

SURVEI AKTIVITAS FISIK SISWA SMPN 2 JOGOROTO JOMBANG SAAT TERJADINYA PANDEMI

Ahmad Roisuddin*, Bernard Djawa

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

Ahmad.17060464180@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Terjadinya pandemi Covid-19 membuat hampir semua kegiatan dilakukan di rumah masing-masing untuk bertujuan menghindari aktivitas sosial secara langsung salah satunya adalah kegiatan pembelajaran di sekolah yang diubah untuk dilakukan pembelajaran di rumah dengan secara tidak langsung mengubah kebiasaan aktivitas fisik siswa. Penelitian ini untuk mengetahui aktivitas fisik siswa saat melakukan pembelajaran menggunakan metode daring. Metode pada penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan pendekatan non-eksperimen. Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan mengambil populasi dari siswa kelas 8 yang berjumlah 158 siswa di SMP Negeri 2 Jogoroto Jombang. Penelitian diambil menggunakan IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) dengan menggunakan penyebaran kuesioner melalui google form. Hasil survei yang dilakukan adalah untuk mengetahui aktivitas fisik siswa selama pandemi Covid-19. Adapun aktivitas tersebut masih dikategorikan dalam aktivitas sedang dari 57% siswa laki-laki dan perempuan rata-rata keseluruhan ialah 2618,75 METs /minggu karena siswa masih aktif melakukan aktivitas fisik di rumah. Perubahan sistem pendidikan menjadi daring diharapkan adanya kerjasama antara orang tua dan guru untuk selalu memberikan pendampingan agar siswa tetap sering melakukan aktivitas fisik di rumah selama pembelajaran daring yang akan berdampak pada kekuatan imun tubuh dan terhindar dari penyakit maupun obesitas yang membahayakan bagi tubuh siswa serta selalu menerapkan pola hidup sehat terlebih pada masa pandemi Covid-19.

Kata kunci: aktivitas fisik; pandemi covid-19; survei

Abstract

The occurrence of the Covid-19 pandemic has made almost all activities carried out in their respective homes to avoid direct social activities, one of which is learning activities at schools which are changed to be carried out learning at home by indirectly changing the physical activities of students. This study is to see the physical activity of students while learning using a bold method. The method in this research uses quantitative with a non-experimental approach. This research is a research study by taking a population of 8th grade students according to 158 students in SMP Negeri 2 Jogoroto Jombang. The research was taken using IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) by using questionnaires via google form. The results of the survey conducted were to see the physical activity of students during the Covid-19 pandemic. The activity is still categorized as moderate activity, from 57% of male and female students the total average is 2618.75 METs / week because the students are still active in doing physical activities at home. Changes in the education system to be brave, it is hoped that there will be collaboration. Between parents and teachers to always provide assistance so that students continue to do physical activities at home during learning which will have an impact on immune strength and avoid disease and obesity that are harmful to the student body and always implement a healthy lifestyle first during the Covid-19 pandemic.

Keyword: physical activity; pandemic covid-19; survey

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada hakikatnya pembelajaran yang dirancang dengan sistematis untuk memberikan dampak pola hidup sehat kepada siswa dengan memberikan wawasan mengenai cara hidup sehat serta. Aktivitas fisik untuk membantu siswa menguasai keterampilan gerak dan membantu mengoptimalkan pertumbuhan serta perkembangan pada siswa dengan optimal. Perbedaan yang terlihat signifikan dengan pembelajaran lainnya pembelajaran jasmani ialah pembelajaran dengan memperbanyak aktivitas fisik untuk siswa, dengan pembelajaran jasmani siswa mendapatkan pembelajaran gerak sehingga siswa bisa mendapatkan kondisi tubuh yang sehat dan bugar.

Tingkat aktivitas fisik pada masa remaja cenderung menurun dan kebiasaan tersebut berlanjut hingga dewasa. Perlunya perhatian penuh dari orang tua serta guru pendidikan jasmani untuk memperhatikan aktivitas siswa agar tidak berdampak obesitas atau penyakit-penyakit lain saat dewasa nanti. Pada hakikatnya manusia tidak luput dengan aktivitas fisik mulai dari ringan, sedang maupun berat untuk melakukan kegiatan misalkan hal sederhana yang dilakukan di kegiatan sehari-hari seperti jalan kaki, memindahkan barang, menaiki tangga, berolahraga dan banyak hal lainnya dari beberapa contoh tersebut yang sering dilakukan kebanyakan manusia pada saat kegiatan normal sehari-hari seperti sekolah, bekerja, membersihkan tempat tinggal secara tidak langsung melibatkan aktivitas fisik.

Masa pandemic membuat perubahan aktivitas yang terjadi pada siswa, semua kegiatan sekolah normal seperti biasanya yang dilakukan siswa seperti berangkat ke sekolah serta beraktifitas di sekolah dilakukan perubahan menjadi melakukan pembelajaran di rumah atau pembelajaran online untuk menghindari kontak langsung dengan guru serta siswa lainnya. Hal ini membuat siswa hanya banyak di rumah mengikuti pembelajaran online dengan memanfaatkan teknologi yang ada sehingga siswa tidak beraktifitas normal seperti biasanya.

Berbagai upaya dilakukan untuk menekan angka penyebaran Covid-19 pada bulan Maret 2020 dengan memberlakukan pembelajaran online dari setiap tingkatan pendidikan oleh pemerintah. Langkah ini diambil untuk mencegah aktivitas sosial secara langsung agar tidak terjadi penyebaran virus, karena

secara tidak langsung sekolah adalah tempat berkumpulnya warga sekolah.

Tanggapan bencana yang terjadi tentang Covid-19 Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) mengeluarkan beberapa surat edaran terkait pencegahan dan penularan virus Covid-19 yang pertama dengan Surat Edaran Nomor 2 Tahun 2020 tentang Pencegahan dan Penanganan Covid-19 di lingkungan Kemendikbud, yang kedua Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan Covid-19 pada Satuan Pendidikan, serta yang ketiga Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19 antara lain memuat mengenai pembelajaran di rumah (Kemendikbud, 2020).

Indonesia mengalami penyebaran virus corona terhitung sejak 31 Desember 2019 sehingga berdampak bagi ekonomi, pekerjaan, serta pendidikan di Indonesia. Penyebab perubahan aktivitas di Indonesia ini dikarenakan Covid-19 atau banyak orang menyebutnya dengan corona. Corona adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus penyebab Covid-19 ini dinamakan Sars-CoV-2 (Kemenkes, 2020).

Sistem pembelajaran daring dipilih untuk menangani wabah virus Covid-19. Sistem ini dipilih untuk menghindari berkumpulnya warga sekolah di sekolah, dengan pemanfaatan teknologi. Tentunya ada kelebihan dan kekurangan pada sistem daring yang digunakan saat ini, namun dengan pembelajaran daring ini diharapkan agar kegiatan belajar tetap terlaksana meskipun harus dilakukan di rumah masing-masing. Aktivitas online ini menggantikan semua disiplin ilmu yang diperlukan untuk pencapaian kualifikasi akademik dan tidak memerlukan aktivitas apapun di hadapannya (Viscione & D'elia, 2019).

Perubahan sistem pembelajaran daring juga memberikan tantangan tersendiri bagi SMP Negeri 2 Jogoroto Jombang. Sekolah yang terletak di Desa Alang-Alang Caruban kecamatan Jogoroto kabupaten Jombang ini mempunyai salah satu visi dan misi untuk mewujudkan standar proses pembelajaran yang interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, dan memotivasi siswa dengan berbasis saintifik, dengan pembelajaran daring tentunya menjadikan tantangan untuk tetap tercapainya visi dan misi di SMP Negeri 2 Jogoroto Jombang.

Kelebihan pada sistem daring ini memaksa kita untuk mempelajari teknologi secara tidak langsung akan membiasakan untuk menghadapi abad ke 21 dan menambah wawasan mengenai literasi digital (Darmalaksana dkk., 2020). Fleksibilitas dalam pelaksanaan pembelajaran daring adalah solusi yang dibutuhkan saat ini sehingga siswa dan guru bisa melakukan kegiatan belajar mengajar di rumah masing-masing untuk bisa social distancing dan secara tidak langsung akan berdampak kemandirian belajar terhadap siswa (Firman & Rahayu, 2020). Pengaruh positif juga dalam mencegah penularan virus Covid-19 dengan adanya pembelajaran daring di sekolah yang secara tidak langsung akan membiasakan keterampilan penggunaan teknologi, komunikasi social dan perilaku hidup sehat (Ulfa & Mikdar, 2020). Kekurangan dalam pembelajaran daring juga terletak pada biaya paket data untuk bisa membuka atau menggunakan aplikasi pembelajaran siswa harus mengeluarkan biaya untuk pembelian paket data agar tetap bisa membuka aplikasi untuk mengikuti pembelajaran (Setyorini, 2020). Kekurangan tidak selalu pada media atau alat saat pembelajaran daring meskipun siswa sudah mempunyai alat untuk melakukan pembelajaran, kesulitan siswa untuk memahami materi yang disampaikan oleh guru juga menjadi kekurangan metode pembelajaran daring (Napitupulu, 2020).

Pembelajaran daring akan membuat siswa lebih banyak menggunakan teknologi karena semua akses pembelajaran dilaksanakan dengan peralatan digital. Adanya penelitian dari (Effendi & Prihanto, 2014) ada dampak terhadap aktivitas fisik karena penggunaan teknologi, pengaruh tersebut jika menggunakan teknologi yang berlebihan akan membuat aktivitas fisik menurun maka sebaliknya jika menggunakan teknologi dengan secukupnya maka aktivitas fisik akan lebih tinggi, dampak pengaruh penggunaan teknologi terhadap aktivitas fisik mencapai 51,41%. Penggunaan aplikasi yang berbasis video bisa digunakan dalam pendidikan jasmani karena video bisa merekam aktivitas yang bergerak seperti *vlog portal schoology* dengan bertujuan untuk mempraktekkan gerakan-gerakan psikomotorik (Jayul & Irwanto, 2020). Memberikan penugasan video dalam membuat aktivitas gerak kepada siswa agar tetap tercapai dalam tujuan pembelajaran pendidikan jasmani meskipun harus melakukan pembelajaran di rumah.

Pembelajaran yang mengalami perubahan sistem belajar di rumah membuat dampak perubahan yang cukup besar khususnya pada pelajaran pendidikan jasmani dengan pembelajaran yang bertujuan untuk memberikan aktivitas fisik yang cukup untuk siswa namun sekarang banyak dikurangi dari waktu pembelajaran hingga ruang gerak siswa yang membuat siswa melakukan aktivitas fisik tidak seperti aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani seperti biasanya. Perubahan kebiasaan juga terjadi pada aktivitas fisik siswa SMP Negeri 2 Jogoroto Jombang adanya perubahan aktivitas fisik siswa yang mayoritas siswa beraktivitas bersepeda setiap hari untuk menuju ke sekolah karena letak sekolah SMP Negeri 2 Jogoroto Jombang di tengah pedesaan sehingga mengakibatkan tidak adanya akses angkutan umum dan kebijakan sekolah yang melarang siswa untuk membawa kendaraan bermotor membuat mayoritas siswa menggunakan sepeda untuk ke sekolah, sedangkan dengan ditetapkan pembelajaran di rumah mengubah kebiasaan dengan memperkecil ruang gerak siswa yang hanya melakukan aktivitas di rumah siswa masing-masing. Berdasarkan adanya perubahan yang terjadi pada aktivitas siswa tersebut maka akan dilakukan penelitian survei aktivitas fisik siswa di SMP Negeri 2 Jogoroto Jombang saat pandemi Covid-19.

Perlunya penelitian ini untuk dilakukan dengan asumsi belum adanya penelitian aktivitas fisik siswa di SMP Negeri 2 Jogoroto Jombang pada masa pandemi Covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi aktivitas fisik siswa dan terlebih untuk memberikan pengetahuan agar lebih meningkatkan kesadaran pola hidup sehat terutama pada masa pandemi Covid-19.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan non-eksperimen. Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan mengambil data menggunakan instrumen angket kuesioner.

Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan angket adopsi dari angket *international physical activity questionnaire* (IPAQ). Penyebaran angket menggunakan media *google form* yang akan diberikan ke responden untuk dilakukan pengisian.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 8 di SMP Negeri 2 Jogoroto Jombang yang berjumlah 158

siswa dari 5 kelas berkategori 89 siswa laki-laki dan 69 siswa perempuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil data pengukuran berupa data metabolic equivalent task METs merupakan satuan tingkat aktivitas fisik. Diambil dengan kuesioner yang diciptakan oleh (IPAQ) International Physical Activity Questionnaire. IPAQ dirancang untuk mengukur aktivitas fisik selama 7 hari terakhir dengan merekam aktivitas fisik yang melibatkan aktivitas belajar, aktivitas transportasi, aktivitas di halaman dan di dalam rumah, serta aktivitas waktu luang. Perhitungan yang ditetapkan IPAQ untuk METs setiap kegiatan memiliki hitungan yang berbeda dari setiap aktivitasnya satuan untuk menghitung aktivitas berjalan yaitu dengan 3.3 METs, untuk aktivitas sedang 4.0 METs, dan untuk aktivitas berat 8.0 METs. Kategori perhitungan dalam IPAQ dikategorikan menjadi 3 bagian yaitu rendah, sedang, tinggi. Kategori rendah dimana dalam perhitungan kurang dari 600 METs, serta kategori sedang dengan mencapai minimal 600 Mets, serta yang dikategorikan tinggi yaitu mencapai minimal 3000 Mets.

Tabel 1. Data Rata-rata METs Hasil Kuesioner

| | |
|----------------|---------------|
| Laki-laki | 2797,446 METs |
| Perempuan | 2403,797 METs |
| Rata-rata METs | 2618,75 METs |

Nilai hasil dari rata-rata METs yang didapatkan dari hasil rata-rata MEETs laki-laki dan MEETs perempuan mendapatkan nilai yang termasuk dalam kategori sedang.

Tabel 2. Persentase Aktivitas Fisik Siswa Laki-laki

| Kategori | Jumlah Siswa | Presentase |
|----------|--------------|------------|
| Rendah | 10 | 12% |
| Sedang | 41 | 49% |
| Tinggi | 32 | 39% |
| | 83 | 100% |

Persentase aktivitas siswa laki-laki berjumlah 89 sedangkan data yang terisi untuk dapat diolah yakni berjumlah 83 siswa laki-laki yang mendapatkan tiga kategori yang berbeda yakni rendah, sedang, dan tinggi dengan nilai persentase tertinggi pada kategori

sedang lalu kategori tinggi dan kategori rendah. Persentase ini dapat menunjukkan bahwa siswa laki-laki lebih banyak memiliki aktivitas fisik berkategori sedang.

Tabel 3. Persentase Aktivitas Fisik Siswa Perempuan.

| Kategori | Jumlah Siswa | Presentase |
|----------|--------------|------------|
| Rendah | 4 | 6% |
| Sedang | 46 | 67% |
| Tinggi | 19 | 27% |
| | 69 | 100% |

Persentase aktivitas siswa perempuan berjumlah 69 siswa yang mendapatkan tiga kategori yang berbeda yakni rendah, sedang, dan tinggi dengan nilai persentase tertinggi pada kategori sedang lalu kategori tinggi dan kategori rendah. Persentase ini dapat menunjukkan bahwa siswa perempuan lebih banyak memiliki aktivitas fisik berkategori sedang.

Tabel 4. Persentase Aktivitas Fisik Laki-laki dan Perempuan

| Kategori | Jumlah Siswa | Presentase |
|----------|--------------|------------|
| Rendah | 14 | 9% |
| Sedang | 87 | 57% |
| Tinggi | 51 | 34% |
| | 152 | 100% |

Persentase untuk seluruh siswa pada kelas 8 dengan jumlah siswa 158 data yang dapat diolah berjumlah 152 dengan nilai persentase tertinggi ke terendah yakni kategori sedang, kategori tinggi, lalu kategori rendah. Pada penelitian ini siswa kelas 8 di SMP Negeri 2 Jogoroto Jombang lebih banyak siswa yang memiliki aktivitas fisik sedang selama pandemi Covid-19.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket kuesioner yang diisi oleh peserta didik menggunakan pendekatan non-eksperimen yang mampu mendapatkan data dengan tepat pada kondisi penelitian yang mana didukung pernyataan oleh Maksam (2012) bahwa pendekatan non-eksperimen merupakan pendekatan yang cocok digunakan untuk meneliti kejadian yang telah berlangsung dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk

memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam suatu gejala, karena gejala yang diamati telah terjadi (*ex-post facto*).

Pandemi Covid-19 mengakibatkan semua kegiatan dibatasi termasuk pendidikan sehingga menyebabkan perubahan pada aktifitas fisik siswa. Aktifitas fisik merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi kecerdasan emosi siswa. Kegiatan aktivitas fisik yang dikembangkan di sekolah akan berkaitan pada mental emosional siswa. Keadaan fisik siswa akan berdampak terhadap kemampuan kecerdasan emosi yang berada dalam anatomi syaraf emosi dan otak siswa (Riyanto & Mudian, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun pembelajaran Pendidikan, Jasmani, Olah raga, dan Kesehatan (PJOK) dilakukan secara daring siswa tetap melakukan aktivitas fisik yang cukup dengan persentase 57% yang merupakan kategori sedang. Kategori aktivitas fisik yang sedang sama halnya dengan aktivitas fisik dengan kategori tinggi akan membantu peserta didik dalam menjaga kesehatan selama pandemi Covid-19, pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Kurniawan R. & Jajat (2019) menyatakan bahwa aktivitas fisik memiliki dampak yang besar terhadap tubuh karena aktivitas fisik yang banyak mempengaruhi bagi kesehatan. Termasuk bagian penting dalam tubuh karena memiliki pengaruh pada keseimbangan energi dan komposisi. Faktor aktivitas fisik terhadap melindungi penyakit seperti kardiovaskular (CVD), kesehatan mental, kanker usus dan diabetes tipe 2 juga sangat penting. Aktivitas fisik seperti olahraga sangat disarankan manfaat olahraga pada individu yang sudah rutin mempraktekannya. Pendekatan ini adalah strategi yang bagus untuk meningkatkan kapasitas kardiorespirasi, sistem inflamasi, dan respons imun. Karena adanya masa karantina, praktik senam fisik di rumah juga dapat dimanfaatkan untuk melawan Covid-19 dan harus dimasukkan ke dalam rutinitas masyarakat (Silva dkk., 2020).

Sebanyak 14 siswa dengan persentase aktivitas fisik yang tergolong dalam kategori rendah memiliki kecenderungan akan terbiasa dalam aktivitas fisiknya yang rendah tidak hanya selama masa pandemi tapi juga akan terbawa setelah masa pandemic berakhir, pernyataan ini didukung penelitian terdahulu oleh Hasan dkk. (2019) yang menyatakan bahwa Kebiasaan minim beraktivitas fisik adalah hal yang cukup

membahayakan maka dari itu aktivitas fisik perlu dikenalkan sejak dini, karena hal tersebut akan menjadi kebiasaan yang akan dibawa sampai terus dewasa. Pentingnya memberikan perhatian demi masa pertumbuhan untuk hidup sehat dimasa yang akan datang. Hammami dkk. (2020) menyatakan bahwa Covid-19 merupakan krisis kesehatan yang mengerikan, yang menuntut adanya kebutuhan pencegahan yang mendesak. Alasan mengapa tinggal di rumah adalah strategi paling penting untuk memotong semua rute penularan yang dihipotesiskan, tanpa mengabaikan pentingnya mempertahankan aktivitas fisik yang teratur dan bersama dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan yang sehat. Ada alasan yang kuat bahwa intensitas olahraga harus dijaga agar tetap memiliki aktivitas fisik moderat untuk menjaga fungsi sistem kekebalan, terutama dalam keadaan tidak aman saat ini.

Peran guru sangat penting dalam menjaga atau bahkan meningkatkan aktivitas fisik siswa selama pandemi dengan menggunakan media pembelajaran yang inovatif dan dapat diakses oleh siswa di rumah, salah satu media pembelajaran yang tepat adalah menggunakan media pembelajaran PJOK secara virtual guna mengganti rutinitas olahraga yang tidak dapat dilakukan oleh peserta didik seperti sebelum masa pandemi. Penggunaan media pembelajaran PJOK secara virtual ini didukung oleh penelitian terdahulu Schroeder, Hall & Kruse (2020) yang menyatakan bahwa masa pandemi Covid-19 seperti ini olahraga virtual juga banyak digemari dengan menggunakan virtual saat keadaan berlanjut selama masa-masa yang tidak pasti ini, model pendidikan harus disesuaikan. Penggunaan platform pertemuan virtual untuk menampilkan gambar dimungkinkan, dan ini tidak hanya memungkinkan peragaan instruktur, tetapi juga memberi instruktur kesempatan untuk mengamati pemindaian pelajar dan memberikan umpan balik langsung secara *real-time*. Ke depan, metode pengajaran virtual kemungkinan akan terus menjadi nilai pendidikan, karena metode tersebut memberikan peningkatan akses ke instruksi individual dari instruktur yang terampil dan menghilangkan waktu perjalanan dan biaya konferensi sesi instruksional.

Pembelajaran daring juga dapat dilakukan dengan tetap memberikan motivasi serta himbuan kepada siswa agar senantiasa menjaga kondisi fisik dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin yang mana

sangat bermanfaat untuk mengisi kegiatan di rumah selama masa pandemic Covid-19, pernyataan ini didukung oleh penelitian dari Chen dkk. (2020) yang menyatakan bahwa mengingat kekhawatiran tentang meningkatnya penyebaran Covid-19, pengendalian infeksi dan tindakan pencegahan keamanan sangat penting untuk diikuti. Menginap di rumah adalah langkah keamanan mendasar yang dapat membatasi penyebaran infeksi. Tetapi tinggal di rumah dalam waktu lama dapat meningkatkan perilaku yang menyebabkan ketidakaktifan dan berkontribusi pada kecemasan dan depresi, dapat mengarah pada gaya hidup yang tidak banyak bergerak yang diketahui mengakibatkan berbagai kondisi kesehatan kronis. Menjaga aktivitas fisik secara rutin dan rutin berolahraga di lingkungan rumah yang aman merupakan strategi penting untuk hidup sehat selama krisis virus corona.

PENUTUP

Simpulan

Pandemi Covid-19 membuat perubahan dalam sistem pendidikan di Indonesia yang harus membuat pembelajaran dilakukan di rumah masing-masing untuk memutus rantai virus Covid-19 dengan mengupayakan *social distancing*. Perubahan pembelajaran di rumah juga merubah aktivitas siswa seperti aktivitas pada normalnya, namun pada siswa SMP Negeri 2 Jogoroto Jombang rata-rata dari 152 siswa kelas 8 dengan persentase siswa laki-laki dan perempuan yaitu 57% dengan rata-rata 2618,75 METs masih tergolong dalam kategori sedang.

Saran

Perubahan sistem pendidikan menjadi daring diharapkan kerjasama antara orang tua dan guru untuk selalu memberikan pendampingan agar siswa untuk tetap sering melakukan aktivitas fisik di rumah yang akan berdampak pada kekuatan imun tubuh dan terhindar dari penyakit maupun obesitas yang membahayakan bagi tubuh siswa dan selalu menerapkan pola hidup sehat terlebih pada masa pandemi Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. 2020. Corona virus Disease (COVID-19): The Need to Maintain Regular Physical Activity While Taking

Precautions. *Journal of Sport and Health Science*.

Darmalaksana, W., Hambali, R. Y. A., Masrur, A., & Muhlas. 2020. Analisis Pembelajaran Online Masa WFH Pandemic Covid-19 sebagai Tantangan Pemimpin Digital Abad 21. Karya Tulis Ilmiah (KTI) Masa Work From Home (WFH) Covid-19 UIN Sunan Gunung jati Bandung Tahun 2020. Vol. 1 (1): 1–12.

Effendi, A., & Prihanto, J. B. (2014). Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi Terhadap Aktivitas Fisik Siswa. (Studi pada SMK Negeri 8 Surabaya Kelas X. *Jurnal Pendidikan Jasmani*. Vol. 2 (3): 605–608.

Firman, F., & Rahayu, S. 2020. Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*. Vol. 2 (2): 81–89.

Hammami, N., Jdidi, H., & Frih, B. 2020. COVID-19 Pandemic: Physical Activity as Prevention Mean. *The Open Sports Sciences Journal*. Vol. 13 (1).

Hasan, M. F., Bahri, S., Ramanian, N. S., Kusnaedi, K., Karim, D. A., & Juniarsyah, A. D. 2019. Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*. Vol. 4 (2).

Jayul, A., & Irwanto, E. 2020. Model Pembelajaran Daring sebagai Alternatif Proses Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. Vol. 6 (2): 190–199.

Kemendikbud. 2020. Pencegahan Corona Virus Disease (Covid-19) pada Satuan Pendidikan. <http://pgdikmen.kemdikbud.go.id/read-news/surat-edaran-mendikbud-nomor-3-tahun-2020>.

Kemendikbud. 2020. Pencegahan dan Penanganan Corona Virus Disease (Covid-19) di Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. <http://pgdikmen.kemdikbud.go.id/read-news/surat-edaran-mendikbud-nomor-2-tahun-2020>.

Kemendikbud. 2020. Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Virus Corona Virus Disease (covid-19). <http://pgdikmen.kemdikbud.go.id/read-news/surat-edaran-mendikbud-nomor-4-tahun-2020>.

- Kemenkes. 2020. Pedoman Kesiapan Menghadapi COVID-19. Pedoman Kesiapan Menghadapi COVID-19 pp : 0–115.
- Kurniawan R., & Jajat, S. N. 2019. Physical Self-concept dan Aktivitas Fisik Remaja SMA. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*. Vol. 4 (2): 78–83.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: University Press.
- Napitupulu, R. M. 2020. Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kepuasan Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*. Vol. 7 (1): 23–33.
- Riyanto, P., & Mudian, D. 2019. Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *Journal Sport Area*. Vol. 4 (2): 339–347.
- Schroeder, A. N., Hall, M. M., & Kruse, R. C. 2020. Sports Ultrasound Training during a Pandemic: Developing a “Hands-on” Skill through Distance Learning. *American Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*. Vol. 99 (9): 860–862.
- Setyorini, I. 2020. Pandemi COVID-19 Dan Online Learning: Apakah Berpengaruh Terhadap Proses Pembelajaran Pada Kurikulum 13?. *Journal of Industrial Engineering & Management Research*. Vol. 1 (1): 95-102.
- Silva Filho, E., Xavier, J., Cezarino, L., Sales, H., & Albuquerque, J. 2020. Comment on “The Importance of Physical Exercise during the Corona virus (Covid-19) Pandemic”. *Revista da Associação Médica Brasileira*. Vol. 66 (9): 1311-1313.
- Ulfa, Z. D., & Mikdar, U. Z. 2020. Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Perilaku Belajar , Interaksi Sosial dan Kesehatan bagi Mahasiswa FKIP Universitas Palangka Raya. *Journal of Sport Science and Education*. Vol. 5 (2): 124–138.
- Viscione, I., & D’elia, F. 2019. Augmented Reality for Learning in Distance Education: The Case of E-sports. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 19 (5): 2047–20.