

**SURVEI TINGKAT PENGETAHUAN MENJAGA KONDISI FISIK DAN
KEBUGARAN JASMANI ATLET WUSHU KABUPATEN CIREBON
PADA MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga*



Oleh

Ikhwan Fajar Nur Falah

1801122

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHARAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2022

**SURVEI TINGKAT PENGETAHUAN MENJAGA KONDISI FISIK DAN
KEBUGARAN JASMANI ATLET WUSHU KABUPATEN CIREBON
PADA MASA PANDEMI COVID-19**

Oleh
Ikhwan Fajar Nur Falah
1801122

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

© Ikhwan Fajar Nur Falah 2022
Universitas Pendidikan Indonesia
September 2022

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau Sebagian, dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

HALAMAN PENGESAHAN
IKHWAN FAJAR NUR FALAH

1801122

SURVEI TINGKAT PENGETAHUAN MENJAGA KONDISI FISIK DAN
KEBUGARAN JASMANI ATLET WUSHU KABUPATEN CIREBON PADA
MASA PANDEMI COVID-19

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing I

Dr. H. Mulyana, M.Pd.

NIP. 197108041998021001

Pembimbing II

dr.Pipit Pitriani, M.Kes., Ph.D

NIP. 197908262010122003

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

Dr. H. Mulyana, M.Pd.

NIP. 197108041998021001

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Survei Tingkat Pengetahuan Menjaga Kondisi Fisik Dan Kebugaran Jasmani Atlet Wushu Kabupaten Cirebon Pada Masa Pandemi Covid-19”**. Karya ini sepenuhnya karya saya sendiri. Tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Juni 2022

Yang membuat pernyataan,

Ikhwan Fajar Nur Falah

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa ta'la karena atas segala kehendak dan izin-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Survei Tingkat Pengetahuan Menjaga Kondisi Fisik Dan Kebugaran Jasmani Atlet Wushu Kabupaten Cirebon Pada Masa Pandemi Covid-19” tepat waktu.

Penelitian ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, dan masih banyak kekurangan. Hal tersebut dikarenakan keterbatasan dan kemampuan Penulis. Sehingga Penulis menerima dengan segala keterbukaan dan merupakan suatu kehormatan, apabila pembaca dapat memberikan kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan

Bandung, Juni 2022

Ikhwan Fajar Nur Falah

(1801122)

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ucapkan syukur Alhamdulillah, segala puji hanya bagi Allah SWT, subhanallah walhamdulillah wala'ilaahailallah wallahuakbar, yang selalu melimpahkan rahmat, pertolongan dan karunia-Nya yang memberikan kekuatan bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis mengucapkan rasa terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Yang sudah memberikan kemudahan dan kelancaran dari awal sampai akhir penyusunan skripsi ini.
2. Ayahanda Komarudin dan Ibunda Nurhayati tercinta yang selalu senantiasa memberikan dukungan berupa moril, material perhatian, kasih sayang, semangat, pengorbanan, dukungan secara penuh serta doa yang tidak henti-hentinya mengalir demi kelancaran dan kesuksesan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Keluarga besar yang selalu memberikan motivasi dan dukungannya agar cepat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. M Solehudin, M.Pd., M.A. selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia
5. Bapak Dr. H. RD. Boyke Mulyana. M.Pd selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
6. Bapak Dr. Mulyana, M.Pd selaku ketua Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga sekaligus dosen pembimbing akademik dan pembimbing I yang dengan penuh kesabaran dalam membimbing dan selalu memberikan motivasi serta saran yang sangat bermanfaat bagi penulis selama menajalani perkuliahan sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
7. dr.Pipit Pitriani, M.Kes., Ph.D selaku dosen pembimbing II yang dengan penuh kesabaran dalam membimbing dan selalu memberikan motivasi serta saran yang sangat bermanfaat bagi penulis selama menajalani perkuliahan sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

8. Para dosen pengajar beserta staf akademik Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan pengalaman serta kerjasamanya selama penulis menempuh perkuliahan.
9. Semua sahabat-sahabatku di tanah kelahiran khususnya Dimas, Adnan, Epan, Indra, Raka, Fahmi yang memberikan dukungan penuh dan semangat, serta selalu memberikan canda dan tawa dalam kehidupan.
10. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Keperawatan Olahraga untuk kebersamaanya dan kekeluargaanya selama ini.
11. Guru SMPN 1 Dukupuntang khususnya H.Teguh Riswanto M.Pd yang memberikan motivasi, dukungan dan semangat agar cepat menyelesaikan skripsi.
12. Kepada seluruh atlet cabang olahraga wushu Kabupaten Cirebon yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi.
13. Kepada seluruh jajaran Komite Olahraga Nasional Indonesia Kabupaten Cirebon yang telah memberikan ijin dan membantu selama penelitian
14. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis berdoa semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang telah diberikan kepada penulis dan menggantinya dengan kebaikan yang berlipat dan bermanfaat. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan olahraga umumnya serta pembaca khususnya.

ABSTRAK

SURVEI TINGKAT PENGETAHUAN MENJAGA KONDISI FISIK DAN KEBUGARAN JASMANI ATLET WUSHU KABUPATEN CIREBON PADA MASA PANDEMI COVID-19

Pembimbing : 1. Dr. H. Mulyana, M.Pd.

2. dr.Pipit Pitriani, M.Kes., Ph.D.

Ikhwan Fajar Nur Falah

1801122

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi Pengetahuan Menjaga Kondisi Fisik Dan Kebugaran Jasmani Atlet Wushu Kabupaten Cirebon Pada Masa Pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian adalah atlet wushu Kabupaten Cirebon yang aktif sebanyak 115 yang sekaligus dijadikan sebagai sampel dengan menggunakan metode *total sampling*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner dengan total 34 pertanyaan selanjutnya dilakukan uji coba, hasil dari 34 pertanyaan setelah dilakukan uji validitas dinyatakan gugur 8 butir pertanyaan, sehingga pertanyaan yang dianggap valid berjumlah 26 butir pertanyaan yang digunakan dalam penelitian. Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, pengetahuan atlet wushu Kabupaten Cirebon mengenai menjaga kondisi fisik dan kebugaran jasmani pada masa pandemi covid-19 masuk ke dalam kategori tinggi. Hasil persentase kategori sangat rendah sebesar 8,70 % sebanyak 10 atlet, kategori rendah sebesar 14,78 % sebanyak 17 atlet, kategori sedang sebesar 33,04 % sebanyak 38 atlet, kategori tinggi sebesar 43,48 % sebanyak 50 atlet, dan kategori sangat tinggi sebesar 0 %. Dengan demikian atlet wushu Kabupaten Cirebon sudah memiliki pengetahuan menjaga kondisi fisik dan kebugaran jasmani yang baik.

Kata kunci : atlet wushu, kondisi fisik, kebugaran jasmani, pengetahuan

ABSTRACT

SURVEY OF KNOWLEDGE LEVEL OF MAINTAINING THE PHYSICAL CONDITION AND FITNESS OF WUSHU ATHLETES IN CIREBON DISTRICT DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Pembimbing : 1. Dr. H. Mulyana, M.Pd.

2. dr.Pipit Pitriani, M.Kes., Ph.D.

Ikhwan Fajar Nur Falah

1801122

The purpose of this study was to determine how high the knowledge of maintaining the physical condition and physical fitness of Wushu athletes in Cirebon Regency during the Covid-19 Pandemic. This research is a quantitative descriptive study with a survey method. The research population was 115 active wushu athletes from Cirebon Regency which were also used as samples using the total sampling method. The instrument in this study used a questionnaire with a total of 34 questions, further testing was carried out, the results of 34 questions after the validity test were declared invalid 8 questions, so the questions that were considered valid were 26 questions used in the study. Data analysis was carried out by quantitative descriptive analysis with percentages. The results showed that the knowledge of Cirebon Regency wushu athletes regarding maintaining physical condition and physical fitness during the COVID-19 pandemic was in the high category. The percentage results for the very low category are 8.70% as many as 10 athletes, the low category is 14.78% as many as 17 athletes, the moderate category is 33.04% as many as 38 athletes, the high category is 43.48% as many as 50 athletes, and the very high category is 50 athletes. high by 0%. Thus, Cirebon Regency wushu athletes already have the knowledge to maintain good physical condition and physical fitness.

Keywords : awareness, physical condition, physical fitness,wushu athlete

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	3
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	4
KATA PENGANTAR	5
UCAPAN TERIMAKASIH.....	6
ABSTRAK	8
DAFTAR ISI.....	10
DAFTAR TABEL.....	12
DAFTAR GAMBAR	13
BAB I PENDAHULUAN	15
1.1 Latar Belakang	15
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	18
1.3 Tujuan Penelitian.....	18
1.4 Manfaat Penelitian.....	19
1.5 Batasan Penelitian	19
1.6 Struktur Organisasi Skripsi	20
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	21
2.1 Pengetahuan Kebugaran Jasmani	21
2.1.1 Kebugaran Jasmani	21
2.1.2 Komponen Kebugaran Jasmani	22
2.1.3 Latihan Kebugaran Jasmani.....	27
2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	31
2.1.5 Macam-Macam Tes Kebugaran Jasmani.....	33
2.1.6 Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani	34
2.2 Pengetahuan Kondisi Fisik.....	35
2.2.1 Kondisi Fisik.....	35

2.2.2	Komponen Kondisi Fisik	37
2.2.3	Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	41
2.3	Pandemi Virus Covid-19	44
2.3.1	Virus Covid-19	44
2.3.2	Struktur dan Siklus Hidup Virus.....	44
2.3.3	Penyebaran Virus Covid-19.....	45
2.3.4	Pencegahan	46
2.4	Kerangka Berpikir	46
BAB III METODE PENELITIAN.....		49
3.1	Desain Penelitian	49
3.2	Populasi dan Sampel	50
3.3	Instrumen Penelitian.....	51
3.4	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	53
3.5	Prosedur Penelitian	53
3.6	Uji Validitas dan Reliabilitas	53
3.7	Teknik Analisis Data	59
BAB IV		61
4.1	Deskripsi Data Penelitian	61
BAB V.....		72
5.1	Kesimpulan.....	72
5.2	Implikasi	72
5.3	Keterbatasan Penelitian	72
5.4	Rekomendasi	73
DAFTAR PUSTAKA		74

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Multidimensi Kebugaran Jasmani.....	22
Tabel 3.1 Skor Skala Guttman.....	51
Tabel 3.2 Kisi-kisi Angket Pengetahuan Menjaga Kondisi Fisik dan Kebugaran Jasmani.....	52
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Angket Pengetahuan Menjaga Kondisi Fisik dan Kebugaran Jasmani Setelah Uji Validitas	57
Tabel 3.4 Kriteria Reliabilitas	59
Tabel 3.5 Skor kategori Frekuensi	60
Tabel 4.1 Deskripsi Statistik Pengetahuan Menjaga Kondisi Fisik dan Kebugaran Jasmani Atlet Wushu Kabupaten Cirebon Pada Masa Pandemi Covid-19.....	61
Tabel 4.2 Kategori Pengetahuan Menjaga Kondisi Fisik dan Kebugaran Jasmani Atlet Wushu Kabupaten Cirebon Dalam Pada Masa Pandemi Covid-19	62
Tabel 4.3 Kategori Data Mengetahui Konsep Kebugaran Jasmani Dan Kondisi Fisik	63
Tabel 4.4 Kategori Data Mengetahui Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Dan Kondisi Fisik	65
Tabel 4.5 Tabel Kategori Data Mengetahui Komponen Kebugaran Jasmani Dan Komponen Fisik.....	66
Tabel 4.6 Kategori Data Kemauan Untuk Tetap Menjalankan Program Latihan Mandiri Selama Masa Pandemi Dirumah	67
Tabel 4.7 Kategori Data Komitmen Dalam Menjalankan Program Latihan Dirumah Pada Masa Pandemi Covid-19	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Komponen Kebugaran Jasmani	26
Gambar 2.2 Rumusan Kualitas Fisik Olahragawan	27
Gambar 3. 1	53
Gambar 4.1 Diagram Batang Pengkategorian Pengetahuan Menjaga Kondisi Fisik dan Kebugaran Jasmani Atlet Wushu Secara Keseluruhan.....	62
Gambar 4.2 Diagram Batang Mengetahui Konsep Kebugaran Jasmani Dan Konsisi Fisik.....	64
Gambar 4.3 Diagram Batang Mengetahui Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Dan Kondisi Fisik	65
Gambar 4.4 Diagram Batang Mengetahui Komponen Kebugaran Jasmani Dan Kondisi Fisik	66
Gambar 4.5 Diagram Batang Kemauan Untuk Tetap Menjalankan Program Latihan Mandiri Selama Masa Pandemi Dirumah	68
Gambar 4. 6 Diagram Batang Komitmen Dalam Menjalankan Program Latihan Dirumah Pada Masa Pandemi Covid-19	69

DAFTAR PUSTAKA

- Adha Septiana, R. (2020). Hubungan Pengetahuan Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jpoe*, 1(2), 73–79. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v1i2.12>
- Ashadi, K., Mita Andriana, L., & Pramono, B. A. (2020). Pola aktivitas olahraga sebelum dan selama masa pandemi covid-19 pada mahasiswa fakultas olahraga dan fakultas non-olahraga. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), 713–728. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i3.14937
- AAHPERD. 1999. *Physical Education for Lifelong Fitness. United States of America :Library of Congress Cataloging-in Publication Data.*
- Arjuna, F. (2019). Gambaran Komponen Fisik Predominan (Komponen Fisik Dasar) Pelatih Sso Real Madrid Fik Uny Tahun 2016. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 47. <https://doi.org/10.26418/jilo.v2i1.32627>
- Arsyad, R., & Rozi, F. (2021). Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa IAIN Salatiga pada masa pandemi covid-19 . *Fair Play: Indonesian Journal of Sport*, 1(1), 1-6. Retrieved from <https://journal.moripublishing.com/index.php/ijoos/article/view/17>
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arjuna, F. (2019). *Panduan Untuk Mendapatkan Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: UNY Press.
- Bahrn, S., Alifah, S., & Mulyono, S. (2017). Rancang Bangun Sistem Informasi Survey Pemasaran dan Penjualan Berbasis Web. *Jurnal Transistor Elektro Dan Informatika*, 2(2), 81–88. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/EI/article/view/3054>

- Brier, J. (2020). Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Akan Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Dengan Melakukan Aktifitas Fisik Pada Masa Pandemi. *Malaysian Palm Oil Council (MPOC)*, 21(1), 1–9. BOMPA, T.O., and BUZZICHELLI, C. (2018) *Periodization-6th Edition: Theory and Methodology of Training*.
- Berliana, B., Nurjaya, D. R., Purnamasari, I., & Febrianty, M. F. (2021). *E LITE ROWING A THLETES DURING THE COVID-19 P ANDEMIC*.
- Candra Dewi, N. K. A. T., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2020). Motivasi Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1). <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i1.29573>
- Damayanti, S., & Noordia, A. (2021). Analisis Minat Masyarakat Dalam Melakukan Olahraga Dimasa Pandemi Covid-19. In *Jurnal Kesehatan Olahraga* (Vol. 09, Issue 03).
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 8(2), 53–62.
- Firdous, K. N. (2020). *Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X Terhadap Kebugaran Jasmani Di SMA N 9 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2019/2020*.
- Giriwijoyo, S. (2007). Ilmu Kesehatan Olahraga. (*Sport Medicine*). Bandung: Fakultas Pendidikan dan Olahraga UPI.
- Giriwijoyo, S dan Sidik, D.Z. (2012). Ilmu Faal Olahraga (*Fisiologi Olahraga*). Bandung: Remaja Rosdakarya
- Harsono, (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung : Buku Ajar FPOK UPI Bandung.
- Harsono, (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet dan Kesehatan*. Bandung:

Rosda Karya

Ikhwan Fajar Nur Falah, 2022

SURVEI TINGKAT PENGETAHUAN MENJAGA KONDISI FISIK DAN KEBUGARAN JASMANI ATLET WUSHU KABUPATEN CIREBON PADA MASA PANDEMI COVID-19

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Hairunisa, N., & Amalia, H. (2020). Review: penyakit virus corona baru 2019 (COVID-19). *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 3(2), 90–100. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2020.v3.90-100>
- Hardi, V. J., Supriadi, D., Supriady, A., & Ahmad, V. (2021). *Survey Kesadaran Masyarakat dalam Meningkatkan Kesehatan Fisik di Masa Pandemi Public Awareness Survey In Improving Physical Health During a Pandemic*. 3(2), 120–131.
- Indratama, E. W., Wibowo, N. A., & Yuwana, A. B. (2021). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Olahraga Bola Voli Dilapangan Desa Sukoharjo Saat Pandemi Covid – 19. 2019, 1–7*. <https://repository.stkippacitan.ac.id/id/eprint/758/>
- Ismail, I., & AlBahri, F. P. (2019). Perancangan E-Kuisisioner menggunakan CodeIgniter dan React-Js sebagai Tools Pendukung Penelitian. *J-SAKTI (Jurnal Sains Komputer Dan Informatika)*, 3(2), 337. <https://doi.org/10.30645/j-sakti.v3i2.152>
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta : FIK UNY
- Iwan Setiawan. (1996). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung. ITB dan FPOK Bandung.
- Irianto, D. P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Kardjono. 2008. *Mata Kuliah Pembinaan Kondisi Fisik*. 1-52
- Kadafi, A. P., & Irsyada, M. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putra Blitar Mandiri Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(6), 128-133.
- Khabib, M. A., & Susanto, I. H. (2021). Persepsi Atlet Cricket Jawa Timur Terhadap Program Cricket From Home Dalam Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(01), 129–136.

- Khisbulloh, M., BURSTIANDO, R., PD, M., BURSTIANDO, R., PD, M., WEDA, M., & WEDA, M. (2022). *SURVEI KONDISI FISIK DAN MOTIFASI ATLET FUTSAL PUTRI DI MASA PANDEMI DI JAYABAYA PREMIER FUTSAL ACADEMY KOTA KEDIRI* (Doctoral dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri).
- Luzi, L., & Radaelli, M. G. (2020). Influenza and obesity: its odd relationship and the lessons for COVID-19 pandemic. *Acta Diabetologica*, *57*(6), 759–764. <https://doi.org/10.1007/s00592-020-01522-8>
- Lim, M. A., & Pranata, R. (2021). *Sports activities during any pandemic lockdown*. *Irish Journal of Medical Science*, *190*(1), 447–451. <https://doi.org/10.1007/s11845-020-02300-9>
- 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>
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik 1*. Jakarta: Erlangga.
- Nashir, M., & Kumaat, N. A. (2022). ANALISIS ONDISI FISIK ATLET EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMP NEGERI 1 KENDURUAN PADA MASA PANDEMI COVID-19 TAHUN 2022. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *10*(03), 91-96.
- Ningsih, H. P., & Jatmiko, T. (2021). Identifikasi Kondisi Fisik Terhadap Atlet Gulat Putra Surabaya Wrestling Club Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 96–104. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/42605>
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, *11*(2), 219–228. <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>

- Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet PPLP Jawa Barat selama Menjalani Training From Home (TFH) pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB). *Jurnal Patriot*, 3(2), 203–213. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.784>
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4.
- Riduwan. (2013). *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Setyaningrum, D. A. W. (2020). Pentingnya olahraga selama pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 3(4), 166–168. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2020.v3.166-168>
- Sibarani, I. H. (2021). Pengaruh Pandemi COVID-19 Terhadap Penurunan Aktivitas Fisik Pada Remaja Selama Lockdown. *Osfpreprints*, 2, 1–8. <https://osf.io/v39tx>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Suherman, Adang.;Rahayu, Indri N.;Damayanti, Imas.;Sultoni, Kustoni.;Jajat.;Risma.;Putri, Wulandari.;August, K. (2019). *Aktivitas Fisik Dan Kebugaran Jasmani*.
- Susanto, N. (2020). *PENGARUH VIRUS COVID 19 TERHADAP BIDANG OLAHRAGA DI INDONESIA. JURNAL STAMINA*, 3(3), 145–153. <https://doi.org/10.24036/jst.v3i3.491>
- Singarimbun, M. & Effendi, S. (2014). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: LP3ES.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Santika, I. G. P. N. A., & Perdana, A. A. O. (2021, November). Analisis Kondisi Fisik Atlet di Masa Pandemi Covid 19. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* (Vol. 4, No. 1, pp. Fisik-1).

- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Syamsi, N., Yarmani, Y., & Arwin, A. (2021). Survei kondisi fisik dan teknik dasar bola voli putra pada masa new normal di klub Sparta Rejang Lebong. *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 79–90. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i1.14878>
- Syamsudin, S. (2021). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Komunitas Bola Basket PJKR Unmus Pasca Pemberlakuan New Normal Pandemi Covid-19. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 4(01), 113-123. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v4i01.4196>
- Tamimi, M. W., HARMONO, S., & PRATAMA, B. A. (2022). *SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK PADA ATLET FUTSAL PUTRA USIA 16 JAYABAYA PREMIER FUTSAL ACADEMY TAHUN 2021* (Doctoral dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri).
- Tudor, O., Bompa, T., Buzzichelli, C., & Edition, T. (n.d.). *Periodization Training for Sports*.
- Tarigan, A. R., & Pramono, B. A. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Angkatan 2018 UNESA Dalam Menjaga Imunitas Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(6), 75-80.
- Urahman, T., Ismawan, H., & Rifai, M. (2022). Survei kondisi fisik atlet putra rugby Kalimantan timur pada masa pandemi covid-19. *Borneo Physical Education Journal*, 3(1), 8-16.
- Wong, A. Y. Y., Ling, S. K. K., Louie, L. H. T., Law, G. Y. K., So, R. C. H., Lee, D. C. W., Yau, F. C. F., & Yung, P. S. H. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on sports and exercise. *Asia-Pacific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation and Technology*, 22, 39–44. <https://doi.org/10.1016/j.asmart.2020.07.006>
- Wicaksono, A. (2020). Aktivitas Fisik Yang Aman Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8, 10–15

- Woods, J. A., Hutchinson, N. T., Powers, S. K., Roberts, W. O., Gomez-cabrera, M. C., Radak, Z., Berkes, I., Boros, A., Boldogh, I., Marzetti, E., Cheng, Y., Liu, J., Durstine, J. L., Sun, J., & Li, L. (2020). *The COVID-19 pandemic and physical activity*. 2(May), 55–64.
<https://doi.org/10.1016/j.smhs.2020.05.006>
- Yasa, P. P., & Artanayasa, D. I. W. (2020). Motivasi Atlet Club Renang Di Kabupaten Badung Dalam Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1), 24–33.
<https://doi.org/10.23887/jiku.v8i1.29745>
- Yunyun Yudiana, Herman Subardjah, dan T. J. (2013). Latihan Kondisi Fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276.
- Widiyani, R. (2020). Latar Belakang Virus Corona, Perkembangan hingga Isu Terkini. Retrieved from detik News:
<https://news.detik.com/berita/d4943950/latar-belakang-virus-coronaperkembangan-hingga-isu-terkini>