

## ANALISIS KONDISI *CORE STRENGTH* MAHASISWA PENDIDIKAN GEOGRAFI UNESA SELAMA PEMBELAJARAN DARING PENJASBUG DIMASA PANDEMI

Faqr Nur Raiyawan\*, Nurhasan

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

\*faqr.17060464032@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Pandemi covid-19 menyebabkan pembelajaran dilakukan secara daring. Aktivitas fisik mahasiswa semakin berkurang dikarenakan hanya duduk, berbaring, dan bermain gadget. Hal ini menyebabkan naiknya berat badan dan terjadi obesitas yang berdampak terhadap keseimbangan tubuh karena kekuatan otot perut yang menurun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kondisi *core strength* mahasiswa Pendidikan Geografi selama pembelajaran mata kuliah Pendidikan Jasmani dan Kebugaran dimasa pandemi. Jenis penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian Eksperimen Semu. Sampel yang digunakan untuk penelitian ini di ambil dari mahasiswa Pendidikan Geografi 2020 Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum UNESA sebanyak 83 orang. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dan instrumen untuk mengukur kekuatan *core strength* menggunakan *plank test*. Berdasarkan analisis data menggunakan *Kolmogorof-Smirnov Test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi *pre test* dan *post test* lebih kecil dari 0,05 yang berarti distribusi data tidak normal. Dilanjutkan dengan Uji Beda *Non Parametrik Dependent Wiloxon* bahwa ada perbandingan hasil tes keterampilan *plank test* yang signifikan antara *pre test* dan *post test* dengan rata-rata hasil yang diperoleh *pre test* 42.99 dan rata-rata hasil yang diperoleh *post test* 54.22. menunjukkan adanya peningkatan dari sebelum dan sesudah test. Hasil *test wiloxon* diperoleh sebanyak 61 mahasiswa mengalami peningkatan, 16 mahasiswa mengalami penurunan dan 6 mahasiswa tetap . Hasil kesimpulan yang diperoleh terjadi peningkatan kondisi *core strength* mahasiswa Pendidikan Geografi UNESA selama menempuh mata kuliah Pendidikan Jasmani dan Kebugaran dimasa pandemi covid-19.

**Kata Kunci:** pendidikan jasmani; pembelajaran daring; *core strength*

### Abstract

The COVID-19 pandemic has forced learning to take place online. Students' physical activity is decreasing because they just sit, lie down, and play gadgets. This causes weight gain and obesity which affects the balance of the body due to decreased abdominal muscle strength. This study aims to determine the improvement of the condition core strength of Geography Education students during the learning of Physical Education and Fitness courses during the pandemic. The type of research used is a quantitative approach with a quasi-experimental research design. The sample used for this study was taken from 83 students of Geography Education 2020 Faculty of Social Sciences and Law UNESA. This study using sampling techniques purposive and instruments for measuring the strength of core strength using the plank test. Data analysis using the Kolmogorof-Smirnov Test, it shows that the significance value of the pre test and post test is less than 0.05, which means that the data distribution is not normal. Followed by the Difference Test Wiloxon Dependent Non-Parametric that there is a significant comparison of the skills test results plank test between the pre test and post test with the average results obtained by the pre test 42.99 and the average results obtained by the post test 54.22. showed an increase from before and after the test. results Wiloxon test obtained as many as 61 students experienced an increase, 16 students experienced a decrease and 6 students remained. The conclusions obtained were an increase in the condition core strength of UNESA Geography Education students while taking Physical Education and Fitness courses during the covid-19 pandemic Learning, Core.

**Keywords:** physical education; online learning; core strength

## PENDAHULUAN

Pada 31 Desember 2019 muncul 27 kasus pneumonia dengan etiologi yang belum diketahui diidentifikasi di kota Wuhan, provinsi Hubei di Cina (Sohrabi dkk., 2020). Menunjukkan bahwa pneumonia ini dinamakan penyakit coronavirus 2019 (COVID19) disebabkan oleh CoV baru, yakni penyakit saluran pernafasan berat (Li dkk., 2020). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) secara resmi menyatakan wabah SARS CoV-2 sebagai darurat kesehatan masyarakat masalah Internasional pada 30 Januari 2020 dan pandemi global pada 11 Maret 2020 dan Negara-negara didesak oleh WHO untuk mengadopsi tindakan jarak sosial dan karantina yang ketat untuk menghindari penyebaran virus dan untuk melindungi masyarakat. Coronavirus merupakan virus RNA yang mempunyai strain tunggal positif, berkapsul dan tidak bersegmen dengan protein S sebagai masuknya virus ke dalam sel tujuan (Wang dkk., 2020). Dampak dari virus yang mematikan bernama Covid-19 sudah mulai menyebar melintasi benua Asia termasuk Indonesia (Hoque dkk, 2020). Indonesia sendiri merupakan negara berpenduduk total dengan lebih 267,7 juta orang penduduk, karena itulah pandemi ini sangat membahayakan bagi masyarakat Indonesia dan yang sudah terkonfirmasi positif 1.361.098 kasus dengan 1.176.356 kasus sembuh dan kasus meninggal sebanyak 36.897 pada tanggal 04-03-2021 (Satuan Gugus Tugas Covid-19 2021). Menurut Livana dkk, (2020) orang tua dengan sistem kekebalan menurun karena usia diperparah dengan kondisi kesehatan dan juga anak-anak yang kekebalan tubuhnya belum terbentuk secara utuh adalah kelompok yang paling rentan terkena virus ini. Gejala corona virus diawali dengan batuk kering serta diikuti dengan gangguan pernapasan, batuk ini terjadi terus-menerus selama lebih dari satu jam dan masa inkubasi selama 14 hari (Zendrato, 2020 : 2). Dengan adanya virus corona pemerintah pusat menginstruksikan kepada kepala daerah untuk meliburkan sekolah dan perkantoran, serta menyerukan belajar dan bekerja di rumah atau WFH (Work Form Home) pada tanggal 15 Maret 2020 guna memutus rantai penularan dan akhirnya tanggal 30 Maret 2020 presiden mengeluarkan PP No 21 2020 untuk melakukan PSBB (Pembatasan Sosial Skala Besar) (Rusi dkk, 2020). Pengendalian Covid-19 yang efektif mencakup pada pendektisian secara dini, diagnostik, pengobatan secara karantina dalam rangka mencegah penularan virus. Undang-undang Kekarantina Kesehatan (2020) menyatakan “pembatasan sosial berskala besar (PSBB) ini meliputi sekolah dan kerja di rumah, pembatasan kegiatan keagamaan, dan atau pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum”.

Atas hal tersebut tidak bisa dilakukan pembelajaran disekolah ataupun kampus, melainkan pembelajaran harus dilakukan di rumah masing-masing (Handarini & Siti 2020). Adanya Covid-19 pembelajaran harus dilakukan jarak jauh yang hampir tidak pernah dilakukan secara serentak sebelumnya bagi semua elemen pendidikan yakni peserta didik, guru hingga orang tua (Faisal & Imron, 2021). Dengan diterapkan pembelajaran daring merupakan suatu cara agar kegiatan belajar mengajar tetap berjalan. Penggunaan pembelajaran virtual dalam melakukan proses belajar mengajar jarak jauh dapat memberikan kemudahan belajar, berkomunikasi secara langsung sehingga materi mudah diterima (Munawaroh, 2005). Pembelajaran daring merupakan suatu hal yang dilakukan agar pembelajaran tidak dilaksanakan secara tatap muka langsung, akan tetapi menggunakan media yang menunjang proses belajar mengajar walaupun dari rumah (Handarini & Siti, 2020). Pembelajaran daring ini memiliki kelebihan dengan keluwesan waktu dan tempat untuk melakukan proses belajar mengajar. Menurut Sari (2015) suasana baru akan dirasakan oleh peserta didik dalam melakukan pembelajaran daring yang sebelumnya dikelas. Meskipun sekolah tutup elemen pendidikan harus mendorong semua untuk mengaktifkan kelas karena mengikuti kebijakan *social distancing* maupun *phsyceal distancing* guna meminimalisir penyebaran Covid-19 (Herliandry dkk, 2020).

Perguruan tinggi pada masa *Work From Home* melakukan penguatan pembelajaran secara daring (Herlina, 2020). Dengan adanya surat edaran Menteri Kesehatan RI nomor HK.02.01/MENKES/199/2020 pada tanggal 12 Maret, surat edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI nomor 3 tahun 2020 tanggal 9 maret 2020, surat edaran Sekretaris Jenderal Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan nomor 3549/A.A5/HK/2020 tentang pencegahan *coronavirus Diseases-19* tanggal 12 maret 2020, protokol kesehatan WHO pada tanggal 6 maret 2020, surat edaran rektor Unesa nomor: B/12399/UN.38/TU.00.02/2020 tentang penanganan penyebaran virus tanggal 2 Maret 2020, dan hasil rapat koordinasi Pimpinan Universitas Negeri Surabaya dan Senat Unesa tanggal 13-14 Maret 2020, maka pihak kampus Universitas Negeri Surabaya mengeluarkan surat edaran Rektor Nomor: B/15254/UN38/TU.00.02/2020. Surat edaran tersebut menjadi dasar hukum bahwa Universitas Negeri Surabaya melakukan pembelajaran daring. Tidak luput juga mahasiswa pendidikan geografi melaksanakan pembelajaran mata kuliah Pendidikan Jasmani dan Kebugaran (PENJASBUG) secara daring.

Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang dilakukan dengan aktivitas fisik atau jasmani dengan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan jasmani secara serasi dan seimbang, termasuk perkembangan dalam hal mental, sosial, emosional, intelektual dan spiritual secara optimal (Kristiyandaru dkk, 2020). Pendidikan Jasmani yakni pembelajaran yang dilakukan dengan aktivitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran pada seseorang (Mustafa & Dwiyoga, 2020). Menurut Darmawan (2017) kebugaran jasmani merupakan saat kondisi seseorang sudah menjalani tugas atau kegiatan dengan hasil yang optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cukup energi untuk melakukan suatu hal atau tugas. Jadi pendidikan jasmani dan kebugaran merupakan pembelajaran yang mengutamakan aktivitas fisik agar mahasiswa mampu melakukan kegiatan dengan daya kerja tinggi tanpa mengalami kelelahan. Pendidikan jasmani dan olahraga memiliki kemiripan yakni berupa aktivitas fisik dan permainan (Kristiyandaru dkk, 2020). Aktivitas fisik adalah suatu kegiatan olahraga atau latihan yang sudah terencana, terstruktur, berulang dengan tujuan untuk memelihara kebugaran fisik agar mampu melakukan kegiatan yang banyak (Rifki & Welis, 2013). manfaat dari aktivitas fisik, tidak hanya pada kesehatan jantung tetapi juga pada kesehatan dan kebugaran secara keseluruhan dan tidak dapat diabaikan. Dengan adanya pandemi covid-19 orang kurang melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik selama pandemi covid-19 mayoritas mengalami penurunan, sehingga banyak masyarakat yang mengalami berat badan bertambah dan kesehatan mental menurun (Arief dkk, 2020). Dengan bertambahnya berat badan bisa mengakibatkan obesitas. Aktivitas duduk, berbaring, menonton televisi dan bermain gadget secara berulang-ulang dalam waktu lama bisa mengakibatkan obesitas (IDAI, 2014). Berrigan dkk, (2006) Menunjukkan dengan adanya peningkatan massa tubuh pada orang dewasa akan menyebabkan penurunan keseimbangan postural mereka.

Karena keseimbangan berguna untuk mengurangi risiko cedera, meningkatkan kerja otot dan pelaksanaan gerakan yang berlangsung cepat (Tang, 2014). Keseimbangan tubuh dan pengendalian postur tubuh dalam melakukan gerakan sangat dipengaruhi oleh kekuatan inti (Hsu dkk, 2018). Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk mencoba dan mengkaji kondisi *core strenght* dan bertujuan untuk mengetahui adakah peningkatan kondisi *core strenght* mahasiswa pendidikan geografi UNESA selama pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kebugaran dimasa pandemi.

## METODE

Penelitian ini merupakan pendekatan kuantitatif dengan desain analisis deskriptif. Penelitian menganalisa kondisi *core strenght* mahasiswa selama pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kebugaran maka ada *Pre test* dan *Post Test*. Dan dilakukan treatment. untuk melihat adakah perubahan hasil kondisi *core strenght* mahasiswa selama pembelajaran. Penelitian ini menggunakan sampel dari mahasiswa baru angkatan 2020 jurusan Pendidikan Geografi Universitas Negeri Surabaya yang menempuh pembelajaran di mata kuliah Pendidikan Jasmani dan Kebugaran. Menggunakan teknik *purposive sampling* untuk sampelnya, merupakan sebuah teknik pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dahulu berdasarkan ciri atau sifat populasi (Maksum, 2018). Sumber data yang diambil dari data primer tes kebugaran jasmani (Kekuatan) yang berjumlah 83 mahasiswa. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Plank test*. Untuk mengetahui kemampuan otot inti mahasiswa pendidikan geografi Untuk memperoleh data sesuai dngan variabel penelitian yakni kondisi kebugaran jasmani, peneliti menggunakan tes dan pengukuran sebagai berikut :

Alat/Fasilitas:

1. Google Form
2. Stopwatch (Mandiri)

Prosedur Pelaksanaan (*plank test*):

1. Mulai dengan tubuh bagian atas yang ditopang oleh siku dan lengan bawah dan kaki lurus ditopang oleh jari jari kaki.
2. Pinggul diangkat dari lantai sehingga garis lurus dari kepala sampai ujung kaki.
3. Segera pencet tombol mualu stopwatch yang sebelumnya disiapkan disamping tangan.
4. Tes selesai ketika subjek tidak dapat menahan punggungnya dengan lurus dan pinggul turun
5. Stopwatch berhenti
6. Mahasiswa melakukan test secara mandiri mengikuti prosedur yang diatas.
7. Setelah mendapatkan hasil langsung mengisi google form yang sudah diberikan sebelumnya untuk merekap hasil.
8. Hal ini dilakukan dua kali test pada pertemuan kedua dan pertemuan lima belas.



Gambar 1 Gerakan Dead Bug



**Gambar 2 Gerakan Climber Mountain**

Dalam penelitian ini mahasiswa diberikan perlakuan agar bisa menentukan apakah ada perubahan sebelum dan sesudah perlakuan untuk mengetahui kondisi *core strenght*. Perlakuan dilakukan selama mata kuliah Pendidikan Jasmani dan Kebugaran. Setiap mahasiswa membuat program latihan yang sebelumnya sudah dijelaskan didalam pembelajaran PENJASBUG, dengan membuat program latihan dari minggu ke 3-14 disetiap minggunya melakukan 3-5 kali latihan dengan durasinya minimal 15-20 menit (Prativi dkk, 2013). Melakukan minimal tiga sesi latihan otot *core* setiap minggunya adalah frekuensi minimum yang menghasilkan tenaga maksimal (Karimah, 2016). Untuk gerakan dalam melakukan latihan mahasiswa bisa melihat contoh gerakan yang terdapat di youtube chanel Muchamad Arif Al Ardha. "Latihan Fisik di Rumah atau Training From Home (TFH) dengan *High Intensity Advance Level*" YouTube video, 7:34. Oktober 13, 2020. <https://www.youtube.com/watch?v=iZ7oFG54fk8&t=15s>. Setiap mahasiswa wajib melakukan model latihan *dead bug* atau *mountain climber*, pilih salah satu gerakan tersebut dalam setiap progam latihan (gambar diatas). Selanjutnya pada minggu ke 15 mahasiswa melakukan *plank test* untuk mendapatkan hasil dari *post test*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengujian ini menggunakan Kolmogorof-Smirnov Test dengan data keseluruhan berdistribusi tidak normal. Dengan menggunakan aplikasi SPSS for windows 25. Hal ini dapat dilihat dari hasil signifikansi antara lain :

1. Nilai signifikansi kelompok *Pre Test*  $0.012 < 0.05$  yang berarti distribusi data adalah tidak normal.
2. Nilai signifikansi kelompok *Post Test*  $0.000 < 0.05$  yang berarti distribusi data adalah tidak normal.

**Tabel 1 Hasil Rata-rata**

Data	Jumlah Data	Rata-rata	Std. Deviation
Pre Test	83	42.99	22.072
Post Test	83	54.22	24.419

Berdasar hasil diatas bisa disimpulkan data berjumlah 166 dengan rincian 83 data Pre Test dan 83 data Post Test. Hasil Pre Test Rata-rata 42.99 dan Std. Deviation

22.072 sedangkan Post Test Rata-rata 54.22 dan Std. Deviation 24.419.

Dengan distribusi yang tidak normal dengan nilai  $sig < 0,05$  maka Uji T menggunakan Non Parametrik Test Wilcoxon.

**Tabel 2 Hasil Uji Beda**

Keterangan	Indikator	N	Mean Rank	Sum of Rank
Post Test	Negative Rank	16	35.66	570.50
	Positive Rank	61	39.88	2432.50
Ties	Ties	6		
	Total	83		

Hasil yang didapat dari data diatas adalah :

1. Nilai Negative Rank menandakan bahwa hasil *post test*  $<$  *pre test*. Sebanyak 16 data mengalami penurunan dengan nilai rata rata 35.66 dan Sum of Rank 570.50.
2. Positive Rank menunjukkan bahwa *hasil post test*  $>$  *pre test*. Sebanyak 61 data mengalami kenaikan dengan Rata-rata 39.88 dan Sum of Rank 2432.50.
3. Nilai Ties menandakan bahwa nilai *post test* = *pre test*. Jadi ada 6 data tidak mengalami kenaikan maupun penurunan.

**Tabel 3 Hasil Uji Beda Wiloxon**

	<i>Post Test - Pre Test</i>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Diketahui nilai  $sig < 0,000 <$  dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan hasil kondisi *core strenght* untuk *Pre Test* dan *Post Test*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kondisi *core strenght* mengalami peningkatan selama pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kebugaran.

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui dengan uji normalitas. Uji normalitas data dilakukan agar bisa mengetahui data yang diperoleh berdistribusi simetris normal dengan sebaran angka normal menyerupai bel atau kurva (Maksum, 2018). Menggunakan aplikasi SPSS for windows 25 dengan pengujian Kolmogorof-Smirnov didapat data berdistribusi tidak normal. Data tidak normal dikarenakan *p-value* lebih kecil dari 0,05 (Maksum, 2018). Nilai *p-value* dari kelompok *Pre Test*  $0.012 < 0.05$  dan *Post Test*  $0.000 < 0,05$ .

Analisis data terlihat bahwa hasil plank test pada post test lebih besar daripada pre test. Mahasiswa yang melakukan posttest mendapatkan nilai rata-rata (54.22) lebih tinggi daripada pretest dengan nilai rata-rata

(42.99) mengalami kenaikan nilai sebesar (11.23) atau meningkat 26,12 %. Adanya perbedaan hasil dari pretest dan posttest merupakan pengaruh dari perlakuan yang diberikan kepada mahasiswa didalam mata kuliah pendidikan jasmani dan kebugaran.

Metode nonparametrik dilakukan karena sebaran data tidak berdistribusi normal (Santoso, 2010). Menurut Maksun (2018) teknik statistik yang digunakan untuk menguji perbedaan dua mean dengan sample yang sejenis (*dependent sample*). Hasil yang diperoleh dari Uji beda *plank test* terdapat 16 data yang mengalami penurunan, 61 data mengalami kenaikan dan 6 data tetap. Kenaikan ini terjadi karena pemberian perlakuan kepada mahasiswa berhasil. Dengan meningkatnya hasil plank test akan menambah kekuatan *core* terhadap mahasiswa. Meningkatnya kekuatan inti sangat berpengaruh terhadap keseimbangan tubuh dan pengendalian postur tubuh saat melakukan gerakan (Hsu, dkk 2018). Selain itu kecil kemungkinan untuk mengalami cedera karena kontrol yang efisien pada otot bagian atas dan bawah membuat keseimbangan tubuh menjadi lebih baik (Ludmila dkk, 2003).

## PENUTUP

### Simpulan

Dari hasil penelitian Analisi Kondisi *Core Strenght* Mahasiswa Pendidikan Geografi UNESA Selama Pembelajaran Daring Penjasbug dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan selama pembelajaran Penjasbug yang diukur awal dan akhir pembelajaran pada mahasiswa Pendidikan Geografi UNESA. Dengan nilai rata-rata *pre test* 42,99 dan *post test* 54,22. Sebanyak 61 mahasiswa mengalami peningkatan hasil dari pre test, 16 mahasiswa mengalami penurunan dan 6 mahasiswa tetap.

### Saran

Pada penelitian kali ini mengacu ke hasil penelitian menyarankan kepada mahasiswa untuk menjaga aktivitas fisik atau bisa ditingkatkan pasca perkuliahan Pendidikan Jasmani dan Kebugaran agar kondisi *core strenght* setiap mahasiswa terjaga dengan baik dan menciptakan keseimbangan yang bagus pada tubuh di setiap mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

Arief, N. A. Kuncoro, B.F.T., & Suroto. (2020) Gambaran Aktivitas Fisik dan Perilaku Pasif Mahasiswa Pendidikan Olahraga Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* ; Vol. 19 (2) : 175-183.

Berrigan, F. Simoneau, M. Tremblay, A. Hue, O., & Teasdale, N. (2006) Influenc of Obesity on Accurate and Rapid Arm Movement Performed from a Standing Posture. *International Journal of Obesity*. Vol. 30, 1750-1757.

Darmawan, I. (2017) Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*. Vol. 7 No. 2.

Faisal, Imron, D. S. (2021) Proses Pembelajaran Matematika Pada Masa Covid-19 di MAN 2 Langkat. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*. Vol. 4 No 2.

Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020) Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH) Selama Covid 19. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*. Vol 8, No 3.

Herliandry, L. D. Nurhasanah. Suban, M. E., & Kuswanto, H. (2020) Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Teknologi Pendidikan* Vol. 22 No (1:67).

Herlina, N. (2020) Manajemen Pembelajaran Daring di Perguruan Tinggi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Civics and Social Studies*. Vol 4. No 2.

Hoque, A. Shikha, F. A. Hasanat, M. W. Arif, I., & Hamid, A. B. A. (2020) The Effect of Coronavirus (COVID-19) in the Tourism Industry in China. *Asian Journal of Multidisciplinary Studies*. Vol. 3, No. 1.

Hsu, S. Oda, H. Shirahata, S. Watanabe, M. Sasaki, M. (2018) Effects of Core Strenght Training on Core Stability. *The Journal of Physical Therapy Science*. Vol 30 : 1014-1018.

IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia). (2014). Obesitas pada Anak. (Online), (<https://www.idai.or.id/artikel/seputarKesehatan-Anak/Obesitas-Pada-Anak>), Diakses Tanggal 26 maret 2021).

Kristiyandaru, A., Hartati, S.C.Y., Wibowo, S., Wahyudi, H., Ashadi, K., Himawan, I., Ridwan, M., Wijaya, A., Fitroni, H., Prakoso, B. B., Ardha, M. A. A., Sifaq, A. (2020) Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidup. Surabaya : Zifatama Jawara.

Livana, P. H. Suwoso, R. H. Febrianto, T. Kushindarto, D., & Aziz, F. (2020) Dampak Pandemi Covid-19 Bagi Perekonomian Masyarakat Desa. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*. Vol. 1 No 1.

Li, H. Liu, S. Yu, X. Tang, S., & Tang, C. (2020) Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) : Current and Future Perspectives. *International Journal of Antimicrobial Agents*. Vol. 55.

- Ludmila, M. Cosio-Lima. Reynolds, K. L. Winter, C. Paolone, V., & Jones, M. T. (2003) Effects of Physioball and Conventional Floor Exercises on Early Phase Adaptations in Black and Abdominal Core Stability and Balance in Women. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 17 (4), 721-725.
- Maksum, Ali (2018) Metodologi Penelitian, Surabaya : Unesa University Press.
- Munawaroh, I. (2005) Virtual Learning Dalam Pembelajaran Jarak Jauh. *Majalah Ilmiah Pembelajaran*. Vol. 1 No 2.
- Mustafa, P. S., & Dwiyo, W. D. (2020) Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *Jurnal Riset dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*. Vol 3. No. 2 Hal 428.
- Prativi, G. O., Soegiyanto., Sutardji. (2013) Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. Vol 2. No 3.
- Rifki, M.S., & Welis, W. (2013). Gizi Aktivitas Fisik Dan Kebugaran. Padang: Sukabina Press.
- Rusi, M. Ujianuti, E., & Nahar, L. (2020) Strategi Pemerintah Indonesia Dalam Membentuk Opini Publik Terkait Pemberlakuan PSBB. *Jurnal Syntax Transformation*. Vol 1 No 9.
- Santoso, Singgih. (2010) Statistik Nonparametrik, Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Sari, P. (2015). Memotivasi Belajar dengan Menggunakan E-Learning. *Jurnal Ummul Quro*, Vol 6 No 2.
- Sohrabi, C. Alsafi, Z. O'Neill, N. Khan, M. Kerwan, A. Al-Jabir, A. Iosifidis, C., & Agha, R. (2020) World Health Organization Declares Global Emergency: A Review of the 2019 Novel Coronavirus (COVID-19). *International Journal of Surgery*, Vol. 76 No 71.
- Tang, Aco (2014) Gambaran Tingkat Keseimbangan Atlet Sepak Bola Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Sulawesi Selatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* Vol 5 No (1:123).
- Undang-undang Keekarantinaan Kesehatan (2020)
- Wang, Z., Qiang, W., & Ke, H, (2020). *A handbook of 2019- nCoV Pneumonia Control and Prevention*. China: Hubei Science and Technologi Press.
- www.covid19.go.id (data sebaran covid-19) 04/03/2021 8.58 Rabu.
- Zendrato, W. (2020) Gerakan Mencegah Daripada Mengobati Terhadap Pandemi Covid-19. *Jurnal Education and Development*. Vol. 8 No. 2 Hal 245.