

## SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 1 BABAT PADA MASA PANDEMI COVID-19

Muhammad Rafldo Ersanto\*, Sapto Wibowo

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

Universitas Negeri Surabaya

\*muhammadraflido.18020@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Adanya pandemi Covid-19 mengubah banyak hal pada sektor pendidikan, salah satunya mengubah sistem pembelajaran di sekolah yang awalnya dilakukan secara tatap muka langsung harus berubah menjadi sistem pembelajaran dalam jaringan (daring) dengan pelaksanaan pembelajaran secara *online*. Adanya sistem pembelajaran daring tersebut membuat pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) kurang efektif, dikarenakan saat pembelajaran PJOK secara daring maka adanya batasan dalam melakukan aktivitas, yang membuat menurunnya aktivitas fisik ataupun aktivitas gerak siswa yang membawa pengaruh pada tingkat kebugaran jasmani. Untuk mencapai kebugaran jasmani diperlukan adanya aktivitas fisik ataupun aktivitas gerak yang tercukupi salah satunya dengan pembelajaran PJOK. Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa pada masa pandemi Covid-19 saat ini. Subjek penelitian ialah siswa SMA Negeri 1 Babat dengan jumlah sampel 36 siswa dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Sedangkan dalam proses pengambilan data penelitian ini menggunakan instrument MFT (*Multistage Fitness Test*) dan analisis data menggunakan perhitungan *Microsoft Excel*. Hasil yang didapatkan dari analisa statistik siswa yang masuk kategori sangat kurang sebesar 84%, siswa yang masuk kategori kurang sebesar 10% dan siswa yang masuk kategori sedang sebesar 6%. Persentase tertinggi tingkat kebugaran jasmani SMA Negeri 1 Babat ialah kategori sangat kurang dengan persentase 84%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan pada saat pandemi Covid-19 memberikan pengaruh pada tingkat kebugaran jasmani siswa dengan hasil didominasi kategori sangat kurang menjadi persentase paling tinggi, maka siswa SMAN 1 Babat tergolong kebugaran jasmaninya sangat kurang saat terjadinya masa pandemi Covid-19 pada saat ini.

**Kata Kunci:** tingkat kebugaran jasmani; pendidikan; pandemi covid-19

### Abstract

The existence of the Covid-19 pandemic has changed many things in the education sector, one of which is changing the learning system in schools which was initially carried out face-to-face and must be turned into an online learning system with the implementation of online learning. The existence of an online learning system that implements Physical Health Sports Education (PJOK) learning is less effective because when learning PJOK online, there are limitations in carrying out activities, which causes a decrease in physical activity or student movement activity influences the level of physical fitness. To achieve physical fitness, it is necessary to have sufficient physical activity or movement activity, one of which is PJOK learning. This study takes a quantitative approach and employs a survey method. The purpose of the study was to determine students' level of physical fitness students during the current Covid-19 pandemic. SMA Negeri 1 Babat pupils were the research subjects, with a total sample size of 36 students selected using purposive sampling technique. Meanwhile, the MFT (*Multistage Fitness Test*) instrument was employed to collect data for this study and data analysis using Microsoft Excel calculations. The statistical analysis of students revealed that students in the deplorable category account for 84%, students in the less category for 10%, and students in the intermediate class for 6%. The terrible group accounts for the most significant percentage of SMA Negeri 1 Babat's physical fitness level, at 84%.

Based on the results of the study, it can be concluded that when the Covid-19 pandemic affected the level of physical fitness of students, with the results dominated by the inferior category being the highest percentage, then SMAN 1 Babat students were classified as having very poor physical fitness during the current Covid-19 pandemic.

**Keywords:** physical fitness level; education; covid-19 pandemic

## PENDAHULUAN

Pada tahun 2019 dunia dikejutkan dengan adanya virus yang sangat berbahaya dan memiliki karakteristik menular, virus tersebut mempunyai penyebaran yang cukup cepat sehingga menimbulkan beberapa masalah yang serius pada awal munculnya virus tersebut. Virus tersebut bernama *Corona Virus Disease-2019* (Covid-19) yang pertama kali muncul di Kota Wuhan, China pada Bulan Desember 2019, hingga April 2020 yang penyebarannya telah terdampak hingga ke 210 negara (Valerisha & Putra, 2020). Pada tahun 2020 virus Corona (Covid-19) ditetapkan sebagai wabah penyakit yang sudah dianggap sebagai pandemi global. Dengan penyebaran yang cepat pada manusia sebagai karakter virus ini, ditambah tingginya mobilitas manusia, membuat virus ini lebih berbahaya karena hal itu. Virus Corona sudah mulai mewabah di Indonesia, diberbagai daerah juga sudah mulai terdapat yang terpapar virus Corona pada awal maret hingga 12 Mei 2020 dipastikan adanya 17.514 kasus positif terkonfirmasi tersebar di 34 provinsi dan 415 kabupaten atau kota (Herliandry et al., 2020).

Virus Corona dikenal sebagai virus yang menyerang atau menginfeksi pada sistem pernafasan manusia, virus tersebut menyebabkan sebuah infeksi pada pernapasan ringan seperti flu. Namun virus ini berbeda, dengan menyebabkan infeksi yang cukup serius pada organ paru-paru sehingga dapat menyebabkan kematian pada manusia. Menurut Ding *et al.* (2020) Covid-19 telah membawa kerusakan yang tak tertandingi pada kesehatan global, sistem sosial, ekonomi, dan pendidikan. Dengan penularan yang begitu cepat dan dapat mengakibatkan kematian maka virus Corona memberikan sebuah dampak negatif yang sangat besar pada seluruh dunia dan terkhususnya di Indonesia. Dengan beberapa bulan saja virus Corona di Indonesia sudah menyebar di hampir seluruh wilayah. Hal ini memberikan antisipasi yang cukup besar, dari pemerintahan Negara Indonesia terhadap penyebaran virus Corona ini. Menurut Kim & Park. (2021) Penyakit yang terus menular pada masa pandemi Covid 19 telah mengubah setiap aspek kehidupan kita, termasuk cara kita mendidik. Sebagian besar lembaga pendidikan, termasuk sekolah ditutup, di bawah kebijakan *social distance* global yang kuat. Oleh karena itu Pemerintah Negara Indonesia membuat kebijakan yang dinamakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), yang bertujuan

untuk meminimalisir, menekan terjadinya penularan atau persebaran virus Corona, dan memutus rantai penyebaran virus Corona ke seluruh Wilayah Indonesia. Hal tersebut tentunya memberikan banyak pertimbangan untuk berbagai pihak yang bersangkutan, dikarenakan dengan adanya kebijakan PSBB ini banyak sektor yang dirugikan, entah dalam sektor Ekonomi, Pendidikan, dan lain sebagainya.

Diberlakukannya PSBB di Indonesia dengan peraturan yang sudah ditetapkan tentunya berdampak pada sektor ekonomi. sebab peraturan kebijakan PSBB tersebut menekankan agar seluruh masyarakat Indonesia untuk selalu berada dirumah, tidak boleh adanya kerumunan, penutupan jalan pada sejumlah wilayah, peliburan sekolah maupun tempat kerja dan lain sebagainya. Hal tersebut membuat terbatasnya seseorang melakukan aktivitas yang membuat melemahnya ekonomi masyarakat Indonesia, yang tentunya juga mempengaruhi pada perekonomian negara. Pandemi Covid-19 tidak hanya berdampak pada sektor ekonomi saja, namun terkhususnya juga sangat berdampak pada sektor Pendidikan di Indonesia. Menurut Sari *et al.* (2021) Dampak Covid-19 terhadap dunia pendidikan sangat besar dan dirasakan oleh berbagai pihak terutama guru, kepala sekolah, siswa dan juga orang tua. Karena tingkat pandemi yang tinggi, universitas dan perguruan tinggi di seluruh dunia ditutup, dan juga mencakup pendidikan sekolah dasar. Pendidikan merupakan suatu aktivitas belajar mengajar yang berada di suatu lembaga formal yaitu sekolah. Mengingat pendidikan merupakan sektor yang penting dalam upaya membangun bangsa dan negara, maka proses pendidikan harus tetap dilaksanakan walaupun dalam kondisi pandemi (Dewi & Sadjiarto, 2021).

Dikarenakan persebaran virus yang sangat cepat dan dapat membahayakan kesehatan ataupun nyawa seseorang, maka dengan alasan kesehatan yang awalnya pembelajaran di sekolah di lakukan secara pertemuan tatap muka, harus berubah menjadi sistem pembelajaran dalam jaringan (daring), yang mengharuskan terhubungnya satu sama lain antara pendidik dan peserta didik melalui jaringan internet saat pelaksanaan pembelajaran daring, serta melakukan pembelajaran dari rumah masing-masing, dengan begitu peserta didik tetap dapat melakukan proses belajar mengajar melalui pembelajaran secara *online* dan terbatas. Menurut Sari *et al.* (2021) Belajar di rumah bisa

difokuskan pada pendidikan kecakapan hidup, termasuk mengenai pandemi Covid-19. Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) ini membawa pengaruh besar dalam mengubah cara seseorang dalam belajar (Cole *et al.*, 2014). Pandemi Covid-19 tidak hanya mengubah cara belajar seseorang saja, namun juga mengubah sistem pembelajaran di sekolah, dengan memberlakukan suatu pembelajaran yang sebelumnya jarang dilakukan menjadi sering dilakukan, yaitu pembelajaran daring. Menurut Savage *et al.*, (2020) Studi saat ini menemukan kesejahteraan mental dan aktivitas gerak fisik yang terganggu, selain itu stres juga dirasakan dan perubahan perilaku keduanya meningkat selama pandemi Covid-19.

Pelaksanaan pembelajaran daring dilakukan dengan menggunakan berbagai aplikasi seperti *zoom meeting*, *google meet*, dan aplikasi lainnya yang berguna sebagai penunjang berlangsungnya pembelajaran daring (Dewi & Sadjiarto, 2021). Pada pelaksanaan pembelajaran daring saat ini muncul berbagai masalah dalam berbagai hal, maka dari itu pembelajaran daring memiliki kekurangan dan kelebihan. Dalam hal ini, pembelajaran daring menuai banyak sekali kekuarangan yang ada, terkhususnya pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) di sekolah. dikarenakan dalam mata pelajaran PJOK pembelajaran daring dinilai kurang efektif, sebab pembelajaran daring memberikan keleluasaan untuk mengikuti kegiatan pembelajaran yang tidak mengharuskan datang kesekolah dan bisa mengikuti pembelajaran dimana saja secara *online*, dalam hal ini tentunya sangat bertolak belakang dengan tujuan mata pelajaran PJOK yaitu sehat jasmani dan rohani serta menumbuhkan rasa sportifitas. Menurut Sari & Nurrochmah, (2019) Pendidikan jasmani dan olahraga adalah kegiatan pendidikan dengan proses mendidik melalui kegiatan jasmani dan olahraga.

Menurut Mendrofa (2021) PJOK adalah pendidikan dimana siswa dapat bugar dan sehat, siswa harus mencapai taraf yang baik atau sehat jasmani dan rohani. Dalam Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) mata pelajaran PJOK merupakan suatu pembelajaran yang didalamnya adanya aktifitas fisik dan aktifitas gerak yang guna untuk mencukupi kebutuhan gerak siswa dan siswi di sekolah. Menurut Sari & Nurrochmah, (2019) Pembelajaran PJOK adalah pembelajaran keterampilan gerak dimana gerak manusia dimanipulasi dalam bentuk aktivitas fisik, seperti: melalui permainan dan olahraga yang mengandung nilai, sikap, dan perilaku positif. Adanya pandemi Covid-19 dengan sistem pembelajaran secara daring membuat kurangnya aktivitas gerak siswa dan siswi yang sering dilakukan di sekolah. pandemi Covid-19 juga sangat berdampak besar pada mata pelajaran PJOK, ini disebabkan karena saat pandemi Covid-19 pembelajaran PJOK di sekolah yang seharusnya dilaksanakan dilapangan dengan berbagai

aktivitas, harus dilaksanakan secara daring dan dilakukan dirumah masing-masing. Ini membuat menurunnya aktivitas fisik ataupun aktivitas gerak siswa dan siswi, sehingga dapat mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani pada siswa ataupun siswi, dalam hal tersebut kebugaran jasmani merupakan hal yang penting dalam kehidupan sehari-hari yang bertujuan sebagai penunjang seseorang dalam melakukan aktivitas fisik ataupun melakukan aktivitas disetiap harinya. Menurut Chen *et al.*, (2018) Aktivitas fisik yang teratur dan kebugaran fisik yang berhubungan dengan kesehatan adalah indikator kunci dari hasil kesehatan. Di masa pandemi pastinya aktivitas gerak siswa berkurang dan bisa juga tidak melakukan aktivitas gerak, sehingga berpengaruh pada kondisi kebugaran jasmani siswa (Ma'arif & Prasetyo, 2021). Segala sesuatu bentuk kegiatan yang dilakukan oleh siswa dan siswi dalam bentuk aktivitas gerak ataupun aktivitas fisik, sangat berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa dan siswi tersebut.

Kebugaran jasmani artinya kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari dengan kondisi tubuh tetap bugar (Sari & Nurrochmah, 2019). Kebugaran jasmani merupakan komponen yang sangat penting yang harus ada pada diri seseorang, dalam menjaga kebugaran jasmani seseorang dituntut untuk selalu melakukan aktivitas gerak atau aktivitas fisik disetiap harinya. Menurut Ma'arif & Prasetyo (2021) mengungkapkan bahwa, kebugaran jasmani merupakan salah satu kondisi seseorang dalam melakukan tugas atau aktivitas fisik dan tidak merasakan kelelahan yang berlebihan saat melakukan aktivitas atau tugas tersebut serta masih mempunyai cukup energi untuk melakukan aktivitas selanjutnya. Dalam hal ini kebugaran jasmani menjadi peranan penting yang berpengaruh pada aktivitas KBM di sekolah, dengan adanya pandemi Covid-19 sekarang ini, pembelajaran dirubah menjadi daring. Dengan begitu adanya keterbatasan kegiatan pembelajaran di sekolah pada semua mata pelajaran, terkhususnya mata pelajaran PJOK, hal ini tentunya membatasi aktivitas gerak dan aktivitas fisik siswa ataupun siswi yang berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmaninya.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui apakah saat terjadi pandemi Covid-19 yang menyebabkan dilaksanakannya pembelajaran daring di SMAN 1 babat dengan pelaksanaan pembelajaran daring tersebut melalui aplikasi, dengan tidak ada pertemuan secara langsung ataupun aktivitas yang terjadi selama proses dilaksanakannya pembelajaran di sekolah dan dengan menurunnya aktivitas gerak yang dilakukan di sekolah terkhususnya dalam KBM mata pelajaran PJOK, memberikan pengaruh pada pada tingkat kebugaran jasmani siswa ataupun siswi. Dengan hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh pada masa pandemi

Covid-19 terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Babat.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan untuk melihat kondisi subjek tertentu, yang dimana bertujuan untuk mengetahui kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa dengan subjek dalam Penelitian ini adalah siswa dari SMAN 1 Babat Lamongan, dengan populasi seluruh siswa SMAN 1 Babat, dan dengan *sample* kelas X MIPA 7 yang berjumlah 36 siswa. Penelitian dilakukan dengan sudah menetapkan subjek serta jumlah orang yang akan diteliti, maka penelitian ini menggunakan Metode *sampling* berupa *purposive sampling*. Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Babat Jl. Sumowiharjo 1 Babat Kecamatan Babat Kabupaten Lamongan.

Instrumen penelitian ini menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT) atau biasa disebut *Bleep Test* untuk mengetahui prediksi *VO<sub>2</sub>Max* seseorang. Dengan diketahuinya prediksi *VO<sub>2</sub>Max* tersebut, maka dapat diketahui pula kondisi tingkat kebugaran jasmani pada siswa, sehingga nantinya akan diketahui bagaimana kondisi kebugaran jasmani siswa, pada saat penelitian tersebut dilakukan. (Hadiono, 2019) mengatakan bahwa *Bleep Test* (*Multistage Fitness Test*) yaitu tes untuk mengukur prediksi kekuatan aerobik maksimal atau *VO<sub>2</sub>Max* siswa. Menurut (Purba, 2018) Tes dilakukan di lapangan, siswa berlari satu garis sepanjang 20 meter bolak balik menyesuaikan dengan bunyi dari media audio sebagai tanda, bunyi akan semakin cepat pada setiap menitnya, tes berhenti ketika siswa sudah tidak dapat mencapai garis sesuai dengan irama audio tersebut dalam dua kali berturut-turut, jika sudah tidak mampu mencapai garis dalam dua kali berturut-turut maka yang akan ditulis ialah tingkatan dan balikan pertama sebelum tidak mencapai garis sebanyak dua kali berturut-turut.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan analisis dari hasil penelitian yang diperoleh dari lapangan berupa data hasil tes *Bleep Test* (*Multistage Fitness Test*) pada siswa SMAN 1 Babat. Secara menyeluruh pada penelitian ini akan medeskripsikan serta membahas tentang rata-rata / *mean*, *standar deviasi*, nilai tertinggi, nilai terendah dan persentase dari hasil tes *Bleep Test* pada siswa SMAN 1 Babat yang bertujuan untuk mengetahui serta membahas suatu data tersebut.

**Tabel 1. Hasil Pengukuran Data Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Babat**

Kelas	Kategori	Frekuensi	Persentase
X MIPA 7	Sangat kurang	26	84%
	Kurang	3	10%
	Sedang	2	6%
	Baik	0	0%
	Sangat baik	0	0%
	Luar biasa	0	0%
	Jumlah	31	100%

Berdasarkan hasil dari tabel 1 dapat dijelaskan serta didefinisikan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Babat pada masa pandemi Covid-19 menunjukkan bahwa siswa yang masuk dalam kategori sangat kurang berjumlah 26 siswa dari jumlah keseluruhan 31 dengan persentase 84%, siswa yang masuk dalam kategori kurang berjumlah 3 siswa dari total keseluruhan 31 dengan persentase 10%, siswa yang masuk dalam kategori sedang berjumlah 2 siswa dari jumlah keseluruhan 31 dengan persentase 6%, dan berdasarkan tabel 1 menunjukkan pada kategori baik, sangat baik, dan luar biasa berjumlah 0 siswa dari jumlah keseluruhan 31 dengan persentase 0% dari hasil tersebut.

**Tabel 2. Distribusi Data Berdasarkan Vo<sub>2</sub>max Siswa SMA Negeri 1 Babat**

Kelas	Deskripsi	Nilai	
		Putri	Putra
X MIPA 7	<i>Mean</i>	22,96	31,58
	<i>Standart deviasi</i>	1,54	5,95
	Nilai tertinggi	27,2	40,5
	Nilai terendah	20,8	24

Berdasarkan hasil dari tabel 2 dapat dijelaskan serta didefinisikan bahwa nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani yang didapat siswa SMAN 1 Babat yaitu sebesar 22,96 MI/kg/menit putri dan 31,58 MI/kg/menit untuk putra, lalu untuk *standar deviasi* putri memperoleh 1,54 m dan 5,95 MI/kg/menit untuk putra, lalu pada nilai tertinggi putri memperoleh 27,2 MI/kg/menit dan 40,5 MI/kg/menit untuk putra, sedangkan untuk nilai terendah pada putri memperoleh 20,8 MI/kg/menit dan untuk putra memperoleh 24 MI/kg/menit. Dengan ini dapat dilihat bahwa rata-rata hasil yang didapatkan oleh putra ataupun putri tergolong masih pada kategori yang sangat rendah, hal ini dibuktikan dengan adanya penelitian yang sudah dilakukan secara langsung dan diperolehnya data-data tersebut sebagai bukti bahwa terjadinya pandemi Covid-19 mempengaruhi pada tingkat kebugaran jasmani siswa. Hal ini dikarenakan saat masa pandemi Covid-19 membuat menurunnya aktivitas yang dilakukan oleh siswa, yang dimana hal tersebut dipicu karena pelaksanaan

pembelajaran daring yang dilakukan dirumah masing-masing. Pada pelaksanaan pembelajaran daring saat masa pandemi Covid-19 salah satu guru PJOK SMAN 1 Babat mengemukakan bahwa peserta didiknya sangat jarang sekali melakukan aktivitas gerak ataupun fisik, hal ini dikarenakan terbatasnya pertemuan yang dapat dilakukan, saat terjadinya pandemi juga harus menjaga jarak, dan pemerintah menghimbau untuk dirumah saja demi mengurangi mobilitas sosial serta memutus persebaran virus demi keselamatan. Dengan adanya hal-hal tersebut sangat berpengaruh pada kebutuhan dan kecukupan gerakannya dan bahkan saat pandemi tidak adanya aktivitas olahraga rutin yang harus dilaksanakan, seperti saat pembelajaran PJOK disekolah. Oleh karena itu rata-rata hasil yang didapatkan oleh siswa SMAN 1 Babat ialah sangat rendah, dengan persentase tertinggi didominasi kategori sangat kurang untuk tingkat kebugaran jasmaninya.

## PENUTUP

### Simpulan

Simpulan pada penelitian ini bahwa kondisi tingkat kebugaran siswa SMAN 1 Babat pada masa pandemi masuk dalam kategori sangat kurang berjumlah 26 siswa dari jumlah keseluruhan 31 dengan persentase 84%, siswa yang masuk dalam kategori kurang berjumlah 3 siswa dari total keseluruhan 31 dengan persentase 10%, siswa yang masuk dalam kategori sedang berjumlah 2 siswa dari jumlah keseluruhan 31 dengan persentase 6%. Dapat disimpulkan serta diketahui bahwa persentase terbesar pada siswa SMAN 1 Babat adalah kategori sangat kurang dengan persentase 84%. Jadi dengan adanya pandemi Covid-19 memberikan pengaruh pada tingkat kebugaran jasmani siswa dengan hasil didominasi kategori sangat kurang menjadi persentase paling tinggi, dengan adanya hasil berikut maka siswa SMAN 1 Babat tergolong kebugaran jasmaninya sangat kurang saat terjadinya masa pandemi Covid-19 pada saat ini.

### Saran

Saran berdasarkan hasil dari seluruh data yang telah didapatkan oleh peneliti, peneliti menganggap bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Babat pada masa pandemi Covid-19 ialah sangat kurang, maka dengan adanya hasil dari penelitian ini bisa dijadikan bahan masukan bagi :

1. Bagi Sekolah, dapat lebih mengetahui seberapa tingkat kebugaran jasmani siswa pada masa pandemi Covid-19 dengan begitu maka pihak sekolah dapat lebih memperhatikan kesehatan ataupun kebugaran siswa dengan memaksimalkan serta meningkatkan aktivitas siswa dalam PJOK itu sendiri.

2. Bagi Guru, setelah mengetahui kebugaran siswa maka guru diharapkan untuk memberikan perhatian lebih terhadap siswa dengan memberikan aktivitas gerak yang dibutuhkan saat jam pelajaran ataupun diluar jam pelajaran, agar siswa terpenuhi kebutuhan fisik ataupun gerakannya, serta menjadikan siswa sehat jasmani dan rohani.
3. Bagi Siswa, dengan adanya hasil dengan persentase yang paling besar ialah kategori sangat kurang maka siswa disarankan untuk lebih memperhatikan dan meningkatkan aktifitas fisik ataupun aktifitas gerak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Chen, W., Hammond-Bennett, A., Hypnar, A., & Mason, S. (2018). Health-related physical fitness and physical activity in elementary school students. *BMC Public Health*, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5107-4>
- Cole et al. (2014). *Online Instruction, E-Learning, and Student Satisfaction: A Three Year Study*.
- Dewi, T. A. P., & Sadjiarto, A. (2021). Pelaksanaan Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Basicedu*, 5(4), 1909–1917.
- Ding, D., Del Pozo Cruz, B., Green, M. A., & Bauman, A. E. (2020). Is the COVID-19 lockdown nudging people to be more active: A big data analysis. In *British Journal of Sports Medicine* (Vol. 54, Issue 20). <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102575>
- Hadiono. (2019). Peningkatan Vo2Max Dan Hasil Belajar Kebugaran. *Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 2(2007), 26–34.
- Herliandry, L. D., Nurhasanah, N., Suban, M. E., & Kuswanto, H. (2020). Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *JTP - Jurnal Teknologi Pendidikan*, 22(1), 65–70. <https://doi.org/10.21009/jtp.v22i1.15286>
- Kim, S. H., & Park, S. (2021). Influence of learning flow and distance e-learning satisfaction on learning outcomes and the moderated mediation effect of social-evaluative anxiety in nursing college students during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Nurse Education in Practice*, 56(January), 103197. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.103197>
- Ma'arif & Prasetyo. (2021). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid-19*.
- Mendrofa, F. (2021). Pendidikan Jasmani , Olahraga dan Kesehatan ( PJOK ) Masa Pandemi Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2125–2131. <https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>
- Purba, R. H. (2018). Nilai Ambilan Oksigen Maksimal Dari Hasil Bleep Test Pada Atlet Junior Sepakbola

Laki-Laki Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 09(02), 134–145.

Sari, D. A., & Nurrochmah, S. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 1(2), 132–138.

Sari, R. P., Tussyantari, N. B., & Suswandari, M. (2021). Dampak Pembelajaran Daring Bagi Siswa Sekolah Dasar Selama Covid-19. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(1), 9–15. <https://doi.org/10.37478/jpm.v2i1.732>

Savage, M. J., James, R., Magistro, D., Donaldson, J., Healy, L. C., Nevill, M., & Hennis, P. J. (2020). Mental health and movement behaviour during the COVID-19 pandemic in UK university students: Prospective cohort study. *Mental Health and Physical Activity*, 19(September), 100357. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100357>

Valerisha, A., & Putra, M. A. (2020). Pandemi Global Covid-19 Dan Problematika Negara-Bangsa: Transparansi Data Sebagai Vaksin Socio-Digital? *Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional*, 0(0), 131–137. <https://doi.org/10.26593/jihi.v0i0.3871.131-137>

