

Pengetahuan Mahasiswa dalam Menjaga Kebugaran Dimasa Pandemi Covid 19

Putra Sastaman B

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura, Kalimantan Barat, Indonesia.
Email: putrasastaman@fkip.untan.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:

Covid-19, Kebugaran, Pandemi

Keywords:

Covid-19, Fitness, Pandemy

Abstrak

Pandemi covid yang terjadi menjadi masalah yang luar biasa bagi seluruh dunia. Kondisi ini memberikan pilihan cara hidup yang berbeda agar aman dari terinfeksi virus. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggali informasi tentang pengetahuan mahasiswa dalam upaya menjaga kebugaran di masa covid. Instrumen yang dipergunakan adalah angket yang disusun dan diberikan melalui google form melalui group whatsapp. Partisipan sukarela yang mengisi angket dalam penelitian ini adalah 93 mahasiswa. Analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ternyata mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga telah mampu memahami bagaimana menjaga kebugaran di masa covid. Hal ini dibuktikan dengan persentase yang tinggi terhadap angket yang dikumpulkan 80% tinggi, 18% sangat tinggi dan 2% sedang.

Abstract

The covid epidemic that ensued became a unique concern for the entire planet. This condition offers the option of adopting an alternative way of life in order to avoid becoming infected with the virus. The goal of this study was to gather information regarding student understanding in order to stay healthy during the covid time. The instrument utilized was a questionnaire created and sent using Google form via the WhatsApp group. In this study, 93 students participated voluntarily by filling out a questionnaire. Descriptive statistics are used to analyze data. The study's findings indicate that sports coaching education students understood how to maintain fitness during the covid time. This is demonstrated by the high proportion of questionnaires gathered, which was 80% high, 18% extremely h, and 2% moderate.

© 2023 Author

✉ Alamat korespondensi:

Universitas Tanjungpura

E-mail: putrasastaman@fkip.untan.ac.id

PENDAHULUAN

Banyaknya kegiatan atau aktivitas yang ada di seluruh dunia menjadi berubah sejak adanya kemunculan covid-19. Dampak dari munculnya pandemi diantaranya adanya perubahan dalam aktivitas beberapa sektor social, ekonomi, psikologi, politik dan

pemerintahan dimana kesehatan masyarakat terancam jika dilakukan secara *offline*. Sehingga adanya bentuk upaya yang dilakukan dalam mencegah untuk tidak memperparah kondisi saat covid melanda. Kegiatan yang dilakukan oleh beberapa masyarakat dilakukan dalam bentuk online

untuk mengantisipasi hal-hal yang tidak diinginkan. Covid-19 menjadi salah satu wadah dalam penyebaran virus terhadap tubuh seseorang, gejalanya dimulai dari mulai demam, flu, batuk, sampai sakit tenggorakan. Dari beberapa gejala tersebut menjadi awal mula seseorang dapat terjangkit penyakit yang lain atau penyakit bawaan yang akhirnya akan berujung kematian di Wuhan, China (Syafriada, 2020). Terjadinya penyebaran virus covid-19 yang terjadi begitu cepat sangat mengkhawatirkan karena virus ini mulai terjangkit dari hewan dan berpindah ke manusia serta ke masyarakat luas. Sehingga berdasarkan informasi terkait penyebaran virus yang semakin menggila dan sangat cepat, pemerintah memberikan kebijakan untuk masyarakat melakukan jaga jarak (*physical an social distancing*). Kebijakan tersebut tentunya berskala besar (kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar) sehingga merambah ke dunia pendidikan dari offline ke online supaya penyebaran virus bisa menurun.

Bertambahnya kasus virus corona berdasarkan data dari satgas covid (2020) Adanya keadaan yang naik turun pada hasil pemeriksaan kasus covid-19. Ketercapaian target WHO pada bulan Juni sebesar 27,23% berubah menjadi 31.63%, kenaikan lagi terjadi pada bulan agustus sebesar 46.46%, Namun dibulan Oktober mengalami penurunan sebesar 62.66% dan terjadi kenaikan kembali dibulan November sebesar 90.64% dan yang terakhir berubah naik menjadi 96.35% pada akhir bulan desember. Dari jumlah rata-rata dunia (2.30%) kematian angka covid mencapai 17,740 (3.08%) sedangkan untuk kesembuhan dari virus covid mencapai angka sebesar 474,771 (82.45%) berada di atas rata-rata kesembuhan dunia (69.17%), dari jumlah kasus covid yang aktif sebesar 83,825 (14.56%) dimana angka nya berada di bawah rata-rata dunia (28.53%). Hasil data diatas didapat peneliti telah terupdate pertanggal 06 desember 2020.

Berdasarkan data diatas dan kebijakan yang dikeluarkan, pemerintah memberikan anjuran kepada masyarakat luas untuk tetap melakukan olahraga sebagai bentuk upaya menjaga daya tahan tubuh agar lebih bugar dan sehat. Selain itu imunitas seseorang akan meningkat apabila kebugaran jasmani seseorang dapat terjaga. Imun yang ada dalam tubuh seseorang dapat membantu individu untuk melawan penyakit dan virus. Sehingga pentingnya seseorang dalam menjaga sistem imun tubuh untuk memiliki daya

tahan yang cukup kuat dalam melawan virus corona. Pelaksanaan olahraga yang dilakukan secara teratur dapat memberikan sedikit pengurangan resiko seseorang untuk mengidap suatu penyakit jika dilakukan dengan teratur dan terukur. Dimana olahraga yang dilakukan hendaknya selama 3-5 kali dalam satu minggu dengan aktivitas 30-60 menit dan dilakukan secara terjadwal (Furkan et al., 2021). Banyaknya pilihan melakukan olahraga dapat dilakukan seseorang asalkan juga disarankan untuk menjaga asupan kecukupan gizi dan kecukupan dalam istirahat.

Pentingnya seseorang dalam menjaga kebugaran jasmani apalagi dimasa pandemi sangat membutuhkan perhatian kecil. Hal ini diharapkan dapat membantu seseorang dalam melakukan segala macam aktivitas seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang juga wajib dalam menentukan dan menerapkan gaya hidup sehat dan tanpa merasakan kelelahan yang berarti, sehingga hal ini juga akan berdampak pada kualitas hidup kedepannya yang akan semakin meningkat.

Dari pernyataan tersebut, menunjukkan bahwa dimasa pandemi ini kesehatan dan kebugaran bisa menjadi sebuah masalah, semua aktivitas yang biasa kita lakukan seperti berangkat kerja, pergi ke sekolah, ke kampus, maupun berbelanja ke pasar dan sebagainya hampir susah untuk kita lakukan. Padahal aktivitas itu semua memerlukan kerja gerak tubuh yang baik untuk kebugaran jasmani kita walaupun hanya dengan berjalan kaki saja, sementara sekarang kita lebih banyak melakukan semua hal dari rumah, bekerja dari rumah, belajar dari rumah sampai berbelanja pun dari rumah. Dengan lebih banyak diam dirumah setiap orang memiliki kecenderungan untuk lebih banyak bermalas-malasan atau sedikit melakukan aktivitas gerak, orangtua selesai bekerja lebih memilih untuk langsung memegang handphone mereka untuk bersosial media, anak-anak ketika selesai belajar langsung mengambil handphone untuk mulai bermain game.

Oleh karena itu untuk meningkatkan kebugaran jasmani dalam tubuh diperlukan olahraga yang cukup, karena dengan olahraga mampu membuat tubuh terasa lebih bugar dibandingkan tidak berolahraga. Dalam kehidupan manusia ada dua hal yang saling berkaitan yaitu kesehatan dan olahraga, hal tersebut menunjukkan bahwa dengan berolahraga dapat meningkatkan daya tahan tubuh,

meningkatkan fungsi otak, menghilangkan stress dan menurunkan kolestrol (Pane, 2015).

Pernyataan diatas memberikan arti bahwa olahraga saat ini sudah menjadi budaya dan mampu berkembang demi terciptanya gaya hidup sehat di lingkungan masyarakat, nantinya olahraga akan berubah menjadi kebutuhan untuk masyarakat. Terkhusus pada situasi saat ini yaitu pandemic covid-19 peningkatan kesehatan tubuh seseorang melalui olahraga akan berdampak pada imunitas tubuh yang akan terjaga. Kesadaran masyarakat akan pentingnya olahraga akan menjadi kebiasaan kearah yang lebih baik sehingga tidak akan ada yang namanya pemaksaan dalam berolahraga. Hal ini sedikit berbeda dengan kondisi saat ini khususnya di area Pontianak dan Indonesia. Banyak masyarakat pontianak setempat merasa olahraga bukan sebagai kebutuhan. Sehingga mereka akan benar-benar memikirkan untuk tujuan kesehatan mereka dalam meningkatkan derajat kesehatan mereka dan bertahan dalam melawan virus corona.

Munculnya virus corona dapat merubah persepsi mahasiswa untuk bisa lebih kreatif perihal menjaga kebugaran jasmani, harapannya dapat mempermudah mahasiswa dalam menjaga dan mengatur pola hidup sehat meskipun berada di rumah selama masa pandemic. Kondisi pandemic saat ini tentu saja dapat mempengaruhi kebugaran jasmani pada mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Sehingga mahasiswa dituntut untuk bisa tetap aktif dalam menjaga kebugaran jasmani dengan melakukan aktivitas jasmani, meskipun kondisi saat ini berada di dalam rumah selama masa pandemi berlangsung. Peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui mahasiswa untuk menjaga kebugaran jasmani pada masa covid 19.

Pernyataan di atas mengandung pengertian bahwa olahraga saat ini sudah menjadi budaya dan mampu berkembang guna menciptakan pola hidup sehat di masyarakat, nantinya olahraga akan menjadi kebutuhan masyarakat. Apalagi di situasi saat ini yaitu pandemi Covid-19, peningkatan kesehatan tubuh seseorang melalui olahraga akan berdampak pada imunitas tubuh yang akan terjaga. Kesadaran masyarakat akan pentingnya berolahraga akan menjadi kebiasaan ke arah yang lebih baik sehingga tidak ada lagi pemaksaan dalam berolahraga. Hal ini sedikit berbeda dengan kondisi saat ini, khususnya di wilayah Pontianak dan

Indonesia. Banyak warga Pontianak yang menganggap olahraga bukanlah sebuah keharusan. Agar mereka benar-benar memikirkan tujuan kesehatannya dalam meningkatkan kesehatan dan bertahan melawan virus corona.

Munculnya virus corona dapat mengubah persepsi siswa menjadi lebih kreatif dalam menjaga kebugaran jasmani, harapannya agar siswa lebih mudah menjaga dan mengatur pola hidup sehat meskipun berada di rumah selama pandemi. Kondisi pandemi saat ini tentunya dapat mempengaruhi kebugaran siswa dalam kurikulum Pendidikan Kepelatihan Atletik. Sedangkan siswa dituntut untuk dapat tetap aktif dalam menjaga kebugaran jasmani dengan melakukan aktivitas fisik, bahkan jika kondisi saat ini berada di rumah selama pandemi. Peneliti bertujuan untuk mengetahui para siswa untuk menjaga kebugaran jasmani mereka selama covid 19.

METODE

Data dari penelitian ini diperoleh dengan sebagai hasil dari angket yang disebarkan dengan menggunakan gogole form. Data penelitian berupa angka dan menggunakan statistik untuk memahami (Hidayat, 2012). Penggunaan metode ini sangat relevan untuk mengambil data dalam jumlah yang banyak dan dengan responden yang tidak semua dapat ditemui secara langsung. Mengingat penelitian dilakukan selama masa pandemi. Secara tegas metode penelitian menggunakan survey.

Partisipan penelitian

Penelitian ini menggunakan partisipan mahasiswa kepelatihan olahraga yang berjumlah 93 mahasiswa yang secara sukarela mengisi angket. Mahasiswa yang mengisi adalah secara sukarela.

Instrumen

Instrumen merupakan angket yang diberikan kepada responden untuk dijawab didalam (Purnomo & Palupi, 2016). Dalam instrumen angket tersebut berisi pertanyaan dengan alternatif jawaban seperti dalam tabel 2 yang telah di uji coba baik validitas dan reliabilitas angket.

Instrumen tes berkaitan dengan penelitian ini dapat di lihat dalam tabel berikut:

Tabel 1. Kisi Kisi Instrumen

Variabel	Indikator	Parameter
Kebugaran Jasmani	Daya Tahan	Olahraga
		Makanan
		Suplemen
	Aktifitas	Kegiatan Waktu
	Kekuatan	Angkat Beban

Tabel 2. Alternatif Jawaban Dalam Angket

Alternatif Jawaban	Skor	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Prosedur penelitian.

Data dikumpulkan kurun waktu dari 3 desember 2021 sampai 15 desember 2021. Angket dikirim melalui Whatsapp grop prodi Pendidikan kepaltihan olharaga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura. Dari jumlah angket yang masuk terisi ada 93 mahasiswa yang secara sukarela melakukan pengisian.

Analisis Data

Data yang terkumpul kemudian disajikan dalam bentuk deskriptif, disajikan dalam bentuk Perhitungan frekuensi suatu nilai dalam variabel maka nilai dapat disajikan sebagai jumlah persentase dari keseluruhan Siyoto & Sodik (2015, p. 112).

HASIL

Responden yang menjawab pertanyaan penelitian yang diajikan berjumlah 93

mahasiswa. Terhadap data ini kemudian disajikan dalam tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Jawaban Responden Perindikator Keseluruhan

Indikator	N	Mean	Median	Sd
Daya tahan	93	24.53	24	3.09
Aktifitas	93	19.31	18	2.28
Kekuatan	93	8.46	9	1.51

Hasil data indikator ketahanan dengan nilai rata-rata 24,53 dibulatkan menjadi 25,00, median 24 dan standar deviasi 3,09, jika nilai 3,09 lebih kecil dari 24,53 berarti data indikator keberlanjutan kurang variatif. Hasil data indikator aktivitas dengan nilai rata-rata 19,31 dibulatkan menjadi 19,00, median 18 dan standar deviasi 2,28, jika nilai 2,28 lebih kecil dari nilai 19,31 berarti data indikator aktivitas berkisar lebih rendah. Hasil data indikator kekuatan dengan nilai rata-rata 8,46 dibulatkan menjadi 8,00, median 9, dan standar deviasi 1,51, jika nilai 1,51 lebih rendah dari nilai 8,46, berarti data indikator kekuatan kurang variatif.

Tabel 4. Jawaban Pemahaman Menjaga Kebugaran

Variabel	N	Mean	Median	Sd
Kebugaran Jasmani	93	52.30	51	5.77

Hasil data kebugaran jasmani dengan nilai rata-rata 52,30 dibulatkan menjadi 52,00, median 51 dan standar deviasi 5,77, jika nilai 5,77 lebih kecil dari 52,30 berarti data variabel kebugaran jasmani kurang bervariasi.

Tabel 5. Persentase Tingkat Jawaban Responden Variabel Kebugaran Jasmani

Kategori	Min	Max	Interval(%)	F	(%)
Sangat Tinggi			≥83%	17	18%
Tinggi			64-82%	74	80%
Rendah			45-63%	2	2%
Sangat Rendah			≤44%	0	0%
	17	68		93	100%

Berdasarkan data tersebut menunjukkan nilai variabel bakat jasmani dengan empat alternatif jawaban yaitu kategori sangat tinggi sebanyak 17 responden dengan persentase nilai 18%, kategori tinggi sebanyak 74 responden dengan persentase 80% dan kategori rendah adalah 2 responden dengan prosentase 2%. Kemudian diketahui

nilai penelitian variabel kebugaran jasmani menunjukkan sebanyak 74 dari 93 responden yang mengisi kuesioner dengan persentase 80% siswa PKO memiliki pengetahuan tentang pemeliharaan kebugaran jasmani, dengan kategori tinggi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa skor pemahaman mahasiswa terhadap upaya menjaga kebugaran masuk dalam kategori tinggi dan sangat tinggi. Lebih dominan pada tinggi mencapai 80%, dan sangat tinggi 18%. Berdasarkan hal ini maka dapat dipahami, mahasiswa pendidikan kepaltihan Olahraga Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan telah mengerti bagaimana mensiasati agar tidak terlutar dan mampu memiliki pengetahuan yang tinggi terhadap kebugaran dan apa yang harus dilakukan di masa pandemi. Kemampuan untuk menghindari pandemi berdasarkan penelitian ini dapat dikategorikan tinggi.

Aktivitas yang dapat dilakukan berupa mencuci tangan, menggunakan masker, menjaga jarak serta menjaga daya tahan tubuh dengan melakukan latihan (Dwijayanti & Febrianti, 2021), atau melakukan isolasi mandiri ketika terjangkiti virus, ataupun telah kontak dengan penderita yang terinfeksi alodokter & Kemenkes RI. Upaya lain yang dapat dilakukan adalah dengan mengkonsumsi makan makanan yang sehat seperti susu, biji bijian, karbohidrat agar imunitas naik (Mustofa & Suhartatik, 2020), menjaga jarak (Kholis, 2021). Dapat juga secara khusus meningkatkan asupan buah yang mengandung air dan vitamin C.

Sistem imun adalah sistem pertahanan tubuh terhadap zat asing di dalam tubuh, imunitas dapat dipertahankan dan ditingkatkan dengan mengkonsumsi vitamin dan herbal alami sambil mengkonsumsi makanan yang mengandung antioksidan (senyawa untuk melawan efek negatif radikal bebas) karena dapat meningkatkan efektifitas sel darah putih dalam menjaga daya tahan tubuh agar terhindar dari efek covid_19 (Artini & Veranita, 2021). Menurut teori ini bahwa tubuh melawan virus ini saat memiliki gejala pada pasien yang terinfeksi, tubuh yang hidup akan menjadi tempat mencari peluang untuk hidup ketika terjadi penularan, karena tubuh dengan kekebalan rendah dan antededen penyakit lain yang rentan menginfeksi orang. dapat melemah, oleh karena itu sangat penting untuk menjaga daya tahan tubuh salah satunya dengan mencegah penyakit yang disebabkan oleh virus corona dengan menerapkan pola hidup sehat seperti banyak mengkonsumsi sayur mayur, buah buahan, waktu istirahat yang cukup dan olahraga . karena imunitas tubuh bersifat dinamis (dapat berfluktuasi) (Amalia et al., 2020).

Makanan pada dasarnya harus terdiri dari makanan pokok, garnish, buah-buahan dan sayuran. Makanan pokok suelen memiliki sumber karbohidrat, sumber karbohidrat yang digunakan tidak memiliki karena memang nasi kencur bisa juga berasal dari jagung, camote, yuca, pope atau fideos beserta olahannya. Garnish adalah bahan makanan yang mengandung protein, namun proteinnya harus bervariasi, antara lain protein nabati dan protein hewani. Makanan yang mengandung protein nabati seperti tempe, tahu, almond, patatas dan tempe sedangkan makanan yang mengandung protein hewani seperti susu, daging, ikan, huevos, queso (Mustofa & Suhartatik, 2020).

Kesegaran jasmani dapat dilihat dari kondisi fisik seseorang saat melakukan aktivitas sehari-hari atau pekerjaan fisik dan tidak merasa terlalu lelah saat mengerjakan pekerjaan atau pekerjaan rumah, kebugaran jasmani seseorang tidak sama dengan kesehatan, seseorang yang sehat belum tentu bugar, tetapi bugar. seseorang pasti sehat dan semakin tinggi kondisi fisik seseorang maka semakin baik pula kemampuan fisiknya (Kurniawan, 2020). Olahraga bisa disebut aktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran, jika melakukan olahraga dengan benar pasti memberikan dampak positif baik secara fisiologis maupun psikologis. Selama pandemi ini, seseorang harus memilih olahraga yang baik. Jika Anda tidak memilih olahraga yang tepat, Anda berisiko meningkatkan penularan Covid_19, sehingga disarankan minimal 30 menit setiap hari. Bagi orang yang sehat disarankan untuk melakukan olahraga dengan intensitas sedang, sedangkan bagi orang yang menderita infeksi saluran pernafasan atas (rongga hidung dan tenggorokan) maka dianjurkan untuk berolahraga hanya selama 10 menit, bila terjadi perburukan gejala maka pengobatan dihentikan (Kristina et al., 2021).

Dari berbagai pendapat yang ada, terlihat bahwa penelitian ini mendukung teori sebelumnya bahwa salah satu cara menghindari Covid_19 adalah indikator Resistensi merupakan salah satu solusi bagi mahasiswa agar terhindar dari Covid_19, semakin baik ketahanan mahasiswa maka semakin tua usia mahasiswa tersebut. akan. hindari covid_19. Dari berbagai pendapat yang ada menunjukkan bahwa penelitian ini mendukung teori di atas bahwa cara menghindari indikator resistensi Covid_19 adalah salah satu solusi untuk melindungi atau menghindari diri dari Covid_19,

semakin tinggi resistensi siswa semakin dari siswa ini aman dari Covid_19. Dan dengan daya tahan dimaksudkan bahwa menjaga pola makan adalah langkah pertama menuju pengkondisian fisik, karena jawabannya terutama pada tahap awal menjaga daya tahan tubuh.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa PKO melakukan aktivitas selama covid untuk menghindari penurunan kebugaran. Hal ini terungkap dari hasil angket yang menyatakan tingkat pemahaman dan pernyataan setuju terhadap angket yang diberikan. Penelitian yang relevan menunjukkan bahwa aktivitas yang dilakukan setidaknya 30 menit dalam sehari contohnya berolahraga dengan frekuensi 5 kali dalam seminggu (Darni et al., 2021). Mengingat pembelajaran daring yang dilakukan tidak memungkinkan untuk melakukan praktek di lapangan bersama sama dan pembelajaran dilakukan di rumah masing masing (Ashadi et al., 2020). Rekomendasi penelitian lain menyatakan dengan melakukan aktivitas maka otot akan menggunakan energi dan membuat tubuh menjadi panas dengan mengkonsumsi energi, kegiatan ini lah yang disebut dengan gaya hidup aktif atau sehat, yang tidak selalu harus dengan menggunakan olahraga (Setiawan et al., 2021).

Pembatasan gerak terjadi pada masa pandemi ini, padahal gerak tubuh sangat penting, misalnya duduk, harus ada waktu 3-5 menit untuk berdiri, jalan dan peregangan. Aktivitas ini akan membantu mengendurkan otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan meningkatkan aktivitas otot. Beraktivitas secara teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi, menjaga berat badan, dan mengurangi risiko penyakit jantung, stroke, diabetes, dan banyak penyakit, serta aktivitas juga dapat meningkatkan kekuatan otot tulang, meningkatkan keseimbangan, kelenturan, dan kebugaran (Wicaksono, 2020).

Kesehatan jasmani sangat penting dalam aktivitas hidup sehari-hari, namun kebugaran jasmani seseorang berbeda-beda tergantung dari profesi orang tersebut. Meningkatkan dan menjaga kebugaran tidak lepas dari latihan fisik untuk menjaga keseimbangan kebugaran. Untuk menjaga kebugaran salah satunya dengan melakukan olahraga fisik, anda bisa melakukan aktivitas aerobik/aerobik yang dapat menunjang kondisi kebugaran, serta olahraga aerobik sangat mudah dilakukan setiap hari, karena aerobik meliputi (jogging, jalan kaki, jalan

cepat), berenang, binaraga, bersepeda, menyelam, jogging, dan mendayung) serta praktik olahraga yang menurunkan imunitas tubuh (anaerobik) tidak dianjurkan) (Artanty & Lufthansa, 2017)..

KESIMPULAN

Hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan bahwa mahasiswa prodi pendidikan kepelatihan tahu dan paham bagaimana cara mempertahankan dan berperilaku agar tetap bugar di masa covid 19. Hasil penelitian ini memberikan pesan bahwa dalam masa covid yang terpenting adalah menjaga hidup sehat baik dari sisi gerak ataupun asupan konsumsi makanan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Sepenuh hati diucapkan terimakasih kepada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Amalia, L., Irwan, & Hiola, F. (2020). Analisa Gejala Klinis dan Peningkatan Kekebalan Tubuh Untuk Mencegah Penyakit Covid_19. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(2).
- Artanty, A., & Lufthansa, L. (2017). Pengaruh Latihan Lari 15 Menit Terhadap Kemampuan VO2MAX. *Jurnal Jendela Olahraga*, 2(2), 9–19.
- Artini, K. S., & Veranita, W. (2021). Tanaman Herbal Untuk Meningkatkan Sistem Imun Tubuh: Literatur Review. *Jurnal Farmasetis*, 10(1), 15–20.
- Ashadi, 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 Penelitian Pembelajaran*, 6(3), 713–728.
- COVID-19, S. T. P. (2020). Analisis Data Covid-19 Indonesia Update Per 06 Desember 2020. In *Laporan Analisis Data COVID-19*.
- Darni, J., Wahyuningsih, R., & Abdi, L. K. (2021). Aktivitas Fisik Remaja pada Masa Pandemi Covid_19. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 6(2), 91–96.
- Dwijayanti, K., & Febrianti, R. (2021). Menjaga Daya Tahan Tubuh di Masa Pandemi Covid_19 Dengan Senam Aerobik. *Jurnal Pengabdian Kepada*

- Masyarakat*, 2(1).
- Furkan, Rusdin, & Shandi, S. A. (2021). Menjaga Daya Tahan Tubuh Dengan Olahraga Saat Pandemi Corona Covid-19. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*.
- Hidayat, A. (2012). Pengertian dan Penjelasan Penelitian Kuantitatif - Lengkap - Uji Statistik. In *Statistikian.Com*.
- Kholis, M. N. (2021). Menjaga kebugaran jasmani dan imunitas sebagai pemutus mata rantai covid-19. *Journal of Physical Activity (JPA)*, 2(1).
- Kristina, P. C., Kurnia, M., Fahritsani, H., Perabunita, Daryono, & Hidayat, F. (2021). Aktivitas Fisik yang Aman di Masa Pandemi Covid_19 Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh. *Jurnal pkM Ilmu Kependidikan*, 4(2).
- Kurniawan, A. (2020). Survei Tingkat Kondisi Fisik Pebulutangkis Kelompok Usia 10-12 Tahun di Pb. Sunrise Tahun 2019. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(1), 24–29.
- Mustofa, A., & Suhartatik, N. (2020). Meningkatkan Imunitas Tubuh Dalam Menghadapi Pandemi Covid_19 di Karangtuna Kedunggupit, Sidoharjo, Wonogiri, Jawa Tengah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1).
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Purnomo, P., & Palupi, M. S. (2016). Pengembangan Tes Hasil Belajar Matematika Materi Menyelesaikan Masalah Yang Berkaitan Dengan Waktu, Jarak Dan Kecepatan Untuk Siswa Kelas V. *Jurnal Penelitian (Edisi Khusus PGSD)*, 20, 151–157.
- Setiawan, H., Munawwarah, M., & Wibowo, E. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran dan Tingkat Stres pada Karyawan Back Office Rumah Sakit Omni Alam Sutera dimasa Pandemi Covid-19. *Physiotherapy Health Science*, 3(1).
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Syafrida, S. (2020). Bersama Melawan Virus Covid 19 di Indonesia. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i6.15325>
- Wicaksono, A. (2020). Aktivitas Fisik yang Aman Pada Masa Pandemi Covid_19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1).