

PERBANDINGAN AKTIVITAS FISIK ATLET EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMAN 1 PURI MOJOKERTO SEBELUM DAN SELAMA PANDEMI COVID-19

Salma Verta Annisa*, Endang Sri Wahjuni

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*salma.17060464012@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Di Indonesia saat ini sedang terjadi wabah virus covid-19 yang merupakan suatu penyakit yang disebabkan oleh virus yang dapat menular melalui droplet dari orang yang terinfeksi virus tersebut. Hal tersebut menyebabkan turunnya aktivitas fisik yang disebabkan karena pembatasan aktivitas yang mengharuskan semua orang bekerja, belajar dan melakukan aktivitas apapun di rumah untuk mengurangi penyebaran virus. Semua orang tanpa terkecuali termasuk para atlet yang diharuskan untuk latihan di rumah. Hal tersebut akan sangat mempengaruhi aktivitas fisik yang dimiliki atlet. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui perbandingan status aktivitas fisik sebelum adanya pandemi dan selama pandemi berlangsung. Populasi dari penelitian ini yaitu atlet *ekstrakurikuler* bola basket di SMAN 1 Puri Mojokerto. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel dari penelitian ini berjumlah 20 atlet yang terdiri dari 10 atlet perempuan dan 10 atlet laki-laki. Berdasarkan hasil analisis data dari perhitungan SPSS yang dilakukan, maka memperoleh hasil terdapat perbedaan yang signifikan antara aktivitas fisik sebelum adanya pandemi dan selama pandemi terjadi. Hal tersebut dibuktikan dari hasil uji T yang menyatakan nilai signifikan 0.00 yang berarti nilai sig. < 0.05.

Kata Kunci: covid-19; aktivitas fisik; status gizi

Abstract

In Indonesia, the covid-19 virus is currently happening, which is a disease caused by a virus that can be transmitted through droplets from people infected with the virus. This causes a decrease in physical activity caused by activities that require everyone to work, study and do any activity at home to reduce the spread of the virus. Everyone without exception includes athletes who are required to train at home. This will greatly affect the physical activity of the athlete. The aim of research is to see the status of physical activity before the pandemic and during the pandemic. The population of this study were basketball extracurricular athletes at senior high school 1 Puri Mojokerto. Sampling using purposive sampling technique. The sample of this study consisted of 20 athletes consisting of 10 female athletes and 10 male athletes. Based on the results of data analysis from the SPSS calculations carried out, a significant difference was obtained between physical activity before the pandemic and during the pandemic. This is evidenced by the results of the T test which states a significant value of 0.00 which means the value of sig. <0.05.

Keywords: covid-19; physical activity; nutritional status

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta meningkatkan kualitas kesehatan seseorang apabila dilakukan secara berkelanjutan. Olahraga telah diajarkan pada dunia pendidikan mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi. olahraga merupakan aktivitas fisik yang mendorong, serta mengembangkan kesehatan jasmani dan rohani yang bersifat positif (Zildanti, 2016). Olahraga merupakan aspek yang memiliki peran besar dalam

kehidupan manusia. Banyak negara termasuk di Indonesia yang aktif melakukan kegiatan aktivitas fisik atau disebut olahraga dan latihan kebugaran jasmani yang tidak mudah terserang penyakit. Namun faktanya masih banyak masyarakat yang meninggal karena kurangnya aktivitas fisik. Kondisi fisik menjadi tidak seimbang dikarenakan tidak rutin melakukan aktivitas fisik, beban olahraga yang terlalu berat, dan berat badan yang berlebihan. Olahraga yang diberikan pada dunia pendidikan seringkali disebut sebagai pendidikan jasmani yang dimana mata pelajaran

tersebut tidak hanya mengutamakan aktivitas fisik namun juga dapat memenuhi beberapa aspek terutama pada aspek kognitif. Namun tidak hanya dalam pembelajaran jasmani, ada juga kegiatan sekolah yang dilakukan di luar jam sekolah yaitu kegiatan *ekstrakurikuler*. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang ditujukan dalam menumbuhkan potensi peserta didik melalui kegiatan di luar mata pelajaran yang diwadahi secara khusus oleh guru maupun tenaga kependidikan khusus yang mampu dalam bidangnya (Prasetyo, 2010). Menurut Undang-undang Nomor 62 Tahun 2014 mengenai kegiatan *ekstrakurikuler* pasal 1 yaitu kegiatan *ekstrakurikuler* merupakan kegiatan dibawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan serta pasal 2 yang berbunyi kegiatan *ekstrakurikuler* yang diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerja sama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. Dalam hal ini peserta didik dikenalkan bentuk dasar dari olahraga. Namun banyak dari mereka yang menjadikan olahraga sebuah ajang untuk meningkatkan kemampuan dengan menciptakan pencapaian prestasi dalam bidang olahraga yang disukai. Banyak olahraga yang digemari oleh anak dikalangan remaja, salah satunya yaitu olahraga bola basket. Bola basket merupakan permainan beregu yang berkembang pesat dan banyak digemari dari berbagai kalangan, khususnya perkembangan bola basket Asia. Hal ini seperti diungkapkan oleh Wang, Shang and Wang (2019:2797) mengungkapkan bahwa *"Basketball is rapidly developing all around the world; the development of Asian basketball in particular even moves forward fast stage with the rise of Asian economy"*. Bola basket merupakan permainan yang sangat kompleks dengan menuntut skill tinggi, olahraga tersebut merupakan olahraga yang memiliki gerakan yang unik serta memiliki intensitas gerak yang tinggi dan memerlukan akselerasi dengan mengubah arah secara tiba-tiba. *Basketball is a team sport that contains unique moves. The extensive high intensity demands of activity encountered during basketball competition have been documented in several time motion investigations. Combined with a small playing area, basketball is of a high intensity nature indicating that players are repeatedly prompted to accelerate and decelerate rapidly with sudden changes in direction* (Scanlan, et al., 2014).

Permainan bola basket tersebut banyak digemari dikalangan remaja karena olahraga tersebut sangat populer di Indonesia, banyak lembaga yang mengadakan pertandingan bola basket mulai dari tingkatan sekolah sampai pada tingkatan internasional yang sering disiarkan di stasiun televisi, sehingga banyak remaja yang sangat menggemari olahraga tersebut. Olahraga bola basket memerlukan *soft skill* dan *hard skill* yang baik untuk

menciptakan permainan yang bagus. Dalam bola basket merupakan permainan yang kompleks, yang menuntut pemainnya untuk mempunyai *skill* yang tinggi dan pada dasarnya permainan bola basket memiliki gerakan yang unik serta memiliki intensitas gerak yang cukup tinggi karena didalamnya terdapat percepatan dan perlambatan gerakan secara tiba-tiba. Hal tersebut juga dijelaskan oleh Scanlan, et al., (2014:1) *"Basketball has high intensity activity demands that are encountered during basketball competitions. the nature of high-intensity basketball shows that players are asked to make rapid acceleration and deceleration with sudden changes in direction."* Permainan bola basket merupakan jenis olahraga yang mengutamakan daya tahan, jadi memerlukan oksigen yang cukup banyak. Apabila asupan oksigen semakin besar maka tingkat kebugaran jasmani seseorang tersebut semakin tinggi. Begitu sebaliknya, apabila asupan oksigen semakin kecil maka kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang semakin rendah (Mahendra & Hidayat, 2020). Secara tidak langsung seorang pemain bola basket memiliki kebugaran jasmani yang cukup baik dengan dilihat dari aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari yang disebabkan oleh kegiatan latihan yang dilakukan secara teratur.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik memiliki energi cadangan untuk melakukan aktivitas tambahan. Kemampuan fisik seseorang ditentukan oleh derajat kebugaran. Makin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisik. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani maka harus dilakukan secara berkelanjutan dengan beban yang meningkat berkala (Darmawan, 2017). Kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik. aktivitas fisik berupa olahraga akan sangat berpengaruh pada kebugaran jasmani seseorang apabila dilakukan secara berkesinambungan. Karena pada dasarnya kebugaran jasmani akan terbentuk karena adanya latihan secara rutin. *Routine physical activity as an effective preventive measure for various health risks across all age, sex, ethnic and socio-economic groups* (Tremblay, et al., 2011). Kebugaran jasmani sering dikaitkan dengan kesehatan yang ditandai dengan kemampuan seseorang untuk melakukan segala jenis kegiatan yang memerlukan aktivitas fisik yang baik ditambah dengan latihan fisik secara teratur, hal tersebut mempermudah untuk mencapai kebugaran jasmani secara optimal (Muizzah, 2013). Terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kebutuhan energi yaitu jenis kelamin, umur, tinggi badan, berat badan, dan aktivitas fisik. semakin tinggi aktivitas fisik akan mempengaruhi kebutuhan energi yang dibutuhkan (Novitasari, Rahfiluddin, & Suroto, 2016).

Untuk mencapai kebugaran yang optimal seseorang harus dapat menjaga kondisi tubuh dengan mengatur pola latihan secara teratur. Seringkali peserta didik mengikuti *ekstrakurikuler* tersebut untuk mengisi waktu luang. Selain itu, *ekstrakurikuler* juga dapat meningkatkan atau mengembangkan potensi mereka, serta menuangkan bakat yang dimiliki dalam bidang olahraga.

Namun pada saat ini aktivitas fisik terhambat karena adanya pandemi wabah covid-19. Covid-19 merupakan virus yang menyerang pernapasan yang dapat ditularkan melalui droplet dari seseorang yang terinfeksi covid-19. Menurut WHO (2019) Coronavirus merupakan virus temuan terbaru yang dapat menginfeksi saluran pernapasan, mulai dari flu hingga penyakit seperti *Middle East Respiratory Syndrome (MERS)* dan *Sindrom Pernafasan Akut Berat/ Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)* (Nahdi, *et al.*, 2020)

Karena adanya pandemi tersebut kegiatan sehari-hari dibatasi bahkan kegiatan belajar mengajar, kegiatan kantor dilaksanakan di rumah untuk mengurangi penyebaran virus covid-19. Dikarenakan penyebaran yang sangat cepat dan belum ditemukannya vaksin, maka masyarakat disarankan untuk mengurangi aktivitas di luar ruangan dan tetap berada di rumah. Pemerintah juga menerapkan *physical distancing* untuk menekan angka kasus baru (Ardella, 2020). Hal ini menyebabkan banyak sekali orang yang melakukan *work from home* atau sekolah *online* sehingga orang-orang lebih banyak menghabiskan waktu di rumah (Jiménez-Pavón, Carbonell-Baeza, & Lavie, 2020). Penerapan *physical distancing* ini menyebabkan aktivitas fisik seperti olahraga menurun. Hal tersebut sangat disayangkan karena olahraga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga dapat menurunkan penyakit seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan kondisi jantung serius yang membuat kita lebih rentan terhadap penyakit Covid-19 yang parah (Woods *et al.* 2020). World Health Organization (WHO) pun sudah menetapkan pedoman yang jelas tentang minimal aktivitas fisik yang harus dilakukan selama pandemic untuk menjaga kesehatan.

Akan terjadi penurunan aktivitas fisik apabila hanya berdiam di rumah saja demi mengurangi penyebaran virus Covid-19 dan berpotensi terjadinya penyakit tidak menular seperti jantung koroner, stroke, hipertensi, dan diabetes mellitus (Chen, *et al.* 2020). Pemerintah mengeluarkan kebijakan untuk belajar, bekerja dan melakukan aktivitas lainnya dari rumah. Sehingga kegiatan latihan untuk atlet pun dihentikan dan dilakukan di rumah. Dengan demikian latihan yang dilakukan di rumah akan tidak sama dengan perolehan latihan yang dilakukan di tempat latihan. Secara tidak langsung hal tersebut akan mempengaruhi status gizi dan aktivitas fisik seorang atlet. Tindakan yang dilakukan untuk mengurangi

penyebaran virus dengan cara isolasi mandiri, karantina, dan menjaga jarak dapat menyebabkan penurunan tingkat aktivitas fisik. potensi efek merugikan kesehatan dari karantina. Dampak negatifnya yaitu seperti tekanan psikologi dan kurangnya aktivitas fisik (Füzéki, Groneberg, & Banzer, 2020). Aktivitas fisik secara teratur selama isolasi diri penting untuk pencegahan kondisi kesehatan kronis di masa mendatang. Semua Aktivitas fisik bermanfaat dan melakukan sesuatu lebih baik daripada tidak melakukan apa pun, mengurangi waktu duduk yang lama dan kurangi sedentari dengan istirahat aktif singkat di siang hari (Jakobsson, *et al.*, 2020). Berdasarkan permasalahan yang ada, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui perbandingan aktivitas fisik *ekstrakurikuler* basket di SMAN 1 Puri Mojokerto sebelum dan selama pandemi covid-19.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian non-eksperimen. Penelitian ini menggunakan desain penelitian komparatif yang digunakan untuk membandingkan kelompok satu dengan kelompok yang lain (Maksum, 2018). Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet bola basket di Mojokerto yang berjumlah 25 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 20 orang (10 laki-laki dan 10 perempuan). Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner yang berpedoman pada *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*. Bentuk kuesioner yang digunakan yaitu IPAQ formulir panjang yang disusun untuk memberikan skor spesifik domain terpisah untuk aktivitas berjalan, intensitas sedang, dan intensitas kuat dalam setiap pekerjaan, transportasi, dan pekerjaan rumah tangga, dan berkebun dan domain waktu senggang. Perhitungan skor total untuk kuesioner panjang memerlukan penjumlahan dari durasi dalam menit dan frekuensi (hari). Terdapat tiga tingkat aktivitas fisik yang diusulkan untuk mengklasifikasikan populasi yaitu rendah, sedang, dan tinggi (IPAQ, 2005). Dalam penelitian ini menggunakan analisis data berupa *mean*, *standart* deviasi, uji normalitas, dan uji T (*paired T-test*).

Tabel 1. Klasifikasi Tingkat Aktivitas Fisik

Tingkat Aktifitas Fisik	Total Fisik Minimal
Rendah	< 600 MET -menit/minggu
Sedang	Minimal 600 MET-menit/minggu
Tinggi	Minimal 3000 MET-menit/minggu

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data akan disajikan berupa data yang telah diperoleh dari hasil penelitian mengenai perbandingan

aktivitas fisik sebelum dan selama pandemi. Mengingat adanya musibah yang terjadi menjadikan seluruh kegiatan masyarakat harus dibatasi, karena dalam adanya wabah ini dapat menimbulkan kematian apabila seseorang yang terinfeksi memiliki penyakit bawaan. Adanya wabah tersebut menyebabkan kegiatan pembelajaran, perkantoran dan kegiatan lainnya terpaksa harus dihentikan dan akan dilaksanakan dari rumah. Hal tersebut tentunya akan menyulitkan pada peserta didik melakukan pembelajaran baik di kelas maupun *ekstrakurikuler* di luar jam mata pelajaran. Dengan begitu kegiatan latihan yang biasa dilakukan secara langsung harus terpaksa dihentikan karena pemerintah mengeluarkan edaran untuk melaksanakan pekerjaan maupun pembelajaran di rumah termasuk latihan fisik bagi atlet, karena masyarakat dituntut untuk tidak membuat kerumunan yang menyebabkan tersebarnya virus *covid-19* dengan mudahnya menginfeksi banyak orang. Maka dari itu pemerintah melarang untuk bersentuhan dan berkontraksi dengan banyak orang untuk meminimalisir penyebaran virus.

Berikut merupakan hasil dari analisis data yang mewakili semua nilai dalam penelitian:

Tabel 2. Deskripsi Data

Variabel	Mean	SD	Minimal	Maksimal
Aktivitas Fisik Sebelum pandemi	2936.73	1232.75	1460	6746
Aktivitas Fisik Selama pandemi	1488.23	375.74	1021	2371

Berdasarkan tabel di atas merupakan deskripsi data yang didapat dari perhitungan aktivitas fisik sebelum dan selama pandemi yang dapat diketahui terdapat selisih yang cukup jauh pada skor maksimal yang diperoleh dari aktivitas fisik sebelum dan selama pandemi.

Tabel 3. Uji Normalitas Distribusi Data

Variabel	Kategori	Statistik	Sig	Kesimpulan
Aktivitas Fisik Sebelum pandemi	Sedang	0.48	0.00	Tidak Normal
	Tinggi	0.38	0.00	Tidak Normal
Aktivitas Fisik Selama pandemi	Sedang	0.43	0.00	Tidak Normal

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa nilai signifikan dari data aktivitas fisik sebelum dan selama pandemi berdistribusi tidak normal karena nilai signifikan menyatakan < 0.05 . data dikatakan normal apabila nilai signifikan > 0.05 . Data di atas menunjukkan nilai signifikan 0.00 yang berarti < 0.05 sehingga dapat

disimpulkan bahwa data tersebut tidak normal. Hasil data yang berdistribusi tidak normal akan dilakukan uji beda yang menggunakan uji analisis non parametrik untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan, maka digunakan uji analisis dalam penelitian ini yaitu uji non parametrik *wilcoxon*.

Tabel 4. Uji T

Variabel	Z score	t	df	Sig	Ket
Aktivitas Fisik Sebelum Pandemi & Aktivitas Fisik Selama Pandemi	-3.16	6.46	19	0.00	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas dapat dikatakan bahwa aktivitas fisik sebelum dan selama pandemi memiliki perbandingan yang signifikan. Hal tersebut dapat diketahui dari hasil uji analisis yang menyatakan hasil signifikan sebesar 0.00, yang berarti memiliki perbandingan yang signifikan. Data dikatakan signifikan apabila nilai sig. < 0.05 .

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat dikemukakan simpulan yaitu terdapat perbandingan yang signifikan terhadap aktivitas fisik sebelum dan selama pandemi dengan hasil data signifikan yang menyatakan $0.00 < 0.05$. Penelitian ini menunjukkan bahwa pandemi covid-19 berpengaruh pada aktivitas fisik menunjukkan adanya penurunan yang terjadi akibat pandemi. Olahraga merupakan salah satu fungsi utama yang digunakan untuk menjaga kondisi fisik seseorang. Kondisi fisik setelah diberikan latihan aktivitas olahraga lebih baik dibandingkan sebelum diberikan aktivitas olahraga. Kesimpulannya adalah aktivitas olahraga berpengaruh terhadap Dalam bidang olahraga khususnya olahraga bolabasket memerlukan beberapa unsur kondisi fisik yang harus dimiliki yaitu diantaranya terdapat kecepatan gerak, kelincahan gerak, daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai. Kecepatan gerak dalam permainan bolabasket juga diperlukan, kecepatan adalah salah satu komponen dasar oleh setiap cabang olahraga baik yang bersifat perlombaan maupun pertandingan, untuk itu kecepatan merupakan salah satu unsur biomotorik yang harus dilatihkan dalam upaya pencapaian prestasi atlet. Calleja-González *et al.* (2016) berpendapat bahwa permainan bolabasket memerlukan gerakan yang cepat untuk gerakan maju, mundur, lateral, dan gerakan diagonal. Olahraga bolabasket juga diperlukan untuk meraih keberhasilan dalam proses pengambilan bola (Trojan *et al.* 2013). Kondisi fisik harus ditingkatkan agar dalam saat melaksanakan latihan dan pertandingan dapat menunjukkan performa yang prima. Kecukupan dalam teknik, mental, dan peningkatan fisik merupakan hal yang penting yang harus dimiliki setiap pemain agar dapat

mencapai prestasi yang tinggi, oleh karena itu setiap pelatih harus dapat mengembangkan dan membimbing setiap pemain dalam meningkatkan kondisi fisik mereka (Rosyidi dan Wiriawan, 2019)

Kelelahan dapat menurunkan kualitas gerak, apabila kapasitas kerja menurun maka kualitas dan kuantitas gerak fisik juga menurun (Giriwijoyo, 2010). Karena pada dasarnya atlet memiliki target latihan yang sudah ditentukan oleh pelatih namun akibat dari adanya pandemi sehingga para atlet diberhentikan untuk melakukan kegiatan latihan seperti sebelumnya untuk mengurangi penyebaran covid-19 maka para atlet diharuskan untuk berlatih dari rumah. Atlet harus menyiapkan kondisi fisik mereka secara maksimal untuk mendapatkan prestasi yang lebih baik. Karena untuk efektivitas yang lebih baik reaksi yang lebih cepat, dan waktu pemulihan yang cepat dapat ditingkatkan apabila memiliki kondisi fisik yang baik pula (Sarapung, *et al*, 2012). Penyusunan program latihan dan istirahat seimbang sangat penting diberikan pada atlet, termasuk pada program *recovery* dapat dilakukan dengan aktif maupun pasif (Parwata, 2015). Menurut (kementerian kesehatan, 2020) melalui panduan gizi seimbang pada masa pandemi covid-19 menyarankan untuk meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak tertular covid-19 dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur. Aktivitas fisik yang terbatas sebagai dampak dari pemberlakuan karantina yang ketat dapat dikaitkan dengan efek metabolik yang dapat meningkatkan risiko penyakit seperti diabetes, kanker, osteoporosis, dan penyakit kardiovaskular (Lippi, Henry, & Sanchis-Gomar, 2020). Menurut penelitian (Dewi & Wuryaningsih, 2019) orang yang berusia lanjut memiliki kecenderungan yang kurang untuk melakukan aktivitas fisik dan rentan dengan penyakit, sesungguhnya aktivitas fisik seperti berolahraga merupakan langkah pencegahan primer untuk menurunkan kejadian suatu penyakit karena kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko yang dapat menyebabkan kematian. Berbagai aktivitas dapat dilakukan. Aktivitas fisik dapat dilakukan dalam mengisi waktu luang. Contohnya adalah dengan melakukan kegiatan perorangan maupun berkelompok, baik kegiatan yang ringan, sedang atau berat di sini setiap kegiatan tersebut melibatkan kegiatan fisik, maka kegiatan ini dilakukan dalam mengisi waktu luang secara umum dapat dikategorikan sebagai aktivitas fisik. Aktivitas fisik ialah gerakan tubuh oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi yang bisa dilakukan kapan saja di mana saja.

Kekurangan aktivitas fisik dapat berpengaruh pada kekebalan tubuh karena pada dasarnya ketika tubuh tidak dipaksa melakukan aktivitas fisik maka imunitas dalam tubuh juga dapat menurun serta mudah terserang penyakit/virus, namun dengan menjaga intensitas dari latihan fisik akan mengurangi terjadinya penurunan

imunitas tersebut, oleh karena itu, meskipun tidak adanya latihan rutin seperti sebelum adanya covid-19 peserta didik yang mengikuti *ekstrakurikuler* harus tetap menjaga kondisi fisiknya saat di rumah (Abdulloh, 2020). Imunitas dapat bekerja dengan optimal disebabkan karena pola hidup sehat dapat berpengaruh pada kesehatan tubuh sehingga tubuh tidak mudah terserang penyakit (Hita, dkk., 2020). Pola hidup sehat sangat penting untuk diterapkan dalam sehari-hari. Hidup sehat merupakan aspek untuk menambah usia seseorang karena jika gaya hidup tidak sehat akan menyebabkan rusaknya jaringan sel-sel tubuh (Kang, *et al.*, 2020). Pada masa pandemi seperti ini sangat penting untuk menjaga pola aktivitas fisik yang baik karena hal tersebut sangat berpengaruh pada imunitas seseorang sehingga mampu terhindar dari berbagai virus dan penyakit lainnya. Olahraga merupakan faktor yang dapat berpengaruh sangat besar agar imunitas tubuh terjaga. Olahraga yang baik dilakukan untuk menjaga tubuh tetap terjaga yaitu melakukan olahraga dengan intensitas sedang dengan durasi yang lama. Rutin melakukan aktivitas selama 30 menit setiap hari dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh untuk melawan infeksi virus dan penyakit lainnya. Dengan melakukan olahraga berjalan kaki dapat meningkatkan sistem imunitas daya tahan tubuh apabila dilakukan secara rutin dengan durasi waktu yang konsisten. Olahraga atau aktivitas fisik juga bisa dilakukan di dalam rumah, tidak hanya di luar rumah saja. Selain hal tersebut cara yang dapat meningkatkan sistem daya tahan tubuh yaitu menghindari rokok dan alkohol, karena keduanya jika dilakukan secara berlebihan dapat merusak sistem kekebalan tubuh. Lakukan aktivitas fisik dengan intensitas rendah terlebih dahulu. Aktivitas fisik seperti berjalan dapat dilakukan selama 5-10 menit, kemudian sedikit demi sedikit ditingkatkan sampai 30 menit sekali kegiatan. Lebih aman dan lebih baik untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang singkat dan diulang daripada langsung melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama. Lakukan aktivitas dengan baik untuk mengurangi risiko cedera. Aktivitas fisik yang dilakukan dalam intensitas ringan-sedang akan membuat kita tetap dapat bernafas dengan nyaman dan masih dapat melakukan percakapan (Chen, *et al.*, 2020). Lakukan aktivitas fisik sesuai dengan usia, keadaan tubuh dan jangan memaksakan diri dengan intensitas sedang-berat. Lakukan aktivitas fisik dengan intensitas ringan-sedang dengan mematuhi protokol kesehatan (Wicaksono, 2020).

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara aktivitas fisik sebelum pandemi dengan aktivitas selama pandemi terjadi.

Pernyataan tersebut dibuktikan dengan hasil uji T yang menyatakan hasil signifikan sebesar 0.00 yang berarti nilai sig. < 0.05.

Saran

Berdasarkan uraian data pembahasan dan simpulan yang telah diuraikan, terdapat beberapa saran yang perlu disampaikan sebagai berikut:

1. Bagi pelatih untuk tetap memperhatikan status gizi dan aktivitas fisik yang dilakukan oleh para atlet sehingga kesehatan fisiknya tetap terjaga di masa pandemi seperti sekarang ini
2. Bagi atlet memberikan pengetahuan untuk tetap menjaga kondisi fisik dengan memperhatikan aktivitas fisik dan status gizi untuk meningkatkan imunitas di masa pandemi.
3. Bagi peneliti dapat memberikan informasi dan pengalaman mengenai perbandingan status gizi dan aktivitas fisik selama pandemi covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulloh, N. (2020). *Kesalahan Olahraga Saat Pandemi*. Surabaya: Airlangga University
- Calleja-González, J., Terrados, N., Mielgo-Ayuso, J., Delextrat, A., Jukic, I., Vaquera, A., & Ostojic, S. M. (2016). Evidence-Based Post-Exercise Recovery Strategies in Basketball. *The Physician and Sportsmedicine*, 44(1), 74-78.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Wuhan Coronavirus (2019-Ncov): The Need to Maintain Regular Physical Activity While Taking Precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103-110.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Dewi, I. G., & Wuryaningsih, C. E. (2019). Aktivitas Fisik Masyarakat Urban di Jakarta Selatan. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 1(1), 23-29.
- Füzéki, E., Groneberg, D. A., & Banzer, W. (2020). Physical Activity During COVID-19 Induced Lockdown: Recommendations. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 15(1), 1-5.
- Giriwijoyo, S. (2010). *Ilmu Faal Olahraga. Fungsi tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung: FPOK UPI.
- Hita, I., Ariestika, E., Yacs, B., & Pranata, D. (2020). Hubungan Status Gizi Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik PMI Selama Masa Karantina Covid-19. *Jurnal MensSana*, 5(2), 151-161.
- IPAQ Research Committee. (2005). Guidelines for Data Processing and Analysis of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)-Short and Long Forms. <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>.
- Jakobsson, J., Malm, C., Furberg, M., Ekelund, U., & Svensson, M. (2020). Physical Activity During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Prevention of a Decline in Metabolic and Immunological Functions. *Frontiers in Sports and Active Living*, 57(2), 1-4.
- Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., & Lavie, C. J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: *Special focus in older people*. *Progress in cardiovascular diseases*. 63(3), 286-288.
- Kang, S., Sun, Y., Zhang, X., Sun, F., Wang, B., & Zhu, W. (2020). Is Physical Activity Associated with Mental Health among Chinese Adolescents during Isolation in COVID-19 Pandemic? *Journal of Epidemiology and Global Health*. In press. 1-8
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease Covid-19*. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Jakarta
- Lippi, G., Henry, B. M., & Sanchis-Gomar, F. (2020). Physical Inactivity and Cardiovascular Disease at The Time of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). *European Journal of Preventive Cardiology*, 27(9), 906-908.
- Mahendra, W. R. D., & Hidayat, T. (2020). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal dengan Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 1 Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(2), 1-5.
- Muizzah, L. (2013). *Hubungan Antara Kebugaran Dengan Status Gizi dan Aktifitas Fisik pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah [Skripsi]*: Jakarta.
- Nahdi, K., Ramdhani, S., Yuliatin, R. R., & Hadi, Y. A. (2020). Implementasi Pembelajaran pada Masa Lockdown bagi Lembaga PAUD di Kabupaten Lombok Timur. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 177-186.
- Novitasari, D. A., Rahfiluddin, M. Z., & Suroto, S. (2016). Tingkat Konsumsi Energi, Aktivitas Fisik Dan Kesegaran Jasmani Pada Posisi (Tosser Dan Smasher) Atlet Bola Voli. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 4(2), 38-45.
- Parwata, I. (2015). Kelelahan dan Recovery dalam Olahraga. *Jurnal pendidikan kesehatan rekreasi*, 1(1), 2-13.
- Prasetyo, Y. (2010). Pengembangan Ekstrakurikuler Panahan di Sekolah Sebagai Wahana Membentuk Karakter Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 7(2), 64-68.

- Sarapung, M., Pangkahila, J. A., Adiputra, N., & Adiatmika, I. P. G. (2012). Varies Shuttle Run Exercise Methods Increase Agility Of Students Of Smk Negeri 2 Tondano Kabupaten Minahasa. *Indonesian Journal of Biomedical Science*, 6(1), 8-10.
- Scanlan, A., Humphries, B., Tucker, P.S., & Dalbo, V. (2014). The Influence of Physical and Cognitive Factors on Reactive Agility Performance In Men Basketball Players. *Journal of Sports Sciences*, 32 (4), 367-374.
- Trojjan, T. H., Cracco, A., Hall, M., Mascaro, M., Aerni, G., & Ragle, R. (2013). Basketball Injuries: Caring For A Basketball Team. *Current Sports Medicine Reports*, 12(5), 321-328.
- Wang, W., Shang, Y., & Wang, Y. (2019). The Development and Evolution of Asian Basketball Shooting Technique. *Ekoloji*, 28(107), 2797-2803.
- World Health Organization. (2019). *Global Action Plan On Physical Activity 2018-2030: More Active People for A Healthier World*. World Health Organization.
- Wicaksono, A. (2020). Pandemi Covid-19 dan Aktivitas Fisik. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1). 10-15.
- Zildanti, C. (2016). Hubungan Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta (*Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*).

