

## Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Smk Darussalam Karangpucung Pasca Masa Pandemi COVID-19

**Kusmiyati**

STKIP Darussalam Cilacap

**Dian Imam Saefulah**

STKIP Darussalam Cilacap

**Khaeran Anwar**

STKIP Darussalam Cilacap

Email : [kusmiyati@stkipdarussalamcilacap.ac.id](mailto:kusmiyati@stkipdarussalamcilacap.ac.id) ,  
[dianimamsaefulah@stkipdarussalamcilacap.ac.id](mailto:dianimamsaefulah@stkipdarussalamcilacap.ac.id) , [khaerananwar2@gmail.com](mailto:khaerananwar2@gmail.com)

Jl.Raya Karangpucung-Majenang, KM 02, Kec. Karangpucung, Kab. Cilacap,  
Jawa Tengah 53255

Email : [kusmiyati@stkipdarussalamcilacap.ac.id](mailto:kusmiyati@stkipdarussalamcilacap.ac.id)

### **Abstract**

*The aim to be achieved in this research is to determine the level of physical fitness of students after the Covid-19 pandemic at Darussalam Karangpucung Vocational School. The research method uses survey techniques with the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). The data analysis technique uses quantitative descriptive with percentages. The results obtained by students who have carried out the test are called rough results. Based on the results of research on students' physical fitness, it was found that there were 2 students (6.3%) who had a Very Good Physical Fitness Level, 5 students (15.6%) had a Physical Fitness Level in the Good category, 19 students (59.4%) had a Good Level. Physical Fitness is in the Medium category, and 6 students (18.7%) have a Physical Fitness Level in the Poor category. Based on the research results, it can be concluded that students' physical fitness levels are still in moderate condition so that students are expected to pay more attention and do more physical activity both during physical education, sports and health lessons at school and physical activity outside of school so that students can obtain a more optimal level of physical fitness.*

**Keywords:** *Physical Fitness, Students, Post-Pandemic.*

### **Abstrak**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa pasca masa pandemi covid-19 di SMK Darussalam Karangpucung. Metode penelitian menggunakan teknik survey dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan presentase. Hasil yang diperoleh siswa yang telah melaksanakan tes disebut dengan hasil kasar. Berdasarkan hasil penelitian kebugaran jasmani siswa diperoleh bahwa terdapat 2 Siswa (6,3%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani Baik Sekali, 5 siswa (15,6%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani dengan kategori Baik, 19 siswa (59,4%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani dengan kategori Sedang, dan 6 siswa (18,7%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani dengan kategori Kurang. Berdasarkan hasil penelitian makadisimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa masih dalam kondisi sedang sehingga siswa diharapkan untuk lebih memperhatikan dan memperbanyak melakukan aktivitas fisik baik pada saat pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah maupun aktivitas fisik diluar sekolah agar siswa dapat memperoleh Tingkat Kebugaran Jasmani yang lebih optimal.

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmani, Siswa, Pasca Pandemi.

## **PENDAHULUAN**

Kebugaran Jasmani berasal dari bahasa Inggris dan menyiratkan kesesuaian fisik untuk jenis pekerjaan yang dilakukan secara teratur. Dengan kata lain, yang dipadankan adalah komponen fisik dengan tugas-tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari-hari. Tidak ada perselisihan tentang pentingnya kebugaran jasmani dalam menjaga kesehatan; semakin baik kebugaran jasmani, semakin baik pula kesehatannya. Kebugaran fisik dapat membantu pekerjaan dalam situasi sehari-hari. Orang dengan kebugaran fisik yang sangat baik dapat melakukan tugas sehari-hari untuk jangka waktu yang lebih lama dibandingkan dengan kebugaran fisik yang buruk (Fildzah & Kurniawan, 2023),

Sekelompok kasus pneumonia muncul mulai akhir bulan desember 2019 di Wuhan Cina yang disebabkan oleh virus yang menyerang sistem pernapasan, yang kemudian dinamai sebagai penyakit virus corona (Covid-19) oleh badan Kesehatan dunia WHO. Virus yang tergolong baru ini menyebar dengan cepat (Fadli, 2020) Epidemi Covid-19 menyebar dari Cina ke seluruh dunia yang menyebabkan berbagai kegiatan menjadi terhambat seperti kegiatan Pendidikan di sekolah/kampus, olahraga, proses produksi, laju perekonomian, dan lain-lain (Arisman & Noviarini, 2021). Isu ini berpengaruh pada sektor ketenagakerjaan yang membutuhkan kerja jarak jauh. Sektor pendidikan juga terkait erat dengan penyebaran virus. Kegiatan sekolah dan kuliah harus dilakukan jauh dari rumah demi memutus mata rantai penularan Covid-19. menjaga produktivitas dengan kegiatan belajar di rumah (Purwahita et al., 2021).

Pandemi Covid-19 berdampak ke berbagai sektor, salah satunya adalah sektor pendidikan. Dampak pandemi ini dalam dunia pendidikan dapat dilihat dari kebijakan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan melalui surat edaran tentang pelaksanaan pendidikan di masa darurat penyebaran Covid-19 (Ahdan et al., 2021) Surat edaran tersebut mencakup panduan tentang cara menghindari kegiatan belajar kelompok besar. Pembelajaran tatap muka harus diganti dengan metode pembelajaran lain jika tujuan pembelajaran ingin dicapai. (Al Hakim & Azis, 2021) Semua orang bekerja keras untuk menekan penyebaran virus Covid-19. Melaksanakan instruksi yang sama dengan pemerintah yaitu social distancing dan tidak mudik. Bagi mereka yang ingin bekerja dari rumah atau bekerja dari rumah, serta bagi mereka yang ingin belajar dari rumah menggunakan teknologi internet, ini adalah pilihan yang bagus. (Fitriyani et al., 2020) Hanya dua imbauan ini yang cenderung membatasi mobilitas. Oleh karena itu, Kebugaran Jasmani sangat penting untuk kelangsungan hidup selama wabah Covid-19 karena orang dengan Kebugaran Jasmani yang baik harus memiliki tubuh yang sehat (Bile & Tapo, 2021).

Menurut World Health Organization (WHO) “orang yang tidak melakukan aktivitas fisik dapat menjadi salah satu penyebab terjadi kematian, data kematian tertinggi keempat secara global sebanyak 6% yaitu akibat tidak melakukan aktivitas fisik” (Hardi et al., 2021) Berolahraga atau melakukan aktivitas fisik lainnya bisa menjadi salah satu bagian pendukung untuk meningkatkan sistem imunitas tubuh yang dibutuhkan semua orang, terutama siswa pada masa pandemi Covid-19 seperti saat ini (Saputra et al., 2021)“Kegiatan aktivitas kebugaran jasmani yang dapat dilakukan siswa terdiri dari: 1) squats, 2) lunges, 3) calf raises, 4) bicep curls, 5) tricep extension, 6) press-up, 7) oblique twists, dan 8) deadlift, gerakan-gerakan tersebut dilakukan 12 repetisi x 3 set selama 4 minggu” (A. G. Yulianto et al., 2023). Gerakan dengan alat dapat dilakukan dengan menggunakan alat yang ada di rumah, dan tingkat stress dapat disesuaikan dengan kemampuan masing-masing siswa.

## **METODE**

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan pendekatan teknik analisis survey dan penelitian pengumpulan data menggunakan tes pengukuran. Evaluasi adalah desain penelitian. “Evaluasi adalah proses pengambilan keputusan yang menggunakan informasi yang berasal dari pengukuran hasil belajar baik menggunakan instrumen tes maupun nontes.” “Populasi adalah subjek penelitian.” Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa SMK Darussalam Karangpucung.. Adapun jumlah populasi sebanyak 320 orang siswa. Siswa yang menjadi populasi adalah siswa laki-laki maupun siswa perempuan. “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.” Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMK Darussalam Karangpucung pada kelas XI dengan jumlah siswa sebanyak 32 orang. Untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan, penulis menggunakan instrumen atau alat ukur sebagai media pengumpulan data. “Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diminati” (A. Yulianto et al., 2021).

Dalam penelitian ini penulis menggunakan instrumen atau alat pengumpul data dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Darussalam Karangpucung. Pengumpulan data dilakukan melalui tes, pemeriksaan kesehatan, dan penilaian kebugaran jasmani. Mahasiswa yang akan mengikuti tes harus memenuhi persyaratan sebagai berikut untuk mencapai hasil yang baik: Malam sebelum pengukuran kebugaran, peserta tidur minimal 7 jam, melakukan aktivitas fisik yang dapat menyebabkan kelelahan, makan terakhir 2 jam sebelum pengukuran, tidak minum obat, dan satu sebelum pengukuran disesuaikan dengan pakaian olahraga dan sepatu. Jika Anda tidak memilikinya, kenakan pakaian yang ringan dan mudah dipindahkan (Agus, 2012).

Pelaksanaan pengukuran sebaiknya pada pagi hari, bila keadaan memaksa dapat sore hari asal sinar matahari tidak terlalu panas, dan peserta tidak dalam keadaan lelah.

**Tabel 1. Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)**

No	Tes
1	Lari 60 meter (putra) dan Lari 50 meter (putri)
2	Gantung angkat tubuh (putra) dan Gantung siku tekuk (putri)
3	Baring duduk 60 detik
4	Loncat tegak
5	Lari 1200 meter (putra) dan Lari 1000 meter (putri)

Pengambilan data penelitian dilakukan di SMK Darussalam Karangpucung. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tahapan tes dan pengukuran khususnya Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), komponen yang terdapat di dalam tes pada penelitian ini yaitu:

- Tes Lari 60 Meter untuk mengukur kecepatan
- Tes Pull Up untuk mengukur kekuatan serta ketahanan otot lengan-bahu
- Tes Sit Up untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut
- Tes Vertical Jump untuk mengukur daya ledak otot tungkai
- Tes Lari 1200 Meter untuk mengukur daya tahan jantung paru

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kebugaran jasmani. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase sebagai berikut:

$$P = \frac{F \times 100\%}{N}$$

Keterangan:

P = Prosentase yang Dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi Penguatan

N = Jumlah Responden

Hasil akhir dari setiap tes diubah sebagai satuan skor, kemudian diteruskan dengan menjumlahkan skor kedalam lima butir skor dari tes kebugaran. Untuk mendapatkan hasil akhir data maka perlu diubah dalam satuan yang sama yakni kedalam satuan skor. Perolehan skor tersebut dipakai untuk dasar pendataan penentuan kebugaran jasmani. Penentuan tingkat kebugaran dengan memakai tes TKJI. Setelah data didapat kemudian menafsirkan dan

menyimpulkan untuk mempermudah dalam penafsiran dan penyimpulan. Dalam hal ini memilih parameter dengan menafsirkan kriteria penilaian presentase yang terbagi kedalam lima kriteria. Kriteria frekuensi presentase dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Table 2. Kriteria Frekuensi Presentase**

No	Nilai	Klasifikasi
1	81 s.d 100%	Sangat Tinggi
2	61 s.d 80%	Tinggi
3	41 s.d 60%	Sedang
4	21 s.d 40%	Rendah
5	< 20%	Sangat Rendah

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil tes kebugaran jasmani pada siswa SMK Darussalam Karangpucung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani yang dimiliki oleh Siswa SMK Darussalam Karangpucung Pasca Masa Pandemi Covid-19. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan berdasarkan masing-masing tes pengukuran yang telah dilakukan, yaitu:

**Tabel 3. Hasil Tes Lari 50-60 Meter**

No	Waktu	Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	s.d - 7,2"	5	Baik Sekali	5	15,6%
2	7,3"- 8,3"	4	Baik	11	34,4%
3	8,4"- 9,6"	3	Sedang	15	46,9%
4	9,7"- 11,0"	2	Kurang	1	3,1%
5	11,1" - dst	1	Kurang Sekali	0	0
Total				32	100%

Untuk Tes Lari 50-60 Meter, diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat 1 siswa (3,1%) mempunyai tingkat kecepatan lari 60 meter dengan skor 2 diklasifikasikan kedalam kategori Kurang, kemudian 15 siswa (46,9%) mempunyai kecepatan lari 60 meter dengan skor 3 diklasifikasikan kedalam kategori Sedang, kemudian 11 siswa (34,4%) mempunyai kecepatan lari 60 meter dengan skor 4 diklasifikasikan kedalam kategori Baik, dan 5 siswa (15,6%) mempunyai kecepatan lari 60 meter dengan skor 5 diklasifikasikan kedalam kategori Baik Sekali.

**Tabel 4. Hasil Tes Pull Up**

No	Waktu	Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	19 ke atas	5	Baik Sekali	0	0
2	14 – 18	4	Baik	9	28,1%
3	9 – 13	3	Sedang	22	68,8%
4	5 – 8	2	Kurang	1	3,1%
5	0 – 4	1	Kurang Sekali	0	0
Total				32	100%

Berdasarkan hasil Tes Pull Up, diperoleh hasil bahwa 1 siswa (3,1%) mempunyai tingkat kekuatan otot lengan dan otot bahu dengan skor 2 diklasifikasikan kedalam kategori Kurang, 22 siswa (68,8%) mempunyai kekuatan otot lengan dan otot bahu dengan skor 3 diklasifikasikan kedalam kategori Sedang, kemudian 9 siswa (28,1%) mempunyai kekuatan otot lengan dan otot bahu dengan skor 4 diklasifikasikan kedalam kategori Baik.

**Tabel 5. Hasil Tes Sit Up**

No	Waktu	Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	41 ke atas	5	Baik Sekali	2	6,3%
2	30 – 40	4	Baik	16	50,0%
3	21 – 29	3	Sedang	13	40,6%
4	10 – 20	2	Kurang	1	3,1%
5	0 – 9	1	Kurang Sekali	0	0
Total				32	100%

Berdasarkan hasil Tes Sit Up, diperoleh hasil dengan 1 siswa (3,1%) dengan skor 2 diklasifikasikan kedalam kategori Kurang, 13 siswa (40,6%) mempunyai kekuatan dan ketahanan otot perut dengan skor 3 diklasifikasikan kedalam kategori Sedang, Kemudian 16 siswa (50,0%) dengan skor 4 diklasifikasikan kedalam kategori Baik dan 2 siswa (6,3%) mempunyai kekuatan dan ketahanan otot perut dengan pemberian skor 5 diklasifikasikan kedalam kategori Baik Sekali.

**Tabel 6. Hasil Tes Vertical Jump**

No	Waktu	Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	73 ke atas	5	Baik Sekali	0	0
2	60 – 72	4	Baik	5	15,6%

3	50 – 59	3	Sedang	8	25,0%
4	39 – 49	2	Kurang	17	53,1%
5	38 dst	1	Kurang Sekali	2	6,3%
Total				32	100%

Berdasarkan hasil Tes Vertical Jump, diperoleh data hasil yang menunjukkan bahwa 2 siswa (6,3%) mempunyai daya ledak otot tungkai dengan pemberian skor 1 diklasifikasikan kedalam kategori Kurang Sekali, 17 siswa (53,1%) mempunyai daya ledak otot tungkai dengan pemberian skor 2 diklasifikasikan kedalam kategori Kurang, 8 siswa (25,0%) mempunyai tingkat daya ledak otot tungkai dengan pemberian skor 3 diklasifikasikan kedalam kategori Sedang, dan 5 siswa (15,6%) mempunyai daya ledak otot tungkai dengan pemberian skor 4 diklasifikasikan kedalam kategori Baik.

**Tabel 7. Hasil Tes Lari 1000-1200 Meter**

No	Waktu	Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	s.d - 3'14"	5	Baik Sekali	0	0
2	3'15"- 4'25"	4	Baik	11	34,4%
3	4'26"- 5'12"	3	Sedang	9	28,1%
4	5'13"- 6'33"	2	Kurang	10	31,2%
5	6'34" – dst	1	Kurang Sekali	2	6,3%
Total				32	100%

Berdasarkan hasil Tes Lari 1000-1200 Meter, diperoleh hasil 2 siswa (6,3%) menunjukkan bahwa siswa yang mempunyai tingkat daya tahan jantung paru dengan pemberian skor 1 diklasifikasikan kedalam kategori Kurang Sekali, 10 siswa (31,2%) menunjukkan bahwa siswa yang mempunyai tingkat daya tahan jantung paru dengan pemberian skor 2 diklasifikasikan kedalam kategori Kurang, 9 siswa (28,1%) menunjukkan bahwa siswa yang mempunyai tingkat daya tahan jantung paru dengan pemberian skor 3 diklasifikasikan kedalam kategori Sedang dan 11 siswa (34,4%) menunjukkan bahwa siswa yang mempunyai tingkat daya tahan jantung paru dengan pemberian skor 4 diklasifikasikan kedalam kategori Baik.

**Tabel 8. Klasifikasi Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani**

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	22 - 25	Baik Sekali	2	6,3%
2	18 - 21	Baik	5	15,6%

3	14 - 17	Sedang	19	59,4%
4	10 - 13	Kurang	6	18,7%
5	5 - 9	Kurang Sekali	0	0
Total			32	100%

Berdasarkan skor penilaian tabel klasifikasi jasmani, diperoleh hasil tes yang menerangkan bahwa terdapat 2 Siswa (6,3%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani Baik Sekali (BS), 5 siswa (15,6%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani dengan kategori Baik (B), 19 siswa (59,4%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani dengan kategori Sedang (S), dan 6 siswa (18,7%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani dengan kategori Kurang (K). Sehingga peneliti menyimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMK Darussalam Karangpucung Pasca Masa Pandemi Covid-19 berdasarkan hasil keseluruhan tes mempunyai hasil tes yang berbeda. Pada akhirnya dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat kebugaran yang dimiliki Siswa SMK Darussalam Karangpucung masuk kedalam tingkat kategori Sedang.

## **Pembahasan**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa SMK Darussalam Karangpucung dengan menggunakan 5 (lima) item tes untuk kebugaran jasmani dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa dengan hasil dilihat dari setiap item tes yang memiliki nilai persentase. Hasil dari perhitungan setiap item tes tersebut menggambarkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa adalah rata-rata masuk kategori sedang. Ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan kondisi kebugaran jasmani siswa salah satunya faktor Lingkungan sekitar sebagai tempat tinggal sangat memberikan dampak yang cukup terhadap pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan unsur penting bagi siswa apalagi di masa pandemi seperti saat ini supaya fisik kuat dan mempunyai kebugaran jasmani yang baik, sehingga dapat melakukan tugas sekolah dengan baik. Kebugaran mengacu pada kondisi fisiologis yang memungkinkan seseorang untuk memenuhi tuntutan kehidupan sehari-hari atau yang memberikan dasar bagi kinerja sebuah aktivitas (Bachtiar et al., 2023). Siswa yang sehat jasmani tidak mudah lelah, oleh karena itu pengaturan tersebut dapat mendorong aktivitas gerak. Tubuh yang sehat akan sangat membantu kegiatan belajar, membuat anak tetap bersemangat belajar. Kesegaran jasmani mempunyai pengaruh terhadap kondisi jasmani seorang anak, oleh karena itu kebugaran sangat penting bagi setiap

orang karena keadaan tubuh sangat erat kaitannya dengan kebugaran yang dimiliki seseorang dan dapat menjaga kebugaran untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Siswa yang sehat jasmani akan lebih siap dalam mengemban tanggung jawab sehari-hari dan akan selalu berpenampilan terbaik. Untuk mengatasi masalah jasmani perlu dimulai dengan pendidikan dasar, baik di sekolah maupun di rumah. Karena perilaku kebugaran jasmani merupakan kondisi dan kebiasaan yang memerlukan usaha keras. Pengembangan keterampilan olahraga di sekolah dapat membantu siswa SMK Darussalam Karangpucung meningkatkan prestasi akademiknya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dari data yang diperoleh maka dapat disimpulkan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMK Darussalam Karangpucung Pasca Masa Pandemi Covid-19 menerangkan bahwa terdapat 2 Siswa (6,3%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani Baik Sekali (BS), 5 siswa (15,6%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani dengan kategori Baik (B), 19 siswa (59,4%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani dengan kategori Sedang (S), dan 6 siswa (18,7%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani dengan kategori Kurang (K). Sehingga peneliti menyimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMK Darussalam Karangpucung Pasca Masa Pandemi Covid-19 berdasarkan hasil keseluruhan tes mempunyai hasil tes yang berbeda. Pada akhirnya dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat kebugaran yang dimiliki Siswa SMK Darussalam Karangpucung masuk kedalam tingkat kategori Sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani: Sebagai Suatu Pengantar*.
- Ahdan, S., Sucipto, A., Priandika, A. T., Setyani, T., Safira, W., & Sari, K. (2021). Peningkatan Kemampuan Guru SMK Kridawisata Di Masa Pandemi Covid-19 Melalui Pengelolaan Sistem Pembelajaran Daring. *Jurnal ABDINUS: Jurnal Pengabdian Nusantara*, 5(2), 390–401.
- Al Hakim, M. F., & Azis, A. (2021). Peran guru dan orang tua: Tantangan dan solusi dalam pembelajaran daring pada masa pandemic COVID-19. *Riwayat: Educational Journal of History and Humanities*, 4(1), 16–25.
- Arisman, A., & Noviarini, T. (2021). Tabata Workout dalam Meningkatkan Kebugaran Atlet Panahan. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(1), 12–22.
- Bachtiar, F., Condrowati, C., Purnamadyawati, P., Anggraeni, D. T., Larasati, K., Meilana, A. S. B., & Fadilah, N. (2023). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 503–514.
- 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.*

- Fadli, A. (2020). *Mengenal covid-19 dan cegah penyebarannya dengan “peduli lindungi” aplikasi berbasis android. Artikel Pengabdian Kepada Masyarakat Jurusan Teknik Elektro, 2.*
- Fildzah, F. M. P., & Kurniawan, A. W. (2023). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Pasuruan. Jurnal Master Penjas & Olahraga, 4(1), 290–297.*
- Fitriyani, Y., Fauzi, I., & Sari, M. Z. (2020). *Motivasi belajar mahasiswa pada pembelajaran daring selama pandemik covid-19. Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran, 6(2), 165–175.*
- Hardi, V. J., Supriadi, D., Supriady, A., & Karisman, V. A. (2021). *Survey Kesadaran Masyarakat dalam Meningkatkan Kesehatan Fisik di Masa Pandemi. Journal of Physical and Outdoor Education, 3(2), 120–131.*
- Purwahita, A. A. A. R. M., Wardhana, P. B. W., Ardiasa, I. K., & Winia, I. M. (2021). *Dampak Covid-19 terhadap Pariwisata Bali Ditinjau dari Sektor Sosial, Ekonomi, dan Lingkungan (Sebuah Tinjauan Pustaka). Jurnal Kajian Dan Terapan Pariwisata, 1(2), 68–80.*
- Saputra, M. F., Awaluddin, A., Rusli, K., & Ismail, A. (2021). *Profil Kebugaran Jasmani Siswa Pasca Pandemi. Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI), 2(1), 52–60.*
- Yulianto, A. G., Hendrayana, Y., & Mahendra, A. (2023). *Analysis of Intentionally Structured Programs to Improve Life Skills Through Out of School Activities. JUARA: Jurnal Olahraga, 8(1), 73–89.*
- Yulianto, A., Risyanto, A., Mudian, D., & Haris, I. N. (2021). *Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa yang Bersekolah di Kota (SMPN 1 Purwakarta) dan di Desa (SMPN 2 Cibatu) di Kabupaten Purwakarta. Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, 7(2), 137–146.*