



## Analisis Pengaruh Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Guntur

Teguh Santoso

E-mail: [teguhsant94@gmail.com](mailto:teguhsant94@gmail.com)

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received :2021-11-15

Revised : 2021-11-20

Accepted : 2021-11-22

#### Keywords:

Analysis

Covid-19

Physical Fitness

Students

### ABSTRACT

*The study motivated the tendency of students to drop out of classes where they often had to leave as Indonesia awaits transmission of the Covid19 virus. This study was to determine the effect of the COVID-19 pandemic on the physical fitness of SMA Negeri 1 Guntur students. Researchers used a quantitative approach. All participants in this study were students of SMA Negeri 1 Guntur. The sampling technique in this study used three grades of random sampling technique including Grade X, XI, and XII from SMA Negeri 1 Guntur. To examine the results, the researchers used two Likert questionnaires as data collection tools: the fitness questionnaire and the athletic questionnaire during the pandemic. The analysis of the data used is Karl Pearson's Product Moment Correlation Method, which seeks to test the correlation between athletic training and fitness during a pandemic. The results showed the linearity test results obtained by Sig. If the linearity deviation  $> 0.05$  or  $0.632 > 0.05$ , there is a relationship between athletic variables and fitness during the pandemic. For correlation tests, see Sig. (2 tails)  $< 0.05$  or Sig value. (2 tails) is  $0.000 < 0.05$ , indicating that there is a correlation between physical education variables and students' physical fitness during the pandemic. SMAN 1 Guntur, Demak Regency.*

### Abstrak

Kajian tersebut dilatarbelakangi oleh penantian Indonesia terhadap infeksi virus Covid-19 yang cenderung membuat para pelajar menghentikan aktivitas yang melibatkan keluar rumah. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh pandemi COVID-19 terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Guntur. Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah siswa seluruh kelas SMA Negeri 1 Guntur. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode random sampling dengan SMA Negeri 1 Guntur menggunakan tiga kelas yaitu kelas X, XI, dan XII. Untuk mengetahui hasilnya, peneliti menggunakan dua

kuesioner Likert sebagai alat pengumpulan data, termasuk kuesioner kebugaran jasmani dan kuesioner pendidikan jasmani selama pandemi. Analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi product-moment Karl Pearson yang bertujuan untuk menguji korelasi antara pendidikan jasmani dan kebugaran jasmani pada masa pandemi. Hasil Sig dari linearitas  $> 0,05$  atau  $0,632 > 0,05$ . Kami telah menunjukkan bahwa penyimpangan tersebut terkait dengan variabel pembelajaran pendidikan jasmani selama pandemi dan kebugaran jasmani. Untuk pengujian korelasi, Sig. Nilai (2tailed) kurang dari  $0,05$ , atau Sig. Dapat disimpulkan bahwa nilai (2tailed) adalah  $0,000$  & lt ;. Pada  $0,05$ , data menunjukkan korelasi antara variabel pembelajaran pendidikan jasmani selama pandemi dan kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Guntur di demakrigensi.

**Kata kunci:** Analisis, Covid-19, Kebugaran Jamani, Siswa.

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan atletik, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas mental, dan pola hidup sehat, serta memperkenalkan lingkungan yang bersih melalui kegiatan jasmani yang terencana secara sistematis. tujuan pendidikan nasional. Salah satu aspek pendidikan jasmani yang perlu ditingkatkan untuk mencapai tujuan pendidikan nasional adalah kebugaran siswa. Faktor kesegaran jasmani merupakan faktor yang menentukan kondisi setiap individu. Jika Anda dapat menghadapi semua aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa hambatan besar dan segera menangani masalah-masalah berikut tanpa hambatan, Anda dianggap sehat. Dari beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk tampil secara optimal untuk bekerja tanpa menimbulkan gangguan kesehatan atau kelelahan yang berlebihan.

Guru dan siswa menderita dari situasi ini karena meluasnya pandemi Covid 19 yang melanda dunia. Di masa lalu, situasi di mana proses pembelajaran tatap muka dengan instruksi fisik langsung dalam proses pendidikan tidak lagi layak. Berdasarkan hasil wawancara singkat dengan AA, salah satu siswa SMA Negeri 1 Guntur, pada Jumat, 30 April 2021. AA menyatakan bahwa aktivitas olahraga telah menurun secara signifikan selama pandemi ini, dan AA seperti pelajaran lain yang seharusnya menyenangkan dan ditunggu-tunggu pendidikan jasmani untuk mengumpulkan tugas dan melakukannya secara online. Jadi saya katakan itu standar saja. Para peneliti juga melakukan survei di Internet. SMAN1Guntur sempat menjalankan simulasi sekolah tatap muka dan mengunggahnya ke salah satu akun YouTube guru. Namun, menurut informan, sekolah tersebut masih beroperasi secara online.

Siswa Kelas X lulus dari sekolah online, siswa kelas XI over semester siswa harus menyelesaikan kehidupan siswa mereka di sekolah online pada semester kedua setelah mereka memasuki tingkat sekolah menengah, dan siswa Kelas X II online. Saya akan melewati masa kelulusan di sekolah. SMA Negeri 1 Guntur merupakan salah satu sekolah terbaik di bidang olahraga, namun karena adanya pandemi COVID-19, sekolah tersebut tidak dapat meningkatkan potensi siswa

di bidang olahraga. Selain itu, dapat mempengaruhi kebugaran fisik seluruh siswa selama masa pandemi COVID-19. Untuk itu, semua siswa perlu menjaga kebugaran jasmani melalui aktivitasnya. Namun mengingat keterbatasan aktivitas fisik, peneliti ingin mengetahui pengaruh pandemi Covid 19 terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Guntur. Dengan latar belakang tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah “untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh masa pandemi covid-19 terhadap kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 1 Guntur”.

## **METODE**

Metode survei yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasi. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Guntur. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik random sampling dimana siswa kelas X-XII masing-masing memiliki satu kelas. Metode survei ini menggunakan kuesioner. Analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi product-moment Karl Pearson yang bertujuan untuk menguji korelasi. Kelas pendidikan jasmani selama pandemi pendidikan jasmani.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

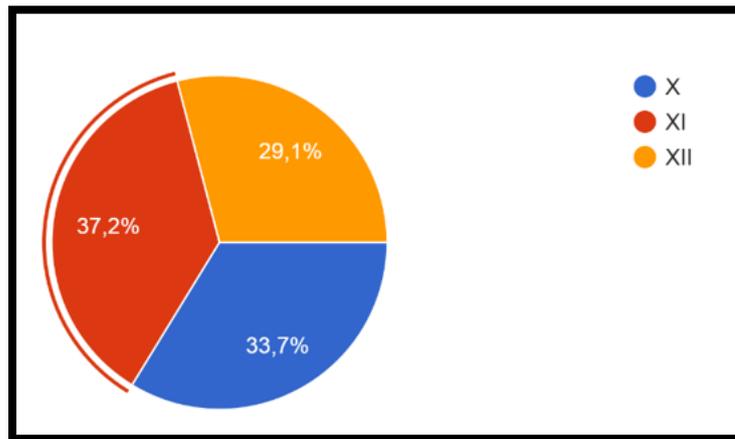
Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana Pengaruh masa pandemi covid-19 terhadap kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 1 Guntur. Data diperoleh dengan menggunakan kuisisioner yang berisi 40 pertanyaan yang masing-masing terdapat 20 pertanyaan tentang kebugaran jasmani siswa dan 20 pertanyaan tentang pembelajaran penjas di masa pandem. Dalam angket ini terdapat empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Sistem5 skoring yang digunakan meliputi skor 4 Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk jawaban Sesuai (S), skor 2 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), dan skor 1 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Berikut masing-masing responden yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 1. Responden

No	Kelas	Jumlah siswa	Persentase
1	X	29	33,7%
2	XI	32	37,2%
3	XII	25	29,1%
Jumlah		86	100%

Sumber : hasil penelitian(2021)

Setelah data responden diperoleh maka selanjutnya akan di paparkan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Responden  
Sumber : Hasil Penelitian (2021)

### Angket Kebugaran Jasmani

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 1 Guntur yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 20 butir soal, dan terbagi dalam lima faktor, yaitu tujuan kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kekuatan, dan reaksi. Berikut merupakan deskriptif statistik data kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 1 Guntur sebagai berikut :

Tabel 2. Statistik Deskriptif

No	Kategori	Hasil
1	<i>Mean</i>	55,36
2	<i>Median</i>	55
3	Modus	50
4	Nilai Max	74
5	Nilai Min	40
6	Standar deviasi	6,24

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

Dari hasil perhitungan analisis data diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 55,36 nilai *median* 55, nilai modus 50, nilai max 74, nilai min 40, dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 6,24.

### Angket Pembelajaran PJOK

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 1 Guntur yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 20 butir soal, dan terbagi dalam empat faktor, yaitu interaktiv, kemandirian, akseibilitas, dan pengayaan. Berikut merupakan deskriptif statistik data kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 1 Guntur sebagai berikut :

Tabel 3. Statistik Deskriptif

No	Kategori	Hasil
1	<i>Mean</i>	56
2	<i>Median</i>	56
3	Modus	50
4	Nilai Max	80
5	Nilai Min	40
6	Standar deviasi	7,50

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

Dari hasil perhitungan analisis data diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 56 nilai *median* 56, nilai modus 50, nilai max 80, nilai min 40, dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 7,50.

### Hasil Uji Prasyarat

Analisis data dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis dan menjawab rumusan masalah yang diajukan. Maka sebelum melakukan pengujian harus dipenuhi prasyarat analisis terlebih dahulu yaitu meliputi uji normalitas dan uji linieritas.

### Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran data berdistribusi normal atau tidak. Perhitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov Smirnov* dengan menggunakan bantuan software SPSS. Diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Data kelompok	<i>Asymp.Sig.(2 tailed)</i>	<b>K Smirnov Z</b>	<b>Keterangan</b>
Kebugaran Jasmani	0,603	0,765	Normal
Pembelajaran PJOK	0,220	1,050	Normal

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

Diperoleh *Asymp.Sig.(2 tailed)* untuk semua data kelompok pembelajaran PJOK dan kebugaran jasmani lebih dari nilai  $\alpha = 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa semua data berdistribusi normal.

### Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui kelinieritas antara variabel pembelajaran penjas pada masa pandemi dengan kebugaran jasmani Hubungan antara kedua variabel dilakukan dengan program (SPSS) 22.

Hasil linieritas pembelajaran penjas pada masa pandemi dengan kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Guntur, adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Linieritas Hidrasi

<b>Pembelajaran PJOK* Kebugaran jasmani</b>		<b>Sum of square</b>	<b>Df</b>	<b>Mean square</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
	Deviation from linierity	822,79	24	34,28	0,882	0,632

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2021)

Berdasarkan sampel untuk uji sebanyak 68 siswa SMAN 1 Guntur dengan signifikansi 5%, dari perhitungan analisis tabel diatas didapatkan nilai *Sig.Deviation from Linierity* 0,632. Dasar pengambilan keputusan jika nilai *Sig.Deviation from Linierity* lebih dari 0,05 atau *Sig.Deviation from Linierity* > 0,05 maka terdapat hubungan yang linier antar variabel x dan y sedangkan Jika nilai *Sig.Deviation from Linierity* kurang dari 0,05 atau *Sig.Deviation from Linierity* < 0,05 maka tidak terdapat hubungan yang linier antar variabel x dan y. Maka dapat disimpulkan bahwa hasil dari *Sig.Deviation from Linierity* > 0,05 atau 0,632 > 0,05 maka terdapat hubungan antara variabel pembelajaran penjas pada masa pandemi dengan kebugaran jasmani.

#### Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas masalah yang telah dirumuskan, oleh karena itu hipotesis tersebut harus diuji secara empiris. Pengujian dilakukan untuk mengetahui apakah data yang terkumpul mendukung hipotesis atau justru sebaliknya menolak hipotesis yang diajukan. Untuk itu, dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi Product Moment (Karl Pearson) dengan SPSS 22. Uji korelasi bertujuan untuk mengetahui tingkatan keeratan hubungan antar variabel. Jenis hubungan antar variabel x dan y dapat bersifat positif atau negatif.

Hasil analisis korelasi antara Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pada Masa Pandemi dengan Kebugaran Jasmani, adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Uji Korelasi Hidrasi

<b>Data kelompok</b>	<b>Sig.(2 tailed)</b>	<b>Pearson correlation</b>
Kebugaran Jasmani	0,000	0,584
Pembelajaran PJOK	0,000	0,584

Sumber : Hasil Penelitian (2021)

Berdasarkan hasil perhitungan uji korelasi pembelajaran penjas pada masa pandemi dengan kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Guntur dengan nilai koefisien 5% diketahui nilai *Sig.(2-tailed)* 0,000 dan nilai *pearson correlation* 584. Dasar pengambilan keputusan jika nilai *Sig.(2-tailed)* kurang dari 0,05 atau nilai *Sig.(2-tailed)* < 0,05 maka berkorelasi sedangkan jika nilai *Sig.(2-tailed)* lebih besar dari

0,05 atau  $Sig.(2-tailed) > 0,05$  maka data tidak berkorelasi. Maka dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai  $Sig.(2-tailed)$  kurang dari 0,05 atau nilai  $Sig.(2-tailed) 0,000 < 0,05$  maka dapat dikatakan data berkorelasi antara variabel pembelajaran penjas pada masa pandemi dengan kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Guntur Kabupaten Demak. Selanjutnya diketahui nilai pearson correlation 0,584 maka dapat dikatakan variabel pembelajaran penjas pada masa pandemi dengan kebugaran jasmani memiliki korelasi dengan derajat hubungan sedang.

### **Pembahasan**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana Pengaruh masa pandemi covid-19 terhadap kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 1 Guntur. Responden dalam penelitian ini berjumlah 68 dari kelas X,XI, dan kelas XII siswa di SMAN Guntur Kabupaten Demak. Dari hasil perhitungan analisis angket kebugaran jasmani diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 55,36 nilai *median* 55, nilai modus 50, nilai max 74, nilai min 40, dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 6,24 sedangkan dari perhitungan analisis data angket pembelajaran penjaskes di masa pandemi covid-19 di peroleh nilai *mean* atau rata-rata 56 nilai *median* 56, nilai modus 50, nilai max 80, nilai min 40, dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 7,50.

Selanjutnya untuk uji linieritas diperoleh hasil untuk uji sebanyak 68 siswa SMAN 1 Guntur dengan signifikansi 5%, dari perhitungan analisis data didapatkan nilai *Sig.Deviation from Linierity* 0,632. Dasar pengambilan keputusan jika nilai *Sig.Deviation from Linierity* lebih dari 0,05 atau  $Sig.Deviation from Linierity > 0,05$  maka terdapat hubungan yang linier antar variabel x dan y sedangkan Jika nilai *Sig.Deviation from Linierity* kurang dari 0,05 atau  $Sig.Deviation from Linierity < 0,05$  maka tidak terdapat hubungan yang linier antar variabel x dan y. Maka dapat disimpulkan bahwa hasil dari  $Sig.Deviation from Linierity > 0,05$  atau  $0,632 > 0,05$  maka terdapat hubungan antara variabel pembelajaran penjas pada masa pandemi dengan kebugaran jasmani.

Selanjutnya perhitungan uji korelasi pembelajaran penjas pada masa pandemi dengan kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Guntur dengan nilai koefisien 5% diketahui nilai  $Sig.(2-tailed) 0,000$  dan nilai *pearson correlation* 584. Dasar pengambilan keputusan jika nilai  $Sig.(2-tailed)$  kurang dari 0,05 atau nilai  $Sig.(2-tailed) < 0,05$  maka berkorelasi sedangkan jika nilai  $Sig.(2-tailed)$  lebih besar dari 0,05 atau  $Sig.(2-tailed) > 0,05$  maka data tidak berkorelasi. Maka dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai  $Sig.(2-tailed)$  kurang dari 0,05 atau nilai  $Sig.(2-tailed) 0,000 < 0,05$  maka dapat dikatakan data berkorelasi antara variabel pembelajaran penjas pada masa pandemi dengan kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Guntur Kabupaten Demak. Selanjutnya diketahui nilai pearson correlation 0,584 maka dapat dikatakan variabel pembelajaran penjas pada masa pandemi dengan kebugaran jasmani memiliki korelasi dengan derajat hubungan sedang.

Untuk itu sangatlah penting bagi siswa untuk menjaga kebugaran jasmaninya di masa pandemi seperti sekarang ini semakin baik kebugaran jasmani seseorang pastinya akan lebih melindungi fisik serta tubuhnya dari berbagai virus yang ada. menurut Wanto (2017:8) menyatakan bahwa “Derajat

kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari, semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya dengan kata lain hasil kerja kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat". Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari, semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja.

## KESIMPULAN

Penyimpangan dari linearitas  $> 0,05$  dan hasil uji linearitas  $0,632 > 0,05$ , berdasarkan temuan dan pembahasan tentang hubungan antara pelajaran penjasorkes saat pandemi dengan kebugaran jasmani siswa SMANegeri 1 Guntur di Demakregency, sehingga terdapat hubungan antara variabel pembelajaran, pendidikan jasmani selama pandemi, dan kebugaran jasmani. Untuk pengujian korelasi, Sig. Nilai (2tailed) kurang dari  $0,05$ , atau Sig. Dapat disimpulkan bahwa nilai (2tailed) adalah  $0,000 < 0,05$ . Pada  $0,05$ , data menunjukkan korelasi antara variabel pembelajaran pendidikan jasmani selama pandemi dan kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Guntur Kabupaten Demack. Dari sini dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Guntur terpengaruh selama pandemi COVID-19.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andrianto Pangondian, R., Insap Santosa, P., & Nugroho, E. (2019). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kesuksesan Pembelajaran Daring Dalam Revolusi Industri 4.0. *SAINTEKS 2019*.
- Arikunto, S. (2002). Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal. 2017.
- Arya T Candra, Moh. Agung Setiabudi, Mislana, & Deni Kurniawan Efendi. (2020). Socialization of Increased Physical Fitness in the Covid Pandemic 19 Era. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2). <https://doi.org/10.36526/gandrung.v1i2.936>
- Bilfaqih, Y., & Qomarudin, M. N. (2015). Esensi Pengembangan Pembelajaran Daring. *Deepublish*, 1(1).
- Bustamam, B. (2012). Perbandingan Kesegaran Jasmani Antara Siswa Smp Negeri 1 Dengan Siswa Smp Negeri 2 Banda Aceh. *Jurnal Mentari*.
- Candra Dewi, N. K. A. T., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2020). Motivasi Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1). <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i1.29573>
- Giriwijoyo, H. Y. S. S., & Sidik, D. Z. (2010). Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 2(1).
- Herayanti, L., Fuaddunnazmi, M., & Habibi, H. (2017). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Moodle pada Mata Kuliah Fisika Dasar. *Jurnal Pendidikan Fisika Dan Teknologi*, 1(3).

- <https://doi.org/10.29303/jpft.v1i3.260>  
Hubungan Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa.  
(2012). *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 42(1).  
<https://doi.org/10.21831/jk.v42i1.2229>
- Irianto, D. P. (2004). Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan. *Yogyakarta: Andi*.
- Ismaryati, I., Ekawati, F. F., & Sarwono, S. (2019). Buku Ajar Anatomi Fungsional Olahraga Sebagai Media Peningkatan Kompetensi Mahasiswa Jpok. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v6i2.8073>
- Jamaluddin, D., Ratnasih, T., Gunawan, H., & Paujjah, E. (2020). Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19 Pada Calon Guru : Hambatan, Solusi dan Proyeksi. *Karya Tulis Ilmiah UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Kholis, M. N. (2021). Menjaga kebugaran jasmani dan imunitas sebagai pemutus mata rantai covid-19. *Journal of Physical Activity (JPA)*, 2(1).
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., Wu, J., Du, H., Chen, T., Li, R., Tan, H., Kang, L., Yao, L., Huang, M., Wang, H., Wang, G., Liu, Z., & Hu, S. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA Network Open*, 3(3). <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976>
- Leonard, I. M. dan. (2013). Kajian Penerapan E-Learning Dalam Proses Pembelajaran di Perguruan Tinggi. In *Faktor Exacta* (Vol. 6, Issue 4).
- M.Pd, D. N. (2019). tes dan pengukuran pendidikan olahraga. In *Time* (Vol. 6, Issue 3).
- Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2007). Sport Development Index. *Jakarta: Kemenpora*, 07(02).
- Nurhadi, J. Z. L. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains*, 1(5).
- Pendidikan, M., Kebudayaan, D. A. N., Indonesia, R., Pendahuluan, A., Syah, M., Rosdakarya, R., Sumantri, M., Didik, P. P., Tarbawi, J., Dalam, A., Turikale, M. I. N., Maros, K., Kunci, K., Perkembangan, F., Dan, A., & Pembelajaran, E. (2018). *No Title*. 6(2), 89–99.
- PERKEMBANGAN OLAHRAGA TERKINI (Kajian Para Pakar). (2005). *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 0(2). <https://doi.org/10.21831/cp.v0i2.375>
- Purwanto, F. S. dan H. (2006). Kebugaran Jasmani Mahasiswa D Ii Pgsd Penjas Fik Uny. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2).
- Puspitasari, P. W., & Rizky, M. Y. (2021). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani dan Status Gizi pada Atlet Puslatkot Kediri Cabang Olahraga Terukur dalam Masa Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(1).
- Putra, M. (2020). Kurang Efisiennya Pembelajaran Daring. *E-Learning*.3.
- Saifuddin, A. (2010). Metode Peneliti. *Metode Penelitian*.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitaif, Kualitatif, dan R&DSugiyono.

2013. "Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D." Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. <https://doi.org/10.1>. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.
- Sumbodo, P. P. (2016). Penerapan Metode Kooperatif Tipe Teams Games Tournament (Tgt) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Bolavoli Pada Siswa Kelas Xi Tsm Smk Murni 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016. *Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Maret 2016*.
- Utari, A. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Anak Usia 12-14 Tahun. *Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, December*.
- Wanto, S. (2013). Tinjauan Kesegaran Jasmani Terhadap Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli Smk Negeri 1 Sungai Lilin. *Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9)*.
- Wahjoedi. 2011. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.