

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA PASCA PANDEMI

Mohammad Fadly Saputra ^{1*}, Awaluddin ², Kurnia Rusli ³, Agus Ismail ⁴

^{1 2 3 4} Universitas Megarezky, Sulawesi Selatan, Indonesia, 90234

* *Coressponding Author*: xaviermaiden02@gmail.com

Keterangan

Rekam Jejak:
Received, Oktober 2021
Revised, November 2021
Accepted, Desember 2021

Kata Kunci:
Kebugaran Jasmani, Siswa,
Pasca Pandemi.

Abstrak

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa pasca masa pandemi *covid-19* di SMA Negeri 2 Palu. Metode penelitian menggunakan survey dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan presentase. Prestasi yang diperoleh siswa yang telah melaksanakan tes disebut dengan hasil kasar. Berdasarkan hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa diperoleh bahwa terdapat 2 Siswa (6,3%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani Baik Sekali (BS), 5 siswa (15,6%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani dengan kategori Baik (B), 19 siswa (59,4%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani dengan kategori Sedang (S), dan 6 siswa (18,7%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani dengan kategori Kurang (K). Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa masih dalam kondisi sedang sehingga siswa diharapkan untuk lebih memperhatikan dan memperbanyak melakukan aktivitas fisik baik pada saat pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah maupun aktivitas fisik diluar sekolah agar siswa dapat memperoleh Tingkat Kebugaran Jasmani yang lebih optimal.

PENDAHULUAN

Kebugaran Jasmani berasal dari bahasa Inggris *Physical Fitness* yang secara harfiah berarti kesesuaian fisik dengan jenis pekerjaan yang dilakukan dalam keseharian atau dengan kata lain yang dicocokkan adalah komponen fisik dengan tugas-tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari-hari (Wibowo et al., 2020). Pentingnya kesegaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kesegaran jasmani akan semakin baik pula (Ilyas & Almunawar, 2020). Kesegaran jasmani yang baik akan dapat menopang pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari. Memiliki kesegaran jasmani yang baik orang akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan orang dengan kebugaran jasmani yang rendah (Afdinda et al., 2021).

“Sekelompok kasus pneumonia muncul mulai akhir bulan Desember 2019 di Wuhan Cina yang disebabkan oleh virus yang menyerang sistem pernapasan, yang kemudian dinamai sebagai penyakit virus corona (*Covid-19*) oleh badan Kesehatan dunia” WHO. Virus yang tergolong baru ini menyebar dengan cepat (Santos & Hudain, 2020). Epidemik *Covid-19* menyebar dari Cina ke seluruh dunia yang menyebabkan berbagai kegiatan menjadi terhambat seperti kegiatan Pendidikan di sekolah/kampus, olahraga, proses produksi, laju perekonomian, dan lain-lain (Arisman & Noviarini, 2021). Kondisi tersebut berdampak pada sektor pekerjaan yang harus dikerjakan dari rumah (Susanto, 2015). Sektor pendidikan juga tidak terlepas dari dampak penyebaran virus tersebut, untuk memutus rantai penyebaran *Covid-19* kegiatan sekolah maupun kuliah harus dilakukan dari rumah (Abdi et al., 2016). Meskipun belajar dari rumah, sebagai generasi muda tentunya diwajibkan untuk tetap produktif melalui kegiatan belajar yang dilakukan dari rumah (Ma’arif & Prasetyo, 2021).

Pandemi *Covid-19* berdampak ke berbagai sektor, salah satunya adalah sektor pendidikan. Dampak pandemi ini dalam dunia pendidikan dapat dilihat dari kebijakan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan melalui surat edaran tentang pelaksanaan pendidikan di masa darurat penyebaran *Covid-19* (Ahdan & Sucipto, 2021). Surat edaran tersebut berisi instruksi untuk menghindari aktivitas pembelajaran dengan cara mengumpulkan banyak orang (Fahrizqi et al., 2020). Pembelajaran tatap muka harus diganti dengan sistem pembelajaran yang lain, dengan catatan tujuan pembelajaran harus tercapai (Azis et al., 2021). Setiap warga berperan untuk memutuskan mata rantai penyebaran virus *Covid-19* (Syamsudin, 2021). Caranya seperti instruksi pemerintah, yakni: melakukan *social distancing* dan tidak keluar rumah. Bagi para pekerja dihimbau untuk bekerja dari rumah atau *work from home*, dan bagi para pelajar/mahasiswa untuk melakukan kegiatan belajar dari rumah menggunakan teknologi berbasis online (Sari et al., 2020). Hanya kedua himbauan itu cenderung membuat keterbatasan ruang gerak (Santoso, 2021). Untuk itu Kebugaran Jasmani sangat diperlukan di masa pandemi *Covid-19* untuk menjalani kehidupan karena orang yang memiliki Kebugaran Jasmani yang baik, pasti memiliki fisik yang sehat (Bile & Tapo, 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO) “orang yang tidak melakukan aktivitas fisik dapat menjadi salah satu penyebab terjadi kematian, data kematian tertinggi keempat secara global sebanyak 6% yaitu akibat tidak melakukan aktivitas fisik” (Supriady, 2021). Berolahraga atau melakukan aktivitas fisik lainnya bisa menjadi salah satu bagian pendukung untuk meningkatkan sistem imunitas tubuh yang dibutuhkan semua orang, terutama siswa pada masa pandemi *Covid-19* seperti saat ini (Pakaya et al., 2020). “Kegiatan aktivitas kebugaran jasmani yang dapat dilakukan siswa terdiri dari: 1) *squats*, 2) *lunges*, 3) *calfraises*, 4) *bicep curls*, 5) *tricep extension*, 6) *press-up*, 7) *oblique twists*, dan 8) *deadlift*, gerakan-gerakan tersebut dilakukan 12 repetisi x 3 set selama 4 minggu” (Lubis & Nugroho, 2020). Gerakan-gerakan yang menggunakan alat dapat dilakukan sesuai dengan peralatan yang ada di rumah, serta tingkatan bebannya pun dapat disesuaikan dengan kemampuan masing-masing siswa.

METODE

Jenis Penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan metode analisis survey serta pengumpulan data penelitian dengan memakai tes pengukuran. Desain penelitian ini adalah evaluasi. “Evaluasi ialah suatu proses pengambilan keputusan dengan menggunakan informasi yang diperoleh melalui pengukuran hasil belajar, baik yang menggunakan instrumen tes maupun non tes.” “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.” Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 2 Palu. Adapun jumlah populasi sebanyak 320 orang siswa. Siswa yang menjadi populasi adalah siswa laki-laki maupun siswa perempuan. “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.” Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 2 Palu pada kelas XI IPA dengan jumlah siswa sebanyak 32 orang. Untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan, penulis menggunakan instrumen atau alat ukur sebagai media pengumpulan data. “Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diminati” (Yusuf, 2016).

Dalam penelitian ini penulis menggunakan instrumen atau alat pengumpul data dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Palu. Data diperoleh dengan menggunakan tes dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan dan tes kebugaran jasmani. Untuk mendapatkan hasil yang memuaskan maka siswa yang akan mengikuti tes harus memenuhi syarat-syarat sebagai berikut; Malam sebelum pengukuran kebugaran jasmani dilakukan, peserta telah cukup tidur, minimal 7 jam, Sebelum pengukuran tidak melakukan kegiatan fisik yang dapat menimbulkan kelelahan, Makan terakhir dilakukan 2 jam sebelum pengukuran kebugaran jasmani, Tidak minum obat, satu hari sebelum pengukuran, Sebaiknya menggunakan pakaian dan sepatu olahraga. Apabila tidak ada gunakan pakaian yang ringkas dan leluasa untuk bergerak (Setyosari, 2016).

Pelaksanaan pengukuran sebaiknya pada pagi hari, bila keadaan memaksa dapat sore hari asal sinar matahari tidak terlalu panas, dan peserta tidak dalam keadaan lelah.

Tabel 1. Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

No.	Tes
1	Lari 60 meter (putra) dan Lari 50 meter (putri)
2	Gantung angkat tubuh (putra) dan Gantung siku tekuk (putri)
3	Baring duduk 60 detik
4	Loncat tegak
5	Lari 1200 meter (putra) dan Lari 1000 meter (putri)

Pengambilan data penelitian dilakukan di SMA Negeri 2 Palu. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tahapan tes dan pengukuran khususnya Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), komponen yang terdapat di dalam tes pada penelitian ini yaitu:

- Tes Lari 60 Meter untuk mengukur kecepatan
- Tes *Pull Up* untuk mengukur kekuatan serta ketahanan otot lengan-bahu
- Tes *Sit Up* untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut
- Tes *Vertical Jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai
- Tes Lari 1200 Meter untuk mengukur daya tahan jantung paru

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kebugaran jasmani. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} 100\%$$

Keterangan:

P = Prosentase yang Dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi Penguatan

N = Jumlah Responden

Hasil akhir dari setiap tes diubah sebagai satuan skor, kemudian diteruskan dengan menjumlahkan skor kedalam lima butir skor dari tes kebugaran. Untuk mendapatkan hasil akhir data maka perlu diubah dalam satuan yang sama yakni kedalam satuan skor. Perolehan skor tersebut dipakai untuk dasar pendataan penentuan kebugaran jasmani. Penentuan tingkat kebugaran dengan memakai tes TKJI. Setelah data didapat kemudian menafsirkan dan menyimpulkan untuk mempermudah dalam penafsiran dan penyimpulan. Dalam hal ini memilih parameter dengan menafsirkan kriteria penilaian presentase yang terbagi kedalam lima kriteria. Kriteria frekuensi presentase dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Kriteria Frekuensi Presentase

Rentang Nilai	Kriteria
81 – 100%	Sangat Tinggi
61 – 80%	Tinggi
41 – 60%	Sedang
21 – 40%	Rendah
< 20%	Sangat Rendah

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Hasil tes kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 2 Palu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani yang dimiliki oleh Siswa SMA Negeri 2 Palu Pasca Masa Pandemi *Covid-19*. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan berdasarkan masing-masing tes pengukuran yang telah dilakukan, yaitu:

Tabel 3. Hasil Tes Lari 50-60 Meter

No.	Waktu	Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase (%)
1	s.d - 7,2"	5	Baik Sekali (BS)	5	15,6%
2	7,3" - 8,3"	4	Baik (B)	11	34,4%
3	8,4" - 9,6"	3	Sedang (S)	15	46,9%
4	9,7" - 11,0"	2	Kurang (K)	1	3,1%
5	11,1" - dst.	1	Kurang Sekali (KS)	0	0
		Total		32	100%

Untuk Tes Lari 50-60 Meter, diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat 1 siswa (3,1%) mempunyai tingkat kecepatan lari 60 meter dengan skor 2 diklasifikasikan kedalam kategori Kurang, kemudian 15 siswa (46,9%) mempunyai kecepatan lari 60 meter dengan skor 3 diklasifikasikan kedalam kategori Sedang, kemudian 11 siswa (34,4%) mempunyai kecepatan lari 60 meter dengan skor 4 diklasifikasikan kedalam kategori Baik, dan 5 siswa (15,6%) mempunyai kecepatan lari 60 meter dengan skor 5 diklasifikasikan kedalam kategori Baik Sekali.

Tabel 4. Hasil Tes *Pull Up*

No.	Waktu	Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase (%)
1	19 ke atas	5	Baik Sekali (BS)	0	0
2	14 - 18	4	Baik (B)	9	28,1%
3	9 - 13	3	Sedang (S)	22	68,8%
4	5 - 8	2	Kurang (K)	1	3,1%
5	0 - 4	1	Kurang Sekali (KS)	0	0
		Total		32	100%

Berdasarkan hasil Tes *Pull Up*, diperoleh hasil bahwa 1 siswa (3,1%) mempunyai tingkat kekuatan otot lengan dan otot bahu dengan skor 2 diklasifikasikan kedalam kategori Kurang, 22 siswa (68,8%) mempunyai kekuatan otot lengan dan otot bahu dengan skor 3 diklasifikasikan kedalam kategori Sedang, kemudian 9 siswa (28,1%) mempunyai kekuatan otot lengan dan otot bahu dengan skor 4 diklasifikasikan kedalam kategori Baik.

Tabel 5. Hasil Tes *Sit Up*

No.	Waktu	Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase (%)
1	41 ke atas	5	Baik Sekali (BS)	2	6,3%
2	30 - 40	4	Baik (B)	16	50,0%
3	21 - 29	3	Sedang (S)	13	40,6%
4	10 - 20	2	Kurang (K)	1	3,1%
5	0 - 9	1	Kurang Sekali (KS)	0	0
		Total		32	100%

Berdasarkan hasil Tes *Sit Up*, diperoleh hasil dengan 1 siswa (3,1%) dengan skor 2 diklasifikasikan kedalam kategori Kurang, 13 siswa (40,6%) mempunyai kekuatan dan ketahanan otot perut dengan skor 3 diklasifikasikan kedalam kategori Sedang, Kemudian 16 siswa (50,0%) dengan skor 4 diklasifikasikan kedalam kategori Baik dan 2 siswa (6,3%) mempunyai kekuatan dan ketahanan otot perut dengan pemberian skor 5 diklasifikasikan kedalam kategori Baik Sekali.

Tabel 6. Hasil Tes *Vertical Jump*

No.	Waktu	Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase (%)
1	73 ke atas	5	Baik Sekali (BS)	0	0
2	60 - 72	4	Baik (B)	5	15,6%
3	50 - 59	3	Sedang (S)	8	25,0%
4	39 - 49	2	Kurang (K)	17	53,1%
5	38 dst.	1	Kurang Sekali (KS)	2	6,3%
		Total		32	100%

Berdasarkan hasil Tes *Vertical Jump*, diperoleh data hasil yang menunjukkan bahwa 2 siswa (6,3%) mempunyai daya ledak otot tungkai dengan pemberian skor 1 diklasifikasikan kedalam kategori Kurang Sekali, 17 siswa (53,1%) mempunyai daya ledak otot tungkai dengan pemberian skor 2 diklasifikasikan kedalam kategori Kurang, 8 siswa (25,0%) mempunyai tingkat daya ledak otot tungkai dengan pemberian skor 3 diklasifikasikan kedalam kategori Sedang, dan 5 siswa (15,6%) mempunyai daya ledak otot tungkai dengan pemberian skor 4 diklasifikasikan kedalam kategori Baik.

Tabel 7. Hasil Tes Lari 1000-1200 Meter

No.	Waktu	Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase (%)
1	s.d - 3'14"	5	Baik Sekali (BS)	0	0
2	3'15"- 4'25"	4	Baik (B)	11	34,4%
3	4'26"- 5'12"	3	Sedang (S)	9	28,1%
4	5'13"- 6'33"	2	Kurang (K)	10	31,2%
5	6'34" - dst.	1	Kurang Sekali (KS)	2	6,3%
Total				32	100%

Berdasarkan hasil Tes Lari 1000-1200 Meter, diperoleh hasil 2 siswa (6,3%) menunjukkan bahwa siswa yang mempunyai tingkat daya tahan jantung paru dengan pemberian skor 1 diklasifikasikan kedalam kategori Kurang Sekali, 10 siswa (31,2%) menunjukkan bahwa siswa yang mempunyai tingkat daya tahan jantung paru dengan pemberian skor 2 diklasifikasikan kedalam kategori Kurang, 9 siswa (28,1%) menunjukkan bahwa siswa yang mempunyai tingkat daya tahan jantung paru dengan pemberian skor 3 diklasifikasikan kedalam kategori Sedang dan 11 siswa (34,4%) menunjukkan bahwa siswa yang mempunyai tingkat daya tahan jantung paru dengan pemberian skor 4 diklasifikasikan kedalam kategori Baik.

Tabel 8. Klasifikasi Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani

No.	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase (%)
1	22 - 25	Baik Sekali (BS)	2	6,3%
2	18 - 21	Baik (B)	5	15,6%
3	14 - 17	Sedang (S)	19	59,4%
4	10 - 13	Kurang (K)	6	18,7%
5	5 - 9	Kurang Sekali (KS)	0	0
Total			32	100%

Berdasarkan skor penilaian tabel klasifikasi jasmani, diperoleh hasil tes yang menerangkan bahwa terdapat 2 Siswa (6,3%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani Baik Sekali (BS), 5 siswa (15,6%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani dengan kategori Baik (B), 19 siswa (59,4%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani dengan kategori Sedang (S), dan 6 siswa (18,7%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani dengan kategori Kurang (K). Sehingga peneliti menyimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Palu Pasca Masa Pandemi Covid-19 berdasarkan hasil keseluruhan tes mempunyai hasil tes yang berbeda. Pada akhirnya dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat kebugaran yang dimiliki Siswa SMA Negeri 2 Palu masuk kedalam tingkat kategori Sedang.

Pembahasan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa SMA Negeri 2 Palu dengan menggunakan 5 (lima) item tes untuk kebugaran jasmani dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa dengan hasil dilihat dari setiap item tes yang memiliki nilai persentase. Hasil dari perhitungan setiap item tes tersebut menggambarkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa adalah rata-rata masuk kategori sedang. Ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan kondisi kebugaran jasmani siswa salah satunya faktor Lingkungan sekitar sebagai tempat tinggal sangat memberikan dampak yang cukup terhadap pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan unsur penting bagi siswa apalagi di masa pandemi seperti saat ini supaya fisik kuat dan mempunyai kebugaran jasmani yang baik, sehingga dapat melakukan tugas sekolah dengan baik. Kebugaran mengacu pada kondisi fisiologis yang memungkinkan seseorang untuk memenuhi tuntutan kehidupan sehari-hari atau yang memberikan dasar bagi kinerja sebuah aktivitas (Warburton, Nicol & Bredin, 2006). Siswa dengan kebugaran jasmani yang baik, tidak akan cepat mengalami kelelahan, sehingga kondisi tersebut dapat mendukung dalam melakukan aktivitas gerak. Dengan kondisi tubuh yang baik akan sangat mendukung aktivitas pembelajaran, sehingga siswa akan tetap semangat dalam mengikuti pembelajaran. Ketika kebugaran jasmani dalam keadaan kurang

akan berdampak pada kondisi fisik anak, sehingga kebugaran sangat diperlukan setiap orang karena keadaan tubuh yang sangat erat kaitannya dengan kebugaran yang dimiliki serta dapat menjaga kondisi kebugaran untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani siswa yang baik akan menjamin kesiapan siswa dalam melaksanakan tugas sehari-hari dan selalu menampilkan penampilan yang optimal. Agar kebugaran jasmani dapat terjaga, maka harus ditanamkan sedini mungkin dari mulai Pendidikan dasar, baik di sekolah maupun di rumah. Sebab perilaku kebugaran jasmani merupakan kondisi dan kebiasaan yang membutuhkan ketekunan dan usaha yang keras. Pendidikan jasmani olahraga yang diselenggarakan di sekolah hendaknya dapat membentuk keterampilan gerak dasar bagi siswa SMA Negeri 2 Palu.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dari data yang diperoleh maka dapat disimpulkan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Palu Pasca Masa Pandemi *Covid-19* menerangkan bahwa terdapat 2 Siswa (6,3%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani Baik Sekali (BS), 5 siswa (15,6%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani dengan kategori Baik (B), 19 siswa (59,4%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani dengan kategori Sedang (S), dan 6 siswa (18,7%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani dengan kategori Kurang (K). Sehingga peneliti menyimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Palu Pasca Masa Pandemi *Covid-19* berdasarkan hasil keseluruhan tes mempunyai hasil tes yang berbeda. Pada akhirnya dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat kebugaran yang dimiliki Siswa SMA Negeri 2 Palu masuk kedalam tingkat kategori Sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, N., Simanjuntak, V., & Purnomo, E. (2016). Kebugaran Jasmani Atlet Atletik Nomor Lari, Panahan, Pencak Silat, Karate dan Tinju pada PPLP Kalimantan Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(2).
- Afdinda, R., Saputra, E., & Iqroni, D. (2021). Kontribusi pola hidup sehat dan circuit training terhadap kebugaran jasmani. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.311>
- Ahdan, S., & Sucipto, A. (2021). Program latihan kebugaran jasmani dalam menjaga kesehatan dimasa pandemi SMK Kridawisata Bandar Lampung. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(2), 102–107.
- Arisman, A., & Noviarini, T. (2021). Tabata Workout dalam Meningkatkan Kebugaran Atlet Panahan. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(1), 12–22.
- Azis, A., Helaprahara, D., Fepriyanto, A., & Supriyanto, N. A. (2021). Pelatihan kebugaran jasmani siswa di kabupaten Sumenep pada masa pandemi covid 19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (MEDITEG)*, 6(1), 13–20.
- Bile, R. L., & Tapo, Y. B. O. (2021). Pelatihan Program Olahraga Kesehatan Untuk Pemeliharaan Kebugaran Jasmani Siswa SMA Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti*, 2(1), 41–49.
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran

- Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2), 53–62.
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). Profil kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.297>
- Lubis, A. E., & Nugroho, A. (2020). First Aid Training Model for Physical Education Teachers. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 4(2), 73–80.
- Ma'arif, I., & Prasetyo, R. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3451–3456.
- Pakaya, R., Badu, F. D., & Maliki, L. I. (2020). Hubungan aktivitas fisik dan pola konsumsi terhadap insiden obesitas sentral. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.301>
- Santos, H. A. Dos, & Hudain, A. (2020). Efektifitas model pembelajaran berbasis permainan untuk pengembangan kebugaran jasmani. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.298>
- Santoso, T. (2021). Analisis Pengaruh Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Guntur. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah*, 1(2), 83–92.
- Sari, A. S., Wibowo, A. T., & Gupita, E. C. (2020). Sosialisasi Menjaga Kebugaran Jasmani saat Pandemi Covid-19 pada Sekolah Keterbakatan Olahraga Tingkat SMA di Kabupaten Kulonprogo. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1–7.
- Setyosari, H. P. (2016). *Metode penelitian pendidikan & pengembangan*. Prenada Media.
- Supriady, A. (2021). Latihan Sirkuit 5 Pos Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(2), 167–178.
- Susanto, S. (2015). Pengaruh Latihan Sirkuit terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani dan Ketepatan Membidik Panahan pada Anak Usia Dini. *Ta'allum: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), 185–199.
- Syamsudin, S. (2021). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Komunitas Bola Basket PJKR Unmus Pasca Pemberlakuan New Normal Pandemi Covid-19. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 4(01), 113–123.
- Wibowo, A. T., Sari, A. S., & Purilawa, A. F. (2020). Pengaruh workout from home pada masa pandemi terhadap peningkatan hipertrofi otot. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.300>
-

Yusuf, A. M. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Prenada Media.