

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI KOMUNITAS OLAHRAGA BERSEPEDA DI KECAMATAN KENCONG KABUPATEN JEMBER PADA MASA PANDEMI COVID-19

Moh. Dikky Arnove*, Imam Syafii

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*mohdikkyarnove28@gmail.com *imamsyafii@unesa.ac.id

Abstrak

Virus corona (Covid-19) telah menjadi wabah yang berjangkit serempak meliputi daerah geografi yang luas (pandemi). Untuk terhindar dari Covid-19 masyarakat di Indonesia melakukan memakai masker, mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir, menjaga jarak, menjauhi kerumunan dan membatasi mobilisasi serta interaksi (5M). Olahraga adalah salah satu kegiatan yang dianjurkan pada masa pandemi Covid-19 untuk menjaga imunitas agar mengurangi resiko terjadinya infeksi virus. Bersepeda menjadi alternatif yang banyak digunakan oleh masyarakat, akhirnya olahraga bersepeda menjadi tren di masyarakat. Manusia menyadari akan pentingnya melakukan aktivitas olahraga, dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Rumusan masalah dari penelitian ini adalah seberapa besar tingkat kebugaran jasmani komunitas olahraga bersepeda di Kecamatan Kencong Kabupaten Jember pada masa pandemi Covid-19? Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani komunitas olahraga bersepeda di Kecamatan Kencong Kabupaten Jember pada masa pandemi Covid-19. Metode penelitian menggunakan kuantitatif deskriptif, sumber data penelitian adalah sumber data primer. Subjek penelitian ini keseluruhan populasi. Pengumpulan data menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani *Multistage Fitness Test* (MFT). Hasil dari penelitian ini, kategori *very poor* 20 orang presentase sebesar 90%, *poor* 1 orang dengan presentase 5%, *fair* 1 orang presentase 5%, *good*, *excellent*, serta *superior* adalah 0 presentase 0%. Mean 27,85, standar deviasi 5,42, dan varian sebesar 29,40. Nilai tes tertinggi sebesar 40,2, terendah sebesar 20,7.

Kata Kunci: Pandemi Covid-19, Komunitas Olahraga Bersepeda, Kebugaran Jasmani.

Abstract

The corona virus (Covid-19) has become an epidemic that has spread simultaneously everywhere, covering a large geographic area (pandemic). To avoid Covid-19, people in Indonesia wear masks, wash hands with soap and running water, maintain distance, stay away from crowds and limit mobilization and interaction (5M). Exercise is one of the activities recommended during the Covid-19 pandemic to maintain immunity in order to reduce the risk of viral infection. Cycling has become an alternative that is widely used by the community, finally cycling has become a trend in society. Humans are aware of the importance of doing sports activities, by exercising can improve physical fitness. The formulation of the problem from this research is how big is the level of physical fitness of the cycling sports community in Kencong District, Jember Regency during the Covid-19 pandemic? The purpose of the study was to determine the level of physical fitness of the cycling sports community in Kencong District, Jember Regency during the Covid-19 pandemic. The research method uses descriptive quantitative, research data sources are primary data sources. The subjects of this research is the whole population. Collecting data using a physical fitness test instrument *Multistage Fitness Test* (MFT). The results of this study, the category *very poor* 20 people with a percentage of 90%, *poor* 1 person with a percentage of 5%, *fair* 1 person with a percentage of 5%, *good*, *excellent*, and *superior* is 0 with a percentage of 0%. The mean is 27,85, the standard deviation is 5,42, and the variance is 29,40. The highest test score was 40,2, the lowest was 20,7.

Keywords: *Covid-19 Pandemic, Cycling Sports Community, Physical Fitness.*

PENDAHULUAN

Virus corona (Covid-19) telah menjadi wabah atau telah menjadi pandemi yang merebak serentak di berbagai tempat di mana-mana, mencakup daerah geografi yang luas. World Health Organization (WHO) secara sah mengumumkan Covid-19 sebagai pandemi pada tanggal 11 Maret tahun 2020 (Karuniawati, 2020).

Dapat diartikan bahwa virus corona telah beredar meluas di seluruh dunia. Wabah Covid-19 telah menjadi tantangan yang penting untuk kesehatan masyarakat, bagi penelitian atau *study*, dan bagi seluruh komunitas medis yang ada (Karuniawati, 2020). Masalah kesehatan yang serius akan ditimbulkan oleh virus Covid-19. Agar supaya dapat meminimalisir kemungkinan terjadinya infeksi atau menyebarkan Covid-19, maka harus disiplin

untuk melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau dapat disebut dengan PHBS. Diantaranya yaitu: tetap berada di rumah dan melakukan isolasi mandiri meskipun memiliki gejala yang ringan, mencuci tangan, menghindari keramaian atau kerumunan, jaga jarak dengan orang lain dengan jarak sekitar 1 – 3 meter, dan juga menghindari menyentuh mata, mulut beserta hidung (Karuniawati, 2020)

Untuk terhindar dari infeksi virus Covid-19 masyarakat di Indonesia melakukan *social distancing*, belajar dari rumah ataupun bekerja dari rumah, atau dihimbau untuk selalu menggunakan masker, mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air yang mengalir, jaga jarak, menjauhi kerumunan atau keramaian beserta membatasi mobilisasi diri dan juga interaksi sosial (5M). Meskipun belajar dan bekerja dari rumah masyarakat harus tetap aktif berolahraga. Olahraga atau aktivitas fisik adalah salah satu kegiatan yang dianjurkan dan wajib dilaksanakan pada saat pandemi Covid-19. Studi menerangkan bahwa gaya hidup yang minim gerak dapat menurunkan imunitas atau kekebalan tubuh sehingga dapat meningkatkan resiko terjadinya infeksi virus (Hadi, 2020). Bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan yaitu berupa latihan aerobik dan atau latihan kekuatan.

Bersepeda menjadi alternatif yang banyak digunakan oleh masyarakat, dan akhirnya olahraga bersepeda menjadi tren di masyarakat. Berdasarkan hasil riset yang telah dikerjakan oleh situs metasearch *iPrice*, sewaktu pandemi, total jumlah dari pesanan sepeda memiliki tren meningkat sampai 50%. Pemakai sepeda di wilayah atau daerah ibu kota mengalami peningkatan mencapai 1.000% di pekan kesatu yaitu pada bulan Juli tahun 2020 dibanding dengan tahun 2019. Tiga model yang menjadi tren di Indonesia yaitu: jenis sepeda lipat, jenis sepeda gunung dan jenis sepeda anak. Adapun pencarian yang paling banyak ditempati oleh jenis sepeda lipat atau dapat kita sebut *folding bike*. Search interest di google Trends untuk jenis sepeda lipat mengalami peningkatan mencapai 900% sejak tanggal 1 bulan Maret hingga tanggal 21 bulan Juni pada tahun 2020. Jenis sepeda gunung atau *mountain bike* mengalami peningkatan search interest mencapai 680% dari tanggal 1 bulan Maret hingga tanggal 21 pada bulan Juni tahun 2020. Jenis sepeda anak atau *kids bicycle* juga meningkat mulai tanggal 1 bulan Maret sebesar 142%. Jenis sepeda balap yang dikenal dengan sebutan *road bike* di posisi terakhir dengan mengalami peningkatan pencarian 300% pada periode yang sama juga. Karena olahraga bersepeda menjadi tren di kalangan masyarakat maka Menteri Perhubungan membuat Peraturan Menteri Perhubungan Nomor 59 Tahun 2020 yaitu terkait dengan Keselamatan Pesepeda di Jalan agar supaya dapat memastikan keselamatan pesepeda. Bersepeda merupakan salah satu dari olahraga yang memakai proses energi aerobik hingga dapat memperkuat tubuh dan jiwa secara simultan dan juga dapat melatih pernapasan. Bersepeda adalah salah satu bentuk olahraga yang baik untuk melatih sistem pernapasan, sistem dari kerja jantung dan juga kebugaran otot. Bersepeda juga memiliki keindahan dan dapat

mampu memperkuat tubuh beserta jiwa dengan secara simultan. Manfaat bersepeda yang pertama adalah sebagai salah satu cara olahraga atau aktivitas fisik yang paling sangat sedikit kemungkinannya terjadi tekanan atau pada lutut dan cara yang paling ideal untuk dapat memperkuat tulang rawan. Bersepeda juga dapat dilakukan pada manusia atau seseorang mulai dari yang memiliki kurang berat badannya hingga yang memiliki badan gemuk atau biasa disebut obesitas tanpa memiliki rasa takut cedera. Yang kedua yaitu bersepeda mampu memperbaiki sirkulasi darah dengan cara menyeluruh, yang paling penting adalah jantung akan kerja menjadi lebih hemat dikarenakan kemampuan pompa lebih baik hingga dapat meminimalisir tekanan pada darah keseluruhan serta dapat juga meminimalisir penyakit jantung. Tak hanya itu, bersepeda juga bisa meningkatkan kualitas sistem dari kekebalan tubuh serta mengijinkan tubuh agar supaya terlindung dari virus serta bakteri. Aktivitas bersepeda merupakan suatu metode olahraga atau aktivitas fisik yang paling banyak memiliki kemanfaatan untuk menguatkan sistem kekebalan tubuh (Utomo, 2020).

Sebelum melakukan aktivitas olahraga, dalam hal ini adalah aktivitas olahraga bersepeda, idealnya harus melakukan pemanasan guna untuk mempersiapkan otot dan fungsi – fungsi dari organ tubuh agar supaya memiliki kemampuan untuk melakukan ataupun menerima beban yang lebih berat pada waktu latihan yang sebenarnya dan terhindar dari cedera. Pendinginan juga sama pentingnya dengan pemanasan, pendinginan berguna agar supaya mengembalikan kondisi tubuh seperti semula (pada saat sebelum latihan bersepeda). Pemanasan dapat berguna untuk meningkatkan kemampuan bersepeda. Otot yang hangat dapat berkontraksi lebih cepat, sehingga oksigen di distribusikan dengan baik ke otot-otot yang terdapat di kaki, otot – otot yang terdapat di punggung, otot – otot yang terdapat pada tubuh bagian atas, dan kecepatan sistem metabolisme bertambah (Arjuna, 2012). Melakukan pendinginan yang paling baik adalah dengan cara mengayuh pedal pada gigi rendah, mengayuh pedal pada gigi rendah merupakan gerakan yang dapat membantu sirkulasi pada tubuh. Setelah melakukan aktivitas fisik atau olahraga bersepeda yang berat, kayuhlah pedal pada ukuran berkisar kira-kira 70 hingga 80 putaran per menit (RPM) dalam selang waktu empat sampai lima menit, atau bisa juga dengan meneruskan bersepeda hingga detak jantung menurun dibawah 120 denyut per menit. (Arjuna, 2012).

Bersepeda untuk mendapat atau mempertahankan kebugaran jasmani harus dilakukan secara rutin minim tiga kali dalam satu minggu dan maksimal lima hari dalam kurun waktu satu minggu. Bersepeda harus dilakukan secara rutin pada setiap waktunya, program latihan yang baik tidak boleh dilakukan dengan cara memaksa serta secara berturut-turut, istirahatnya juga tidak boleh terlalu lama, latihan kebugaran harus disiplin dalam artian latihan yang terstruktur dan sistematis. Latihan kebugaran bisa diartikan sebagai suatu proses sistematis menggunakan gerakan yang bertujuan

meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi dari tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan dari otot, kelentukan juga komposisi tubuh (Arjuna, 2012).

Manusia sadar akan pentingnya dari melakukan aktivitas olahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran atau kesegaran jasmani. Definisi olahraga bedasar dari ilmu faal adalah rangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan seseorang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, serta berkolerasi dengan impian atau tujuannya melakukan olahraga (Palar et al., 2015). Kebugaran atau kesegaran jasmani boleh diartikan sebagai kondisi tubuh seseorang yang memiliki peran penting dalam kegiatan atau di dalam rutinitas kegiatan sehari-hari (Novitasari, 2020).

Manfaat dari kebugaran jasmani yaitu agar supaya terhindar dari penyakit jantung, pembuluh darah, serta paru. Maka kualitas hidup menjadi meningkat. Kondisi tubuh yang sehat dan bugar maka dapat menikmati hidup serta hidup menjadi menyenangkan untuk dijalani.

Dalam kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen, yaitu: daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), kekuatan (*strength*), komposisi tubuh, kecepatan (*speed*), keseimbangan (*balance*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), dan juga kecepatan reaksi (*reaction speed*), daya (*power*) (Arifin, 2018).

Kemampuan aerobik maksimal adalah dimana seseorang dapat menggunakan oksigen sebaik – baiknya selama waktu berolahraga. VO_2 max adalah jumlah oksigen, yang dapat digunakan dalam satu menit per kilogram (kg) berat dari badan (Watulingas, 2014). Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran yang baik memiliki nilai VO_2 max lebih tinggi dan dapat melakukan aktivitas lebih kuat dibanding mereka yang tidak di dalam kondisi baik (Santoso, 2016). Tes kebugaran jasmani memiliki beberapa jenis, tes kebugaran jasmani yang paling baik dan *fisibel* untuk dilaksanakan di antaranya: melakukan tes jalan lari selama lima belas (15) menit (Tes Balke), *Multistage Fitness Test* (MFT) atau dua puluh (20) meter *shuttle run test*, melakukan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI), tes kebugaran jasmani lari 2,4 Km Cooper, tes kebugaran jasmani lari selama dua belas (12) menit Cooper, dan naik turun bangku (Nosa, 2013). Tes MFT adalah metode tes yang sering digunakan karena dianggap relative lebih mudah dari beberapa tes yang lain.

Tingkat VO_2 max seseorang dapat di pengaruhi oleh beberapa faktor: fungsi paru dan jantung, sistem metabolisme otot aerobik, kegemukan badan (obesitas), keadaan latihan, serta keturunan (Ario Debbian, 2016). Sedangkan faktor yang menentukan nilai VO_2 max adalah fungsi paru serta kardiovaskuler, sel darah merah, komposisi tubuh, umur, jenis kelamin, suhu, dan keadaan latihan (Sudibyo, 2013)

Di Kecamatan Kencong Kabupaten Jember pada masa pandemi ini terdapat komunitas olahraga bersepeda, komunitas olahraga bersepeda itu memiliki tujuan untuk dapat menjaga tubuh tetap bugar dan juga untuk meningkatkan imunitas tubuh. Permasalahannya,

seberapa besar tingkat kebugaran anggota komunitas olahraga bersepeda tersebut. Berdasarkan permasalahan itu, tujuan penelitian ini diarahkan untuk memperoleh data secara empiris tentang tingkat kebugaran jasmani anggota komunitas olahraga bersepeda di Kecamatan Kencong Kabupaten Jember pada masa pandemi Covid-19. Untuk menjawab seberapa besar tingkat kebugaran jasmani komunitas olahraga bersepeda di Kecamatan Kencong Kabupaten Jember, maka perlu dilakukan penelitian menggunakan Tes *Multistage Fitness Test* (MFT). Maka dari rangkaian uraian di atas, dilakukanlah penelitian dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Komunitas Olahraga Bersepeda di Kecamatan Kencong Kabupaten Jember pada Masa Pandemi COVID-19”.

METODE

Dari permasalahan yang telah di susun, maka penelitian ini menggunakan suatu metode penelitian kuantitatif deskriptif. Di dalam penelitian ini memberikan atau menerangkan gambaran terhadap hasil perhitungan dari variabel menggunakan perhitungan statistik yang sederhana. Untuk dapat memperoleh fakta dari gejala yang ada, maka dilakukanlah tes seta pengukuran.

Sumber data dalam penelitian ini adalah sumber data primer atau dapat diartikan bahwa data yang diambil secara langsung oleh peneliti. Sumber data diambil melewati *Multistage Fitness Test* (MFT).

Subjek dari penelitian ini adalah semua anggota komunitas olahraga bersepeda di Kecamatan Kencong Kabupaten Jember pada masa pandemi Covid-19 yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan menggunakan keseluruhan anggota populasi. Bila subjeknya kurang dari 100 maka lebih baik diambil semua hingga penelitian ini adalah penelitian populasi (Prakoso, 2015).

Pengumpulan data menggunakan instrumen tes kebugaran jasmanai yaitu dengan *Multistage Fitness Test* (MFT).

HASIL

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi	Nilai
N	22
Mean	27,85
Standar Deviasi	5,42
Varian	29,40
Tertinggi	40,2
Terendah	20,7

Berdasar dari tabel 1 di atas, maka dapat diartikan bahwa jumlah subjek penelitian 22 orang dengan mean dari hasil penghitungan MFT adalah 27,85, standar deviasi 5,42, dan varian sebesar 29,40. Untuk hasil nilai tes tertinggi adalah 40,2 sedangkan yang terendah yaitu 20,7. Lalu di dalam deskripsi ini disajikan distribusi tingkat kemampuan VO_2 max anggota komunitas olahraga bersepeda di Kecamatan Kencong Kabupaten Jember pada masa pandemi Covid-19 yang taat dengan

norma standarisasi VO_2 max dengan *bleep test* sebagai berikut:

Tabel 2 Norma Standarisasi Kemampuan VO_2 max

No	Skor	Kategori
1.	$X > 55,9$	<i>Superior</i>
2.	51-55,9	<i>Excellent</i>
3.	45,2-50,9	<i>Good</i>
4.	38,4-45,1	<i>Fair</i>
5.	35-38,3	<i>Poor</i>
6.	$X < 35,0$	<i>Very Poor</i>

Berdasar dari klasifikasi pada tabel 2 diatas, maka dapat dijelaskan bahwa penyebaran distribusi frekuensi data penelitian ini sesuai tingkat klasifikasi masing - masing. Di bawah ini adalah tabel penyebaran distribusi frekuensi tingkat kemampuan VO_2 max anggota komunitas olahraga bersepeda di Kecamatan Kencong Kabupaten Jember:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan VO_2 max Anggota Komunitas Olahraga Bersepeda di Kecamatan Kencong Kabupaten Jember

No.	Kategori	Skor VO_2 max	Frekuensi	Presentase (%)
1.	<i>Superior</i>	$X > 55,9$	0	0%
2.	<i>Excellent</i>	51-55,9	0	0%
3.	<i>Good</i>	45,2-50,9	0	0%
4.	<i>Fair</i>	38,4-45,1	1	5%
5.	<i>Poor</i>	35-38,3	1	5%
6.	<i>Very Poor</i>	$X < 35,0$	20	90%
Jumlah			22	100%

PEMBAHASAN

Daya tahan tubuh seseorang atau individu sangat terpengaruh oleh rendah dan tingginya volume maksimal oksigennya atau VO_2 max dan salah satu dari cara untuk mengetahui daya tahan VO_2 max yaitu dengan melakukan tes MFT. VO_2 max adalah salah satu bentuk evaluasi terhadap tingkat kondisi fisik dari seseorang (Candra, 2021). Pengolahan data hasil penelitian menunjukkan perbedaan klasifikasi atau kategori yang cukup variatif.

Berdasarkan dari hasil penelitian, yang mendapatkan kategori *very poor* 20 orang dengan presentase 20%, kategori *poor* 1 orang dengan presentase 5% dan 1 orang masuk dalam kategori *fair* dengan presentase sebesar 5%. Dan yang masuk kategori *good*, *excellent* dan *superior* adalah 0 dengan presentase 0%. Berdasar dari hasil deskripsi data penghitungan rata - rata atau dapat juga disebut dengan mean dari tes MFT yang telah dilakukan oleh anggota komunitas olahraga bersepeda di Kecamatan Kencong Kabupaten Jember pada masa pandemi Covid-19 sebesar 27,85, memiliki standar deviasi sebesar 5,42, serta memiliki varian sebesar 29,40, kemudian nilai tertinggi sebesar 40,2 dan yang terendah sebesar 20,7.

Hasil tes MFT yang telah dilakukan pada komunitas olahraga bersepeda di Kecamatan Kencong Kabupaten Jember pada masa pandemi Covid-19 berada di kategori

very poor, *poor* dan *fair*. Masih belum ada yang masuk dalam kategori *good*, *excellent* dan *superior*. Dengan latihan bersepeda atau dengan olahraga bersepeda secara rutin akan dapat mempengaruhi tingkat VO_2 max. Frekuensi latihan lebih lama maka dapat menyebabkan kondisi kebugaran jasmani yang semakin lebih baik (Candra, 2021). Dan olahraga bersepeda adalah salah satu aktivitas aerobik, aktivitas aerobik akan meningkatkan kapasitas VO_2 max (Festiawan et al., 2020).

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasar dari hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran anggota komunitas olahraga bersepeda di Kecamatan Kencong Kabupaten Jember pada masa pandemi Covid-19 dominan pada kategori *very poor* sebanyak 20 orang dengan rincian keseluruhan sebagai berikut: kategori *superior*, *excellent* dan *good* sebanyak 0. Kategori *fair* 1 orang, kategori *poor* 1 orang dan kategori *very poor* 20 orang.

Berdasarkan dari simpulan penelitian ini, maka penulis memberikan saran untuk anggota komunitas olahraga bersepeda di Kecamatan Kencong Kabupaten Jember pada masa pandemi Covid-19 untuk secara rutin melakukan aktivitas olahraga bersepeda agar menambah tingkat kebugaran jasmani.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur atas kehadiran tuhan yang maha esa Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya. Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Tingkat Kebugaran Jasmani Komunitas Olahraga Bersepeda Di Kecamatan Kencong Kabupaten Jember Pada Masa Pandemi Covid-19". Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. Proses pembuatan dan penyusunan skripsi ini tentu tidak lepas dari dukungan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Nurhasan, M.kes. Selaku Rektor Universitas Negeri Surabaya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan kuliah di Universitas Negeri Surabaya.
2. Dr. Setiyo Hartoto, M.kes. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di Fakultas Ilmu Olahraga.
3. Dr. Irmantara Subagio, M.kes. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keahlian Olahraga FIO Universitas Negeri Surabaya yang telah menyetujui skripsi ini.
4. Dr. Imam Syafii, M.Kes. Selaku dosen pembimbing skripsi penulis, atas dedikasi beliau penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO. Selaku dosen pembimbing akademik penulis, yang

- telah memberi arahan, motivasi sekaligus kritik yang membangun.
6. Segenap Dosen Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya yang telah memberikan wawasan dan menyampaikan ilmu selama proses perkuliahan dan telah membantu menjawab serta mengarahkan mahasiswa yang mengalami kesulitan.
 7. Kedua orang tua serta kakak dan seluruh anggota keluarga besar yang selalu mendoakan, memberi semangat untuk menyelesaikan skripsi.
 8. Seluruh teman dan sahabat yang memberikan arahan, nasehat, motivasi, dukungan dan doa.
 9. Rinda Ayu Agustina yang telah memberi dukungan, bantuan, motivasi untuk menyelesaikan skripsi.
 10. Semua pihak yang telah membantu penulisan skripsi ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Dengan demikian penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Terimakasih penulis sampaikan kepada para ilmuan dan penulis akademik yang telah banyak memberikan literasi sehingga materi tersebut bisa penulis jadikan referensi acuan sampai menjadi bahan penelitian.

REFERENSI

- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22–29. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Ario Debbian S. R, C. R. (2016). Profil Tingkat Volume Oksigen Maskimal (Vo2 Max) Dan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Atlet Yongmoodo Akademi Militer Magelang. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(2), 19–30. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v12i2.11874>
- Arjuna, F. (2012). Menjaga Kebugaran Jasmani Dengan Bersepeda. *Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi FIK – UNY*, 1–25.
- Candra, A. T., & Setiabudi, M. A. (2021). Analisis Tingkat Volume Oksigen Maksimal (VO 2 Max) Camaba Prodi PJKR. *Jurnal Peendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 10–17.
- Festiawan, R., Suharjana, S., Priyambada, G., & Febrianta, Y. (2020). High intensity interval training dan fartlek training: Pengaruhnya terhadap tingkat VO2 Max. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 9–20. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.31076>
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 28–36.
- Karuniawati, B., & Berlina Putrianti. (2020). Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dalam Pencegahan Penularan Covid-19. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 8(2), 34–53.
- Novitasari, R., & Setiyo Hartoto. (2020). Hubungan antara tingkat aktivitas di luar jam pelajaran PJOK dengan kondisi kebugaran jasmani siswa. *Journal of Physical Education*, 1(1), 32–39.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1), 316–321. <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Prakoso, D. P., & Setiyo Hartoto. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMS DR. Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Volume 3*, 9–13.
- Santoso, D. A. R. I. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Putri Universitas PGRI Banyuwangi. *Kejora*, 1(1), 37–46.
- Nosa, A. S. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–8.
- Sudibyoy, A. (2013). SURVEY TINGKAT VO2 MAX ANGGOTA TIM EKSTRAKULIKULER FUTSAL PUTRI SMA DI KOTA MOJOKERTO (Studi Pada Anggota Tim Ekstrakurikuler Futsal Putri Di SMA Negeri 2 Mojokerto, SMA Negeri 3 Mojokerto, dan SMA Islam Brawijaya Mojokerto) ARIS. *Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–7.
- Utomo, A. W. (2020). Upaya bersepeda sebagai moda transportasi serta gaya hidup baru menjaga kebugaran jasmani. *Prosiding SENFIKS (Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains)*, 1(1), 118–126. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENFIKS/article/view/1688>
- Watulingas, I. (2014). Pengaruh Latihan Fisik Aerobik Terhadap Vo2 Max Pada Mahasiswa Pria Dengan Berat Badan Lebih (Overweight). *Jurnal E-Biomedik*, 1(2), 1064–1068. <https://doi.org/10.35790/ebm.1.2.2013.3259>