

PENGARUH *WORKOUT AT HOME* TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI DI MASA PANDEMI

FANI RAMADHAN

Pendidikan kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

E-mail: fani.18018@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *workout at home* terhadap peningkatan kebugaran jasmani di masa pandemi pada masyarakat Desa Kedungsoko, Kecamatan Plumpang, Kabupaten Tuban. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen, Penelitian eksperimen adalah suatu mencari hubungan sebab dan akibat diantara dua faktor yang sengaja ditimbulkan dalam sebuah penelitian dengan mengurangi faktor lain yang mengganggu eksperimen. Dalam Penelitian ini penulis menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, deskriptif kuantitatif merupakan Langkah yang digunakan peneliti untuk menggambarkan, menjelaskan atau meringkas berbagai variabel dalam penelitian. Sampel yang dilibatkan berjumlah 15 orang dengan teknik analisis data menggunakan uji beda rata-rata atau uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh *workout at home* terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada masyarakat Desa Kedungsoko, Kecamatan Plumpang, Kabupaten Tuban dengan hasil nilai p (0.000) > 0.05 dan untuk presentasi peningkatan kebugaran jasmani diperoleh sebesar 17.76%. Hasil tersebut menunjukkan ada pengaruh yang signifikan dari *workout at home* terhadap kebugaran jasmani. Berdasarkan analisis data, maka penelitian ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat Desa Kedungsoko, Kecamatan Plumpang, Kabupaten Tuban.

Kata Kunci: Workout At Home, Kebugaran Jasmani, Pandemi Covid 19.

Abstract

This study aims to determine the effect of *workout at home* on increasing physical fitness during the pandemic in the people of Kedungsoko Village, Plumpang District, Tuban Regency. The type of research used in this research is experimental research. Experimental research is a search for a cause and effect relationship between two factors that are intentionally caused in a study by reducing other factors that interfere with the experiment. In this study, the author uses a quantitative descriptive approach, quantitative descriptive is a step used by researchers to describe, explain or summarize various variables in the study. The sample involved is 15 people with data analysis techniques using the average difference test or t test. The results showed that there was an effect of *workout at home* on increasing physical fitness in the people of Kedungsoko Village, Plumpang District, Tuban Regency with the p value (0.000) > 0.05 and for the presentation of increasing physical fitness it was 17.76%. These results show that there is a significant effect of *workout at home* on physical fitness. Based on data analysis, this research can improve the physical fitness of the people of Kedungsoko Village, Plumpang District, Tuban Regency.

Keywords: Workout At Home, Physical Fitness, Covid 19 Pandemic.

PENDAHULUAN

Coronavirus telah dilaporkan sejak bulan Desember 2019 di kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. Virus ini dapat menyebar diseleuruh dunia termasuk di Indonesia. Coronaviris pertama di Indonesia kali ditemukan pada bulan Maret 2020. Adanya coronavirus diduga berhubungan dengan pasar yang ada di kota Wuhan. Pasar tersebut dikenal dengan pasar basah karena menjual bahan yang masih mentah, seperti menjual ikan dan berbagai hewan yang sudah mati. Dalam kasus ini WHO atau yang dikenal di Indonesia sebagai pusat Organisasi Kesehatan untuk Dunia memberikan nama pada wabah virus ini dengan nama *Coronavirus Disease 2019* (Covid-19) (Gorbalenya et al., 2020).

World Health Organization telah melaporkan kasus coronavirus pada tanggal 28 Maret 2020, bahwa coronavirus telah menginfeksi masyarakat dunia dengan jumlah terkonfirmasi positif coronavirus mencapai 571.678. World Health Organization memberikan sebuah informasi kasus terkonfirmasi positif coronavirus terbanyak menyebar di kota Wuhan Cina dengan jumlah 82.230 kasus. Namun beberapa hari kemudian kasus terkonfirmasi positif coronavirus terbanyak ada di negara Italia sebanyak 86.498 yang telah terkonfirmasi. Kemudian disusul negara Amerika dengan jumlah 85.228 kasus terkonfirmasi coronavirus. Hanya hitungan hari virus ini telah menjangkit 199 negara. Coronavirus dapat menyebabkan kematian seseorang, terbukti bahwa kematian akibat terinfeksi coronavirus sebanyak 26.494 jiwa. Kematian terbanyak ditemukan pada usia 65 tahun ke atas. Pada tanggal 2 Maret 2020 Indonesia melaporkan salah satu warga Depok Jawa Barat yang baru saja pulang dari suatu negara mengalami demam dan sesak nafas kemudian dilarikan ke rumah sakit, setelah di cek ternyata terkonfirmasi coronavirus. Negara Indonesia tingkat kematiannya telah mencapai 9% (World Health Organization, 2019). Organisasi Kesehatan Dunia menetapkan coronavirus sebagai salah satu penyakit yang dapat menular dan menyebar melalui udara maupun dari benda ke benda. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Organisasi Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa coronavirus ini dapat meluas melalui saluran pernafasan yang bertransmisi melalui kontak secara langsung dengan penderita coronavirus, sehingga World Health Organization membuat upaya pencegahan

agar tidak mudah tertular coronavirus dengan menerapkan hidup bersih dan memakai masker di tempat umum. (Duan, 2020).

Olahraga dapat dipahami dengan kegiatan yang dilakukan secara terstruktur, berkesinambungan dan terencana sehingga membutuhkan aktivitas yang sama secara berulang-ulang agar tubuh menjadi sehat dan mempertahankan kekuatan tubuh (Infodatin, 2015).

Olahraga memiliki banyak manfaat, Daniel Landers Profesor Pendidikan Olahraga dari Arizona State University menyampaikan 4 manfaat saat melakukan aktivitas olahraga, yakni yang pertama dapat meningkatkan kekuatan tubuh karena dengan melakukan olahraga setiap hari akan dapat memperbaiki fungsi hormon di dalam tubuh manusia. Kedua berkaitan dengan fungsi otak, kegiatan olahraga dapat meningkatkan fungsi otak sehingga otak dapat berkonsentrasi dengan baik karena jumlah oksigen di dalam darah menjadi lancar menuju ke otak. Ketiga berkaitan dengan mental, yang lebih tepatnya mengenai stres, terjadinya stres dalam diri manusia salah satunya karena tidak dapat meluapkan emosinya sehingga dengan olahraga beban yang di dalam mentalnya akan berkurang, untuk itu orang yang konsisten melakukan kegiatan olahraga jauh dari stres. Keempat berkaitan dengan kolesterol, tubuh manusia yang konsisten melakukan olahraga akan dapat mengurangi atau menurunkan kalori pada tubuh, sehingga kegiatan olahraga ini dapat mengurangi lemak jahat yang ada di dalam tubuh manusia dengan banyak melakukan gerakan olahraga maka semakin banyak kalori yang dikeluarkan di dalam tubuh (Pane, 2015).

Sejak negara Indonesia terinfeksi coronavirus 19, pemerintah membuat peraturan untuk mengurangi dan menengadalkan penyebaran coronavirus agar tidak meluas atau menyebar yakni dengan melakukan adanya pembatasan gerak masyarakat di Indonesia. Pembatasan gerak masyarakat ini dilakukan dengan menutup sarana umum seperti, kegiatan sekolah, tempat ibadah, pasar. Jika memang harus keluar rumah karena dalam keadaan penting maka diwajibkan memakai masker. Sehingga virus ini berdampak pada kegiatan olahraga yang harus dilakukan di dalam rumah (Constandt et al., 2020; Park et al., 2020).

Kegiatan olahraga yang dilakukan saat pandemi coronavirus 19 menjadikan suatu tantangan tersendiri bagi masyarakat Indonesia.

Dalam sebuah penelitian menjelaskan bahwa rata-rata masyarakat diseluruh dunia mengalami penurunan angka aktivitas gerak, karena sejak adanya coronavirus, kegiatan manusia dibatasi oleh sebab itu manusia diseluruh dunia terdampak penurunan aktivitas fisik (Schnitzer et al., 2020). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Panda (2020) dalam penelitian tersebut menjelaskan bahwa angka penurunan aktivitas fisik atau gerak tubuh manusia menjadi turun sejak berlakunya karantina mandiri untuk mencegah corona 19 meluas.

Jenis olahraga yang dilakukan tergantung dari pilihan kita. Kita tetap dapat melakukan kegiatan olahraga dengan aman yakni dengan melakukannya di dalam rumah. Jadi aktifitas berolahraga dalam rumah menjadi alternatif di saat pandemi. Olahraga sederhana yang dapat dilakukan di rumah adalah *workout at home*.

Workout merupakan kegiatan yang dilakukan seseorang dalam upaya mempertahankan kesehatannya. *Workout* juga bisa disebut sebagai latihan untuk tubuh yang dilakukan seseorang dalam memelihara dan meningkatkan kebugaran fisik. Dalam Bahasa Inggris *Workout* memiliki arti melakukan olahraga yang memiliki keterangan kata benda dan kata sifat melakukan sebuah aktivitas (Nurjaya, 2018). Sedangkan *workout at home* sendiri adalah suatu kegiatan atau aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang di dalam rumah tanpa memerlukan peralatan.

Ada tiga kegiatan olahraga sederhana yang dapat dilakukan di rumah. Pertama, *push up* ialah gerak fisik jenis senam kekuatan yang memiliki fungsi yang berkaitan dengan otot tubuh manusia, sehingga jika gerak ini rutin dilakukan maka akan meningkatkan kekuatan otot dalam tubuh. Langkah-langkah dalam melakukan kegiatan olahraga *push up* tidaklah sulit, karena kegiatan olahraga ini dapat dilakukan dimana saja termasuk di dalam rumah dengan posisi tubuh tengkurap dengan meletakkan tangan di sisi kanan dan sisi kiri badan. Kemudian badan di angkat dan di dorong menggunakan otot tangan sedangkan kaki harus tetap lurus dan tegap. Kemudian badan diturunkan tanpa bersentuhan dengan lantai lalu badan dinaikan lagi secara berulang-ulang. Dalam pengulangannya bisa dilakukan sebanyak 10 repetisi 3 set. Kedua, *sit up* merupakan latihan yang berhubungan dengan ketahanan otot perut, kegiatan *sit up* dilakukan dengan posisi berbaring di atas lantai dengan meletakkan lengan di dada atau

meletakkan tangan di belakang kepala kemudian lutut dan jari kaki harus ditekuk agar mengurangi tekanan pada tulang belakang, lalu mengangkat tulang belakang dari lantai hingga tidak menyentuh tanah. Ketiga, *jumping jack* merupakan aktivitas olahraga sederhana yang dapat dilakukan oleh semua orang yang bertujuan untuk mempertahankan kesehatan tubuh. Gerakan *jumping jack* sangatlah sederhana yakni, langkah pertama dengan melompat sambil membukakan kaki dan tangan, langkah kedua dengan mengatupkan gerakannya kembali. Gerakan *jumping jack* ini bermanfaat bagi kekuatan otot, jantung dan juga paru-paru dalam tubuh. Berdasarkan penjelasan di atas maka, penulis akan melakukan penelitian mengenai minat berolahraga masyarakat saat masa pandemi untuk meningkatkan imun dan menjaga kesehatan tubuh.

HAKIKAT WORKOUT AT HOME PENGERTIAN WORKOUT AT HOME

Workout merupakan kegiatan yang dilakukan seseorang dalam upaya mempertahankan kesehatannya. *Workout* juga bisa disebut sebagai latihan untuk tubuh yang dilakukan seseorang dalam memelihara dan meningkatkan kebugaran fisik. Dalam Bahasa Inggris *Workout* memiliki arti melakukan olahraga yang memiliki keterangan kata benda dan kata sifat melakukan sebuah aktivitas (Nurjaya, 2018). Sedangkan *workout at home* sendiri adalah suatu kegiatan atau aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang di dalam rumah tanpa memerlukan peralatan.

Workout At Home adalah kegiatan olahraga ringan yang dapat dilakukan secara individual dan dapat dilakukan di rumah. Hal ini bermanfaat untuk meningkatkan atau memelihara kebugaran tubuh dengan melakukan gerakan-gerakan yang ringan. Kegiatan ini sangatlah berperan penting pada masa pandemi berlangsung. Sehingga dapat mengurangi penyebaran virus corona (Merdeka, 2020). *Workout At Home* merupakan suatu bentuk latihan fisik berupa kegiatan olahraga yang dilakukan di dalam rumah. Kegiatan olahraga pada dasarnya menjadi salah satu kebutuhan wajib seseorang guna mempertahankan kesehatannya (Sejong, 2016:287). Kegiatan olahraga ringan yang dapat dilakukan di rumah yaitu dengan gerakan *push up*, *sit up* dan *jumping jack*.

a. *Push up*

Push up ialah gerak fisik jenis senam kekuatan yang memiliki fungsi yang berkaitan dengan otot tubuh manusia, sehingga jika gerak ini rutin dilakukan maka akan meningkatkan kekuatan otot dalam tubuh (Muklis, 2009:24). Kegiatan *push up* yang ideal harus dilakukan secara rutin seperti dilakukan dua sampai tiga kali dalam setiap seminggunya dengan 2 set, manfaat dari latihan ini adalah dapat menguatkan tulang dan menguatkan otot. (Wisnubrata, 2020). Setiap satu set *push up* sebanyak 8 sampai 12 pengulangan dengan intensitas 60%. Kegiatan olahraga ini dapat dilakukan dimana saja termasuk di dalam rumah dengan posisi tubuh tengkurap dengan meletakkan tangan di sisi kanan dan sisi kiri badan. Kemudian badan di angkat dan di dorong menggunakan otot tangan sedangkan kaki harus tetap lurus dan tegap. Kemudian badan diturunkan tanpa bersentuhan dengan lantai lalu badan dinaikan lagi secara berulang-ulang. Dalam pengulangannya sendiri bisa dilakukan sebanyak 10 repetisi 3 set.

b. *Sit up*

Sit up merupakan latihan yang berhubungan dengan ketahanan otot perut. Kegiatan olahraga *sit up* dengan intensitas 60% selama 10 menit tanpa istirahat dapat membakar sekitar 60 kalori. Tingkat kegiatan olahraga dengan *sit up* dapat dilakukan tiga sampai lima kali dalam seminggu (Iskandar, 2020). Menurut Ismaryati (2011:119) pelaksanaan *sit up* dilakukan dengan posisi berbaring di atas lantai dengan meletakkan lengan di dada atau meletakkan tangan di belakang kepala kemudian lutut dan jari kaki harus ditekuk agar mengurangi tekanan pada tulang belakang, lalu mengangkat tulang belakang dari lantai hingga tidak menyentuh tanah.

c. *Jumping jack*

Jumping jack merupakan aktivitas olahraga sederhana yang dapat dilakukan oleh semua orang yang bertujuan untuk mempertahankan kesehatan (Baharuddin, et al., 2017). Berdasarkan karya ilmiah jenis penelitian yang diterbitkan *Biomed Research International* pada tahun 2014, program latihan *Jumping jack* yang dilakukan sebanyak tiga kali setiap minggu dengan durasi 30 menit dengan intensitas 70% telah terbukti dapat memperbaiki sejumlah parameter tubuh yang berkaitan dengan detak jantung istirahat, tekanan darah, kolesterol dan kadar lemak dalam tubuh (Setiawan, 2020). Gerakan *jumping jack* sangatlah sederhana yakni, langkah pertama dengan melompat sambil membukakan kaki dan tangan,

langkah kedua dengan mengatupkan gerakannya Kembali. Gerakan *jumping jack* ini bermanfaat bagi kekuatan otot, jantung dan juga paru-paru dalam tubuh. Berdasarkan penjelasan di atas maka, penulis akan melakukan penelitian mengenai minat berolahraga masyarakat saat masa pandemi untuk meningkatkan imun dan menjaga kesehatan tubuh.

HAKIKAT KEBUGARAN JASMANI PENGERTIAN KEBUGARAN JASMANI

Kebugaran jasmani ialah suatu kemampuan dalam diri manusia yang dapat menghadapi kegiatan fisik tanpa merasa lelah. Sehingga, jika tubuh manusia memiliki kebugaran jasmani yang baik maka seseorang akan mudah dalam melakukan aktivitas sehari-harinya. Menurut Nurhasan (2011: 12) kata kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Kata kebugaran jasmani berasal dari bahasa Inggris *Physical Fitness* yang secara harfiah berarti kesesuaian fisik dengan jenis pekerjaan yang dilakukan dalam keseharian atau dengan kata lain yang dicocoki adalah komponen fisik dengan tugas-tugas untuk memenuhi tuntutan hidup sehari-hari (Suharjana, 2013:2).

Kebugaran jasmani menurut Muhajir (2007: 57) ialah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan terhadap fisik yang diberikan kepadanya (kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Hal ini sejalan dengan pengertian kebugaran jasmani menurut Sutrisno dan Khadafi (2009: 52) kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Menurut Faidillah (2006: 2) kata kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani dapat memberikan kemampuan kepada seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan. Hal ini menunjukkan bahwa seorang masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu

senggangnya untuk melakukan pekerjaan yang mendadak dengan baik. Sehingga semakin bugar seseorang, maka akan semakin besar kemampuan kerja fisik dan semakin kecil kemungkinan terjadi kelelahan pada tubuh.

Dengan demikian, kebugaran jasmani merupakan kesanggupan seseorang dalam menjalankan hidupnya sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani dapat dilihat dari gaya hidup sehari-harinya atau bisa disebut dengan (*lifestyle*) seseorang. Sehingga, jika seseorang menginginkan tubuh yang sehat harus memperhatikan gaya hidup sehari-harinya. Menurut Irianto (2014: 7) upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga kebugaran jasmani adalah dengan memperhatikan hal-hal berikut.

a. Makanan

Makanan merupakan unsur utama dalam diri manusia agar memiliki energi. Makanan yang sehat dapat memberikan energi yang baik dalam tubuh manusia. Dengan memperhatikan makanan maka kebugaran jasmani akan selalu terjaga. Kebutuhan energi manusia yang digunakan untuk beraktivitas diperoleh dari makanan sebagai sumber energi dengan memenuhi porsi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%.

b. Istirahat

Dalam tubuh manusia terdiri dari organ, jaringan, sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. manusia tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan tubuh manusia. Sehingga manusia membutuhkan istirahat. Istirahat yang cukup sangat diperlukan supaya tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) agar dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan tubuh yang terjaga kebugarannya.

c. Olahraga

Berolahraga merupakan salah satu unsur kegiatan fisik yang harus dilakukan oleh masyarakat setiapharinya. Olahraga memiliki banyak manfaat bagi tubuh dalam meningkatkan kebugaran jasmani baik yang berkaitan dengan fisik maupun berkaitan dengan dengan mental, keduanya

membutuhkan aktivitas olahraga untuk menjaga tubuh tetap sehat.

Hakikat Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) Pengertian Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)

Corona virus berasal dari bahasa latin corona yang berarti mahkota atau karangan bunga. Corona virus berasal dari *family coronaviridae* dan *ordo Nidovirales* yang merupakan virus RNA tidak bersegmen *enveloped, positive sense* yang secara luar tersebar pada manusia dan mamalia lainnya. Coronavirus telah dilaporkan sejak bulan Desember 2019 di kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. Virus ini dapat menyebar diseleuruh dunia termasuk di Indonesia. Coronaviris pertama di Indonesia kali ditemukan pada bulan Maret 2020. Adanya coronavirus diduga berhubungan dengan pasar yang ada di kota Wuhan. Pasar tersebut dikenal dengan pasar basah karena menjual bahan yang masih mentah, seperti menjual ikan dan berbagai hewan yang sudah mati. Dalam kasus ini WHO atau yang dikenal di Indonesia sebagai pusat Organisasi Kesehatan untuk Dunia memberikan nama pada wabah virus ini dengan nama *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)* (Gorbalenya et al., 2020).

Munculnya virus corona ini disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2). Virus ini adalah jenis virus corona, sehingga virus ini dapat memberikan gejala pada saluran pernafasan yang berakibat berat jika tidak ditangani. Corona virus ini hampir mirip dengan virus yang pernah ada di tahun 2002 dan 2012. Dalam sebuah penelitian virus ini berasal dari salah satu virus yang ada di tubuh hewan (Andersen et al., 2020). Corona virus telah ditetapkan sebagai salah satu penyakit yang dapat menular. Sehingga World Health Organization membuat upaya pencegahan agar tidak mudah tertular coronavirus dengan menerapkan hidup bersih dan memakai masker di tempat umum. (Duan, 2020).

METODE

Penelitian riset artikel ini merupakan jenis penelitian eksperimen. Jenis penelitian eksperimen merupakan suatu alternatif untuk mencari hubungan sebab dan akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeleminasi atau mengurangi faktor lain yang dapat mengganggu eksperimen dilakukan untuk melihat akibat suatu perlakuan

(Arikunto, 2010).

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Deskriptif kuantitatif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan, menjelaskan atau meringkas berbagai kondisi, situasi, fenomena atau berbagai variabel penelitian menurut kejadian sebagaimana adanya yang ada dipotret, diwawancara, diobservasi, serta yang dapat diungkapkan melalui bahan-bahan dokumenter (Bungin, 2015:49).

Penggunaan desain penelitian dalam penelitian ini disesuaikan dengan aspek penelitian serta pokok masalah yang ingin diungkapkan. Desain dalam penelitian ini adalah eksperimen *one grup pretest-posttest*. Eksperimen *one grup pretest-posttest* adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (*posttest*) (Arikunto, 2010:124). Penggunaan desain ini disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai, yaitu mengetahui apakah ada Pengaruh *Workout At Home* Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani di Masa Pandemi. Adapun desain penelitian sebagai berikut.

Dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kebugaran jasmani dengan melakukan tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak usia 13-15 tahun sesuai dengan pedoman yang dikeluarkan oleh Pusat Pengembangan kualitas Jasmani Departemen Pendidikan Nasional Tahun 2010. Tes ini merupakan satu rangkaian tes di mana semua butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu. Departemen Pendidikan Nasional Tahun (2010:7) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 13-15 tahun ada lima butir tes yaitu : (1) Tes lari 50 meter, tujuannya untuk mengukur kecepatan, (2) Tes gantung angkat tubuh (*pull up*) 60 detik, tujuannya untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot bahu, (3) Tes baring duduk (*sit up*) 60 detik, tujuannya untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut, (4) Tes loncat tegak, tujuannya untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif, (5) Tes lari 1000 meter, tujuannya untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Sampel dalam sebuah penelitian digunakan untuk memperoleh informasi dari subjek dengan cara mengamati sebagian dari populasi. Sampel dalam sebuah penelitian merupakan bagian dari populasi yang memiliki tanda atau kondisi tertentu yang nantinya dijadikan subjek dalam penelitian

(Riduwan dan Kuncoro, 2015: 56). Dalam pengambilan sebuah sampel diharuskan menggunakan teknik atau suatu cara untuk memudahkan penelitian, sehingga peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan cara memilih subjek dengan memperhatikan dan mempertimbangkan suatu sampel tertentu (Sugiyono, 2016: 85). Sampel yang digunakan berjumlah 15 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah masyarakat Desa Kedungsoko, Kecamatan Plumpang, Kabupaten Tuban. Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan *Workout At Home*. Tes dalam penelitian ini dilakukan dengan tes perlakuan yang dilaksanakan dalam 16 kali pertemuan dengan menyediakan alokasi waktu setiap pertemuan 30 menit. Tes Awal (*Pretest*) merupakan tahapan tes yang akan dilakukan pertama kali dengan memberikan tes TKJI kepada masyarakat Desa Kedungsoko Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. Tes dilakukan di lapangan Desa Kedungsoko Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. Sebelum tes diberikan, peneliti memberiksn pemanasan dan juga materi kepada subjek penelitian kemudian dilanjutkan dengan pengambilan tes awal. Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa hasil tingkat kebugaran jasmani masyarakat. Pemberian perlakuan *Workout At Home* sebanyak 16 kali pertemuan dan setiap pertemuan diberikan alokasi waktu selama 30 menit. Tes Akhir (*Posttest*) merupakan tahapan tes yang dilakukan setelah tes awal dan pemberian perlakuan atau *Workout At Home* telah dilaksanakan. Pelaksanaan tes akhir ini sama dengan tes di tahap awal.

Tabel 1. Kategori Nilai TKJI Putra Usia 13-15 tahun

Ni la i	Lari 50m	Pull up	Sit up	Ver. Jump	1000 m	N il a I
5	S.d – 6.7"	16 Keatas	38 Keatas	66 Keatas	s.d – 3'04"	5
4	6.8" – 7.6"	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3'05" – 3'53"	4
3	7.7" – 8.7"	6 – 10	19 – 27	45 – 52	3'54" – 4'46"	3

2	8.8'' – 10.3''	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4'47'' – 6'04''	2
1	10.4'' -dst	0 – 1	0 – 7	s.d 30	6'05'' dst	1

Sumber: (Depdiknas, 2010: 24)

Berdasarkan tabel 1 di atas, maka pengukuran tingkat kebugaran jasmani dilakukan pada setiapakhir serilatihan untuk melihat perubahan kategori kebugaran jasmani peserta setelah menjalani *treatment*. Klasifikasi tingkat kesegaran jasmani subjek ditentukan menggunakan norma baku seperti pada tabel 2.

Tabel 2. Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani

Angka	Jumlah Nilai Lima Item Tes TKJI	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani
5	22 – 25	Baik Sekali
4	18 – 21	Baik
3	14 – 17	Sedang
2	10 – 13	Kurang
1	5 – 9	Kurang Sekali

Sumber: (Depdiknas, 2010: 24)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dari hasil penelitian ini berupa data kuantitatif. Data kuantitatif ini diperoleh dengan cara dilakukannya tes kebugaran jasmani Indonesia. Tes ini dijadikan pedoman secara resmi oleh Pusat Pengembangan kualitas Jasmani Departemen Pendidikan Nasional Tahun 2010. Tes yang dikeluarkan terdiri dari lima tes yaitu, (1) Tes lari 50meter, (2) Tes gantung angkat tubuh (*pull up*) 60 detik, (3) Tes baring duduk (*sit up*) 60 detik, (4) Tes loncat tegak dan (5) Tes lari 1000 meter. Setelah tes diberikan, maka data akan diperoleh dan disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 3. Hasil Pretest dan Post test TKJI

Test	N	Minimal	Maksimal	Rata-rata	Standar Deviasi
Pre	15	8.00	13.00	10.5333	1.45733
Post	15	9.00	15.00	12.4000	1.84391
Peningkatan				1.87	

Berdasarkan tabel 3 di atas, maka dapat diperoleh informasi bahwa rata-rata hasil *Pretest*

tes kebugaran jasmani Indonesia masyarakat Desa Kedungsoko, Kecamatan Plumpang, Kabupaten Tuban sebesar 10.53. Sedangkan skor tertinggi atau maksimal sebesar 13.00 kemudian skor terendah atau minimal sebesar 8.00 dengan standar deviasi sebesar 1.46. Hasil *Posttest* tes kebugaran jasmani Indonesia pada masyarakat Desa Kedungsoko, Kecamatan Plumpang rata-rata sebesar 12.40. Sedangkan skor tertinggi atau maksimal sebesar 15.00 kemudian skor terendah atau minimal sebesar 9.00 dengan *standar deviasi* sebesar 1.84. Peningkatan hasil *Pretest* dan *Posttest* kebugaran jasmani Indonesia pada masyarakat Desa Kedungsoko, Kecamatan Plumpang, Kabupaten Tuban dengan menggunakan hasil berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani Indonesia dikategorikan menjadi 5 kategori atau kriteria yaitu Kurang Sekali (KS), Kurang (K), Sedang (S), Baik (B), Baik Sekali (BS).

Tabel 4. Hasil Deskripsi Presentase Berdasarkan Kelima Kategori diperoleh hasil sebagai berikut:

No	Jumlah kategori Nilai	kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
			f	%	f	%
1	22-25	Baik sekali	0	0%	0	0%
2	18-21	Baik	0	0%	0	0%
3	14-17	Sedang	0	0%	7	47%
4	10-13	Kurang	10	67%	7	47%
5	5-9	Kurang sekali	5	33%	1	6%
Jumlah			15	100%	15	100%

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil rata-rata *pretest* untuk kategori kurang sekali

berjumlah 5 orang dengan presentase 33%, Sedangkan untuk hasil rata-rata *pretest* kategori kurang berjumlah 10 orang dengan presentase 67%.

Hasil rata-rata *posttest* untuk kategori sedang berjumlah 7 orang dengan presentase 47%, kategori kurang berjumlah 7 orang dengan presentase 47%. Sedangkan untuk hasil rata-rata *posttest* kategori sedang berjumlah 1 orang dengan presentase 6%.

Hasil tes kebugaran jasmani masyarakat Desa Kedungsoko, Kecamatan Plumpang, Kabupaten Tuban pada bulan Januari tahun 2022. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani. Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani Tuban dideskripsikan berdasarkan masing-masing tes pengukuran, yaitu sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Deskripsi Pretest dan Posttest Lari 50 meter.

Test	N	Minimal	Maksimal	Rata-rata	Standar Deviasi
Pre	15	2.00	3.00	2.4000	.50709
Post	15	2.00	3.00	2.6000	.50709
Peningkatan				0.2	

Berdasarkan tabel 5 diperoleh hasil rata-rata *pretest* 2.40 kali, sedangkan skor tertinggi atau skor maksimal sebesar 3.00 kali, kemudian skor terendah atau skor minimal 2.00 kali dan standar deviasi sebesar 0.51 kali. Hasil peningkatan *pretest* dan *posttest* lari 60meter setelah diberikan *Workout At Home* meningkat sebesar 0.2 kali.

Tabel 6. Hasil Deskripsi Pretest dan Posttest Pull up.

Test	N	Minimal	Maksimal	Rata-rata	Standar Deviasi
Pre	15	.00	2.00	1.5333	.63994
Post	15	1.00	3.00	1.8667	.63994
Peningkatan				0.33	

Berdasarkan tabel 6 diperoleh hasil rata-rata *pretest* 1.53 kali, sedangkan skor tertinggi atau skor maksimal sebesar 2.00 kali, kemudian skor terendah atau skor minimal .00 kali dan standar deviasi sebesar 0.64 kali. Hasil peningkatan *pretest* dan *posttest* *Pull up* setelah diberikan *Workout At Home* meningkat sebesar 0.33 kali.

Tabel 7. Hasil Deskripsi Pretest dan Posttest Sit up.

Test	N	Minimal	Maksimal	Rata-rata	Standar Deviasi
Pre	15	3.00	4.00	3.6667	.48796
Post	15	4.00	5.00	4.5333	.51640
Peningkatan				0.87	

Berdasarkan tabel 7 diperoleh hasil rata-rata *pretest* 3.67 kali, sedangkan skor tertinggi atau skor maksimal sebesar 4.00 kali, kemudian skor terendah atau skor minimal 3.00 kali dan standar deviasi sebesar 0.49 kali. Hasil peningkatan *pretest* dan *posttest* *Sit Up* setelah diberikan *Workout At Home* meningkat sebesar 0.87 kali.

Tabel 8. Hasil Deskripsi Pretest dan Posttest Loncat tegak.

Test	N	Minimal	Maksimal	Rata-rata	Standar Deviasi
Pre	15	1.00	3.00	1.9333	.79881
Post	15	1.00	4.00	2.3333	1.04654
Peningkatan				0.4	

Berdasarkan tabel 8 diperoleh hasil rata-rata *pretest* 1.93 kali, sedangkan skor tertinggi atau skor maksimal sebesar 3.00 kali, kemudian skor terendah atau skor minimal 1.00 kali dan standar deviasi sebesar 0.80 kali. Hasil peningkatan *pretest* dan *posttest* loncat tegak setelah diberikan *Workout At Home* meningkat sebesar 0.4 kali.

Tabel 9. Hasil Deskripsi Pretest dan Posttest Lari 1000 meter.

Test	N	Minimal	Maksimal	Rata-rata	Standar Deviasi
Pre	15	1.00	1.00	1.0000	.00000
Post	15	1.00	2.00	1.0667	.25820
Peningkatan				0.07	

Berdasarkan tabel 9 diperoleh hasil rata-rata *pretest* 1.00 kali, sedangkan skor tertinggi atau skor maksimal sebesar 2.00 kali, kemudian skor terendah atau skor minimal 1.00 kali dan standar deviasi sebesar 0.00 kali. Hasil peningkatan *pretest* dan *posttest* lari 1000 m setelah diberikan *Workout At Home* meningkat sebesar 0.07 kali.

Uji Normalitas

Tabel 10. Uji Normalitas Hasil Pretest dan Posttest.

Variabel	P	Sig 5%	Ket
Pre Test	0.210	0.05	Normal
Post Test	0.052	0.05	Normal

Dari hasil pada table di atas, diketahui data tes kebugaran jasmani masyarakat Desa Kedungsoko, Kecamatan Plumpang, Kabupaten Tuban diperoleh $p > 0,05$ hasil dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi dengan normal.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *workout at home* terhadap peningkatan kebugaran jasmani masyarakat Desa Kedungsoko, Kecamatan Plumpang, Kabupaten Tuban. Dalam penelitian ini menggunakan uji *t paired sampel t test*, hasil dapat dilihat di tabel di bawah ini:

Tabel 11. Hasil *paired sample T test*

<i>Paired Sample T test</i>				
<i>Pre Test-Post Test</i>	<i>df</i>	<i>T</i>	<i>P</i>	<i>Sig 5%</i>
Pengaruh Latihan workout terhadap kebugaran jasmani	14	11.784	0.000	0.05

Berdasarkan table 11 dapat dilihat hasil analisis uji *t* pada hipotesis, maka diperoleh nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$, hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara hasil *workout at home* pada data *pretest* dan *posttest*.

Peningkatan Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Untuk mengetahui besarnya peningkatan kebugaran jasmani dengan *workout at home* dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{2 \times \text{Mean pretest}} \times 100$$

Tabel 12. Hasil Peningkatan Persentase

<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	<i>Mean Different</i>	Presentase peningkatan
10.53	12.40	1.87	17.76%

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 12 diperoleh presentase peningkatan kebugaran jasmani dengan *workout at home* diperoleh sebesar 17.76%.

Pembahasan

Coronavirus telah dilaporkan sejak bulan Desember 2019 di kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. Virus ini dapat menyebar diseluruh dunia termasuk di Indonesia. Coronaviris pertama di Indonesia kali ditemukan pada bulan Maret 2020. Adanya coronavirus diduga berhubungan dengan pasar yang ada di kota Wuhan. Pasar tersebut dikenal dengan pasar basah karena menjual bahan yang masih mentah, seperti menjual ikan dan berbagai hewan yang sudah mati. Dalam kasus ini WHO atau yang dikenal di Indonesia sebagai pusat Organisasi Kesehatan untuk Dunia memberikan nama pada wabah virus ini dengan nama *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)* (Gorbalenya et al., 2020).

Kegiatan olahraga yang dilakukan saat pandemi coronavirus 19 menjadikan suatu tantangan tersendiri bagi masyarakat Indonesia. Dalam sebuah penelitian menjelaskan bahwa rata-rata masyarakat diseluruh dunia mengalami penurunan angka aktivitas gerak, karena sejak adanya coronavirus, kegiatan manusia dibatasi oleh sebab itu manusia diseluruh dunia terdampak penurunan aktivitas fisik (Schnitzer et al., 2020). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Panda (2020) dalam penelitian tersebut menjelaskan bahwa angka penurunan aktivitas fisik atau gerak tubuh manusia menjadi turun sejak berlakunya karantina mandiri untuk mencegah corona 19 meluas.

Jenis olahraga yang dilakukan tergantung dari pilihan kita. Kita tetap dapat melakukan kegiatan olahraga dengan aman yakni dengan melakukannya di dalam rumah. Jadi aktifitas berolahraga dalam rumah menjadi alternatif di saat pandemi. Olahraga sederhana yang dapat dilakukan di rumah adalah *workout at home*.

Workout merupakan kegiatan yang dilakukan seseorang dalam upaya mempertahankan kesehatannya. *Workout* juga bisa disebut sebagai latihan untuk tubuh yang dilakukan seseorang dalam memelihara dan meningkatkan kebugaran fisik. Dalam Bahasa Inggris *Workout* memiliki arti melakukan olahraga yang memiliki keterangan kata benda dan kata sifat melakukan sebuah aktivitas (Nurjaya, 2018). Sedangkan *workout at home* sendiri adalah suatu kegiatan atau aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang di dalam rumah tanpa memerlukan peralatan.

Ada tiga kegiatan olahraga sederhana yang

dapat dilakukan di rumah. Pertama, *push up* ialah gerak fisik jenis senam kekuatan yang memiliki fungsi yang berkaitan dengan otot tubuh manusia, sehingga jika gerak ini rutin dilakukan maka akan meningkatkan kekuatan otot dalam tubuh. Langkah-langkah dalam melakukan kegiatan olahraga *push up* tidaklah sulit, karena kegiatan olahraga ini dapat dilakukan dimana saja termasuk di dalam rumah dengan posisi tubuh tengkurap dengan meletakkan tangan di sisi kanan dan sisi kiri badan. Kemudian badan di angkat dan di dorong menggunakan otot tangan sedangkan kaki harus tetap lurus dan tegap. Kemudian badan diturunkan tanpa bersentuhan dengan lantai lalu badan dinaikan lagi secara berulang-ulang. Dalam pengulangannya bisa dilakukan sebanyak 10 repetisi 3 set. Kedua, *sit up* merupakan latihan yang berhubungan dengan ketahanan otot perut, kegiatan *sit up* dilakukan dengan posisi berbaring di atas lantai dengan meletakkan lengan di dada atau meletakkan tangan di belakang kepala kemudian lutut dan jari kaki harus ditekuk agar mengurangi tekanan pada tulang belakang, lalu mengangkat tulang belakang dari lantai hingga tidak menyentuh tanah. Ketiga, *jumping jack* merupakan aktivitas olahraga sederhana yang dapat dilakukan oleh semua orang yang bertujuan untuk mempertahankan kesehatan tubuh. Gerakan *jumping jack* sangatlah sederhana yakni, langkah pertama dengan melompat sambil membuka kaki dan tangan, langkah kedua dengan mengatupkan gerakannya kembali. Gerakan *jumping jack* ini bermanfaat bagi kekuatan otot, jantung dan juga paru-paru dalam tubuh. Kegiatan lainnya yang dilakukan oleh para sampel adalah bermain futsal setiap sore, dengan adanya kegiatan tersebut juga menjadi penunjang dalam peningkatan kebugaran jasmani. Berdasarkan penjelasan di atas maka, penulis akan melakukan penelitian mengenai minat berolahraga masyarakat saat masa pandemi untuk meningkatkan imun dan menjaga kesehatan tubuh.

Hasil penelitian diperoleh hasil bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia sebelum diberikan perlakuan *workout at home* sebagian termasuk dalam kategori sedang dan ada yang termasuk dalam kategori kurang. Setelah dilakukan perlakuan dengan menyelenggarakan *workout at home*, maka terjadi peningkatan hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia. Dimana sudah ada peningkatan yang sebelumnya termasuk dalam kategori kurang menjadi sedang, yang sedang meningkat menjadi baik. Hal

ini juga terlihat pada hasil *Pretest* sebanyak 67% sampel dengan kategori kurang (K), sebanyak 33% dengan kategori Kurang Sekali (KS). Sedangkan hasil *Posttest* Tes Kebugaran Jasmani

Indonesia terjadi peningkatan hasil, di mana sebanyak 47% sampel dengan kategori sedang (S), sebanyak 47% sampel dengan kategori baik (B) dan untuk kategori kurang sekali (K) sebanyak 6%.

Adanya peningkatan Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia ini memberikan gambaran bahwa tingkat kebugaran jasmani Indonesia terjadi peningkatan. Pada ilmu keolahragaan aspek kebugaran jasmani sangat penting dalam kelangsungan kehidupan, karena kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kondisi fisik dalam melkakukan aktivitas. Hasil analisis keefektifan latihan *workout at home* terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia diperoleh hasil bahwa koefisiensi uji t (*t-test*) hasil *pretest* dan *posttest*. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia pada masyarakat Desa Kedungsoko, Kecamatan Plumpang, Kabupaten Tuban diperoleh hasil nilai $p (0.000) > 0.05$, hasil tersebut menunjukkan ada pengaruh yang signifikan dari latihan *workout* terhadap kebugaran jasmani.

Workout at home diharapkan dapat meningkatkan kesehatan serta kebugaran jasmani para pesertanya. *Workout at home* memiliki tujuan untuk menguatkan otot, mengencangkan otot perut dan meningkatkan daya tahan tubuh.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa: (1) Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia sebelum diberikan perlakuan *workout at home* sebagian termasuk dalam kategori sedang dan ada yang termasuk dalam kategori kurang. Setelah dilakukan perlakuan dengan menyelenggarakan *workout at home*, maka terjadi peningkatan hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia di mana sudah ada peningkatan yang sebelumnya termasuk dalam kategori kurang menjadi dan yang sedang menjadi baik. (2) Ada pengaruh *workout at home* terhadap kebugaran jasmani pada masyarakat Desa Kedungsoko, Kecamatan Plumpang, Kabupaten Tuban.

Saran

Workout at home bisa dijadikan latihan alternatif pada semua masyarakat agar dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan menjaga tubuh tetap sehat. Diharapkan penelitian selanjutnya untuk lebih diperdalam lagi mengenai

workout at home yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Andersen, K. G., Rambaut, A., Lipkin, W. I., Holmes, E. C., & Garry, R. F. (2020). The Proximal Origin of SARS-CoV-2. *Nature Medicine*, 26(4), 450-452. <https://doi.org/10.1038/s41591-020-0820-9>.
- Arikunto. (2010) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baharudin, M.Y., Shanmugam, M., & Choo, H. B. (2017). Biomechanical Analysical on Muscle Activation During Jumping Jack Exercise. *Journal of Sports Science and Physical Education*, 6(2), 28-35.
- Budi Sutrisno dan Muhamad Bazin Khadafi. (2009). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: Putra Nugraha.
- Bungin, Burhan. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana Prenada.
- Contandt, B. Thibaut, E., De Bosscher, V., Scheerder, J., Ricour, M., & Willem, A. (2020). Exercising in times of lockdown: An analysis of the impact of COVID-19 on levels and patterns of exercise among adults in Belgium. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 1-10. <http://doi.org/10.3390/ijerph17114144>.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: PT Andi.
- Duan, G. (2020). Virology, Epidemiology, Pathogenesis, and Control of COVID-19. *Viruses*, 12(372), 1-17. <https://doi.org/10.3390/v12040372>.
- Faidillah, K. (2006). *Dasar-dasar Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Ffitness Center FIK UNY Klinik Kebugaran.
- Gorbalenya, A. Y., Baker, S. C., Baric, R. J., de Groot, R. J., Drosten, C., Gulyaeva, A. A., Haagmans, B. L., Lubber, C., Leontovich, A. M., Neoman, B. W., Penzar, D., Perlman, S., Poon, L. L. M., Samborskiy, D. V., Sidorov, I. A., Sola, I., & Ziebuhr, J. (2020). The Species Severe Acute Respiratory Syndrome-related Coronavirus: Classifying 2019-nCoV and Naming it SARS-CoV-2. *Nature Microbiology*, 5(4), 536-544. <https://doi.org/10.1038/s41564-020-0695-z>.
- Infodatin. (2015). *Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia*. In *Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <http://depkes.go.id/article/view/15062300005/pembinaankesehatan-olahraga-diindonesia.html>.
- Irianto, Subagyo. (2014) *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Iskandar. (2020). Manfaat Sit Up. *Jurnal Kesehatan*. <https://www.com/sains/read/2020/11/12/200600723-page=all>.
- Ismaryati. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Merdeka. (2020). *Bisa Dilakukan di Rumah Selama Karantina Mandiri 10 Jenis Olahraga yang Bisa Dilakukan Dirumah (Online)*. <https://www.merdeka.com/jabar/10jenisolahraga-a-yang-bisa-dilakukan-dirumahselamakarantina-mandiri-klm.html>.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Muklis. (2009). *Kesegaran Jasmani*. Surabaya: PT Temprina Media Yudistira.
- Nurhasan. (2011). *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Gresik : Abil Pustaka.
- Nurjaya. (2018). *Workout vs Work out, Apa Sih Bedanya? – Kampung Inggris Pare*. <https://www.kampunginggris.id>. <https://www.kampunginggris.id/workout-vs-work-out>.
- Panda, S. R. (2020). Alliance of COVID 19 with pandemic of sedentary lifestyle & physical inactivity: impact on Reproductive Health. *Taiwanese Journal of Obstetrics and Gynecologi*. <https://doi.org/10.1016/j.tjog.2020.07.034>.
- Pane, B. S. (2015). *Peran Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan*. *Jurnal Pengabdian Terhadap Masyarakat Volume 21 Nomor 79 Tahun XXI Maret 2015*.
- Riduwan, & Kuncoro, E. A. (2015). *Cara menggunakan dan Memaknai Analisis*. Bandung: Alfabeta.
- Schnitzer, M., Schottl, S. E., Kopp, M., & Barth, M. (2020). COVID-19 stay-at-home order in Tyrol, Australia. sports and exercise behaviour in chage? *Public Health*, 185, 218-220. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.6.042>.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- World Health Organization. (2019). *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Situation Available From*: <https://www.who.int/emergencies/diseases/nov-el-coronavirus-2019/situation-reports>.

- Riduwan, & Kuncoro, E. A. (2015). Cara menggunakan dan Memaknai Analysis. Bandung: Alfabeta.
- Schnitzer, M., Schottl, S. E., Kopp, M., & Barth, M. (2020). COVID-19 stay-at-home order in Tyrol, Australia. sports and exercise behaviour in chage? *Public Health*, 185, 218-220. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.6.042>.
- Sejong, P. (2016). *The Exercise Heart Rate Profile in Mater Athletes Compared to Healty Controls*. *Clin Physical Funct Imaging*: University Ranked.
- Setiawan. (2020). Manfaat Jumping Jack. *Jurnal Kesehatan*. <https://www.com.sehat/kebugaran/kardio/jumping-jack/>.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasman*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Tapo, Y.B.O. (2019). Pengembangan Model Latihan Olahraga Untuk Memelihara Kesehatan. Yogyakarta: Universitas Yogyakarta.
- Wisnubrata. (2020). Manfaat Pus up. *Jurnal Kesehatan*. <https://www.com/sport/read/2021/10/09/07301128-page=all>.
- World Health Organization. (2019). *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Situation Available* From: <https://www.who.int/emergencies/diseases/nov-el-coronavirus-2019/situation-reports>.