



Minat Menjaga Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama pada Masa Pandemi Covid-19

Ketut Dedi Sugiantara^{1*} 

¹ Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received December 21, 2021

Revised December 29, 2021

Accepted March 20, 2022

Available online April 25, 2022

Kata Kunci:

Minat, Kebugaran Jasmani,
Pandemi Covid-19

Keywords:

Interests, Physical Fitness,
Covid-19 Pandemic



This is an open access article under
the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2022 by Author.

Published by Universitas Pendidikan
Ganesha.

ABSTRAK

Pada masa penyebaran virus covid-19 seluruh masyarakat diarahkan untuk mengurangi aktifitas diluar rumah dan selalu menjaga kesehatan dengan rajin berolahraga. Hanya saja kenyataan dilapangan menunjukkan bahwa siswa cenderung lebih suka bermain gadget saat berada di rumah, dibandingkan harus berolahraga. Adapun tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui minat menjaga kebugaran jasmani di masa pandemi covid-19. Penelitian ini tergolong kedalam jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan jenis penelitian survei. Populasi dalam penelitian ini yakni siswa kelas VII SMP yang berjumlah 149 orang siswa. Penarikan sampel dilakukan dengan menggunakan random sampling yaitu quota sampling dengan besaran 100% dari total populasi sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 149 orang. Pengumpulan data dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan metode kuisisioner dengan instrument penelitian berupa kuisisioner minat siswa dalam berolahraga di masa pandemi covid-19 dengan. Instrument penelitian terdiri dari 25 butir pernyataan yang diisi oleh peserta didik. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif kuantitatif. Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa 0 orang memiliki kategori minat sangat baik, 0 orang memiliki kategori minat baik, 58 orang memiliki kategori minat cukup, 91 orang memiliki kategori minat kurang, dan 0 orang memiliki kategori minat sangat kurang. Hasil penelitian minat menjaga kebugaran jasmani di masa pandemi covid-19 pada peserta didik mendapat skor rata-rata yaitu 56,41 dalam skala kategori cukup. Berdasarkan hasil analisis penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa bahwa minat peserta didik dalam menjaga kebugaran jasmani di masa pandemi covid-19 adalah cukup dan perlu ditingkatkan kembali.

ABSTRACT

During the spread of the Covid-19 virus, all people were directed to reduce activities outside the home and always maintain their health by diligently exercising. The reality shows that students prefer playing with gadgets at home rather than exercising. This research aims to find out the interest in maintaining physical fitness during the Covid-19 pandemic. This research belongs to the quantitative descriptive research with the type of survey research. The population in this study were class VII junior high school students, totalling 149 students. Sampling was carried out using random sampling, namely quota sampling with a size of 100% of the total population, so the number of samples in this study was 149 people. Data collection in the research was carried out using the data collected in the research was carried out using the questionnaire method with the research instrument in the form of a student interest questionnaire in exercising during the Covid-19 pandemic. The research instrument consisted of 25 statement items filled out by students. Data were analyzed using quantitative descriptive statistics. The research analysis results showed that 0 people had very good interest categories, 0 people had good interest categories, 58 people had moderate interest categories, 91 people had less interest categories, and 0 people had very poor interest categories. The research results on students' interest in maintaining physical fitness during the Covid-19 pandemic received an average score of 56.41 on the sufficient category scale. Based on the research analysis results, students' interest in maintaining physical fitness during the Covid-19 pandemic was sufficient and needed to be increased again.

*Corresponding author.

E-mail addresses: ketutdedisugiantara@undiksha.ac.id (Ketut Dedi Sugiantara)

1. PENDAHULUAN

Wabah virus covid-19 merupakan wabah virus yang menyerang seluruh masyarakat dunia. Wabah virus ini pertama kali muncul pada bulan Desember tahun 2019, di kota Wuhan, Cina dan menjadi salah satu virus jenis baru yang menyerang sistem pernapasan manusia (Hadi, 2020; Komarudin & Prabowo, 2020; Mendrofa, 2021). Seseorang yang terpapar virus covid-19 akan menunjukkan gejala penyakit seperti gangguan pernapasan akut, demam, batuk, dan sesak napas (Candra et al., 2020; Hidayat et al., 2020). Jika tidak diatasi dengan cepat virus ini dapat menyebabkan kematian bagi penderitanya. Di Indonesia virus covid-19 pertama kali muncul pada bulan Maret tahun 2020 dengan jumlah kasus sebanyak 1.528 dengan jumlah kematian sebanyak 136 kasus (Arief et al., 2020; Bile et al., 2021; Kustria et al., 2021). Untuk menghindari dampak penyebaran virus yang lebih besar, pemerintah mengeluarkan kebijakan pelaksanaan isolasi mandiri bagi masyarakat yang telah terjangkit, serta mengeluarkan aturan pelaksanaan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) yang tercantum pada surat edaran per tanggal 18 Maret 2020 (Hasanah et al., 2021; Prakoso, 2021). Dalam surat edaran tersebut, masyarakat dihimbau untuk melaksanakan kegiatan di dalam rumah dan mengurangi kegiatan diluar rumah, selain itu semua sektor untuk sementara waktu ditunda demi mengurangi penyebaran virus corona, termasuk pada sektor pendidikan (A'yun et al., 2019; Furkan et al., 2021). Untuk menekan penyebaran virus covid-19 pada bidang pendidikan pemerintah mengeluarkan kebijakan pembelajaran secara daring, dimana guru dan peserta didik belajar dari rumah dengan memanfaatkan berbagai teknologi pembelajaran yang ada (Ardiyanto et al., 2020; Yuliana, 2020).

Pada masa darurat penyebaran seluruh komponen masyarakat diminta untuk melaksanakan berbagai aktifitas didalam rumah dan mengurangi mobilitas di luar ruangan, selain itu masyarakat juga diminta untuk selalu menjaga kesehatan dengan cara berolahraga dan makan-makanan yang banyak mengandung vitamin (Budiman, 2021; Wicaksono, 2020). Dalam masa PSBB upaya menjaga kesehatan perlu dilakukan agar terhindar dari paparan virus covid-19. Upaya kesehatan adalah setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang bertujuan untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat (Apituley et al., 2021; Tumuloto, 2022). Jika seseorang melakukan olahraga secara rutin maka akan dapat meningkatkan masa otot atau daya tahan tubuh, karena latihan tersebut dapat merangsang sel otot untuk tumbuh menjadi lebih besar dan sel-sel otot yang semula istirahat akan menjadi aktif kembali (Ardonansyah et al., 2021; Nopiyanto et al., 2020). Olahraga pada dasarnya merupakan hal sangat dekat dengan manusia kapan pun dan dimana pun mereka berada. Hal ini disebabkan karena olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Olahraga menepati salah satu kedudukan terpenting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan moderen sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai salah satu pekerjaan khusus, sebagai tontonan, rekreasi, mata pencaharian, kesehatan maupun budaya (Nopiyanto et al., 2021; Santosa, 2021).

Hanya saja kenyataan dilapangan menunjukkan bahwa di masa penyebaran virus pandemic covid-19 intensitas olahraga anak cenderung rendah. Hal ini disebabkan karena anak cenderung lebih memilih untuk bermain gadget seharian dibandingkan harus berolahraga. Hal ini sejalan dengan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan di SMP Negeri 3 Seririt. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa di masa pandemi covid-19 ini peserta didik lebih banyak meluangkan waktunya dengan bermain gadget atau game. Hal tersebut menunjukkan bahwa peserta didik kurang melakukan aktivitas berolahraga di rumah yang mengakibatkan tingkat kesehatan atau imun tubuh peserta didik menurun. Selain itu rendahnya intensitas olahraga anak juga disebabkan karena banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, sehingga peserta didik lebih sering mengerjakan tugas mata pelajaran lain yang di berikan guru dan tidak memiliki waktu untuk berolahraga. Jika dibiarkan secara terus menerus hal tersebut tentunya akan berdampak pada penurunan kesehatan siswa.

Agar peserta didik terhindar dari penyebaran virus corona di sebabkan adanya dorongan dari pihak keluarga, teman, guru, dan pemerintah. Salah satu minat kegiatan kebugaran jasmani yang di lakukan di rumah yaitu seperti bersepeda, jogging, permainan bola besar dan bola kecil (Sonjaya et al., 2022). Peran guru dan orang tua sangat dibutuhkan pada peserta didik untuk tetap melakukan aktivitas berolahraga, walaupun dalam pelaksanaannya peran sekolah sangat minim mengingat pembatasan waktu pelajaran secara online, sehingga peran orang tua dan guru sangat dibutuhkan di luar sekolah dalam menjaga kesehatan dan imun tubuh peserta didik di masa pandemi covid-19. Untuk dapat meningkatkan minat olahraga peserta didik, guru maupun orang tua harus dapat memotivasi peserta didik dalam melakukan aktivitas berolahraga, mengingatkan peserta didik lebih akrab dengan gadget ketimbang berolahraga, bukan berarti melarang peserta didik untuk tidak menggunakan gadget (Gery et al., 2022; Kuncoro et al., 2021).

Beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengungkapkan bahwa pada masa pandemic covid-19 kesehatan menjadi hal utama yang harus dijaga oleh masyarakat, dan dalam pelaksanaannya olahraga yang paling diminati oleh masyarakat yakni olahraga bersepeda dengan tetap menjaga protokol kesehatan yang telah diterapkan dimasa pandemi ini (Hidayat et al., 2020). Hasil penelitian lainnya mengungkapkan bahwa peran orang tua menjadi salah satu faktor utama yang dapat

meningkatkan minat serta motivasi siswa untuk melaksanakan kegiatan olahraga di masa pandemic covid-19 (Sonjaya et al., 2022). Hasil penelitian selanjutnya mengungkapkan bahwa minat dan motivasi masyarakat dalam aktivitas olahraga pada masa pandemi covid-19 di pasar wisata lapangan mataram termasuk dalam kategori sangat tinggi (Libriani & Raharjo, 2022). Berdasarkan beberapa hasil penelitian tersebut, maka dapat dikatakan bahwa kegiatan olahraga menjadi kegiatan yang wajib dilakukan masyarakat untuk meningkatkan kesehatan di masa pandemi, peningkatan minat olahraga siswa dapat dilakukan dengan memberikan motivasi serta dorongan kepada anak untuk rajin menjaga kesehatan di masa pandemic. Hanya saja pada penelitian sebelumnya, belum terdapat kajian yang secara kusus membahas mengenai minat menjaga kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama pada masa pandemi covid-19. Sehingga penelitian ini difokuskan pada kajian tersebut dengan tujuan untuk mengetahui minat menjaga kebugaran jasmani di masa pandemi covid-19 pada peserta didik SMP Negeri 3 Seririt.

2. METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif-kualitatif dengan jenis penelitian survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VII SMP Negeri 3 Seririt dan dipilih kelas secara random. Adapun jumlah peserta didik kelas VII SMP Negeri 3 Seririt yaitu 149 peserta didik. Penarikan sampel dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik *simple random sampling* yang dilakukan dengan cara teknik undian yang artinya pengambilan sampel dengan menetapkan subyek yang akan diteliti. Berdasarkan hal tersebut maka sampel dalam penelitian ini adalah $100\% \times 149 = 149$, responden adalah jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 149 orang seluruh peserta didik kelas VII SMP Negeri 3 seririt.

Pengumpulan data dalam penelitian dilakukan menggunakan metode kuisioner dengan instrument penelitian berupa kuisioner minat siswa dalam berolahraga di masa pandemi covid-19 dengan. Instrument penelitian terdiri dari 25 butir pernyataan yang diisi oleh peserta didik. Data yang diperoleh dalam penelitian kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis statistik deskriptif kuantitatif, yang kemudian dikonversikan kedalam tabel skala penilaian kelompok seperti pada Tabel 1.

Tabel 1. Skala Penilaian Kelompok

No	Ketentuan	Rentang	Kelompok
1.	$M_i + 1,5 SD_i \leq M_j + 3,0 SD_i$	$81 < x \leq 100$	Sangat Baik
2.	$M_i + 0,5 SD_i \leq M_j + 1,5 SD_i$	$69 < x \leq 80$	Baik
3.	$M_i - 0,5 SD_i \leq M_j + 0,5 SD_i$	$56 < x \leq 68$	Cukup
4.	$M_i - 1,5 SD_i \leq M_j - 0,5 SD_i$	$44 < x \leq 55$	Kurang
5.	$M_i - 0,5 SD_i \leq M_j - 1,5 SD_i$	$25 < x \leq 43$	Sangat Kurang

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengumpulan data minat menjaga kebugaran jasmani di masa pandemi covid-19 pada peserta didik SMP negeri 3 seririt dilakukan dengan metode kuesioner. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan skor tertinggi yang dicapai adalah 68, sedangkan skor terendah yang dicapai adalah 49. Distribusi frekuensi skor dari variabel minat menjaga kebugaran jasmani di masa pandemi covid-19 pada peserta didik SMP negeri 3 seririt. Data dalam penelitian Minat menjaga kebugaran jasmani di masa pandemi covid-19 pada peserta didik SMP negeri 3 seririt, dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif. Dalam penelitian ini, data dikategorikan menjadi 5 yaitu: sangat baik, baik, cukup, kurang dan sangat kurang. Pengkategorian tersebut dibuat berdasarkan mean ideal dan standar deviasi ideal yang merupakan hasil perhitungan deskriptif yang telah dilakukan sebelumnya.

Minat menjaga kebugaran jasmani di masa pandemi covid-19 pada peserta didik SMP negeri 3 seririt, telah diukur menggunakan angket yang terdiri dari 25 butir pernyataan. Dari hasil analisis data yang telah dilakukan, terhadap pelaksanaan pembelajaran, maka diperoleh rerata sebesar 56,41, median sebesar 54, modus sebesar 52, dan standar deviasi ideal sebesar 4,69. Distribusi frekuensi pengkategorian dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skor Minat Peserta Didik

No	Kelas Interval		Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif (%)
1	49	-	51	12
2	52	-	54	63
3	55	-	57	18
4	58	-	60	15
5	61	-	63	29
6	64	-	66	11
7	67	-	69	1
Jumlah			149	100

Berdasarkan hasil perhitungan tendensi sentral diperoleh rata-rata sebesar 56,41, simpangan baku 4,69, varians sebesar 21,96, modus sebesar 52, dan median sebesar 54. Untuk menyusun tabel konversi dalam menentukan kategorisasi skor minat peserta didik terlebih dahulu dihitung mean ideal (MI) dan standar deviasi ideal (SDi). $MI = \frac{1}{2} \times (\text{skor maksimal ideal} + \text{skor minimal ideal}) = \frac{1}{2} \times (100 + 25) = 62,5$. $SDi = \frac{1}{6} \times (\text{skor maksimal ideal} - \text{skor minimal ideal}) = \frac{1}{6} \times (100 - 25) = 12,5$. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, dapat disusun kategorisasi seperti pada Tabel 3.

Tabel 3. Konversi Kategorisasi Variabel Minat Peserta Didik

Interval	Klasifikasi
$81 < \bar{X} \leq 100$	Sangat Baik
$69 < \bar{X} \leq 80$	Baik
$56 < \bar{X} \leq 68$	Cukup
$44 < \bar{X} \leq 55$	Kurang
$25 < \bar{X} \leq 43$	Sangat Kurang

Rata-rata skor minat menjaga kebugaran jasmani di masa pandemi covid-19 pada peserta didik SMP negeri 3 seririt diperoleh sebesar 56,41. Hasil ini menunjukkan bahwa rata-rata minat menjaga kebugaran jasmani di masa pandemi covid-19 pada peserta didik SMP negeri 3 seririt berada pada interval $56 < \bar{X} < 68$, sehingga berada pada katagori *cukup*. Selanjutnya berdasarkan deskripsi data hasil penyebaran kuesioner minat menjaga kebugaran jasmani di masa pandemi covid-19 pada peserta didik SMP negeri 3 seririt disimpulkan bahwa minat menjaga kebugaran jasmani di masa pandemi covid-19 pada peserta didik SMP negeri 3 seririt berada pada katagori cukup.

Pembahasan

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa minat peserta didik dalam melaksanakan aktifitas olahraga di masa pandemi berada pada kategori cukup. Hasil tersebut kemudian menunjukkan bahwa peserta didik sudah memiliki kesadaran mengenai pentingnya menjaga kesehatan di masa penyebaran virus covid-19. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa virus corona yang tersebar di seluruh dunia dapat mempengaruhi kesehatan peserta didik. Virus ini menyerang system kekebalan tubuh, sehingga penderitanya mudah merasa lemas dan mengalami gangguan pernafasan (Arief et al., 2020; Bile et al., 2021; Kustria et al., 2021). Untuk dapat mencegah penularan virus tersebut pemerintah menganjurkan masyarakat untuk mengurangi kegiatan diluar rumah dan rajin berolahraga (A'yun et al., 2019; Ardiyanto et al., 2020; Furkan et al., 2021; Yuliana, 2020). Olahraga pada dasarnya merupakan hal sangat dekat dengan manusia kapan pun dan dimana pun mereka berada. Hal ini disebabkan karena olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Seseorang yang dapat melakukan olahraga secara rutin maka akan dapat meningkatkan masa otot atau daya tahan tubuh, karena latihan tersebut dapat merangsang sel otot untuk tumbuh menjadi lebih besar dan sel-sel otot yang semula istirahat akan menjadi aktif kembali (Gery et al., 2022; Kuncoro et al., 2021; Nopiyanto et al., 2021; Santosa, 2021).

Tinggi rendahnya efektifitas seseorang dalam berolahraga dapat dipengaruhi oleh minat yang ada dalam dirinya. Minat merupakan faktor yang sangat penting dalam menunjang tercapainya efektifitas proses suatu kegiatan, yang pada akhirnya akan berpengaruh terhadap hasil dari kegiatan tersebut (Ardonansyah et al., 2021; Nopiyanto et al., 2020). Apabila kegiatan didasari oleh minat maka kegiatan tersebut akan terasa menyenangkan untuk dijalani. Secara lebih lanjut dijelaskan bahwa minat merupakan

pergerakan awal untuk seseorang melakukan kegiatan demi mewujudkan suatu tujuan yang diinginkan (Apituley et al., 2021; Tumuloto, 2022). Hal ini menggambarkan bahwa seseorang yang memiliki minat dalam dirinya untuk melakukan suatu kegiatan atau tindakan maka dia akan mencapai keinginan atau cita-citanya, tetapi jika sebaliknya maka seseorang tersebut tidak akan bisa mencapai keinginan atau cita-citanya (Ardonansyah et al., 2021; Nopiyanto et al., 2020). Cukupnya minat peserta didik dalam menjaga kebugaran jasmani pada masa pandemi covid-19 disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor dalam diri dan luar diri. Adapun faktor dari dalam diri peserta didik tersebut meliputi pengetahuan, fasilitas, dan minat, sedangkan faktor dari luar peserta didik yaitu guru, teman, orang tua, dan sarana prasarana, dengan adanya pengaruh dari luar maupun dari dalam diri peserta didik, akan menjadi pendorong bagi peserta didik untuk bergerak melakukan sesuatu (Santosa, 2021; Sonjaya et al., 2022). Faktor dari dalam dan dari luar sangat mempengaruhi tingkat motivasi peserta didik terhadap sesuatu seperti dalam mengikuti kegiatan berolahraga di Masa Pandemi Covid-19.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian lainnya yang juga mengungkapkan bahwa pada masa pandemic covid-19 kesehatan menjadi hal utama yang harus dijaga oleh masyarakat, dan dalam pelaksanaannya olahraga yang paling diminati oleh masyarakat yakni olahraga bersepeda dengan tetap menjaga protokol kesehatan yang telah diterapkan dimasa pandemi ini (Hidayat et al., 2020). Hasil penelitian lainnya mengungkapkan bahwa peran orang tua menjadi salah satu faktor utama yang dapat meningkatkan minat serta motivasi siswa untuk melaksanakan kegiatan olahraga di masa pandemic covid-19 (Sonjaya et al., 2022). Hasil penelitian selanjutnya mengungkapkan bahwa minat dan motivasi masyarakat dalam aktivitas olahraga pada masa pandemi covid-19 di pasar wisata lapangan mataram termasuk dalam kategori sangat tinggi (Libriani & Raharjo, 2022). Berdasarkan hasil analisis penelitian yang didukung oleh hasil penelitian terdahulu, maka dapat dikatakan bahwa tinggi rendahnya minat siswa dalam berolahraga di masa pandemic bergantung pada faktor-faktor yang mendukung minat siswa tersebut.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dipaparkan diatas dengan menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif maka dapat disimpulkan bahwa minat peserta didik dalam menjaga kebugaran jasmani di masa pandemi covid-19 adalah cukup. Saran peneliti untuk peserta didik agar meningkatkan minat untuk melaksanakan aktivitas menjaga kebugaran jasmani agar dapat menjaga kesehatan dan meningkatkan imunitas tubuh dalam masa pandemic covid-19.

5. DAFTAR PUSTAKA

- A'yun, Q., Sujiwo, D. A. C., & Hidayatullah, A. W. (2019). Pengaruh E-Learning Terhadap Hasil Belajar Matematika pada Mahasiswa Teknik Informatika. *JUSTINDO (Jurnal Sistem Dan Teknologi Informasi Indonesia)*, 4(1), 27–34. <https://doi.org/10.32528/justindo.v4i1.2420>.
- Apituley, T. L. D., Pangemanan, D. H. C., & Sapulete, I. M. (2021). Pengaruh Olahraga Terhadap Coronavirus Disease 2019. *Jurnal Biomedik:JBM*, 13(1), 111. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.1.2021.31752>.
- Ardiyanto, A., Purnamasari, V., Sukamto, S., & Setianingsih, E. (2020). Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Status Kebugaran Jasmani di Era Pandemi Covid-19 Dosen PGSD. *Jendela Olahraga*, 5(2), 131–140. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6216>.
- Ardonansyah, M., Hardiyono, B., & Hidayat, A. (2021). Motivasi Peserta Didik Sekolah Dasar Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Selama Masa Pandemi. *Journal Coaching Education Sports*, 2(2), 225–234. <https://doi.org/10.31599/jces.v2i2.739>.
- Arief, N. A., Kuntjoro, B. F. T., & Suroto, S. (2020). Gambaran Aktifitas Fisik Dan Perilaku Pasif Mahasiswa Pendidikan Olahraga Selama Pandemi Covid-19. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 175. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9564>.
- Bile, R. L., Tapo, Y. B. O., & Desi, A. K. (2021). Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Tradisional Sebagai Aktivitas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Penjakora*, 8(1), 71. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i1.30752>.
- Budiman. (2021). Aktivitas Olahraga Tradisional pada Kalangan Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *JPOE*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v3i1.84>.
- Candra, N. K. A. T., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2020). Motivasi Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1). <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i1.29573>.
- Furkan, F., Rusdin, R., & Shandi, S. A. (2021). Menjaga Daya Tahan Tubuh dengan Olahraga Saat Pandemi

- Corona COVID-19. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(1). <https://doi.org/10.58258/jisip.v5i1.1748>.
- Gery, M. I., Ghani, M. A. A., Yudi, M. T., & Mulyanto. (2022). Peningkatan Minat Belajar Olahraga Peserta Didik Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Olympia*, 4(1). <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v4i1.1834>.
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science And Education Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.777>.
- Hasanah, N. R., Adi, I. P. P., & Suwiwa, I. G. (2021). Survey Pelaksanaan Pembelajaran Pjok Secara Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 189–196. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1295>.
- Hidayat, T., Hudah, M., & Zhannisa, U. H. (2020). Survey Minat Masyarakat Untuk Olahraga Rekreasi Bersepeda Pada Masa Pandemi Covid 19 di Kabupaten Demak. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 1(1), 80–88. <https://doi.org/10.53869/jpas.v1i1.17>.
- Komarudin, K., & Prabowo, M. (2020). Persepsi siswa terhadap pembelajaran daring mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada masa pandemi Covid-19. *Majora: Majalah Ilmiah Olahraga*, 26(2), 56–66. <https://doi.org/10.21831/majora.v26i2.34589>.
- Kuncoro, D. W., Yarmani, Y., & Ilahi, B. R. (2021). Antusias Pemuda Karang Taruna Madya Karya Terhadap Olahraga di Masa Pandemi Covid-19 di Desa Serumbang Kabupaten Bengkulu Utara. *Sport Gymnastics : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 147–158. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i1.14861>.
- Kustria, K. S., Agung Parwata, I. G. L., & Spyanawati, N. L. P. (2021). Motivasi Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Peserta Didik SMA/SMK Di Kecamatan Rendang Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(3), 173. <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i3.30646>.
- Libriani, B. A., & Raharjo, H. P. (2022). Minat Dan Motivasi Masyarakat Dalam Aktivitas Olahraga Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Pasar Wisata Lapangan Mataram Kota Pekalongan. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 505–515. <https://doi.org/10.15294/INAPES.V3I2.58778>.
- Mendrofa, F. (2021). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Masa Pandemi Covid-19 di Indonesia. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2125–2131. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.1124>.
- Nopiyo, Y. E., Raibowo, S., Prabowo, A., Alimuddin, Saputro, D. P., & Dongoran, F. (2021). Sosialisasi Hidup Bersih dan Sehat Kepada Anak-anak di Kelurahan Mangunharjo Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurpikat (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(1), 34–43. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v2i1.459>.
- Nopiyo, Y. E., Raibowo, S., Sugihartono, T., & Yarmani, Y. (2020). Pola Hidup Sehat Dengan Olahraga dan Asupan Gizi Untuk Meningkatkan Imun Tubuh Menghadapi Covid-19. *Dharma Raflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 18(2), 90–100. <https://doi.org/10.33369/dr.v18i2.13008>.
- Prakoso, K. A. (2021). Survei Minat Masyarakat terhadap Aktivitas Olahraga Rekreasi masa Pandemi Covid-19 di Simpang Lima Semarang. *JPAS: Journal of Physical Activity and Sports*, 2(1), 78–87. <https://doi.org/10.53869/jpas.v2i1.41>.
- Santosa, J. A. (2021). Motivasi Peserta Didik dalam Mengikuti Pembelajaran Pjok di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 75. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i2.31241>.
- Sonjaya, A. R., Arifin, Z., & Nurzaman, I. S. (2022). Peranan Orang Tua Terhadap Minat Dan Bakat Olahraga Siswa Usia Dini. *Holistic Journal of Sport Education*, 1(2), 35. <https://doi.org/10.52434/hjse.v1i2.1945>.
- Tumaloto, E. H. (2022). Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Selama Pandemi Covid 19. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(1), 60–68. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i1.13602>.
- Wicaksono, A. (2020). Pandemi Covid-19 Dan Aktivitas Fisik. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1). <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i1.28446>.
- Yuliana. (2020). Olahraga yang Aman di Masa Pandemi Covid-19 Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh. *Jurnal Bali Membangun Bali*, 1(2), 103–110. <https://doi.org/10.51172/jbmb.v1i2.112>.