



Mengeksplorasi Minat Siswa Penyandang Disabilitas Terhadap Aktivitas Fisik di masa Pandemi Covid-19

M. Taufik Amarudin¹, Edi Setiawan^{2*}, Eryan Kastrena³, Aziz Amrulloh⁴, Eneng Fitri Amalia⁵, Andi Kurniawan Pratama⁶, Adi Rahadian⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi,
Universitas Suryakencana, Indonesia

Email Korespondensi: edisetiawanmpd@gmail.com

Informasi Artikel:

Dikirim: 25 Agustus 2021 Direvisi: 11 September 2021 Diterbitkan: 26 November 2021

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi minat siswa dengan penyandang disabilitas di Kabupaten Cianjur terhadap aktivitas fisik selama pandemi *Covid-19*. Metode penelitian yang digunakan bersifat deskriptif survey. Populasi berasal dari sekolah luar biasa di Kabupaten Cianjur yang berjumlah 50 sekolah dan sampel yang dipilih adalah 10 sekolah. Instrumen yang digunakan untuk mengukur minat siswa dapat menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan MS. Excel 2010 untuk mencari nilai rata-rata, frekuensi dan persentase dari masing-masing variabel. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat minat siswa dengan penyandang disabilitas terhadap aktivitas fisik yaitu sedang, hal ini dapat ditunjukkan dengan rata-rata persentase 73,25%, dan aktivitas fisik yang sering dilakukan oleh siswa dengan penyandang disabilitas selama pandemi *Covid-19* adalah lempar tangkp bola dengan frekuensi 41 dan persentase sebesar 41%. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa meskipun pandemi *Covid-19* masih menyebar dengan luas dikalangan masyarakat di Kabupaten Cianjur, namun siswa dengan penyandang disabilitas masih aktif dalam melakukan aktivitas fisik.

Kata Kunci: Minat siswa disabilitas; Aktivitas fisik; *Covid-19*

Exploring the Interests of Students with Disabilities on Physical Activities During the Covid-19 Pandemic

ABSTRACT

This study aims to exploring the interest of students with disabilities in Cianjur Regency in physical activity during the Covid-19 pandemic. The research method used is a descriptive survey. The population comes from special schools in Cianjur Regency, totaling 50 schools and the selected sample is 10 schools. The instrument used to measure student interest can use a questionnaire. Data analysis using MS. Excel 2010 to find the mean, frequency and percentage of each variable. The results of this study indicate that the level of interest of students with disabilities in physical activity is moderate, this can be shown by an average percentage of 73.25%, and physical activity that is often carried out by students with disabilities during the COVID-19 pandemic is throwing tantrums. ball with a frequency of 41 and a percentage of 41%. Thus, this study confirms that although the Covid-19 pandemic is still spreading widely among the people in Cianjur Regency, students with disabilities are still active in doing physical activities.

Keywords: *Interests of students with disabilities; Physical activity; Covid-19*



PENDAHULUAN

Di awal bulan Agustus tahun 2021 angka penularan *Covid-19* di Indonesia masih sangat tinggi dan banyak sekali masyarakat dari kalangan penjabat, artis, tim medis, olahragawan, siswa, guru, dosen, mahasiswa, atlet hingga siswa dengan penyandang disabilitas tertular virus ini. Data studi sebelumnya melaporkan bahwa kasus positif yang terkena virus *Covid-19* sudah memasuki angka 1000 orang yang tersebar di setiap daerah di Indonesia (Putri, Taufik, Kastrena, & Rahadian, 2020). Angka yang terus melonjak tersebut dikarenakan masyarakat banyak yang tidak mematuhi himbauan atau larangan dari pemerintah yang mengharuskan setiap orang untuk tetap di rumah dan tidak berpergian kemana pun atau melakukan aktivitas fisik yang berpotensi mengumpulkan banyak sekali masa. Dari tahun 2019 hingga saat ini banyak sekali kebijakan dan aturan yang pemerintah keluarkan sebagai upaya untuk memutus mata rantai penularan *Covid-19*, misalnya merapkan *social and physical distancing*, *lock down*. Selain itu ada juga kebijakan *work and school from home* (Bubb & Jones, 2020), yaitu sebuah aturan yang mengharuskan setiap warga masyarakat Indonesia untuk bekerja dan sekolah dari rumah dan himbauan terbaru saat ini adalah PPKM level 4. Semua kebijakan yang dikeluarkan oleh pemerintah tersebut berdampak terhentinya semua kegiatan di semua sektor, misalnya siswa untuk sementara waktu tidak bisa belajar di sekolah, kemudian guru, dosen atau pelatih tidak bisa mengajar secara *offline* dan harus merubah sistem pembelajaran menjadi virtual atau *online* (Jumareng et al., 2021), dan ditemukan banyak siswa penyandang disabilitas memiliki minat yang rendah terhadap aktivitas belajar di rumah (Hamidaturrohman & Mulyani, 2020). Data menunjukkan bahwa selama wabah *Covid-19* rata-rata masyarakat umum mengalami penurunan frekuensi dalam aktivitas fisik, karena harus melakukan karantina di rumah (Schnitzer, Schöttl, Kopp, & Barth, 2020). Sama halnya dengan data yang dilaporkan oleh Xiang, Zhang, & Kuwahara, (2020) menunjukkan selama pandemi *Covid-19* aktivitas fisik masyarakat di semua negara mengalami penurunan secara signifikan. Data selanjutnya melaporkan bahwa waktu rata-rata yang dihabiskan di aktivitas fisik menurun secara drastis, dari 540 menit/minggu (sebelum pandemi) menjadi 105 menit/minggu (selama pandemi), menghasilkan pengurangan rata-rata 435 menit.

Pada dasarnya aktivitas fisik dapat digambarkan dengan pergerakan yang terjadi pada kerangka tubuh yang dihasilkan oleh bekerjanya otot yang didukung energi. Sementara itu, Setiawan, Budiarto, & Afriyandi, (2020) menambahkan bahwa aktivitas fisik pada dapat diartikan sebagai suatu kegiatan yang melibatkan kerangka otot dan energi untuk menghasilkan suatu pergerakan pada tubuh seseorang. Menurut teori yang ada aktivitas fisik dimaknai sebagai kegiatan menggerakkan semua anggota tubuh akibat dari kerja otot rangka, sehingga dapat meningkatkan pengaliran tenaga dan energi pada diri seseorang. Aktivitas fisik merupakan bagian dari kehidupan, tanpa adanya aktivitas fisik manusia dapat dipastikan akan terkena beberapa penyakit-penyakit yang kronis. Hal itu pun dijelaskan oleh Kemenkes RI, (2017) bahwa melakukan aktivitas fisik sangatlah penting karena dapat mencegah penyakit jantung pembuluh darah,

stroke, diabetes, dan obesitas. Mengingat pentingnya aktivitas fisik bagi semua orang, maka Badan Kesehatan Dunia atau dikenal dengan istilah *WHO* mengajurkan setiap orang melakukan aktivitas fisik dengan frekuensi 150 menit/minggu dengan intensitas ringan, sedang hingga berat secara teratur dan bertahap (Warburton & Bredin, 2017). Dengan anjuran tersebut, dapat diartikan bahwa aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan yang memiliki peran penting bagi kesehatan setiap orang termasuk siswa-siswa dengan penyandang disabilitas. Studi terdahulu merekomendasikan beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan meskipun sedang dikondisi pandemi *Covid-19*, misalnya *push-up*, *sit-up*, *pull-up* yang dapat dilakukan di rumah, berjalan kaki sekitar rumah, *zumba dancing*, naik tangga, hingga latihan *aerobic* dan *body weight training* secara sederhana dengan melibatkan penggunaan tubuh sebagai cara melawan gravitasi (Chen et al., 2020), misalnya *squat*, *lunges*, lompat melewati box, lompat tali, *burpe*, dan lain-lain (Hammami, Harrabi, Mohr, & Krstrup, 2020).

Apabila melihat kondisi Kabupaten Cianjur saat ini berdasarkan pusat informasi *Covid-19* Kabupaten Cianjur melaporkan jumlah kasus positif *Covid-19* meningkat menjadi 3.282 kasus, data tersebut menjadi salah satu bukti bahwa penyebaran virus *Covid-19* semakin menyebar luas dikalangan masyarakat Cianjur. Selain itu, studi sebelumnya melaporkan bahwa komunitas *Oerang Tjanzoe Run* memiliki minat aktivitas fisik yang bervariasi, seperti *work out*, naik turun tangga, yoga, *zumba aerobic*, *skipping*, olahraga kardio, angkat beban, dan *tabata* (E. Setiawan, Iwandana, Festiawan, & Bapista, 2020). Latihan dengan intensitas tinggi dan naik turun tangga merupakan aktivitas fisik yang sering dilakukan pada pandemi *Covid-19* (Putri et al., 2020). Namun sayangnya penelitian survey tersebut hanya berfokus pada satu komunitas saja di Kabupaten Cianjur, sehingga belum dapat menggambarkan atau mewakili minat aktivitas fisik secara keseluruhan. Selain itu, data yang dilaporkan secara internasional menemukan bahwa aktivitas fisik pada anak menurun secara drastis (Riso, Toplaan, Viira, Vaiksaar, & Jürimäe, 2018). Dengan adanya fakta tersebut urgensi dalam penelitian ini mengharuskan adanya tindak lanjut mengenai survey minat siswa terhadap aktivitas fisik di era *Covid-19* saat ini. Penelitian ini berbeda dengan studi sebelumnya, karena penelitian sebelumnya hanya berfokus untuk meneliti minat siswa atau masyarakat dengan kondisi fisik yang normal (Putri et al., 2020; Putra, Kurniawan & Pospodan, 2021) dan belum ada yang melaporkan tentang survey mengenai minat siswa penyandang disabilitas terhadap aktivitas fisik selama *Covid-19*, dan menurut sepengetahuan peneliti masih jarang penelitian atau literatur yang membahas tentang minat siswa penyandang disabilitas dengan aktivitas fisik di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki minat siswa penyandang disabilitas terhadap aktivitas fisik selama *Covid-19*.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif survey. Menurut Putri, Taufik, Kastrena, & Rahadian, (2020) penelitian survey merupakan metode yang mengumpulkan informasi atau data menggunakan kuesioner.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa penyandang disabilitas yang ada di sekolah luar biasa tipe B se-Kabupaten Cianjur yang berjumlah 50 sekolah. Teknik *simple random sampling* memungkinkan setiap unit sampling sebagai unsur populasi memperoleh peluang yang sama untuk menjadi sampel. Dalam teknik *random sampling* ini dilakukan secara undian, dari 50 sekolah luar biasa yang berada di se-Kabupaten Cianjur dilakukan *random*, sehingga terpilih 10 sekolah luar biasa dan setiap sekolah mengirimkan perwakilan 10 orang siswa, sehingga total terdapat 100 siswa yang akan digunakan sebagai sampel penelitian ini. Alasan peneliti hanya mengambil 10 sekolah dasar (perhatikan Tabel 1), karena mengingat kondisi *Covid-19* saat ini dan tenaga serta dana yang harus dikeluarkan.

Tabel 1. Nama Sekolah Yang Menjadi Sampel Penelitian

No	Nama Sekolah	Jumlah Siswa	Alamat
1.	SLB Permata Ciranjang	10 orang	Ciranjang
2.	SLB Al-Azami	10 orang	Cilaku
3.	SLB Bina Bangsa	10 orang	Hegarmanah
4.	SLB Bina Asih	10 orang	Sawah Gede
5.	SLB Karangtengah	10 orang	Karantengah
6.	SLB Kecamatan Cianjur	10 orang	Cianjur
7.	SLB Cahaya Gemilang	10 orang	Haurwangi
8.	SLB Purnama	10 orang	Sawah Gede
9.	SLB Sukanegara	10 orang	Sukanegara
10.	SLB Kanaan	10 orang	Cianjur
Total		100 orang	

Instrumen yang digunakan untuk mengukur minat seseorang dapat menggunakan kuisioner yang mengadopsi dari penelitian sebelumnya (Nazirum, Gazali, & Fikri, 2019). Namun penelitian ini peneliti mencoba untuk memodifikasi bentuk pertanyaan yang disesuaikan dengan minat siswa terhadap aktivitas fisik dan menguji kembali tingkat validitas dan reliabilitas dari instrumen ini. Dengan demikian, instrumen ini memiliki nilai validitas sebesar 0.887 dan reliabilitas sebesar 0.822. Untuk lebih jelas mengenai kisi-kisi instrumen minat disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Kisi-Kisi Angket Minat Siswa Penyandang Disabilitas Terhadap Aktivitas Fisik

Definisi Variabel	Indikator	Butir Soal
Minat siswa disabilitas terhadap aktivitas fisik selama masa pandemi COVID-19.	Perasaan.	1,2,3
	Ketertarikan.	4,5,6,7,8,9
	Perhatian.	10,11,12,
	Keterlibatan.	13,14,15

Skala penyekoran angket penelitian, peneliti mengacu pada skala likert. Berdasarkan alternatif jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan terdiri dari lima alternatif jawaban, dari mulai yang positif sampai yang negatif. Namun dalam penelitian ini alternative jawaban dimodifikasi, karena disesuaikan dengan tingkatan anak sekolah dasar (SD), adapun alternative jawaban yang peneliti sediakan antara lain, sering, kadang-kadang, dan tidak pernah. Kategori penyekoran untuk setiap pernyataan item tes, dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Skor Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Skor Pernyataan	
	Positif	Negatif
Sering Merasakan (SM)	5	1
Kadang-Kadang (KD)	3	3
Tidak Pernah (TP)	1	5

Teknik analisis data ini menggunakan statistik, sedangkan statistik yang digunakan untuk analisis data dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif. Pemilihan statistik ini didasarkan pada tujuan penelitian dan rumusan penelitian yang ini dicapai peneliti. Hasil dari analisa data pada penelitian ini adalah berupa persentase, yang dapat ditentukan dengan rumus:

$$P = f/N \times 100 \%$$

Sumber: (Putri et al., 2020)

Keterangan :

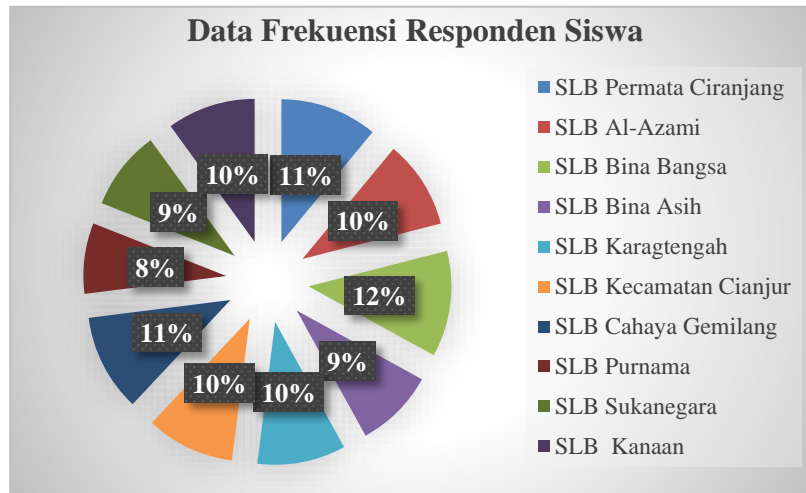
% = Persentase alternatif jawaban.

F = Frekuensi alternatif jawaban.

N = Jumlah responden.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di 10 sekolah luar biasa di Kabupaten Cianjur mengenai minat siswa penyandang disabilitas terhadap aktivitas fisik selama Covid-19 tahun 2021. Penyebaran angket yang diberikan kepada siswa penyandang disabilitas di sekolah luar biasa di Kabupaten Cianjur yang dilaksanakan pada bulan Juli 2021. Untuk lebih jelas terkait hasil dan temuan dari penelitian ini disajikan sebagai berikut:



Grafik 1. Data Frekuensi Siswa Disabilitas

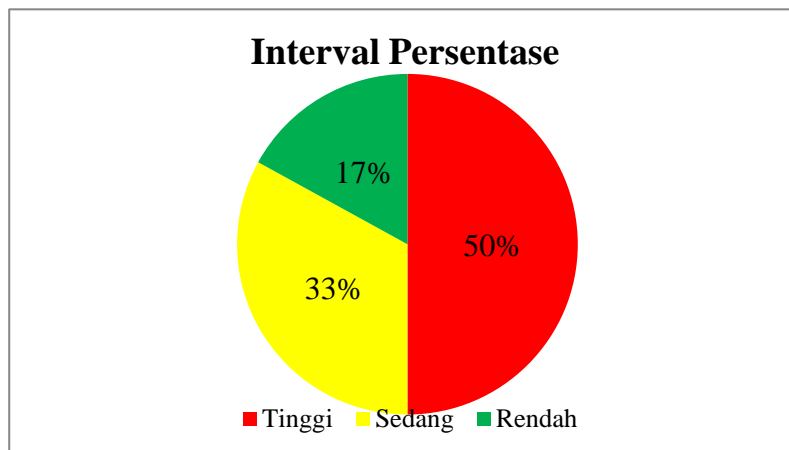
Berdasarkan Grafik 1. di atas, diperoleh data yang menunjukkan bahwa kebanyakan siswa penyandang disabilitas berasal dari SLB Bina Bangsa dengan total 12%.

1. Minat Siswa Disabilitas terhadap Aktivitas Fisik

Tabel 4. Minat Siswa Disabilitas Terhadap Aktivitas Fisik

No.	Interval Persentase	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
1	77,8% - 100%	Tinggi	50	50
2	55,6% - 77,8%	Sedang	33	33
3	33,3% - 53,6%	Rendah	17	17
Jumlah			100	100
Rata-Rata Persentase				73,25%
Kriteria				Sedang

Berdasarkan Tabel 4 interval persentase minat siswa sekolah dasar penyandangdisabilitas terhadap aktivitas fisik termasuk ke dalam kategori tinggi 50 orang siswa, sedang 33 siswa dan rendah 17 orang siswa dengan rata-rata persentase 73,25%, persentase tersebut termasuk kedalam kriteria aktivitas fisik sedang.



Grafik 2. Interval Persentase Minat Siswa Disabilitas Terhadap Aktivitas Fisik

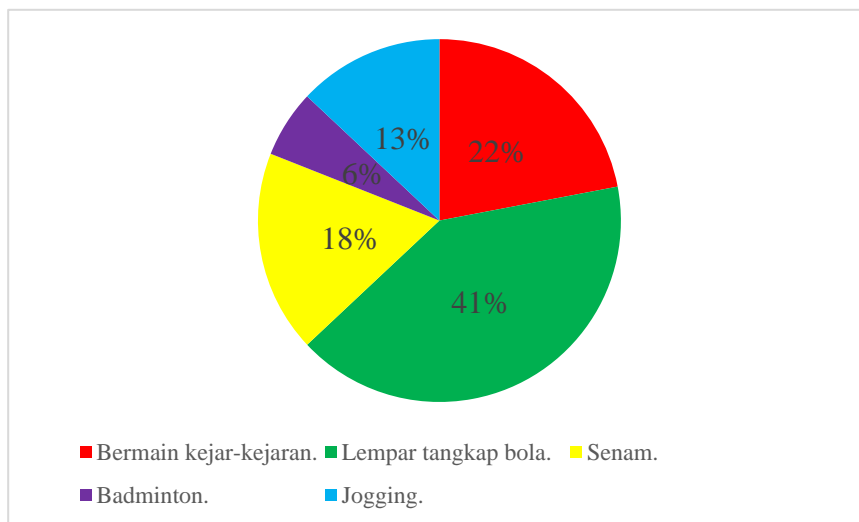
Berdasarkan Grafik 2 persentase minat siswa penyandang disabilitas di sekolah luar biasa se-Kabupaten Cianjur penyandang disabilitas terhadap aktivitas fisik termasuk ke dalam kategori tinggi 50 orang siswa, sedang 33 siswa dan rendah 17 orang dengan rata-rata persentase 73,25% termasuk kedalam kriteria aktivitas fisik sedang

2. Tingkat Minat Siswa Berdasarkan Jenis Aktivitas Fisik

Tabel 5. Tingkat Minat Siswa Disabilitas Berdasarkan Jenis Aktivitas Fisik

No.	Jenis Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
1	Bermain kejar-kejaran.	22	22
2	Lempar tangkap bola.	41	41
3	Senam.	18	18
4	Badminton.	6	6
5	Jogging.	13	13
	Jumlah	100	100

Berdasarkan Tabel 5 di atas, dapat diketahui bahwa aktivitas fisik yang sering dilakukan oleh para siswa dengan penyandang disabilitas selama pandemi *Covid-19* adalah lempar tangkap bola dengan frekuensi 41 dan persentase sebesar 41%.



Grafik 3. Tingkat Minat Siswa Disabilitas Berdasarkan Jenis Aktivitas Fisik

Berdasarkan Grafik 3 di atas, dapat diketahui aktivitas fisik yang sering dilakukan oleh para siswa dengan penyandang disabilitas selama pandemi *Covid-19* adalah bermain lempar tangkap bola dengan persentase sebesar 41%.

PEMBAHASAN

Temuan utama dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden atau siswa dengan penyandang disabilitas di Kabupaten Cianjur masih sering melakukan aktivitas fisik walaupun kondisi saat ini sedang dilanda wabah *Covid-19*. Data penelitian ini menunjukkan aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa penyandang

disabilitas termasuk ke dalam kriteria sedang. Selain itu, aktivitas fisik yang sering dilakukan oleh kebanyakan siswa adalah lempar tangkap bola. Kegiatan lempar tangkap bola bagi siswa penyandang disabilitas di daerah Cianjur saat ini telah menjadi olahraga atau aktivitas fisik yang menyenangkan bagi mereka, karena dapat dilakukan di daerah rumah atau halaman rumah. Selain itu, aktivitas fisik lempar tangkap bola dapat dilakukan oleh dua orang dan tidak memerlukan banyak orang, sehingga para siswa tidak merasa was-was atau cemas akan tertular *Covid-19*.

Pada dasarnya melakukan aktivitas fisik di masa pandemi *Covid-19* menjadi tantangan bagi semua orang terutama bagi siswa dengan penyandang disabilitas yang pada dasarnya juga sangat butuh aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan dan kebugaran yang mereka memiliki. Tentu saja siswa dengan penyandang disabilitas memiliki pilihan untuk melakukan aktivitas fisik di rumah atau di luar rumah. Jenis aktivitas fisik yang dilakukan tergantung dari pilihan mereka. Melakukan aktivitas fisik di luar rumah saat pandemi diperbolehkan asal memenuhi protokol kesehatan (Inthachai, Demekul, Phonsatsadee, Puttitommagool, & Boonyachart, 2019), antara lain menjaga jarak dan tetap menggunakan hand sunyitizer. Rendahnya tingkat aktivitas fisik seseorang dapat memberikan dampak negatif bagi kebugaran jasmani anak (Ruiz-Montero & Castillo-Rodríguez, 2016). Dampak negatif dari tingkat kebugaran yang rendah yaitu tubuh menjadi cepat lelah, kegemukan/obesitas (Dunton, Do, & Wang, 2020) dan rentan terhadap gejala penyakit kurang bergerak (Mainous, Tanner, Rahmanian, Jo, & Carek, 2019). Sedangkan apabila tingkat aktivitas fisik sedang atau tinggi, cenderung dapat menyebabkan beberapa manfaat bagi siswa penyandang disabilitas, misalnya siswa dengan penyandang disabilitas akan memiliki tingkat kesehatan baik dan kualitas hidup yang jauh lebih baik pula, bahkan penelitian sebelumnya menemukan bahwa aktivitas fisik memiliki efek positif pada aspek lainnya seperti meningkatnya hasil belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Norris, Van Steen, Direito, & Stamatakis, 2020).

Dengan pentingnya aktivitas fisik bagi setiap orang terutama bagi anak penyandang disabilitas di tingkat sekolah dasar, maka dari itu penelitian sebelumnya menyarankan untuk melakukan aktivitas fisik 30-60 menit dalam sehari (Roe, Blikstad-Balas, & Dalland, 2021). Dan menurut studi sebelumnya ada beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan selama masa pandemi ini yaitu senam, menari, ataupun melakukan seni bela diri (Dunton et al., 2020). Hasil dari penelitian ini sejalan dan mendukung studi sebelumnya yang menegaskan bahwa meskipun wabah *Covid-19* masih menyebar dengan luas di kalangan masyarakat, namun aktivitas fisik harus terus terbina dengan baik dengan mengikuti standar protokol yang disarankan oleh pihak pemerintah Indonesia (Wicaksono., 2020). Penelitian ini menyarankan untuk melakukan aktivitas fisik bagi siswa penyandang disabilitas yaitu berupa kegiatan lempar tangkap bola.

KESIMPULAN

Setelah diperoleh hasil dan pembahasan dalam penelitian ini, maka peneliti menyimpulkan bahwa minat siswa dengan penyandang disabilitas di sekolah luar biasa di Kabupaten Cianjur terhadap aktivitas fisik di masa pandemi termasuk kedalam kriteria sedang dan aktivitas fisik yang sering dilakukan oleh para siswa adalah lempar tangkap bola. Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan yaitu pengisian angket tidak dilakukan secara langsung, melainkan melalui *google form*, sehingga data yang diperoleh kurang valid, karena siswa melakukan pengisian dengan tidak serius. Penelitian ini diharapkan dapat ditindak lanjuti dengan menambahkan variabel lain, misalnya survei minat siswa penyandang disabilitas terhadap motivasi belajar pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Bubb, S., & Jones, M. A. (2020). Learning from the COVID-19 home-schooling experience: Listening to pupils, parents/carers and teachers. *Improving Schools*, 23(3), 209–222. <https://doi.org/10.1177/1365480220958797>.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103–104. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>.
- Dunton, G. F., Do, B., & Wang, S. D. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in children living in the U.S. *BMC Public Health*, 20(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09429-3>.
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krstrup, P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*, 0(0), 1–6. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>.
- Hamidaturrohmah, & Mulyani, T. (2020). Strategi Pembelajaran Jarak Jauh Siswa Berkebutuhan Khusus Di Sd Inklusi Era Pandemi Covid-19. *ELEMENTARY: Islamic Teacher Journal*, 8(2), 247. <https://doi.org/10.21043/elementary.v8i2.7907>
- Inthachai, T., Demekul, K., Phonsatsadee, N., Puttitommagool, P., & Boonyachart, N. (2019). Effects of physical activity and smoking on cardio-ankle vascular index, respiratory muscle strength, and exercise performance in early normal weight adulthood: A cross-sectional study. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 15(6), 804–810. <https://doi.org/10.12965/jer.1938676.338>.
- Jumareng, H., Setiawan, E., Patah, I. A., Aryani, M., Asmuddin, A., & Gani, R. A. (2021). Online Learning and Platforms Favored in Physical Education Class during COVID-19 Era: Exploring Student' Perceptions. *International Journal of Human Movement and*

Sports Sciences, 9(1), 11–18. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090102>.

Kemendes RI. (2017). Ayo Bergerak Lawan Obesitas. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. Retrieved from <http://p2ptm.kemkes.go.id>.

Mainous, A. G., Tanner, R. J., Rahmanian, K. P., Jo, A., & Carek, P. J. (2019). Effect of Sedentary Lifestyle on Cardiovascular Disease Risk Among Healthy Adults With Body Mass Indexes 18.5 to 29.9 kg/m². *American Journal of Cardiology*, 123(5), 764–768. <https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2018.11.043>.

Nazirum, N., Gazali, N., & Fikri, M. (2019). Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Smp Ylpi Pekanbaru. *Jurnal Penjakora*, 6(2), 119–126. Retrieved from novianz@edu.uir.ac.id.

Norris, E., Van Steen, T., Direito, A., & Stamatakis, E. (2020). Physically active lessons in schools and their impact on physical activity, educational, health and cognition outcomes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 54(14), 826–838. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100502>.

Putri, R. E., Taufik, M. S., Kastrena, E., & Rahadian, A. (2020). Jurnal Menssana. *Jurnal Menssana*, 5(2), 115–122. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/MensSana.050220.03>.

Putra, D. D. L., Kurniawan, W.P & Puspodari. (2021). Survei minat masyarakat bersepeda pada masa pandemi Covid-19 di Kecamatan patianrowo Kabupaten nganjuk tahun 2020. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK) Volume 1 Number 1, Januari 2021*.

Riso, E. M., Toplaan, L., Viira, P., Vaiksaar, S., & Jürimäe, J. (2018). Physical fitness and physical activity of 6-7-year-old children according to weight status and sports participation. *PLoS ONE*, 14(6), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0218901>.

Roe, A., Blikstad-Balas, M., & Dalland, C. P. (2021). The Impact of COVID-19 and Homeschooling on Students' Engagement With Physical Activity. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2(January), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.589227>.

Ruiz-Montero, P. J., & Castillo-Rodríguez, A. (2016). Importance of physical fitness during the ageing process. *Sport Science*, 9(August 2016), 64–66.

Schnitzer, M., Schöttl, S. E., Kopp, M., & Barth, M. (2020). COVID-19 stay-at-home order in Tyrol, Austria: sports and exercise behaviour in change? *Public Health*, 185, 218–220. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.06.042>.

Setiawan, E., Iwandana, D. T., Festiawan, R., & Baptista, C. (2020). Improving handball athletes' physical fitness components through Tabata training during the outbreak of COVID-19. *Jurnal SPORTIF*, 6(2), 375–389. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i2.14347.

- Setiawan, Edi, Budiarto, & Afriyuardi, A. R. (2020). Korelasi Antara Physical Activity dan Physical Fitness Pada Atlet Bolabasket Level Pemula. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(2), 197–208. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.2005>.
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>.
- Wicaksono, A. (2020). Aktivitas fisik yang aman pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*. Volume 8 Nomor 1 Tahun 2020.
- Xiang, M., Zhang, Z., & Kuwahara, K. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63(4), 531–532. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.013>.