

## POLA AKTIVITAS OLAHRAGA WARGA RT 01 RW 02 MANUKAN LOKA SELAMA PANDEMI COVID-19

**Moch. Agus Salim\***,

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
agus.17060484140@mhs.unesa.ac.id

**Hjirin Fithroni**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
hjirinfithroni@unesa.ac.id

### **Abstrak**

Salah satu tindakan untuk mempertahankan imunitas tubuh di tengah pandemic *Covid-19* adalah dengan berolahraga secara teratur. Virus *Covid-19* resmi dinyatakan masuk ke Indonesia oleh pemerintah pusat sejak Maret 2020. Tujuan yang menjadi dasar penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya perbedaan pola aktivitas fisik warga RT-01 RW-02 Manukan Loka khususnya yang berusia lebih dari 17 tahun, antara sebelum pandemic *Covid-19* dan saat pandemic *Covid-19*. Penelitian yang digunakan dalam penyusunan artikel ilmiah ini menggunakan metode kuantitatif yang disajikan dalam bentuk deskriptif. Pola aktivitas olahraga warga RT-01 RW-02 Manukan Loka yang diteliti oleh penulis dalam skala satu minggu adalah intensitas berjemur, durasi berjemur, intensitas olahraga, durasi olahraga, serta jenis olahraga. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur pola aktivitas fisik warga adalah *Physical Activity Question (PAQ)* versi *Short-Form* yang diisi oleh 38 warga melalui *Google Form*. Jawaban dari pertanyaan dalam kuesioner yang diisi oleh warga RT-01 RW-02 Manukan Loka menjadi simpulan pada artikel ilmiah ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola aktivitas fisik warga yang berubah setelah adanya pandemic *Covid-19* adalah intensitas berjemur, intensitas olahraga, serta jenis olahraga. Pandemi *Covid-19* menyebabkan: mayoritas warga RT-01 RW-02 Manukan Loka intensitas berjemurnya meningkat menjadi setiap hari, mayoritas warga RT-01 RW-02 Manukan Loka intensitas olahraganya menurun menjadi 1x dalam seminggu, dan mayoritas warga RT-01 RW-02 Manukan Loka jenis olahraga yang dilakukan di tengah pandemi *Covid-19* adalah olahraga yang dapat dilakukan di dalam ruangan (*indoor*).

Kata kunci: Pola aktivitas fisik, pandemi covid-19

### **Abstract**

*One of the action in order to defend our body immunity during Covid-19 pandemic is by doing some sports regularly Covid-19 virus has been stated officially in Indonesia by the government since march 2020. The goal of this research is to know the different between the pattern of the phisic activities. Of the people RT 01 RW 02 Manukan Loka specially who aged more than 17 years old. Before pandemic and during Covid-19 pandemic this research is used in composing this scientific article to use Quantitative methode. Which is presented in descriptive shope. They have been sun bathing, duration of sun bathing, sport intensity, duration of sport and also kind of sports. Pattern of activities is the base thing that can be done by the people RT-01 RW 02 Manukan Loka during covid 19 pandemic without go outside of the house. The instrument of this research is used to measure the activity. Question (PAQ). Version short from which is filled by 38 people through Google Form. The answer from the Question in Questionaire which are filled by the people of RT 01 RW 02. Manukan Loka who become the conclusion of this scientific article. The result of this research show that the pattern of physical activities of the people RT 01 RW 02. Have changed after the existence of Covid-19 pandemic those changes are the intensity of sun bathing the intensity of sport and the kinds of sport Covid-19 pandemic cause the average of intensity sun bathing of the people of RT 1 RW 2. Manukan Loka increase to be doing every day the average of intensity of doing sport the people RT 01 RW 02 Manukan Loka decrease to be done by one time for a week, the average of kind of sport which is done during Covid-19 pandemic is sport which can be done inside the room (indoor)*

**Key Words:** *the pattern of phisic activities covid-19 pandemic*

## PENDAHULUAN

Dunia tengah dilanda wabah *Covid-19* (*Corona Virus Disease*) yang dikabarkan berasal dari kota Wuhan, Cina sejak Desember 2019 (Susanto, 2020). Virus *Covid-19* dinyatakan resmi masuk ke Indonesia sejak Maret 2020 serta penyebaran virus ini sangat cepat di Indonesia terutama di Jawa Timur. Hal itu disampaikan oleh Ketua Satgas (Satuan Tugas) *Covid-19* Doni Monardo dalam situs resmi peta sebaran *Covid-19* (<http://covid19.go.id/peta-sebaran>).

Melihat penyebaran virus *Covid-19* yang sangat cepat, pemerintah Indonesia melalui Instruksi Menteri Dalam Negeri Nomor 6 (2021) mengeluarkan beberapa aturan untuk masyarakat dengan tujuan memperlambat penyebaran virus *Covid-19*. Beberapa aturan yang dikeluarkan oleh pemerintah sejak awal pandemic *Covid-19* di Indonesia antara lain: melaksanakan 3M (Menjaga Jarak, Menggunakan Masker, Mencuci Tangan), PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar), PPKM Mikro (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat skala kecil), PPKM Makro (skala besar), PPKM Darurat (Nawang Sari, 2021). Secara garis besar aturan-aturan pemerintah tersebut menghimbau masyarakat untuk mengurangi mobilitas di luar rumah apabila tingkat prioritasnya rendah. Contoh mobilitas sosial yang tingkat prioritasnya rendah adalah rekreasi, jalan-jalan di pusat perbelanjaan, serta bepergian keluar kota tanpa alasan yang darurat (Susanto, 2020).

Aturan-aturan pemerintah tentu berdampak pada beberapa kegiatan sosial di Indonesia, antara lain: seluruh perbatasan kota dijaga ketat, pusat perbelanjaan dibatasi jumlah pengunjungnya, rumah makan tidak boleh menerima pelanggan yang makan di tempat, sekolah diadakan secara daring, tempat-tempat yang berpotensi memicu kerumunan juga ditutup (Nawang Sari, 2021).

Salah satu tempat yang berpotensi adanya kerumunan adalah taman kota, taman kota yang identik dimanfaatkan masyarakat untuk berolahraga di akhir pekan tidak boleh beroperasi semenjak pandemic *Covid-19* di Indonesia (Wibowo, 2020). Dampak dari aturan pemerintah menyebabkan masyarakat tidak dapat menggunakan fasilitas umum untuk berolahraga, sehingga kegiatan olahraga dilakukan di rumah masing-masing (Herlina & Maman, 2020).

Melalui situs resmi Satgas *Covid-19*, salah satu bentuk pencegahan diri dari paparan virus *Covid-19* adalah menjaga imunitas tubuh tetap seimbang (Susanto, 2020). Cara menjaga imunitas tubuh supaya tetap seimbang antara lain: rajin berjemur di bawah sinar matahari, makan makanan bergizi, serta olahraga

secara teratur (Mellisa, 2013). Menurut Daniel Landers, Profesor Pendidikan Olahraga dari Arizona State University dalam Wahjoedi (2012), menyatakan bahwa waktu yang tepat untuk berjemur adalah pukul 10 pagi dengan durasi 10-15 menit, intensitas olahraga yang baik bagi tubuh adalah 3-5 kali dalam seminggu dengan durasi setiap kali olahraga 30-60 menit, serta makanan yang bergizi adalah makanan yang terkandung dalam 4 sehat 5 sempurna dan terbebas dari bahan kimia yang berbahaya. Jika seseorang melakukan olahraga dengan berlebihan maka akan terjadi kerusakan otot, sedangkan apabila kekurangan olahraga maka metabolisme tubuh akan terganggu (Wibowo, 2020).

Di tengah pandemic *Covid-19* untuk menjaga imunitas tubuh tetap naik maka perlu olahraga secara teratur, namun tidak semua olahraga dapat dilakukan di dalam rumah (Wibowo, 2020). Beberapa jenis olahraga yang tidak dapat dilakukan di dalam rumah antara lain: tenis lapangan, golf, dan beberapa jenis olahraga lainnya yang membutuhkan tempat fasilitas umum (Furkan, 2021).

Selama pandemic *Covid-19* warga masyarakat hanya dapat melakukan beberapa jenis olahraga ringan di rumah supaya tetap dapat menjaga kebugaran tubuh (Herlina & Maman, 2020). Beberapa jenis olahraga ringan yang dapat dilakukan di rumah antara lain: renang, senam, yoga, badminton, tenis meja, dan *workout* (Wibowo, 2020).

Dalam penelitian Ashadi (2020), Zaenal Muttaqin Sofro selaku pakar kedokteran olahraga UGM menyatakan bahwa terdapat dua jenis olahraga, yakni *neural exercise* (olahraga pernapasan) untuk menjaga kesehatan dan *physical exercise* (olahraga fisik) untuk menjaga kebugaran. Zaenal Muttaqin dalam penelitian Ashadi (2020) juga menjelaskan bahwa olahraga pernapasan atau yang dapat disebut *neural exercise* antara lain senam tera dan yoga, jenis olahraga ini dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja. Olahraga fisik atau yang disebut *physical exercise* merupakan olahraga yang melibatkan otot besar, bersifat ritmis, dan berkelanjutan. Beberapa olahraga yang termasuk dalam jenis olahraga fisik antara lain jogging, bersepeda, dan renang. Jenis olahraga ini memerlukan tempat bahkan fasilitas khusus. Oleh karena itu jenis olahraga yang tepat dilakukan untuk tetap menjaga kebugaran tubuh di tengah pandemic *Covid-19* adalah jenis olahraga pernapasan. Hal ini disebabkan olahraga pernapasan (*neural exercise*) dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja, sehingga warga masyarakat tidak perlu pergi keluar rumah untuk melakukan olahraga.

Aturan-aturan pemerintah seperti 3M, PSBB, PPKM Mikro, PPKM Makro, hingga PPKM Darurat berlaku di seluruh wilayah Indonesia tidak terkecuali Jawa Timur khususnya Surabaya. Oleh sebab itu warga masyarakat Surabaya termasuk Manukan Loka juga merasakan dampak dari aturan pemerintah tersebut. Salah satu dampaknya adalah tidak dapat berkegiatan di luar rumah secara bebas termasuk berolahraga. Berdasarkan observasi oleh penulis, warga RT-01 RW-02 Manukan Loka hanya dapat melaksanakan olahraga di lingkungan sekitar RT-01 RW-02 saja.

Berdasarkan observasi di lapangan oleh peneliti, didapatkan data bahwa warga RT-01 RW-02 Manukan Loka yang berusia di atas 17 tahun merasakan dampak dari aturan pemerintah mengenai karantina mandiri. Oleh sebab itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengamati perubahan pola aktivitas warga RT-01 RW-02 Manukan Loka sebelum pandemi dan saat pandemi *Covid-19*.

#### METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang disajikan dalam bentuk deskriptif untuk melihat perubahan pola aktivitas olahraga warga RT-01 RW-02 Manukan Loka sebelum dan saat pandemi *Covid-19*. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur pola aktivitas fisik warga adalah *Physical Activity Question (PAQ)* versi *Short-Form* yang telah divalidasi oleh dosen pembimbing. Kuesioner berupa beberapa pertanyaan seputar pola aktivitas olahraga warga sebelum dan saat pandemic *Covid-19*. Aktivitas olahraga yang diteliti dalam penelitian ini adalah intensitas berjemur, durasi berjemur, intensitas olahraga, durasi olahraga, dan jenis olahraga sebelum dan saat pandemic *Covid-19*.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam artikel ilmiah ini adalah *purposive sampling*, dan terdapat 38 warga RT-01 RW-02 Manukan Loka yang berusia di atas 17 tahun sebagai sampel penelitian. Peneliti memilih warga RT-01 RW-02 Manukan Loka yang berusia diatas 17 tahun sebagai sampel penelitian karena warga yang berusia diatas 17 tahun lebih merasakan dampak dari aturan pemerintah perihal *Covid-19* serta mobilitas kegiatan di luar rumah cukup padat.

Teknik pengumpulan data dengan cara menyebarkan kuesioner kepada 38 warga menggunakan *Google Form*, lalu ditarik kesimpulan berupa data deskriptif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil dari kuesioner yang telah diisi oleh 38 warga RT-01 RW-02 Manukan Loka berusia 17 tahun lebih, disajikan dalam beberapa table berikut:

**Tabel 1. Hasil survey perbandingan intensitas berjemur warga sebelum dan saat pandemi.**

	<i>Intensitas Berjemur</i>			
	1x seminggu	2x seminggu	3x seminggu	Setiap hari
<i>Sebelum Pandemi</i>	68,42%	31,57%	0	0
<i>Saat Pandemi</i>	26,31%	26,31%	26,31%	21,01%

Sebelum adanya pandemic *Covid-19* kesadaran masyarakat RT-01 RW-02 Manukan Loka terhadap pentingnya berjemur diri untuk memenuhi kebutuhan vitamin D sangat minim. Hal ini terbukti berdasarkan pada **Tabel 1** sebanyak 68,4% warga hanya berjemur 1x dalam seminggu. Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa intensitas berjemur warga RT-01 RW-02 Manukan Loka sejak pandemic *Covid-19* dinyatakan masuk oleh pemerintah ke wilayah Indonesia khususnya Jawa Timur, intensitas berjemur warga menjadi lebih sering hingga terdapat 21,01% warga yang berjemur diri setiap hari. Dapat disimpulkan bahwa pandemic *Covid-19* membawa pengaruh positif terhadap aktivitas fisik warga yakni warga RT-01 RW-02 Manukan Loka lebih sering berjemur.

**Tabel 2. Hasil survey perbandingan durasi berjemur warga sebelum dan saat pandemi.**

	<i>Durasi Berjemur</i>		
	< 10 menit	10-15 menit	> 15 menit
<i>Sebelum Pandemi</i>	78,94%	21,06%	0
<i>Saat Pandemi</i>	28,94%	52,63%	21,05%

Pada **Tabel 2**, tampak bahwa sebelum adanya pandemic *Covid-19* rata-rata warga RT-01 RW-02 Manukan Loka hanya berjemur selama 10-15 menit saja dan tidak ada yang berjemur selama 15 menit lebih. Walaupun jumlah warga yang berjemur selama kurang dari 10 menit mengalami penurunan tetapi jumlah warga yang berjemur selama 10-15 menit meningkat sebanyak 31,57% dan terdapat 21,05% warga yang berjemur selama lebih dari 15 menit. Tentu hal ini merupakan dampak yang positif karena sesuai dengan

imbauan pemerintah yang menyatakan bahwa durasi ideal berjemur untuk meningkatkan metabolisme tubuh adalah lebih dari 10 menit.

**Tabel 3. Hasil survey perbandingan intensitas olahraga warga sebelum dan saat pandemi.**

		<i>Intensitas Olahraga dalam seminggu</i>						
		1x	2x	3x	4x	5x	6x	7x
<i>Sebelum Pandemi</i>		50%	21,05%	7,9%	13,15%	2,63%	0%	5,26%
<i>Saat Pandemi</i>		44,73%	13,15%	21,05%	10,52%	2,63%	0%	10,52%

Pada **Tabel 3**, jumlah warga RT-01 RW-02 Manukan Loka yang intensitas olahraganya 3x seminggu dan 7x dalam seminggu (setiap hari) mengalami peningkatan. Walaupun mayoritas warga RT-01 RW-02 Manukan Loka melakukan olahraga hanya 1x dalam seminggu selama pandemic *Covid-19* hal ini menunjukkan bahwa semenjak pandemic *Covid-19* masuk ke Indonesia, warga RT-01 RW-02 Manukan Loka masih antusias untuk berolahraga guna menjaga metabolisme tubuh. Setelah peneliti mencari informasi lebih dalam lagi, ternyata mayoritas warga memilih untuk berolahraga 1x dalam seminggu disebabkan kesibukan sehari-hari dan rasa khawatir untuk beraktivitas di luar rumah. Dapat disimpulkan pandemic *Covid-19* berdampak terhadap pola aktivitas warga dalam berolahraga.

**Tabel 4. Hasil survey perbandingan durasi olahraga warga sebelum dan saat pandemi Covid-19**

		<i>Durasi Olahraga</i>			
		< 25 menit	25-40 menit	45-60 menit	> 60 menit
<i>Sebelum Pandemi</i>		23,68%	34,21%	28,94%	13,15%
<i>Saat Pandemi</i>		36,84%	23,68%	23,68%	15,78%

Durasi mayoritas olahraga warga RT-01 RW-02 Manukan Loka berdasarkan pada **Tabel 4** menunjukkan bahwa sebelum pandemic *Covid-19* adalah 25-40 menit. Mayoritas warga berolahraga selama 25-40 menit dalam sekali berolahraga disebabkan belum adanya imbauan pemerintah untuk mengurangi mobilitas masyarakat di luar rumah, sehingga ketika warga RT-01 RW-02 Manukan Loka berolahraga di luar rumah dapat menghabiskan waktu 25-40 menit. Keadaan itu berubah ketika adanya pandemic *Covid-19* yang menyebabkan larangan untuk

melaksanakan aktivitas di luar rumah. Hal itu berpengaruh terhadap durasi olahraga warga yang awalnya mayoritas 25-40 menit dalam sekali olahraga menjadi kurang dari 25 menit. Alasan warga berolahraga hanya selama kurang dari 25 menit adalah warga merasa jenuh apabila olahraga mandiri di rumah. Pola aktivitas warga RT-01 RW-02 ditinjau dari durasi olahraganya menunjukkan bahwa walaupun adanya imbauan untuk tidak beraktivitas di luar rumah hal itu tidak menghentikan semangat warga untuk tetap berolahraga sehingga metabolisme tubuh tetap terjaga.

**Tabel 5. Hasil survey perbandingan jenis olahraga yang diminati warga sebelum dan saat pandemi.**

		<i>Jenis Olahraga yang diminati</i>	
		<i>Indoor (rumah)</i>	<i>Outdoor (luar rumah)</i>
<i>Sebelum Pandemi</i>		26,3%	73,7%
<i>Saat Pandemi</i>		55,1%	44,9%

Minat warga untuk berolahraga di luar rumah menurun 28,8% dan jumlah warga yang berolahraga di dalam rumah meningkat 28,8%. Hal ini sesuai dengan peraturan pemerintah untuk mengurangi aktivitas di luar rumah.

**Pembahasan**

Setelah warga RT-01 RW-02 Manukan Loka mengisi kuesioner yang disebar oleh peneliti melalui *Google Form*, peneliti menemukan bahwa pola aktivitas fisik warga sebelum pandemi dan saat pandemi mengalami perubahan. Perubahan yang paling signifikan adalah durasi jenis olahraga yang dipilih. Sesuai dengan **Tabel 5** warga RT-01 RW-02 Manukan Loka sebanyak 55,1% lebih memilih olahraga di dalam rumah dibandingkan di luar rumah selama pandemi *Covid-19*. Hal ini sesuai dengan aturan pemerintah yang membatasi mobilitas masyarakat di luar rumah.

**PENUTUP  
Simpulan**

Berdasarkan hasil temuan peneliti di lapangan, dapat disimpulkan bahwa pola aktivitas warga RT-01 RW-02 Manukan Loka selama pandemi dan sebelum pandemic terdapat perubahan yang cukup signifikan. Perubahan aktivitas warga tampak saat adanya pandemic *Covid-19*. Perubahan-perubahan tersebut meliputi intensitas berjemur warga berubah dari yang awalnya seminggu sekali menjadi setiap hari, durasi berjemur warga yang awalnya kurang dari 10 menit menjadi 10-15 menit dalam sekali berjemur, intensitas olahraga yang awalnya 5-7 kali dalam

seminggu menjadi 1-3 kali dalam seminggu, durasi olahraga yang awalnya 25-40 menit dalam seminggu menjadi kurang dari 25 menit dalam sekali olahraga, dan jenis olahraga yang diminati warga awalnya jenis olahraga *out door* berubah memilih jenis olahraga *indoor*. Diantara 5 (lima) jenis aktivitas yang diteliti oleh peneliti, perubahan yang paling Nampak adalah intensitas berjemur warga, intensitas olahraga warga, dan jenis olahraga warga. Pandemi *Covid-19* berdampak positif terhadap perubahan intensitas berjemur warga. Pandemi *Covid-19* berdampak negative terhadap intensitas olahraga warga karena warga masih merasa ragu untuk melakukan olahraga di luar rumah. Pandemi *Covid-19* mengakibatkan warga untuk memilih olahraga di dalam rumah.

Hasil penelitian dalam artikel ilmiah ini sejalan dengan pendapat beberapa peneliti tentang pola aktivitas fisik selama pandemic *Covid-19*, seperti berikut: (1) Zata & Fatahillah (2020) dalam artikel ilmiahnya menyatakan bahwa pandemic *Covid-19* menyebabkan menurunnya aktivitas fisik masyarakat Komplek Pratama Kelurahan Medan Tembung yang disebabkan oleh pembatasan aktivitas warga di luar rumah sehingga minat masyarakat untuk berolahraga menurun. (2) Kusuma (2020) dalam artikel ilmiahnya menyatakan bahwa selama pelaksanaan olahraga di tengah pandemic *Covid-19* hal yang perlu diperhatikan adalah *overtraining* dan menghindari keramaian. *Overtraining* akan mengakibatkan kelelahan dan mengganggu sistem metabolis tubuh serta olahraga di tengah keramaian akan mempercepat penularan *Covid-19* sehingga lebih baik masyarakat melakukan olahraga di rumah saja walaupun hanya 1-2x dalam seminggu.

Secara garis besar hasil antara artikel ilmiah oleh Zata & Fatahillah (2020), Kusuma (2020) serta artikel ilmiah ini adalah walaupun disuatu daerah terdapat perubahan pola aktivitas fisik masyarakat khususnya berolahraga yang menurun tetapi masyarakat masih melaksanakan olahraga demi menjaga metabolisme tubuh.

#### Saran

Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan oleh peneliti, pandemi *Covid-19* berdampak pada pola aktivitas olahraga warga RT-01 RW-02 Manukan Loka. Dampak yang tampak dalam perubahan aktivitas warga adalah intensitas berjemur dan jenis olahraga yang diminati. Untuk penelitian selanjutnya, peneliti menyarankan untuk membahas tentang edukasi pentingnya olahraga saat pandemi *Covid-19* serta

edukasi tentang durasi dan intensitas olahraga yang tepat supaya mendapatkan hasil yang maksimal dari olahraga.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ashadi, Kunjung., Laily M., dan Bayu Agung. 2020. Pola aktivitas olahraga sebelum dan selama Masa pandemi covid-19 pada mahasiswa fakultas olahraga dan fakultas non-olahraga. *Journal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*. 6(3): 713-728
- Furkan., Rusdin., Shutan Arie Shandi. 2021. Menjaga Daya Tahan Tubuh dengan Olahraga saat Pandemi Corona Covid-19. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*. 5(1): 424-430
- Herlina., Maman Suherman. 2020. Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*. 8(1): 1-7.
- Instruksi Menteri Dalam Negeri Nomor 6 Tahun 2021 Tentang Perpanjangan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat Berbasis Mikro dan Mengoptimalkan Posko Penanganan Covid-19 di tingkat Desa dan Kelurahan
- Kusuma, Faisal Hadi. 2020. Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science & Education Journal*. 1(2): 28-36
- Mellisa, Kiki Andira. 2013. Hubungan Antara Perilaku Olahraga, Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya. *Jurnal Promkes*. 1(2): 111-117
- Nawang Sari, E. Rining., Ardha Wildan., Nosa Yudha., & Yovi Arif. 2021. Partisipasi Masyarakat Kelurahan Jelakombo Terhadap Pemberlakuan Pembatasan kegiatan Masyarakat (PPKM) Skala Mikro di Kabupaten Jombang. 2(5): 593-605
- Susanto, Nugroho. 2020. Pengaruh Virus Covid-19 Terhadap Bidang Olahraga di Indonesia. *Jurnal STAMINA*. 3(3): 145-153
- Wibowo, Tri Antonius., Asna Syafitri S., Arfian Fani. 2020. Pengaruh *Workout From Home* Terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*. 1(1): 54-59.

Zata, J Lini., & Fatahillah. 2020. Pengaruh Pandemi *Covid-19* terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama Kelurahan Medan Tembung. *Journal Health Sains*. 1(5): 294-298.

