

**PENGARUH *VIRTUAL COMMUNITY FOR PHYSICAL ACTIVITY*
TERHADAP AKTIVITAS FISIK MAHASISWA
DI ERA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian tugas dari syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pada Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh :

Adi Gustira Ismail

NIM 1702879

**PROGRAM STUDI
ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2021**

HAK CIPTA

PENGARUH *VIRTUAL COMMUNITY FOR PHYSICAL ACTIVITY* TERHADAP AKTIVITAS FISIK MAHASISWA DI ERA PANDEMI COVID-19

Oleh

Adi Gustira Ismail

1702879

Diajukan untuk memenuhi sebagian tugas dari syarat untuk memperoleh Gelar
Sarjana Program Studi Ilmu Keolahragaan

© Adi Gustira Ismail 2021

Universitas Pendidikan Indonesia

Januari 2021

Hak cipta dilindungi undang-undang,

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruh atau sebagian,

Dengan dicetak ulang, difotokopi atau dengan cara lainnya tanpa izin dari penulis

Lembar Pengesahan Payung Penelitian Dosen

Skripsi dengan judul

“Pengaruh *Virtual Community For Physical Activity* Terhadap Aktivitas Fisik Mahasiswa Di
Era Pandemi Covid-19”

Merupakan bagian dari Payung Penelitian dari dosen

Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes,
Dra. Hj. Yati Ruhayati, M.Pd.,
Dr. Nur Indri Rahayu, M.Ed
dengan Judul

“The Effect of Virtual Community For Physical Activity on Students' Physical Activities in
the Covid-19 Pandemic Era”

SKIM Penelitian “Hibah Kompetensi”

Bandung, 4 Februari 2021

Mengetahui,

Ketua Peneliti,



Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes
NIP. 19800721 200604 2 001

Mahasiswa,

Adi Gustira Ismail
NIM : 1702879

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh *virtual community for physical activity* terhadap aktivitas fisik mahasiswa di era pandemi covid-19” ini beserta seluruh isinya adalah karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan yang melanggar etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap karya saya ini.

Bandung, Januari 2021

Yang membuat pernyataan,

ADI GUSTIRA ISMAIL

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT atas kehendaknya penulis dapat menyelesaikan penelitian dan skripsi dengan judul “Pengaruh *virtual community for physical activity* terhadap aktivitas fisik mahasiswa di era pandemi covid-19”. Skripsi ini bertujuan untuk memperoleh gelar sarjana olahraga pada program studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Secara khusus peneliti menyampaikan banyak terimakasih kepada Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes. selaku pembimbing, yang selama proses penyusunan skripsi ini banyak sekali memberikan bimbingan, masukan dan diskusi sehingga sangat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis sangat menyadari bahwa dalam penelitian ini masih banyak kekurangan. Maka dari itu kritik serta saran dari pembaca sangat dibutuhkan bagi penulis agar dapat menyempurnakan penelitian ini. Semoga hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak dan dapat digunakan dimasa yang akan datang khususnya berdampak bagi kesehatan mental pada remaja.

Bandung, Januari 2021

Penulis,

Adi Gustira Ismail

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah, puji serta syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Virtual Community For Physical Activity* Terhadap Aktivitas Fisik Mahasiswa di Era Pandemi Covid-19”. Shalawat serta salam semoga tetap tumpahruah kepada junjungan Nabi besar kita, Nabi Muhammad SAW, beserta para keluarganya, sahabatnya, hingga kita selaku umat nya di akhir zaman.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan serta keterbatasan di dalamnya, sehingga dalam penyusunannya tentu tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes. selaku Pembimbing, yang telah membimbing penulis dan memberikan ilmu yang terbaik bagi penulis, mendukung penulis untuk kelancaran skripsi ini, terimakasih atas bimbingan dan ilmunya yang sangat bermanfaat. Terimakasih atas waktu serta nasihat, motivasi, dan kesabaran membimbing penulis selama perjalanan penyusunan skripsi ini.
2. Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D selaku Ketua Prodi Ilmu Keolahragaan, yang telah membina dan memberikan yang terbaik demi kelancaran skripsi penulis.
3. Kepada bapak Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M.Pd selaku Dekan FPOK UPI yang telah menyediakan sarana dan prasaran yang tentunya juga telah memerikan izin pada penelitian ini.
4. Eggy Gunawan Nrk, A.Md selaku staf akademik Ilmu Keolahragaan yang sudah membantu dan sangat sabar untuk membantu penulis dalam proses akademik.
5. Kepada bapak ibu dosen Ilmu Keolahragaan, terimakasih telah memberikan ilmu yang begitu berharga hingga penulis bisa sampai di tahap ini.
6. Euis Khodijah, yang selalu sabar mendidik dan menyemangati penulis sampai titik ini, semoga ibu selalu diberi kesehatan.
7. Neng nurjanah dan Cucu Permana selaku kaka dan kaka ipar penulis, yang selalu mendukung penulis dalam segi moral dan material, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan baik.

8. Lestari Ramadanti dan Devina Nurpajriah selaku keponakan Penulis yang selalu membantu penulis mengurangi stress ketika menyusun skripsi ini.
9. Partisipan *virtual community for Physical activity* mahasiswi upi yang tidak dapat penullis sebutkan satu persatu, terimakasih atas bantuan dan keikhlasan partisipan.
10. Teman – teman kelompok bimbingan Adristi Gusviani, Fitriyani, Sari siti Robiatul, Tuliss bial dan Shaulla anggi..
11. Andre Suwarna Putra, Eki Rahadian, Fiqih Finika, Irvan Andiyana, M. Amin Al-Farabi, Rizky Prasetyo, Taufan Muhamad Irsyad, dan Zidan Syamsul selalu membantu, serta mendukung penulis selama di perkuliahan.

ABSTRAK

Dosen Pembimbing : Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes

Tujuan Penelitian ini adalah untuk meningkatkan aktivitas fisik mahasiswa di era pandemi covid -19 ini, untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuh. Pendekatan kuantitatif dengan dengan metode experiment design lalu dengandesign penelitian one - group pretest - posttest design. Lalu dengan populasi pada penelitian ini adalah mahasiswi UPI semester 4-6, mempunyai aktivitas fisikrendah. dengan sampel sebanyak 12 orang mahasiswi. Penelitian ini dilaksanakan selama satu bulan minggu pertama untuk pre-test lalu minngu ke 2 dan 3 untuk treatment dan diakhiri dengan post test untuk diminggu ke-4, cara pengambilan datatersebut menggunakan instrument *accelerometer actgraph* dan *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* . Hasil dari nilai mets untuk pretest 1,153 menjadi 1,27 untuk nilai postes, untuk nilai stepcount total rata rata pretest 2. 619 menjadi 3340, sedangkan nilai mets pada GPAQ pretest 432.67 lalu untuk nilai posttest 529.58. Kesimpulan terdapat pengaruh yang cukup signifikan dari *Virtual community for phisical activity* terhadap aktivitas fisik mahasiswa di era pandemi covid-19.

Kata Kunci : Pandemi Covif-19, Virtual Community, Aktivitas Fisik

ABSTRACT

Dosen Pembimbing : Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes

The purpose of this study was to increase the physical activity of students in the era of the COVID-19 pandemic, to maintain and improve body fitness. A quantitative approach using the experimental design method then with a one - group pretest - posttest design research design. Then the population in this study were UPI students in semesters 4-6, who had low physical activity. with a sample of 12 female students. This research was conducted during the first month of the first week for the pre-test, then the 2nd and 3rd weeks for treatment and ended with the post test for the 4th week, the data was collected using the accelerometer actgraph instrument and the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). The results of the mets value for the pretest 1.153 to 1.27 for the post-test score, for the average total stepcount value for the pretest 2. 619 to 3340, while the mets value for the pretest GPAQ was 432.67 and then for the posttest value 529.58. The conclusion is that there is a significant influence from the virtual community for physical activity on the physical activity of students during the Covid-19 pandemic.

Keyword: Pandemic – Covid-19, Virtual Community, Physical Activity

HAK CIPTA.....	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Struktur Organisasi.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
2.1 Kajian Teori	6
2.1.1 Komunitas Virtual	6
2.1.2 Aktivitas fisik.....	7
2.1.3 <i>Corona Virus Disease 2019</i> (Covid-19)	9
2.1.4 Olahraga.....	11
2.2 Penelitian yang Relevan.....	15
2.3 Hipotesis Penelitian.....	16
BAB III METODE PENELITIAN.....	17
3.1 Desain Penelitian.....	17
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	17
3.2.1 Populasi	17
3.2.2 Sampel	17
3.3 Instrumen Penelitian.....	18
3.4.1 <i>Accelerometer Actigraph</i>	18
4 DAFTAR ISI	

DAFTAR ISI

3.4 Prosedur Penelitian.....	20
3.5 Analisis Data.....	26
3.5.1 Deskriptif Data.....	26
3.5.2 Uji normalitas Data	26
3.5.3 Uji beda.....	26
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	27
4.1 Temuan Hasil Penelitian.....	27
4.1.1 Deskriptif Data.....	27
4.1.2 Uji Normalitas Data.....	34
4.1.3 Uji Homogenitas Data	36
4.1.4 Uji Hipotesis	37
4.2 Pembahasan Temuan Penelitian.....	39
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....	41
5.1 Kesimpulan	41
5.2 Implikasi dan Rekomendasi.....	41
5.2.1 Implikasi	41
5.2.2 Rekomendasi.....	41
DAFTAR PUSTAKA	42
Lampiran – Lampiran.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 <i>one-group pretest-posttest design</i> (Fraenkel, 2012).....	18
Gambar 3.2 Pemasangan accelerometer actigraph.....	20
Gambar 3.3 Aplikasi Actilife.....	20
Gambar 3.4 Rancangan Prosedur Penelitian.....	26

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Treatment</i> minggu ke-1	22
Tabel 3.2 <i>Treatment</i> minggu ke-2	22
Tabel 3.3 Kriteria dan Nilai Mets.....	23
Tabel 4. 1 Deskriptif Data Pretest Actigraph Mets	29
Tabel 4. 2 Deskriptif Data Postest Mets	29
Tabel 4. 3 Deskriptif Data Statistik mets	30
Tabel 4.4 Data Pretest Stepcount Preetest	30
Tabel 4.5 Data Post test Stepcount.....	31
Tabel 4.6 Descriptive Data Stepcount.....	32
Tabel 4.7 Data Mets Pretest GPAQ.....	33
Tabel 4.8 Data Mets Postest GPAQ.....	33
Tabel 4.9 Descriptive Data Stepcount.....	34
Tabel 4.10 Kategori Tingkat Aktivitas Fisik	35
Tabel 4. 11 Uji Normalitas Data METS	36
Tabel 4.12 Uji Normalitas Data Stepcount.....	36
Tabel 4. 13 Uji Normalitas Mets GPAQ.....	37
Tabel 4.14 Uji Homogenitas Data Mets Accelerator Actigraph	37
Tabel 4.15 Uji Homogenitas Data Stepcount	38
Tabel 4.16 Uji Homogenitas data mets GPA.....	38
Tabel 4.17 -Uji Hipotesis Mets Accelerometer actigraph.....	39
Tabel 4.18 Uji Hipotesis Stepcount.....	39
Tabel 4.19 Uji Hipotesis mets gpaq	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Persetujuan mengikuti sidang.....	50
Lampiran 2. Surat Keputusan Penetapan judul dan dosen pembimbing penulisan skripsi	51
Lampiran 3. Surat kesediaan sampel.....	54
Lampiran 4. Surat keterangan pasang dan lepas alat.....	55
Lampiran 5. Kartu bimbingan.....	56
Lampiran 6. Quisioner GPAQ	59
Lampiran 7. Descriptif	62
Lampiran 8. Dokumentasi.....	68
Lampiran 9. Curricullum Vitae (CV).....	72

DAFTAR PUSTAKA

- Adib, S. (2020). *Scientific Literacy Worksheets for Distance Learning in the Topic of Coronavirus 2019*. 21(1), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.solener.2019.02.027>
- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Herrmann, S. D., Meckes, N., Bassett, D. R., Tudor-Locke, C., Greer, J. L., Vezina, J., Whitt-Glover, M. C., & Leon, A. S. (2011). 2011 compendium of physical activities: A second update of codes and MET values. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(8), 1575–1581. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31821ece12>
- Almuttaqi, A. I., Kesehatan, M., & Indonesia, R. (2020). *Kekacauan Respons terhadap COVID-19 di Indonesia*. 13.
- Alomosh, A. F. (2009). *Virtual Communities in the Arab World*. 8(4), 569–580.
- Baez, M., Far, I. K., Ibarra, F., Ferron, M., Didino, D., & Casati, F. (2017). *Effects of online group exercises for older adults on physical, psychological and social wellbeing: a randomized pilot trial*. 1–27. <https://doi.org/10.7717/peerj.3150>
- Bagozzi, R. P., Hugh, J., Bagozzi, R. P., & Dholakia, U. M. (n.d.). *Intentional Social Action In Virtual Communities*. 16(2), 2–21. <https://doi.org/10.1002/dir.10006>
- Blanchard, A. L. (2014). *Definition, Antecedents, and Outcomes of Successful Virtual Communities*. October. <https://doi.org/10.4018/978-1-59904-000-4.ch020>
- Bull, F. C., Maslin, T. S., & Armstrong, T. (2009). *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ): Nine Country Reliability and Validity Study*. 790–804.
- Byrne, N. M., Hills, A. P., Hunter, G. R., Weinsier, R. L., & Schutz, Y. (2005). Metabolic equivalent: One size does not fit all. *Journal of Applied Physiology*, 99(3), 1112–1119. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00023.2004>
- Chrisly M., P., Djon, W., & Shane H. R., T. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(Vol 3, No 1 (2015): Jurnal e-Biomedik (eBM)). <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/7127>
- Communities, T. V. (1999). Net Gain : Expanding Markets. *Journal of Interactive Marketing*, 13(1), 55–65.
- Daniel, B., Mccalla, G., & Schwier, R. (2002). *A Process Model for Building Social Capital in Virtual Learning Communities*. 6–7.
- Deluccia, R., Clegg, D., & Sukumar, D. (2020). OUP accepted manuscript. *Nutrition Reviews*, 00(0), 1–8. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa092>

- Demiris, G. (2006). The diffusion of virtual communities in health care: Concepts and challenges. *Patient Education and Counseling*, 62(2), 178–188. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2005.10.003>
- Field, F. (2010). *The Foundation Years: preventing poor children becoming poor adults, The report of the Independent Review on Poverty and Life Chances*. The Stationery Office.
- Fraenkel, J. R. (2012). *No Title*.
- Garrett, L. (2020). Perspectives The art of medicine COVID-19 : the medium is the message. *The Lancet*, 2019(20), 19–20. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30600-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30600-0)
- Gordon, E. S., Tucker, P., Burke, S. M., & Carron, A. V. (2013). Effectiveness of physical activity interventions for preschoolers: a meta-analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84(3), 287–294.
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19*, 1(2), 28–36.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., Alkandari, J. R., Bauman, A. E., Blair, S. N., Brownson, R. C., Craig, C. L., Goenka, S., Heath, G. W., Inoue, S., Kahlmeier, S., Katzmarzyk, P. T., Kohl, H. W., Lambert, E. V., Lee, I. M., ... Wells, J. C. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247–257. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)
- 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>
- Hasugian, H., & Shidiq, A. N. (2012). Rancang Bangun Sistem Informasi Industri Kreatif Bidang Penyewaan Sarana Olahraga. *Seminar Nasional Teknologi Informasi Dan Komunikasi Terapan (Semantik) 2012, 2012*(Semantik 2012), 606–612. <http://eprints.dinus.ac.id/202/>
- Henri, F., & Pudelko, B. (2003). Understanding and learning in virtual communities. *Journal of Computer Assisted Learning*, 19(October 2002), 474–487.
- Houtan, S., Stewart, J., & Hassani, F. (n.d.). *Physical activity during COVID-19 quarantine*. 0–1. <https://doi.org/10.1111/apa.15420>
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., Zhang, L., Fan, G., Xu, J., & Gu, X. (2020). *Articles Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan , China*. 6736(20), 1–10. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5)

- K. (2007). Global Strategy: Creating and Sustaining Advantage across Borders. *Global Strategy: Creating and Sustaining Advantage across Borders*, 2002(May), 1–260. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195167207.001.0001>
- Jadad, A. R., Enkin, M. W., Glouberman, S., Groff, P., & Stern, A. (2006). Are virtual communities good for our health? *Bmj*, 332(7547), 925–926. <https://doi.org/10.1136/bmj.332.7547.925>
- Jayul, A., & Irwanto, E. (2020). Model Pembelajaran Daring Sebagai Alternatif Proses Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 190–199.
- Julious, S. A. (2005). Sample size of 12 per group rule of thumb for a pilot study. *Pharmaceutical Statistics*, 4(4), 287–291. <https://doi.org/10.1002/pst.185>
- Koh, J., Kim, Y. G., Butler, B., & Bock, G. W. (2007). Encouraging participation in virtual communities. *Communications of the ACM*, 50(2), 69–73. <https://doi.org/10.1145/1216016.1216023>
- Kozinets, R. V. (1999). E-tribalized marketing?: The strategic implications of virtual communities of consumption. *European Management Journal*, 17(3), 252–264. [https://doi.org/10.1016/S0263-2373\(99\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0263-2373(99)00004-3)
- Kreichauf, S., Wildgruber, A., Krombholz, H., Gibson, E. L., Vögele, C., Nixon, C. A., Douthwaite, W., Moore, H. J., Manios, Y., & Summerbell, C. D. (2012). Critical narrative review to identify educational strategies promoting physical activity in preschool. *Obesity Reviews*, 13, 96–105.
- Ks, S. (2013). *Keikutsertaan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga*. 3.
- Lankes, H. A., & Makhlouf, H. (2020). OUP accepted manuscript. *American Journal of Clinical Pathology*, 1–9. <https://doi.org/10.1093/ajcp/aqaa171>
- Lansia, F., Desa, D. I., & Kota, D. A. N. (2018). *Analisa hubungan aktivitas fisik terhadap kondisi fisik lansia di desa dan kota*. 2, 235–243.
- Lowe, A., Littlewood, C., & McLean, S. (2018). Understanding physical activity promotion in physiotherapy practice: A qualitative study. *Musculoskeletal Science and Practice*, 35(November 2017), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.msksp.2018.01.009>
- Manajerial, K., Institusional, K., Dan, K. D., Hutang, K., Terhadap, A., & Perusahaan, N. (2012). *Accounting Analysis Journal*. 1(2).
- Mogami, A. (2005). 岩瀬秀明※1金子和夫※2大林 最上敦彦※2諸橋達※2岩田治※2前田勢門※2. 355–362.

- Moore, T. D., Serva, M. A., & Ph, D. (n.d.). *Understanding Member Motivation for Contributing to Different Types of Virtual Communities: A Proposed Framework*. 153–158.
- Organization, W. H. (2014). Physical activity. Fact sheet no. 385. *Geneve: World Health Organization*. Retrieved February, 13, 2017.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., & Sjostrom, M. (2007). Understanding environmental influences on nutrition and physical activity behaviors: where should we look and what should we count? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4, 61–71. <https://doi.org/10.1186/1479-Received>
- Ozemek, C., Laddu, D. R., Lavie, C. J., Claeys, H., Kaminsky, L. A., Ross, R., Wisloff, U., Arena, R., & Blair, S. N. (2018). An Update on the Role of Cardiorespiratory Fitness, Structured Exercise and Lifestyle Physical Activity in Preventing Cardiovascular Disease and Health Risk. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 61(5–6), 484–490. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2018.11.005>
- Pallant, J. (2010). *Survival Manual*. In *McGraw-Hill Education*.
- Peçanha, X. T., Goessler, K. F., Roschel, H., & Gualano, B. (2020). *Social isolation during the COVID-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease*. 8, 1441–1446. <https://doi.org/10.1152/ajpheart.00268.2020>
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M., & Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 320(19), 2020–2028. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Janssen, X., Aubert, S., Carson, V., Faulkner, G., Goldfield, G. S., Reilly, J. J., Sampson, M., & Tremblay, M. S. (2017). Systematic review of the relationships between sedentary behaviour and health indicators in the early years (0–4 years). *BMC Public Health*, 17(5), 868.
- Prasetyo, Y. (n.d.). *Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional Oleh : Yudik Prasetyo Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY*. 219–228.
- Publishing, A., & Book, A. W. P. (1993). *Howard Rheingold*. 137–139. <http://rheingold.com/howard/>
- Ridings, C. M., Gefen, D., & Arinze, B. (2002). Some antecedents and effects of trust in virtual communities. *Journal of Strategic Information Systems*, 11(3–4), 271–295. [https://doi.org/10.1016/S0963-8687\(02\)00021-5](https://doi.org/10.1016/S0963-8687(02)00021-5)
- Sargiacomo, C., Sotgia, F., & Lisanti, M. P. (2020). COVID-19 and chronological aging: Senolytics and other anti-aging drugs for the treatment or prevention of corona virus infection? *Aging*, 12(8), 6511–6517. <https://doi.org/10.18632/AGING.103001>

- Satici, B., Gocet-tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, S. A. (2020). *Adaptation of the Fear of COVID-19 Scale : Its Association with Psychological Distress and Life Satisfaction in Turkey.*
- Setiawan, A. (2011). *Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. 1.*
- Siedentop, D. (1998). What is Sport Education and How Does it Work? *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 69(4), 18–20. <https://doi.org/10.1080/07303084.1998.10605528>
- Sifa, C. (2012). *Strength Training (Latihan Kekuatan) Oleh : Faizal Chan , PORKES FKIP Universitas Jambi menempuh parameter dan alur periodisasi Adapun dalam periodisasi latihan strength terdiri : 1 . Fase Adaptasi Anatomi 3 . fase conversion 5 . Fase transition Fase pe. 1, 1–8.*
- Sikorska-Siudek, K., Olędzka-Oręziak, M., & Parzuchowska, B. (2006). Choroba wieńcowa wśród kobiet - Czy istnieje problem płci? *Family Medicine and Primary Care Review*, 8(3), 1110–1115.
- Sirard, J. R., & Pate, R. R. (2001). Physical activity assessment in children and adolescents. *Sports Medicine*, 31(6), 439–454. <https://doi.org/10.2165/00007256-200131060-00004>
- Troiano, R. P., Berrigan, D., Dodd, K. W., Mâsse, L. C., Tilert, T., & Mcdowell, M. (2008). Physical activity in the United States measured by accelerometer. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 40(1), 181–188. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31815a51b3>
- Wei, Y., Ye, Z., Cui, M., & Wei, X. (2020). *COVID-19 prevention and control in China : grid governance.* 1–6. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdaa175>
- WHO. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Situation Reports. April 1 2020. *WHO Situation Report, 2019(72)*, 1–19.
- Yuliawan, D. (2016). *No Title.* 2(1), 101–112. Yunus, F. (n.d.). *Faal paru dan olahraga.*
- Zu, Z. Y., Jiang, M. Di, Xu, P. P., Chen, W., Ni, Q. Q., Lu, G. M., Zhang, L. J., Hospital, J., Hospital, T., Zu, D., Zhang, L. J., Clinical, N., & District, X. (2019). *Pr e ss In Pr e. 2019.*