

ANALISIS STRATEGI MAHASISWA DALAM MENJAGA KEBUGARAN PASCA PANDEMI COVID-19

Erna Yantiningih¹, Rahmat Putra Perdana², Eka Supriatna³, Novi Yanti⁴, Witri
Suwanto⁵, Dody Tri Iwandana⁶

Universitas Katolik Santo Agustinus¹, Universitas Tanjungpura^{2,3,4,5}
Universitas Mercu Buana⁶
ernacjdw@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengetahuan tentang pengetahuan terkait virus covid-19 dan kebugaran selama pandemi covid-19. Penelitian deskriptif kuantitatif dengan jenis pengumpulan data menggunakan kuesioner tertutup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa data tentang variabel pengetahuan covid-19 dengan alternatif empat jawaban bahwa kategori sangat tinggi berjumlah 89 responden dengan nilai persentase 56% dan kategori tinggi berjumlah 71 responden dengan nilai persentase 44%. Kemudian variabel kebugaran jasmani menunjukkan bahwa kategori sangat tinggi berjumlah 38 responden dengan nilai persentase 23.75%, kategori tinggi berjumlah 118 responden dengan persentase 73.75% dan kategori rendah berjumlah 4 responden dengan persentase 2.5%. Simpulan, bahwa pengetahuan tentang covid-19 termasuk kategori sangat tinggi dan pengetahuan tentang kebugaran jasmani termasuk kategori tinggi.

Kata Kunci: Covid-19, Kebugaran Jasmani, Pasca Pandemi,

ABSTRACT

This study aims to discover how knowledge related to the Covid-19 virus and fitness during the Covid-19 pandemic. Quantitative descriptive research with the type of data collection using a questionnaire in the form of a closed questionnaire. The results showed that data on the variable knowledge of Covid-19 with four alternative answers indicated that the very high category was 89 respondents with a percentage value of 56%, and the high category was 71 respondents with a percentage value of 44%. Then the physical fitness variable shows that the very high category is 38 respondents with a percentage value of 23.75%, the high category is 118 respondents with a percentage of 73.75%, and the low category is four respondents with a percentage of 2.5%. In conclusion, knowledge about Covid-19 is in the very high category, and learning about physical fitness is in the high category.

Keywords: Covid-19, Physical Fitness, Post-Pandemic,

PENDAHULUAN

Covid-19 merupakan keluarga besar virus dapat menyebabkan gejala gangguan pernafasan akut seperti seperti batuk, flu, sakit tenggorakan dan demam bahkan dapat memicu kematian jika ada penyakit bawaan lainnya. Covid-19 pertama kali ditemukan di daerah Wuhan, China (Syafriada & Hartati, 2020). *Coronavirus* jenis baru ini pertama

ditemukan di kota Wuhan, china pada 31 Desember 2019 (Ali, 2020). Kemudian diidentifikasi sebagai Penyakit Coronavirus 2019, juga dikenal sebagai Sindrom Pernafasan Akut Parah Coronavirus 2 (SARS-COV2) (COVID-19). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan pandemi global akibat virus corona ini pada 11 Maret 2020 (Sebayang, 2020). Kemampuan memenuhi kebutuhan gizi keluarga seseorang dipengaruhi oleh persediaan makanan (Ulfa & Perdana, 2021).

Namun, karena wabah Covid-19, olahraga harus dilakukan di rumah. Rutinitas ini dapat diselesaikan secara mandiri atau di bawah pengawasan pelatih jarak jauh. Kebugaran fisik dapat dipertahankan melalui olahraga teratur (Prayogo et al., 2021). Berolahraga merupakan salah satu cara untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan banyak manfaat yang menyertainya. Karena sifat virus Covid-19 yang sangat menular, aktivitas olahraga yang sebelumnya dilakukan di pusat kebugaran kini harus dilakukan di rumah sendiri. Akibatnya, orang cenderung tidak berani keluar rumah; pemerintah bahkan telah menetapkan aturan yang mewajibkan masyarakat untuk melakukan pekerjaan mereka dari kenyamanan rumah mereka sendiri (*Work from Home*) dalam upaya untuk menahan virus Covid-19. Saat berolahraga, bentuk aktivitas kebugaran fisik yang tujuan utamanya adalah menjaga atau meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik (Purnomo Shidiq et al., 2022).

Daya tahan individu terhadap mikroorganisme dan virus penyebab penyakit dipertahankan oleh sistem kekebalan tubuh. Namun, sistem kekebalan dapat terganggu karena faktor-faktor seperti penuaan, malnutrisi, penyakit, dan bahkan beberapa obat. Jadi, menjaga dengan pemeliharaan rutin sistem kekebalan sangat penting untuk memastikan daya tahan tubuh tetap tinggi (Iwandana et al., 2022). Olahraga dapat mengurangi risiko penyakit jika melakukan olahraga secara teratur dan terukur, yaitu rutin dilakukan selama 3-5 kali dalam seminggu dengan aktivitas 30-60 menit (Furkan et al., 2021). Kesehatan dan kinerja atletik terjalin dalam pengalaman manusia; bukti ini menunjukkan bagaimana olahraga meningkatkan stamina, mempertajam kognisi, menenangkan saraf, dan menurunkan kadar kolesterol (Pane, 2015). Menjadi sehat secara fisik berarti dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa terlalu lelah, dan memiliki sisa energi yang cukup untuk menikmati waktu luang (Yusuf, 2018). Oleh karena itu, kemampuan menjaga rasa humor dalam menghadapi kesulitan sangat penting untuk menjalankan tugas-tugas kehidupan sehari-hari (Puspo & Setiyo, 2015).

Siswa yang merawat tubuh mereka akan dapat berpartisipasi lebih penuh dalam segala macam acara di dalam dan di luar kampus. Siswa yang bugar secara fisik berada dalam posisi yang lebih baik untuk secara aktif terlibat dan berkonsentrasi pada tugas sekolah mereka, dan mereka juga cenderung berpikir kreatif dan cerdas, yang semuanya membantu dalam proses pengembangan keterampilan (Miftakhul Janah, 2021). Mengingat iklim saat ini, pendidik tidak lagi dapat dipisahkan dari sumber daya kesehatan, olahraga, dan pendidikan jasmani. Selama pandemi Covid-19, mereka harus fleksibel dan inventif di kelas, terbuka untuk mencoba pendekatan baru dalam pendidikan sambil tetap mencapai keterampilan yang diperlukan (Perdana, 2022). Setiap aspek kebugaran fisik memainkan peran integral dalam membentuk keseluruhan. Dalam olahraga, performa seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat kebugaran fisiknya (Fahrizqi et al., 2020).

Namun, untuk mencapai perkembangan otot jasmani yang optimal, seseorang harus melakukan latihan fisik pada interval, intensitas, durasi, dan jenis latihan tertentu (Fahrizi et al., 2017). Intensitas, durasi, dan frekuensi latihan fisik merupakan faktor penting dalam mencapai prestasi dan derajat kebugaran jasmani yang baik dan hebat, yang pada

gilirannya meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan unsur-unsur fisiologis dalam tubuh seseorang (Brastangkara & Jatmiko, 2019). Siswa didorong untuk berimajinasi tentang bagaimana mereka tetap bugar secara fisik dalam menghadapi pandemi Covid-19, melakukan hal itu akan membantu mereka mempertahankan gaya hidup sehat bahkan jika mereka harus mengurangi tingkat olahraga yang biasa mereka lakukan atau beralih ke hal-hal yang dapat mereka lakukan di rumah. Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi harus menjaga kebugaran tubuh di masa pandemi Covid-19.

KAJIAN TEORI

Corona virus atau yang dikenal dengan sebutan Covid-19 adalah sebuah infeksi penyakit yang disebabkan oleh jenis virus terbaru yang ditemukan pada tahun 2019 (Luzi & Radaelli, 2020). Virus ini ditularkan melalui tiga media, yaitu hidung, mulut, dan mata, dan berkembang di paru – paru. Tanda - tanda seseorang terkena Covid - 19 adalah suhu tubuh naik, demam, mati rasa, batuk, nyeri di tenggorokan, kepala pusing, susah bernafas jika virus corona sudah sampai paru - paru (Syafrida & Hartati, 2020) . Sebagai bentuk upaya agar terhindar dari penularan Covid - 19 pemerintah menghimbau masyarakat untuk selalu menjaga kebersihan dan menjalani pola hidup sehat. Pola hidup sehat dilakukan dengan cara berolahraga yang berdasarkan pada FITT (*frequence, intensity, time, and type*) (Burnet et al., 2020).

Selain pencegahan yang dilakukan, meningkatkan daya tahan tubuh juga sangat penting dalam menghadapi covid 19 agar virus covid 19 tidak mudah masuk kedalam tubuh, sistem kekebalan dapat terganggu karena faktor-faktor seperti penuaan, malnutrisi, penyakit, dan bahkan beberapa obat. Jadi, menjaga dengan pemeliharaan rutin sistem kekebalan sangat penting untuk memastikan daya tahan tubuh tetap tinggi (Irfanuddin et al., 2018).

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 dicocokkan adalah komponen fisik dengan tugas - tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari – hari (Wibowo et al., 2020). Kebugaran Jasmani sangat diperlukan di masa pandemi Covid - 19 untuk menjalani kehidupan karena orang yang memiliki Kebugaran Jasmani yang baik, pasti memiliki fisik yang sehat (Bile & Tapo, 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif.. Penelitian ini menggunakan metode penelitian populasi, sampling 160 anak dari Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi STKIP Paman Talino. Untuk menghasilkan data kuantitatif yang andal, peneliti menggunakan instrumen yang dirancang untuk mengukur signifikansi variabel yang diselidiki. Sementara alat ini dimaksudkan untuk digunakan untuk analisis kuantitatif, semuanya dilengkapi dengan semacam skala pengukuran. Jumlah alat penelitian yang dibutuhkan merupakan fungsi dari jumlah variabel yang diteliti. Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan informasi untuk penelitian ini. Kuesioner adalah metode pengumpulan informasi dengan daftar pertanyaan atau pernyataan dalam bentuk dokumen. Penelitian ini menggunakan desain kuesioner tertutup, responden diberikan beberapa pilihan untuk setiap topik penelitian. Untuk kenyamanan responden, banyak pilihan untuk setiap pertanyaan telah ditawarkan.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Nilai Jawaban Responden

Pengumpulan data pada penelitian dilaksanakan dengan *googleform* dan menyebarkan link angket kedalam group Whatsapp Prodi Penjaskesrek STKIP Pamane Talino. Sedangkan responden (sampel) yang digunakan adalah seluruh mahasiswa aktif dan pasif yang masuk kedalam group prodi. Kuesioner mulai dibagikan pada tanggal 6 Mei 2022 dan kuesioner di tutup pada tanggal 30 Mei 2022. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari 167 orang yang masuk dalam group Prodi Penjaskesrek STKIP Pamane Talino yang mengisi kuesioner 160 mahasiswa. Bahwa item-item soal terdiri dari pengetahuan 3 soal, pencegahan 9 soal, dampak 8 soal, daya tahan 9 soal, aktifitas 6 soal dan kekuatan 3 soal. Berikut hasil kuesioner Strategi Menjaga Kesehatan Pasca Pandemi Covid-19:

Tabel 1.
Distribusi Jawaban Responden Perindikator Keseluruhan

Indikator	N	Mean	Median	SD
Pengetahuan	160	9.13	9	1.16
Pencegahan	160	30.36	31	3.37
Dampak	160	10.16	10	1.86
Daya Tahan	160	25.36	25	3.23
Aktifitas	160	19.78	19	2.65
Kekuatan	160	8.77	9	1.50

Hasil data dari indikator **pengetahuan** dengan nilai rata-rata 9.13, nilai median 9 dan standar deviasi 1.23, jika nilai 1.16 lebih kecil dari nilai 9.13 artinya data indikator pengetahuan kurang bervariasi. Hasil data dari indikator **pencegahan** dengan nilai rata-rata 30.36, median 31 dan standar deviasi 3.37, jika 3.37 lebih kecil dari nilai 30.36 artinya data indikator pencegahan kurang bervariasi. Hasil data dari indikator **dampak** dengan nilai rata-rata 10.16, median 10 dan nilai standar deviasi 1.86, jika nilai 1.86 lebih kecil dari nilai 10.16 artinya data indikator dampak kurang bervariasi. Hasil data dari indikator **daya tahan** dengan nilai rata-rata 25.36, median 25 dan standar deviasi 3.32, jika nilai 3.32 lebih kecil dari 25.36 artinya data indikator daya tahan kurang bervariasi. Hasil data dari indikator **aktifitas** dengan nilai rata-rata 19.78, median 19 dan standar deviasi 2.65, jika nilai 2.65 lebih kecil dari nilai 19.78 artinya data indikator aktifitas kurang bervariasi. Hasil data dari indikator **kekuatan** dengan nilai rata-rata 8.77, median 9 dan standar deviasi 1.50, jika nilai 1.50 lebih kecil dari nilai 8.77 artinya data dari indikator kekuatan kurang bervariasi.

Deskripsi Nilai Setiap Variabel

Tabel 2.
Distribusi Tingkat Jawaban Responden Variabel Covid_19

No.	Kategori	Interval	N	Persentase
1	Sangat Tinggi	≥ 81	89	56%
2	Tinggi	63-80	71	44%
3	Rendah	45-62	0	0%
4	Sangat Rendah	≤ 44	0	0%

Berdasarkan data tersebut menunjukkan nilai variabel covid-19 dengan alternatif empat jawaban bahwa kategori sangat tinggi berjumlah 89 responden dengan nilai persentase 56% dan kategori tinggi berjumlah 71 responden dengan nilai persentase 44%. Maka ditemukan nilai penelitian variabel covid-19 tersebut menunjukkan sebanyak 89 dari 160 responden yang mengisi kuesioner dengan persentase 56% mahasiswa Penjaskesrek STKIP Pamane Talino memiliki pengetahuan tentang covid-19, dengan kategori sangat tinggi, sedangkan sebanyak 71 dari 160 responden yang mengisi kuesioner dengan persentase 44% mahasiswa Penjaskesrek STKIP Pamane Talino memiliki pengetahuan tentang covid-19, dengan kategori tinggi.

Tabel 3.
Distribusi Tingkat Jawaban Responden Variabel Kebugaran Jasmani

No	Kategori	Interval	N	Persentase
1	Sangat Tinggi	≥ 83	38	23.75%
2	Tinggi	64-82	118	73,75%
3	Rendah	45-62	4	2.5%
4	Sangat Rendah	≤ 44	0	0%

Berdasarkan data tersebut menunjukkan nilai variabel kebugaran jasmani dengan alternatif empat jawaban bahwa kategori sangat tinggi berjumlah 38 responden dengan nilai persentase 23.75%, kategori tinggi berjumlah 118 responden dengan persentase 73.75% dan kategori rendah berjumlah 4 responden dengan persentase 2.5%. Maka ditemukan nilai penelitian variabel kebugaran jasmani tersebut menunjukkan sebagian besar 118 dari 160 responden yang mengisi kuesioner dengan persentase 73.75% mahasiswa Penjaskesrek STKIP Pamane Talino memiliki pengetahuan tentang menjaga kebugaran jasmani, dengan kategori tinggi.

PEMBAHASAN

Pemeriksaan data Pengetahuan tentang Covid-19 mengungkapkan bahwa nilai pengetahuan memiliki *standar deviasi* yang lebih kecil dari nilai *Mean*, menunjukkan bahwa ada sedikit atau tidak ada varian jawaban yang diberikan oleh responden. Dan membuktikan bahwa pengetahuan yang diperoleh menjadi salah satu strategi yang cocok bagi mahasiswa Penjaskesrek STKIP Pamane Talino untuk menjaga atau menghindari diri agar terhindar dari Covid-19. Dari berbagai pendapat yang ada tersebut, membuktikan bahwa penelitian ini mendukung teori sebelumnya bahwa salah satu cara agar terhindar dari Covid-19 indikator pengetahuan termasuk salah satu solusi bagi mahasiswa untuk terhindar dari Covid-19, semakin banyak pengetahuan mahasiswa/i yang diperoleh maka semakin besar mahasiswa tersebut terhindar dari covid-19. Dan pengetahuan yang dimaksud tersebut adalah informasi yang diberikan oleh pemerintah sudah cukup tahu bagaimana seberbahayanya tentang virus covid-19 sebagai jawaban yang paling banyak dalam perolehan pengetahuan.

Analisis data menunjukkan bahwa nilai pengetahuan untuk pencegahan Covid-19 memiliki *standar deviasi* yang lebih kecil daripada nilai *Mean*, yang menunjukkan bahwa ada sedikit atau tidak ada variasi tanggapan secara keseluruhan. Dan membuktikan bahwa pencegahan yang dilakukan menjadi salah satu strategi yang cocok bagi mahasiswa Penjaskesrek STKIP Pamane Talino untuk menjaga atau menghindari diri agar terhindar dari Covid-19. Dari berbagai pendapat yang ada tersebut, membuktikan bahwa penelitian ini mendukung teori sebelumnya bahwa salah

satu cara agar terhindar dari Covid-19 indikator pencegahan termasuk salah satu solusi bagi mahasiswa untuk terhindar dari Covid-19, semakin banyak pencegahan yang dilakukan mahasiswa/i maka semakin besar mahasiswa tersebut terhindar dari covid-19. Dan pencegahan yang dimaksud tersebut adalah memakan-makanan yang bergizi dapat meningkatkan imunitas tubuh dan menghindari dampak wabah pandemi covid-19 sebagai jawaban yang paling banyak dalam perolehan pencegahan.

Berdasarkan analisis data Dampak terhadap Covid-19, ditemukan `nilai dampak memiliki *standar deviasi* lebih kecil dari nilai *Mean*, artinya semua jawaban responden tidak terjadi variasi jawaban. Ini juga menunjukkan bahwa pendekatan penyembuhan atau menghindari diri yang diajarkan Paman Talino di Penjaskesrek STKIP merupakan cara yang efektif bagi mahasiswanya untuk menghindari dampak Covid-19. Karena wabah virus Covid-19 di Indonesia begitu cepat menyebar, pemerintah mengimbau warganya untuk ekstra hati-hati setiap keluar rumah. Tindakan pencegahan ini termasuk sering mencuci tangan, menjaga kebersihan pribadi yang memadai, dan menjauhi pertemuan besar (Dwijayanti & Febrianti, 2021). Membuktikan bahwa penelitian ini mendukung teori sebelumnya bahwa salah satu cara agar terhindar dari Covid-19 indikator dampak termasuk salah satu solusi bagi mahasiswa untuk penyembuhan atau menghindari diri dari Covid-19, semakin banyak dampak yang dilakukan mahasiswa/i maka semakin besar mahasiswa tersebut sembuh atau terhindar dari covid-19. Hasil dari hal ini adalah, jika terpapar virus Covid-19, berada di dalam ruangan dapat membantu Anda pulih dan menghentikan penyebaran penyakit.

Analisis data ketahanan terhadap covid-19 menunjukkan bahwa nilai daya tahan tubuh memiliki *standar deviasi* yang lebih kecil dari nilai *Mean* yang menunjukkan bahwa semua respon konsisten. Dan membuktikan bahwa daya tahan yang dilakukan menjadi salah satu strategi yang cocok bagi mahasiswa Penjaskesrek STKIP Pamane Talino untuk menjaga atau menghindari diri agar terhindar dari Covid-19. Antioksidan (senyawa untuk memerangi efek negatif radikal bebas) yang ditemukan di banyak makanan nabati dapat meningkatkan efisiensi sel darah putih dalam melindungi sistem kekebalan tubuh dan menangkal efek covid-19, memperkuat pertahanan alami tubuh terhadap penyerang berbahaya (Artini & Veranita, 2021). Menurut teori ini, tubuh orang yang terinfeksi akan menunjukkan gejala sebagai cara melawan virus. Hal ini akan membuat tubuh hidup orang yang terinfeksi rentan terhadap penularan lebih lanjut, terutama jika orang yang terinfeksi memiliki sistem kekebalan yang lemah atau riwayat penyakit yang dapat melemahkan tubuh terjangkit. Membuktikan bahwa penelitian ini mendukung teori sebelumnya bahwa salah satu cara agar terhindar dari Covid-19 indikator Daya Tahan termasuk salah satu solusi bagi mahasiswa untuk terhindar dari Covid-19, semakin baik daya tahan yang dimiliki mahasiswa/i maka semakin besar mahasiswa tersebut terhindar dari covid_19.

Data aktivitas dari Covid-19 menunjukkan bahwa *standar deviasi* lebih rendah dari nilai *Mean*, yang menunjukkan bahwa ada sedikit fluktuasi respons secara keseluruhan. Dan membuktikan bahwa aktifitas menjadi salah satu strategi yang cocok bagi mahasiswa Penjaskesrek STKIP Pamane Talino untuk menjaga atau menghindari diri agar terhindar dari Covid-19. Untuk mencegah penyebaran virus covid 19, beberapa komunitas menerapkan kebijakan pemisahan psikologis dari individu yang terinfeksi. Hal ini berdampak pada banyak bidang kehidupan, termasuk sistem pendidikan, karena siswa yang seharusnya terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler di kampus, seperti olahraga, harus menyelesaikan kursus online mereka (Ashadi et al., 2020). Membuktikan bahwa penelitian ini mendukung teori sebelumnya bahwa salah satu cara

agar terhindari dari Covid-19 indikator aktifitas termasuk salah satu solusi bagi mahasiswa untuk terhindar dari Covid-19, semakin banyak aktifitas mahasiswa/i yang dilakukan maka semakin besar mahasiswa tersebut terhindar dari covid-19. Dan aktifitas yang dimaksud tersebut adalah 30-60 menit perhari melakukan olahraga untuk meningkatkan daya tahan tubuh sebagai jawaban yang paling banyak pembentuk aktifitas.

Menurut analisis kekuatan terhadap Covid-19, kami menemukan bahwa nilai kekuatan memiliki *standar deviasi* yang lebih kecil dari *Mean* yang berarti tidak ada varian jawaban yang diberikan oleh responden. Dan membuktikan bahwa kekuatan yang dilakukan menjadi salah satu strategi yang cocok bagi mahasiswa Penjaskesrek STKIP Pamane Talino untuk menjaga atau menghindari diri agar terhindar dari Covid-19. Mempertahankan tingkat kebugaran fisik yang sehat sangat penting untuk melakukan tugas-tugas yang dituntut dari kita setiap hari, tetapi tingkat kebugaran ini akan berbeda dari satu pekerjaan ke pekerjaan berikutnya. Aktivitas fisik merupakan bagian integral dari pendekatan menyeluruh terhadap kebugaran yang tidak boleh diabaikan. Aktivitas kebugaran aerobik, seperti berlari, berjalan, jalan cepat, berenang, latihan beban, bersepeda, lompat tali (skip), jogging, dan mendayung, semuanya bagus untuk menjaga kebugaran fisik, dan juga cukup sederhana untuk disesuaikan dengan kebutuhan anda, rutinitas sehari-hari (Artanty & Lufthansa, 2017). Membuktikan bahwa penelitian ini mendukung teori sebelumnya bahwa salah satu cara agar terhindari dari Covid-19 indikator kekuatan termasuk salah satu solusi bagi mahasiswa untuk terhindar dari Covid-19, semakin baik kekuatan yang dimiliki mahasiswa/i maka semakin besar mahasiswa tersebut terhindar dari Covid-19.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang covid-19 termasuk kategori sangat tinggi dan pengetahuan tentang kebugaran jasmani termasuk kategori tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, A. T. (2020). Medical plants that curing corana deasese COVID-19 and HIV and all Virus Related Deasese. *Medical Plants That Curing Corana Deasese COVID-19 and HIV and All Virus Related Deasese*.
- Artanty, A., & Lufthansa, L. (2017). Pengaruh Latihan Lari 15 Menit Terhadap Kemampuan Vo2 Max. *Jendela Olahraga*, 2(2).
- Artini, K. S., & Veranita, W. (2021). Tanaman Herbal untuk Meningkatkan Sistem Imun Tubuh: Literature Review. *Jurnal Farmasetis*. <https://doi.org/10.32583/farmasetis.v10i1.1383>
- Ashadi, K., Andriana, L. M., & Pramono, B. A. (2020). Pola aktivitas olahraga sebelum dan selama masa pandemi covid-19 pada mahasiswa fakultas olahraga dan fakultas non-olahraga. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), 713–728. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/article/view/14937>
- Bile, R. L., & Tapo, Y. B. O. (2021). Pelatihan Program Olahraga Kesehatan Untuk Pemeliharaan Kebugaran Jasmani Siswa Sma Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti*, 2(1), 41–49. <https://doi.org/https://jurnalilmiahcitrabakti.ac.id/jil/index.php/jailcb/article/view/187>
- Brastangkara, G., & Jatmiko, T. (2019). Pengaruh Latihan HIIT (High Intensity Interval

- Training) dan Continuous Running Terhadap Perubahan Denyut Nadi Basal dan VO2 Max Pada Mahasiswa Aktif Non-Athlet. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(3), 1–8. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/29048>
- Burnet, K., Higgins, S., Kelsch, E., Moore, J. B., & Stoner, L. (2020). The effects of manipulation of Frequency, Intensity, Time, and Type (FITT) on exercise adherence: A meta-analysis. *Translational Sports Medicine*, 3(3), 222–234. <https://doi.org/10.1002/tsm2.138>
- Dwijayanti, K., & Febrianti, R. (2021). Menjaga Daya Tahan Tubuh di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Senam Aerobik. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 392–395. <https://www.ejournal.unma.ac.id/index.php/bernas/article/view/760>
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Artikel, I. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. In *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/16791>
- Fahrizi, O., Nuriatin, N., & Rusman, A. A. (2017). Perbedaan Latihan Fisik Dua dan Empat Kali Per Minggu Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unjani Angkatan 2009. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 1(1). <https://doi.org/10.24912/jmstkik.v1i1.398>
- Furkan, F., Rusdin, R., & Shandi, S. A. (2021). Menjaga Daya Tahan Tubuh dengan Olahraga Saat Pandemi Corona COVID-19. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(1). <https://doi.org/10.36312/jisip.v5i1.1748>
- Irfanuddin, M. Y., Harmono, S., & Kurniawan, W. P. (2018). Hubungan Antara Kecepatan Lari Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Sabit pencak Silat Pada Atlet Padepokan Persaudaran Setia Hati Teate Kabupaten Tulungagung. *Pendidikan Danpemebalajaran Khatulistiwa*, 2(4), 1–8. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/33523>
- Iwandana, D. T., Falaahudin, A., & Romadhoni, M. (2022). Koordinasi Kegiatan Menjaga Kebugaran Melalui Massage Bagi Atlit KONI Bantul Yogyakarta. In *Prosiding Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian* (Issue 4). <https://snhrp.unipasby.ac.id/prosiding/index.php/snhrp/article/view/493>
- Luzi, L., & Radaelli, M. G. (2020). Influenza and obesity: its odd relationship and the lessons for COVID-19 pandemic. *Acta Diabetologica*, 57(6), 759–764. <https://doi.org/10.1007/s00592-020-01522-8>
- Miftakhul Janah, A. (2021). Sosialisasi Menjaga Kesehatan Tubuh Di Masa Pandemi Covid-19 Bersama Masyarakat Melalui Webinar Kesehatan. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/1088>
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646>
- Prayogo, R. T., Anugrah, S. M., Falaahudin, A., Iwandana, D. T., & Festiawan, R. (2021). Pengaruh latihan mandiri dalam rangka pembatasan kegiatan masyarakat: Study kasus atlet pencak silat Kabupaten Karawang. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 290–298. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.43260>
- Purnomo Shidiq, A. A., Cahayani, P. M., Waluyo, W., & Iwandana, D. T. (2022). Tingkat

- Kreativitas Guru dalam Mengatasi Keterbatasan Prasarana Sarana Pembelajaran PJOK. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 6(1), 27–35. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v6i1.4480>
- Puspo, P. D., & Setiyo, H. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMS DR. Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/10115>
- Sebayang, R. (2020). WHO nyatakan wabah COVID-19 jadi pandemi, apa maksudnya. *CNBC Indonesia. News. March*, 12. <https://www.cnbcindonesia.com/news/20200312075307-4-144247/who-nyatakan-wabah-covid-19-jadi-pandemi-apa-maksudnya>
- Syafrida, S., & Hartati, R. (2020). Bersama Melawan Virus Covid 19 di Indonesia. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(6), 495–508. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i6.15325>
- Ulfa, Z. D., & Perdana, J. A. (2021). Menjaga Kesehatan di Masa Pandemi Melalui Gizi Seimbang Bagi Mahasiswa PJKR FKIP Universitas Palangka Raya. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.33369/dharmapendidikan.v1i1.15827>
- Wibowo, A. T., Sari, A. S., & Purilawa, A. F. (2020). Pengaruh Workout From Home Pada Masa Pandemi Terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 62–67. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.300>
- Yusuf, H. (2018). Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test pada Mahasiswapjkr Tahun 2016/2017 IKIP Budi Utomo. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(2), 1–13. <https://core.ac.uk/download/pdf/229306955.pdf>