

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XII IPS 3 SMAN 1 MENGANTI PADA SAAT PANDEMI COVID-19

Vidi Dwi Amena Resi*, Dony Andrijanto

S1-Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*vidi.18116@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik tanpa merasakan lelah yang berkepanjangan. Penelitian ini bertujuan mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas XII IPS 3 SMAN 1 Menganti. Metode yang digunakan yaitu jenis kuantitatif dimana peneliti meneliti kebugaran jasmani siswa kelas XII IPS 3 selama masa pandemi. Populasi yang diambil dalam penelitian yaitu siswa kelas XII IPS 3 sejumlah 36 siswa. Teknik pengumpulan data ini menggunakan tes MFT (*multistage fitness test*) dengan membagikan lembar tes pada siswa dan menggunakan teknik analisis berupa deskriptif dengan menguraikan hasil penelitian yang menunjukkan siswa putri termasuk dalam kategori norma kurang dan siswa putra menunjukkan ke dalam kategori norma kurang sekali. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas XII IPS 3 memiliki nilai keseluruhan rata – rata 31,058 menit dan nilai terendah 26,8 menit termasuk kategori kurang, serta nilai tertinggi 51 menit termasuk kategori sedang. Mayoritas kebugaran jasmani siswa putri dikatakan kurang, karena masing-masing siswa memiliki nilai kurang sehingga nilai rata-rata yang didapat siswa putri termasuk kategori kurang. Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa putri lebih rendah daripada nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa putra. Hal ini dikarenakan siswa putri kurang bisa menerapkan pola hidup sehat seperti olahraga.

Kata Kunci: kebugaran jasmani; pendidikan; covid-19

Abstract

Physical fitness is a person's ability to carry out physical activities without feeling tired. This study aims to determine the physical fitness of the XII IPS 3 class students of SMAN 1 Menganti. The method used was quantitative, where the researcher examined the physical fitness of students in class XII IPS 3 during the pandemic. The population taken in this study was all 36 students of class XII IPS 3. This data collection technique used the MFT test (multistage fitness test) by distributing test sheets to students and using descriptive analysis techniques by outlining research results which show that female students were included in the category of fewer norms and male students indicated that they were in the variety of significantly fewer norms. Based on the results of the research that has been described in the previous chapter, it was concluded that the average overall score of the physical fitness of class XII IPS 3 students was 31.058 minutes, and the lowest score was 26.8 minutes which was categorized as inferior, and the highest score was 51 minutes which classified as medium. The majority of female students' physical fitness was low because each student had a low score which made the average score of female students in the low category. Based on the research result that the author did, it can be concluded that the average value of physical fitness of female students is lower than that of male students. Female students cannot apply healthy lifestyles such as sports.

Keywords: physical fitness; education; covid-19

PENDAHULUAN

Di awal tahun 2019 *Coronavirus Disease 2019* (Covid-19) telah melanda negara Indonesia, sehingga *World Health Organization* (WHO) telah menetapkan bahwa dunia sedang pandemic Covid-19. Wabah Covid 19 tidak hanya merupakan masalah nasional dalam suatu negara, tetapi sudah masuk dalam masalah global. Penyebaran Covid 19 yang begitu cepat dan mematikan serta penularannya dapat melalui kontak fisik yang ditularkan melalui mulut, mata, dan hidung. Oleh karena itu pemerintah menghentikan semua kegiatan yang ada di negara Indonesia (Firman & Rahayu, 2020 : 81) Indonesia pun tidak luput dari persebaran pandemi yang berdampak pada kehidupan manusia, baik dari segi ekonomi, sosial, kesehatan, bahkan pendidikan. Hampir seluruh negara terdampak pandemi mengambil kebijakan dalam melakukan pencegahan penularan wabah. Aktivitas fisik, pola makan serta perilaku gaya hidup juga sangat berpengaruh pada masa pandemi (Robinson et al., 2021 : 1). Pemerintah mengeluarkan kebijakan dalam menanggulangi virus ini, salah satunya anjuran untuk *stay at home* serta melakukan *physical and social distancing*. Ada juga kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), diadakan karena meminimalisir penyebaran virus Covid-19.

Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis corona virus baru yaitu Sars-coV- 2 ditemukan pertama kali di Wuhan. Virus corona ini bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, bahkan kematian. (Nafrin & Hudaidah, 2021 : 457) Dampak dari timbulnya virus ini sangat terlihat pada dunia pendidikan. Sikap kewaspadaan terhadap penyebaran virus Corona menjadi alasan utama dalam menghentikan segala kegiatan yang berpotensi menularkan wabah. Kebijakan dalam bidang pendidikan turut andil dalam pencegahan penularan wabah dengan melakukan segala kegiatan pembelajaran melalui daring (dalam jaringan). Krisis kesehatan yang diakibatkan oleh wabah COVID 19 telah memelopori pembelajaran online secara serempak. (Herliandry et al., 2020:66).

Berdasarkan kebijakan tersebut pendidikan tetap harus didapatkan oleh setiap siswa dan Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) merupakan bagian dari salah satu pendidikan secara umum. Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) merupakan wahana pendidikan yang memberikan kesempatan bagi anak untuk mempelajari hal-hal yang penting. Pelajaran pendidikan jasmani tidak kalah penting dibandingkan dengan pelajaran lain. Berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Pengalaman belajar di

tujukan untuk mengarahkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik sekaligus membentuk pola hidup sehat dan segar. Banyak aplikasi pembelajaran *online* yang bisa diterapkan dalam dunia pendidikan akhir-akhir ini. (Rosali, 2020 : 22) Walaupun banyak siswa yang menganggap bahwa sekolah adalah kegiatan dan aktivitas yang menyenangkan karena dapat berinteraksi langsung dengan teman satu sama lain, namun untuk sementara waktu harus diberhentikan karena dampak dari Covid 19. Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) termasuk salah satu bagian dari pendidikan secara umum. Guru penjas membantu siswa agar tetap sehat secara fisik maupun mental. (Ali et al., 2021 : 1). Pendidikan jasmani sangat penting bagi siswa karena siswa bebas melakukan aktivitas yang membuat mereka senang. Teknologi pendidikan telah dikenal berdampak positif pada pengajaran dan pembelajaran dalam pendidikan jasmani. (Phelps et al., 2021 : 1). Melalui pendidikan jasmani peserta didik akan mendapat pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak insan. (Sari & Nurrochmah, 2019 : 132). Terlebih siswa sangat menggemari pembelajaran pendidikan jasmani karena dalam pendidikan ini siswa diberikan kebebasan untuk melakukan suatu gerak tanpa diberikan batasan.

Kebugaran jasmani artinya salah satu komponen dalam mencapai suatu produktivitas yang baik. Kebugaran jasmani yaitu kesanggupan serta kemampuan tubuh melakukan penyesuaian pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa mengakibatkan kelelahan yang berlebihan. (Saputro, 2018 : 92). Tips menjaga kebugaran jasmani, siswa harus menjaga kebugaran secara teratur dengan cara berolahraga dan memperoleh asupan makanan bergizi. Manusia yang sehat dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu berprestasi dalam pekerjaannya, sehingga tingkat produktivitasnya akan meningkat (Anggita et al., 2019 : 50). Dengan begitu, tingkat kebugaran menjadi baik. Selain itu, imunitas yang baik sangat dibutuhkan siswa selama pandemi. Dengan uraian taraf kebugaran jasmani yang ada, terutama di sekolah selama kegiatan PTM (Pertemuan Tatap Muka) maka penulis tertarik untuk melakukan survei atau penelitian terkait tingkat kebugaran jasmani siswa selama pandemi, dikarenakan pembelajaran PJOK di SMAN 1 Menganti pernah ditiadakan. Sehingga siswa kurang ada kemauan untuk mengikuti pembelajaran PJOK dan siswa mengabaikan pentingnya berolahraga pada masa pandemi. Selain itu, siswa lebih banyak memilih bermain *gadget* karena dirasa tidak melelahkan seperti olahraga. Subjek penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani ini dilakukan pada siswa kelas XII IPS 3 di SMAN 1 Menganti. Lokasi penelitian ini dilakukan di SMAN 1

Menganti karena penulis ingin mengetahui perkembangan taraf kebugaran jasmani selama mengikuti kegiatan PTM pada pembelajaran olahraga. Kajian penelitian yang relevan dapat disaksikan dalam penelitian yang berjudul “Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas” yang menggunakan MFT sebagai instrumen tes yang dilakukan dari 45 siswa putra 90% dan 48 siswa putri 98% yang memiliki kategori kebugaran jasmani kurang sehingga perlu adanya program khusus. (Suhartoyo et al., 2019).

Agar peserta didik siap beraktivitas tanpa kelelahan, peningkatan dan pemeliharaan harus tetap diupayakan. Kebugaran jasmani menjadi faktor dalam meningkatkan prestasi belajar artinya, kebugaran jasmani yang baik akan mempengaruhi prestasi belajar siswa dalam menerima pelajaran. Oleh karenanya taraf kebugaran jasmani diukur sebagai data kondisi kebugaran siswa. Untuk mengetahuinya akan dilakukan tes menggunakan metode Tes MFT (*Multistage Fitness Test*). Kenyataannya yang terjadi teridentifikasi masih ada beberapa siswa kelas XII IPS 3 SMAN 1 Menganti yang mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti penjasorkes di sekolah selama kegiatan PTM. Kegiatan olahraga sangat dipengaruhi aktivitas kebugaran jasmani siswa, sebab aktivitas ini memberikan kontribusi langsung pada beberapa komponen kebugaran jasmani, seperti daya tahan, kelincahan, kekuatan, dan kecepatan. (Prativi & Artikel, 2013 : 33).

METODE

Penelitian ini akan menggunakan metode kuantitatif, jenis penelitian ini adalah survei. Teknik analisis berupa deskriptif dengan cara menjelaskan atau menguraikan kondisi berdasarkan data pada tabel. Data penelitian ini sejumlah 36 siswa yang beranggotakan 16 siswa laki-laki dan 20 siswa perempuan dari kelas XII IPS 3. Desain penelitian ini harus dilakukan dengan observasi. Observasi kepada guru olahraga dengan tujuan untuk mendapatkan informasi terkait kebugaran jasmani siswa kelas XII IPS 3. Kemudian peneliti mendapat populasi yang akan diteliti. Pada tes tingkat kebugaran jasmani ini peneliti menggunakan instrumen komponen dari kebugaran jasmani seperti tes *multistage fitness test* (MFT) dengan alasan waktu kegiatan pembelajaran yang sangat singkat sehingga peneliti menggunakan komponen tes MFT (*Multistage Fitness Test*) saja, sedangkan menggunakan tes TKJI membutuhkan penambahan waktu pembelajaran dikarenakan peneliti mengambil data pada saat pembelajaran masa pandemi. Disisi lain ukuran lapangan yang terlalu kecil dan waktu pembelajaran PJOK yang

bersamaan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa sebanyak 36 siswa.

Peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas XII IPS 3 SMA Negeri 1 Menganti pada masa pandemi. Peneliti menggunakan instrumen : MFT (*Multistage Fitness Test*) digunakan peneliti agar mengetahui kondisi fisik dengan menggunakan tes lari bolak-balik dengan jarak 20m. Peralatan yang dibutuhkan yaitu lintasan lari dengan panjang 20 meter, alat pengukur (meteran), Cone / Marker, CD audio atau MP3 tes kebugaran multistage, Pengeras suara, Lembar tes MFT.

Pelaksanaan Tes MFT dilakukan dengan siswa berdiri tepat pada posisi start dan CD audio mulai diaktifkan, siswa diharapkan agar dapat sampai keujung tempat yang berlawanan bertepatan dengan sinyal tut yang pertama berbunyi dan kemudian berbalik serta berlari kearah berlawanan, dan siswa harus dapat menyelesaikan lari jarak 20 meter, posisi salah satu kaki harus tepat melewati batas 20 meter, jika siswa gagal, pengetes memberikan toleransi 1 x 20 meter, jika lebih dari toleransi maka siswa dapat dihentikan dengan melingkari hasil akhir kemampuan siswa dalam melakukan tes MFT.

Tabel 1. Norma Tes MFT Perempuan

Perempuan (satuan dalam ml/kg/min)						
Age	Very poor	Poor	Fair	Good	Excellent	Superior
13-19	< 25.0	25.0 - 30.9	31.0 - 34.9	35.0 - 38.9	39.0 - 41.9	> 41.9
20-29	< 23.6	23.6 - 28.9	29.0 - 32.9	33.0 - 36.9	37.0 - 41.0	> 41.0
30-39	< 22.8	22.8 - 26.9	27.0 - 31.4	31.5 - 35.6	35.7 - 40.0	> 40.0
40-49	< 21.0	21.0 - 24.4	24.5 - 28.9	29.0 - 32.8	32.9 - 36.9	> 36.9
50-59	< 20.2	20.2 - 22.7	22.8 - 26.9	27.0 - 31.4	31.5 - 35.7	> 35.7
60 +	< 17.5	17.5 - 20.1	20.2 - 24.4	24.5 - 30.2	30.3 - 31.4	> 31.4

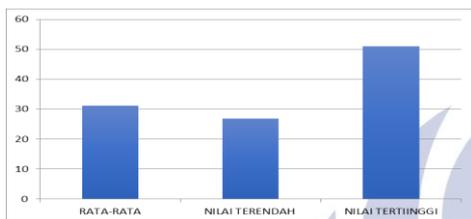
Tabel 2. Norma Tes MFT Laki-laki

Laki-laki (satuan dalam ml/kg/min)						
Age	Very poor	Poor	Fair	Good	Excellent	Superior
13-19	< 35.0	35.0 - 38.3	38.4 - 45.1	45.2 - 50.9	51.0 - 55.9	> 55.9
20-29	< 33.0	33.0 - 36.4	36.5 - 42.4	42.5 - 46.4	46.5 - 52.4	> 52.4
30-39	< 31.5	31.5 - 35.4	35.5 - 40.9	41.0 - 44.9	45.0 - 49.4	> 49.4
40-49	< 30.2	30.2 - 33.5	33.6 - 38.9	39.0 - 43.7	43.8 - 48.0	> 48.0
50-59	< 26.1	26.1 - 30.9	31.0 - 35.7	35.8 - 40.9	41.0 - 45.3	> 45.3
60 +	< 20.5	20.5 - 26.0	26.1 - 32.2	32.3 - 36.4	36.5 - 44.2	> 44.2

(Marwan, 2017 : 38)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, peneliti memaparkan data penelitian dan hasil perhitungan. Hasil perhitungan yang diperoleh yaitu nilai rata-rata (*mean*), nilai terendah, dan nilai tertinggi. Peneliti hanya menggunakan komponen tes MFT (*Multistage Fitness Test*). Dengan alasan waktu kegiatan pembelajaran yang sangat singkat sehingga peneliti menggunakan komponen tes MFT (*Multistage Fitness Test*) saja, sedangkan menggunakan tes TKJI membutuhkan penambahan waktu pembelajaran dikarenakan peneliti mengambil data pada saat pembelajaran masa pandemi.



Gambar 1. Diagram Hasil Keseluruhan

Diagram diatas menunjukkan nilai rata-rata waktu MFT (*Multistage Fitness Test*) yang dapat dilihat dari tingkatan diagram diatas. Nilai rata-rata yang didapat sejumlah 31,058 menit sedangkan nilai terendah sejumlah 26,8 menit dan nilai tertinggi sejumlah 51 menit.

Tabel 3. Tabel Hasil Tes MFT Putri

No.	Nama	Waktu (Menit)	Norma
1	Ifana	26,8	Kurang
2	Indah	28,3	Kurang
3	Novia	26,8	Kurang
4	Qurotul	26,8	Kurang
5	Nanda	28,3	Kurang
6	Silvi	26,8	Kurang
7	Vidiya	27,6	Kurang
8	Cuwike	26,8	Kurang
9	Siti	27,6	Kurang
10	Fella	26,8	Kurang
11	Syifa	26,8	Kurang
12	Imelda	26,8	Kurang
13	Devi	26,8	Kurang
14	Cindy	26,8	Kurang
15	Firda	26,8	Kurang
16	Aprilia	26,8	Kurang
17	Rahma	27,6	Kurang
18	Sekar	27,6	Kurang
19	Dewi	27,6	Kurang
20	Selviana	26,8	Kurang
Mean		27,16842105	Kurang
Min		26,8	Kurang
Max		28,3	Kurang

Tabel diatas merupakan hasil tes yang diperoleh dari siswa putri sejumlah 20 siswa, norma yang didapat siswa putri termasuk dalam kategori kurang. Dengan memperoleh nilai rata-rata (*mean*) diperoleh sejumlah 27,168 menit sedangkan nilai terendah diperoleh sejumlah 26,8 menit dan nilai tertinggi diperoleh sejumlah 28,3 menit.

Tabel 4. Gambar Tabel Persentase Hasil Tes Putri

No	Norma	Frekuensi	Persentase
1	Kurang Sekali	-	0%
2	Kurang	20	100%
3	Sedang	-	0%
4	Baik	-	0%
5	Baik Sekali	-	0%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan persentase hasil tes putri dengan frekuensi seluruh siswa putri dikelas XII IPS 3 yang berjumlah 20 siswa dikatakan dalam kategori kurang dengan menunjukkan persentase 100%. Dengan demikian hasil persentase dari siswa putri tergolong rendah atau kurang sehingga dapat ditunjukkan melalui hasil pengukuran tes mft.

Faktor penyebab yang dapat mempengaruhi salah satunya adalah kurangnya melakukan pembiasaan olahraga rutin seperti jogging, bersepeda, dan renang. Karena itu, kebanyakan siswa melakukan olahraga hanya pada waktu pembelajaran olahraga, sehingga siswa tidak melakukan aktivitas fisik secara berkelanjutan. Dengan kalimat lain siswa yang kurang terbiasa berolahraga atau melakukan aktivitas fisik otomatis akan memiliki daya tahan tubuh yang kurang, sebab kebugaran jasmani yang didapatkan dari aktivitas fisik tidak dilakukan secara masif. Padahal aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap fungsi organ tubuh. (Faza et al., 2019 : 89)

Siswa putri melakukan olahraga hanya ketika pembelajaran PJOK saja. Pada saat ini dikalangan siswa masih kurang menyadari pentingnya hidup sehat dan bugar. Untuk hidup sehat dan bugar siswa harus meningkatkan kebugaran jasmaninya dengan melakukan aktivitas fisik dengan intensitas ringan, sedang dan berat. (Majid, 2020 : 75). Namun pada kenyataannya, tingkat kebugaran jasmani disekolah masih kurang baik dikarenakan kurangnya aktivitas gerak sehingga mudah mengalami kelelahan saat melakukakn aktivitas olahraga bahkan kelebihan berat badan yang membuat lemah fisiknya dan kurangnya tenaga untuk melakukan aktivitas fisik yang terlalu cukup berat. (Paryanto & Wati, 2013 : 144).

Tabel 5. Tabel Hasil Tes MFT Putra

No.	Nama	Waktu	Norma
1	Kusairi	50,8	Baik
2	Rega	28,3	Kurang sekali
3	Afif	26,8	Kurang sekali
4	Aditya	26,8	Kurang sekali
5	Riko	50,8	Baik
6	Ali	30	Kurang sekali
7	Gilang	27,6	Kurang sekali
8	Dias	37,1	Kurang
9	Raka	35	Kurang
10	Rangga	29,5	Kurang sekali
11	Andika	31	Kurang sekali
12	Alif	31,8	Kurang sekali
13	Ainur	40,5	Sedang
14	Sastra	49,3	Baik
15	Septian	51	Baik Sekali
16	Gagas	28,8	Kurang sekali
Mean		34,953	Kurang sekali
Min		26,8	Kurang sekali
Max		51	Baik Sekali

Tabel diatas menunjukkan hasil tes yang diperoleh dari siswa putra sejumlah 16 siswa, norma yang didapat siswa putra termasuk dalam kategori kurang sekali. Dengan memperoleh nilai rata-rata (*mean*) diperoleh sejumlah 34,953 menit sedangkan nilai terendah diperoleh sejumlah 26,8 menit dan nilai tertinggi diperoleh sejumlah 51 menit.

Tabel 6. Gambar Tabel Persentase hasil tes putra

No	Norma	Frekuensi	Persentase
1	Kurang Sekali	9	56%
2	Kurang	2	13%
3	Sedang	1	6%
4	Baik	3	19%
5	Baik Sekali	1	6%
Jumlah		16	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjuk kan presentase hasil tes putra dengan frekuensi seluruh siswa putra di kelas XII IPS 3 yang berjumlah 16 siswa. Sebanyak 9 siswa termasuk dalam kategori kurang sekali dengan persentase 56%, kategori kurang sebanyak 2 siswa dengan persentase 13%, kategori sedang sebanyak 1 siswa dengan persentase 6%, kategori baik sebanyak 3 siswa dengan persentase 19%, dan kategori baik sekali sebanyak 1 siswa dengan persentase 6%.

Dari tabel presentase diatas dapat dilihat tingkat kebugaran siswa yang variatif, karena ada beberapa siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik karena dilatarbelakangi oleh prestasi yang dimilikinya sebagai atlet sepakbola. Akan tetapi persentase kurang sekali lebih dari setengah populasi yang diambil. Hal itu didasari oleh siswa yang kurang bisa melakukan pola hidup sehat seperti olahraga,

istirahat yang cukup, dan mengurangi aktivitas yang kurang bermanfaat, sehingga mayoritas siswa yang demikian kurang bisa dikatakan memiliki tingkat kebugaran yang baik.

PENUTUP

Simpulan

Mayoritas kebugaran jasmani siswa putri kelas XII IPS 3 dikatakan kurang, karena masing-masing siswa memiliki nilai yang kurang sehingga nilai rata-rata yang didapat siswa putri termasuk dalam kategori kurang. Pada hasil pengukuran siswa putra cenderung variatif karena beberapa siswa memiliki nilai kebugaran jasmani yang baik, namun masih banyak siswa lain yang memiliki nilai kebugaran yang rendah. Sehingga siswa laki-laki dapat dikategorikan kurang.

Saran

Peneliti menyarankan untuk meningkatkan kebugaran jasmani maka siswa lebih meningkatkan aktivitas fisik, serta peran guru sangat penting dalam hal ini dengan melakukan pembelajaran PJOK yang dapat mengarahkan siswa menjadi lebih aktif lagi dalam melakukan olahraga. Selain itu, peneliti juga menyarankan untuk hidup sehat dengan melakukan penting meningkatkan kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. F., Kundra, S., Alam, M. A., & Alam, M. (2021). Investigating stress, anxiety, social support and sex satisfaction on physical education and sports teachers during the COVID-19 pandemic. *Heliyon*, 7(8), e07860. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07860>
- Anggita, G. M., Semarang, U. N., Ali, M. A., Semarang, U. N., Subiyono, H. S., Semarang, U. N., & Semarang, U. N. (2019). *The Physical Fitness Levels Analysis of University Students*. 362(Acpes), 50–53. <https://doi.org/10.2991/acpes-19.2019.11>
- Faza, A. B., Rahayu, S., & Setiowati, A. (2019). Perbandingan Antara Daya Tahan Kardiorespirasi Perokok Aktif Berolahraga Dengan Bukan Perokok Aktif Berolahraga. *Journal of Sport Science and Fitness*, 5(2), 84–91. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/40055>
- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81–89. <https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>
- 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>

Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 8.
<https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1995>

Majid, W. (2020). Perilaku Aktivitas Olahraga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Masyarakat. *Seminar & Conference Nasional Keolahragaan*, 1, 74–80.

Marwan, I. (2017). Pengembangan Model Peralatan Olahraga Untuk Menunjang Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani Peserta Didik. *Dr. H. Iis Marwan, M.Pd*, 110265, 110493.

Nafirin, I. A., & Hudaidah, H. (2021). Perkembangan Pendidikan Indonesia di Masa Pandemi Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 456–462.
<https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i2.324>

Paryanto, R., & Wati, I. D. P. (2013). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Untan*, 2(5), 143–154.

Phelps, A., Colburn, J., Hodges, M., Knipe, R., Doherty, B., & Keating, X. D. (2021). A qualitative exploration of technology use among preservice physical education teachers in a secondary methods course. *Teaching and Teacher Education*, 105, 103400.
<https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103400>

Prativi, G. O., & Artikel, I. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 32–36.

Robinson, E., Boyland, E., Chisholm, A., Harrold, J., Maloney, N. G., Marty, L., Mead, B. R., Noonan, R., & Hardman, C. A. (2021). Obesity, eating behavior and physical activity during COVID-19 lockdown: A study of UK adults. *Appetite*, 156(October 2020), 104853.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104853>

Rosali, E. S. (2020). Aktifitas Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 di Jurusan Pendidikan Geografi Universitas Siliwangi Tasikmalaya. *Geography Science Education Journal (GEOSEE)*, 1(1), 21–30.
https://www.researchgate.net/publication/340917125_Kendala_Pelaksanaan_Pembelajaran_Jarak_Jauh_PJJ_dalam_Masa_Pandemi/stats

Saputro, Y. D. (2018). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putri Kelas Viii Mts Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(2), 92–101.
<https://doi.org/10.33503/jpjok.v1i2.170>

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

Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syaifei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019).