



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 14%

Date: Monday, January 11, 2021

Statistics: 1430 words Plagiarized / 10295 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

ANALISIS TINGKAT AKTIVITAS FISIK DALAM SENAM CEGAH COVID- 19 (SCC) UNP PADA MAHASISWA UNP KEDIRI ANGKATAN 2016 SKRIPSI Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat **Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan** (S. Pd.) Pada Prodi Penjas FIKS UN PGRI Kediri OLEH : DITA SETYA WARDANA NPM : 08.1.01.09.0067 FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS) UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA UN PGRI KEDIRI 2020 ii LEMBAR PENGESAHAN Skripsi Oleh : DITA SETYA WARDANA NPM : 16.1.01.09.0067 Judul : ANALISIS TINGKAT AKTIVITAS FISIK DALAM SENAM CEGAH COVID-19 (SCC) UNP PADA MAHASISWA UNP KEDIRI ANGKATAN 2016 Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Pendidikan Jasmani FIKS UN PGRI Kediri Tanggal :

Pembimbing 1 Pembimbing 1 iii Skripsi Oleh : DITA SETYA WARDANA NPM : 16.1.01.09.0067 Judul : ANALISIS TINGKAT AKTIVITAS FISIK DALAM SENAM CEGAH COVID-19 (SCC) UNP PADA MAHASISWA UNP KEDIRI ANGKATAN 2016 Telah dipertahankan di depan Panitia Sidang Skripsi Prodi Pendidikan Jasmani FIKS UN PGRI Kediri Pada Tanggal : Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan Panitia Penguji 1. Ketua : 2. Penguji I : 3. Penguji II : Mengetahui Dekan FIKS iv PERNYATAAN Yang bertanda tangan di bawah ini saya, Nama : Dita Setya Wardana Jenis Kelamin : Laki-Laki Tempat/ tgl.

Lahir : Kediri, NPM : 16.1.01.09.0067 Fak/ Jur/ Prodi : FIKS/SI Pendidikan Jasmani Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah

ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Kediri,..... Yang Menyatakan DITA SETYA WARDANA NPM: 16.1.01.09.0067 v MOTTO " **Men sana in corpore sano** " " Di **dalam Tubuh yang sehat terdapat jiwa** yang kuat " " Tidak sepatutnya seseorang merasa aman tentang dua hal: Kesehatan dan kekayaan " . Ali Bin Abi Thalib " **Kita tidak berhenti berolahraga karena menjadi renta.**

Kita **menjadi renta karena berhenti berolahraga** " . Kenneth Cooper " **Mereka yang merasa tidak punya waktu untuk berolahraga, cepat atau lambat harus meluangkan waktu untuk merawat penyakitnya** " . Edward Stanley vi ABSTRAK DITA SETYA WARDANA, Dosen Pembimbing Rizki Burstiando, M.Pd. Analisis Tingkat Aktivitas Fisik Dalam Senam Cegah Covid-19 (SCC) UNP Pada Mahasiswa UNP Kediri Angkatan 2016, FIKS, PENJAS UNP Kediri, 2020. Kata Kunci: Analisis, Tingkat Aktivitas Fisik, Senam SCC. Dunia saat ini sedang dilanda wabah Penyakit berbahaya, Virus COVID-19. Physical Distancing merupakan himbauan WHO yang banyak merubah cara hidup kita sehari-hari.

Meskipun demikian, masyarakat harus senantiasa menjaga kesehatannya dengan melakukan aktivitas olahraga karena dapat meningkatkan kebugaran dan **meningkatkan daya tahan tubuh** sehingga dapat dipastikan bahwa imunitas menjadi kuat sebagai pertahanan melawan virus penyebab COVID-19. Cegah Covid-19 (SCC-19) merupakan jenis olahraga senam aerobik kreasi yang diperuntukan semua kalangan guna mencegah covid-19 serta meningkatkan kebugaran dan daya tahan tubuh. Berdasarkan permasalahan diatas, maka **tujuan dari penelitian ini** adalah: 1) Untuk mengetahui intensitas aktivitas fisik Mahasiswa angkatan 2016 dalam melaksanakan senam COVID-19.

2) **Untuk mengetahui seberapa besar** tingkat aktivitas fisik dalam senam SCC-19 pada mahasiswa angkatan 2016. Untuk mencapai tujuan diatas, jenis penelitian yang digunakan ialah Penelitian Kuantitatif. Objek penelitian ialah Mahasiswa UNP Kediri Angkatan 2016. **Pengumpulan data yang digunakan** ialah Survey. Analisis data menggunakan analisis Deskriptif. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa: 1) Intensitas aktivitas fisik mahasiswa angkatan 2016 dalam melaksanakan senam covid-19 (SCC-19) berdasarkan hasil pengukuran denyut jantung ialah sebesar 109,4 untuk laki- laki dan 115,8 untuk perempuan 2) Tingkatan aktivitas fisik berdasarkan perhitungan pengeluaran kalori ialah sebesar 40% laki-laki dengan tingkatan "ringan" dan 60% laki-laki lainnya dengan ti"s".

edang untuk perempuan ialah sebesar 20% dengan tin gkatan ah" ang 80% perempuan lainnya dengan tiedan KATA PENGANTAR Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. **Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk**

memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Jasmani Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberi dorongan motivasi kepada mahasiswa
2. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd, Dekan FKIP PGRI KEDIRI
3. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. Ketua Prodi Pendidikan Jasmani
4. Rizki Burstiando, M.pd. Dosen Pembimbing
- 5.

Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan Kediri,..... 2020 Penulis ii

DAFTAR ISI LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iv
MOTTO	iv
ABSTRAK	vi
PENGANTAR	KATA

i DAFTAR ISI	ii	BAB I
PENDAHULUAN	1	A. Latar Belakang
Masalah	1	B. Identifikasi Masalah
Masalah	2	C. Pembatasan Masalah
Masalah	3	D. Rumusan Masalah
Penelitian	3	E. Tujuan Penelitian
Penelitian	3	F. Kegunaan Penelitian

4 BAB II LANDASAN TEORI	6	A. Kajian Teori
Teori	6	B. Kerangka Teoritik
Penelitian	18	C. Hipotesis
PENELITIAN	18	BAB III METODE PENELITIAN
Penelitian	19	A. Identifikasi Variabel
Penelitian	19	B. Teknik dan Pendekatan Penelitian
Penelitian	20	C. Tempat dan Waktu Penelitian
Penelitian	22	D. Populasi dan Sampel

23 E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	25	F. Analisis Data
Keputusan	28	G. Norma
DAN PEMBAHASAN	30	BAB IV HASIL PENELITIAN
Variabel	32	A. Deskripsi Data
	32	B.

Pembahasan	45 iii BAB VI
PENUTUP	60 A.
Kesimpulan	60 DAFTAR
PUSTAKA	

62 **1 BAB I PENDAHULUAN** A. Latar Belakang Pada saat wabah COVID-19 ini muncul seluruh aktivitas manusia dibatasi, termasuk kegiatan berolahraga di pusat kebugaran atau arena olahraga lainnya. Masyarakat dihibau agar menerapkan seluruh kegiatan baik pembelajaran, bekerja, beribadah dan berolahraga dari rumah. Hal ini dilakukan agar membatasi penyebaran virus yang semakin meluas. Physical Distancing merupakan himbauan organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang banyak merubah cara hidup kita sehari-hari.

Walaupun dalam kondisi physical distancing, masyarakat dapat memanfaatkan berbagai aktivitas olahraga, karena aktivitas olahraga dinilai dapat meningkatkan kebugaran dan meningkatkan daya tahan tubuh sehingga dapat dipastikan bahwa imunitas menjadi kuat sebagai pertahanan melawan virus penyebab COVID-19. Menjaga kesehatan dengan olahraga di rumah menjadi opsi paling bijak, di saat terjadinya pembatasan aktivitas seperti saat ini. Olahraga senam menjadi opsi yang cukup menarik untuk dilakukan di rumah, misalnya aerobik. Biasanya, instruktur olahraga aerobik ada di hadapan kita selama sesi berlangsung.

Namun, karena darurat COVID-19 membuat banyak orang memilih untuk tetap di rumah, maka instruktur online dijadikan pilihan saat pandemi. Ditinjau oleh dr. Karlina Lestari, olahraga senam aerobik juga bisa meredakan gejala 2 depresi dan gangguan cemas, yang mungkin diakibatkan oleh virus corona. Dalam beberapa studi, aerobik berhasil mengurangi gejala pada penderita depresi dan gangguan cemas. Senam aerobik merupakan olahraga yang banyak manfaatnya untuk tubuh, terutama sangat baik untuk kesehatan jantung.

Senam aerobik dinilai sebagai salah satu olahraga yang cukup santai dan tidak membutuhkan terlalu banyak tenaga sehingga aman dilakukan oleh berbagai kalangan, baik wanita hamil dan orang tua. Senam Cegah Covid-19 (SCC-19) merupakan jenis olahraga senam aerobik kreasi yang diperuntukan semua kalangan guna mencegah covid-19 serta meningkatkan kebugaran dan daya tahan tubuh. SCC-19 diharapkan menjadi cara alternatif untuk menjaga kesehatan, kebugaran dan daya tahan tubuh. Senam SSC-19 diperagakan oleh mahasiswa angkata 2016.

Gerakan senam Cegah Covid-19 yang menarik diharapkan mampu menarik minat olahraga senam dari rumah guna meningkatkan imunitas dan kebugaran tubuh.

Berdasarkan hadirnya permasalahan diatas, maka peneliti berinisiatif untuk melakukan analisis tingkat aktivitas fisik mahasiswa dalam melakukan kegiatan senam SCC-19 dalam menghadapi Pandemi corona ini dengan mengambil judul " Analisis Tingkat Aktivitas Fisik dalam Senam Cegah Covid- 19 (SCC) UNP pada Mahasiswa UNP Kediri Angkatan 2016 " . B. Identifikasi Masalah berdasarkan pemaparan latar belakang penelitian, dapat peneliti identifikasikan beberapa permasalahan, diantaranya: 3 1.

Perubahan aktivitas mahasiswa dari kegiatan di sekolah menjadi di rumah saja di masa Pandemi Corona 2. Pembatasan Aktivitas Fisik yang berkaitan dengan sosial atau adanya Sosial Physical Distancing. 3. Kurangnya aktivitas fisik mahasiswa 4. Perlu adanya metode senam kreasi **di masa pandemi COVID-19**. 5. Terlalu banyaknya gerakan pada senam kesegaran jasmani (SKJ) 6. Belum adanya senam yang relevan **di masa pandemi ini** C. Pembatasan Masalah Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti membatasi masalah, yakni mengenai analisis tingkat aktivitas fisik dalam senam SCC-19 pada mahasiswa angkatan 2016. D.

Rumusan Masalah Dari pemaparan latar belakang tersebut, dapat ditarik beberapa rumusan masalah sebagai berikut: 1. Bagaimana intensitas aktivitas fisik Mahasiswa angkatan 2016 dalam melaksanakan senam COVID-19? 2. Seberapa besar tingkat aktivitas fisik dalam senam SCC-19 pada mahasiswa angkatan 2016? E. Tujuan Penelitian Penelitian ini dirancang **dengan tujuan sebagai berikut**: 4 1. Untuk mengetahui intensitas aktivitas fisik Mahasiswa angkatan 2016 dalam melaksanakan senam COVID-19. 2. **Untuk mengetahui seberapa besar** tingkat aktivitas fisik dalam senam SCC-19 pada mahasiswa angkatan 2016. F.

Kegunaan Penelitian Adapun kegunaan penelitian ini kelak diharapkan tidak hanya bagi peneliti saja, melainkan pihak-pihak lain yang terkait maupun khalayak umum. Dengan demikian, kegunaan penelitian ini di bagi menjadi 3 macam kegunaan, yakni: 1. Kegunaan Teoritis Penelitian ini bertujuan untuk memperluas wawasan mengenai tingkat aktivitas fisik daam senam SCC-19 di masa Pandemi Corona. Banyak kita ketahui bahwa dengan adanya pandemi corona ini, pembatasan aktivitas fisik yang berbentuk sosial sangat ketat, sedangkan aktivitas fisik merupakan aspek terpenting dalam menjaga kebugaran tubuh dan stabilitas imun yang berguna untuk melawan virus corona. Dengan demikian, memperluas wawasan tentang aktivitas fisik sangat diperlukan sebagai referensi dalam melakukan aktivitas fisik selama pandemi corona. 2.

Kegunaan Praktis Penelitian ini dilakukan selain memiliki tujuan teoritis, juga memiliki tujuan praktis yang penulis jabarkan lagi menjadi 3 kegunaan praktis, yakni: 5 a. Kegunaan Bagi Peneliti Bagi Peneliti, penelitian ini dibuat dengan tujuan utuk memenuhi persyaratan mengikuti seminar Proposal dan pengajuan Skripsi sebagai Tugas akhir

dalam menempuh jenjang Strata Satu (S1). Selain itu, kegunaan lain dari penelitian ini bagi peneliti ialah dapat memperluas pengalaman dan pengetahuan mengenai penelitian tentang tingkat aktivitas fisik dalam senam SCC-19 pada Mahasiswa di masa pandemi ini. b.

Kegunaan Bagi Guru Mata Pelajaran Penelitian ini dibuat dengan tujuan lain ialah sebagai referensi bagi guru mata pelajaran khususnya Mata Pelajaran Penjasokesrek untuk mempraktekkan senam SCC-19 kepada peserta didiknya dalam menjaga tingkat aktivitas fisik dan kebugaran peserta didik di masa pandemi. c. Bagi Mahasiswa Penelitian ini dilakukan dengan harapan agar dapat bermanfaat terhadap aktivitas fisik Mahasiswa. Selain itu juga dapat memberikan pengalaman secara langsung terkait tingkat aktivitas fisik dalam melakukan senam SCC-19. 6 **BAB II LANDASAN TEORI A. Kajian Teori 1. Tentang Aktivitas Fisik a.**

Definisi Aktivitas Fisik Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Secara definisi, (Penanggulangan & Nasional, n.d.) menjelaskan bahwa aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan yang melibatkan pergerakan otot rangka yang membutuhkan lebih banyak energi di bandingkan dengan fase istirahat. Melakukan aktivitas fisik adalah salah satu cara agar meningkatkan pengeluaran energi dalam tubuh.

Kementrian Kesehatan RI menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu (Kemenkes: 2012). BB& kellmengatakan Physical activity is bodily movement that is produced by the contraction of skeletal muscle and that substantially increase energy expenditure " (C. Bouchard, Blair S. N. & Haskell W. L.: 2006). Dalam kutipan tersebut dijelaskan bahwa aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh yang diproduksi oleh kontraksi 7 otot rangka dan secara substansial yang menyebabkan terjadinya peningkatan pengeluaran energi.

Berdasarkan pemaparan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik adalah gerakan tubuh atau fisik yang diakibatkan oleh kontraksi otot serta sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi diatas tingkat sistem istirahat atau break. b. Klasifikasi Aktivitas Fisik Aktivitas fisik pada umumnya diklasifikasikan menjadi dua macam, yaitf dandak aktieriafvidu yan melakukan aktivitas fisik berat atau sedang atau keduanya, sedangkan kriteria dak fadaindiyang dakmelakukan vit fisik sedang maupun berat (Balitbangkes: 2013).

Emma Pandi Wirakusumah menjelaskan tentang pengelompokan aktivitas yang dilakukan secara umum dibedakan dalam tiga kelompok, yaitu sebagai berikut (Emma:

2010): 1) Kegiatan Ringan Kegiatan yang dilakukan sehari-hari adalah 8 jam tidur, 4 jam bekerja sejenis pekerjaan kantor atau di sekolah, 2 jam pekerjaan rumah tangga, $\frac{1}{2}$ jam olahraga, serta sisanya $9\frac{1}{2}$ jam melakukan kegiatan ringan dan sangat ringan. 2) Kegiatan Sedang Waktu yang digunakan untuk kegiatan sedang setara dengan 8 jam tidur, 8 jam bekerja dilapangan (seperti di industri, 8 perkebunan, atau sejenisnya), 2 jam pekerjaan rumah tangga, serta 6 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

3) Kegiatan Berat Waktu yang digunakan sehari untuk kegiatan berat adalah 8 jam tidur, 4 jam pekerjaan berat seperti mengangkat air atau pekerjaan pertanian (seperti mencangkul), 2 jam pekerjaan ringan, serta 10 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

c. Jenis- Jenis Aktivitas Fisik Di lihat dari segi fungsi, Badan Penanggulangan Bencana Nasional (BNPB) (Penanggulangan & Nasional, n.d.) menyebutkan jenis aktivitas di bagi menjadi 4 jenis, yakni: 1) Aerobik, yaitu jenis olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan asupan oksigen dan fungsi kardiovaskular, seperti berjalan, berlari, jogging, bersepeda, menari dan lain-lainnya.

2) Anaerobik, yaitu jenis olahraga yang terfokus kepada latihan resistensi otot/ angkat beban. 3) Latihan penguatan tulang 4) Peregangan (Stretching) Sedangkan jika di lihat dari segi kegiatan, aktivitas fisik di bagi menjadi menjadi 3 jenis, yakni: 1) Rekreasional, yakni kegiatan olahraga yang sifatnya menyenangkan. 2) Okupasional, yakni aktivitas fisik apapun yang dilakukan saat bekerja 3) Dan transportasi, yakni suatu aktivitas fisik yang dilakukan dalam bentuk 4) bepergian atau berjalan untuk menuju ke suatu tujuan. d.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik Berikut ini faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada seseorang menurut Bouchard, Blair, & Haskell: 1) Umur Aktivitas tertinggi seseorang atau manusia normal adalah pada usia 12-14 tahun dan akan terjadi penurunan secara signifikan tingkat aktivitas ketika menginjak usia remaja, dewasa, dan sampai usia lebih dari 65 tahun. 2) Jenis Kelamin Perbedaan jenis kelamin sangat mempengaruhi tingkat aktivitas seseorang. Pada umumnya aktivitas fisik seorang laki-laki akan lebih besar dibanding aktivitas fisik seorang perempuan. 3) Etnis Faktanya perbedaan etnis seseorang juga dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang.

Hal ini disebabkan oleh perbedaan budaya yang ada dalam kelompok atau masyarakat tersebut. Budaya yang terdapat di setiap negara pasti berbeda-beda, misal di negara Belanda mayoritas masyarakatnya menggunakan 10 sepeda untuk berpergian dan di negara Indonesia mayoritas masyarakatnya menggunakan kendaraan bermotor sehingga secara garis besar tingkat aktivitas masyarakat Belanda lebih besar dibandingkan masyarakat Belanda. 4) Tren Terbaru Salah satu tren terbaru saat ini

adalah mulai berkembangnya teknologi-teknologi yang mempermudah pekerjaan manusia.

Dahulu manusia harus membajak sawah dengan kerbau, namun dengan teknologi traktor manusia lebih dipermudah dalam melakukan pekerjaan tersebut. Menurut Rusli Lutan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku aktif atau aktivitas fisik. Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut adalah: a) Faktor Biologis Faktor biologis berpengaruh terhadap tingkat aktivitas yang dilakukan seseorang. Faktor biologi tersebut meliputi jenis kelamin, usia, dan kegemukan. b) Faktor Psikologis Terdapat **beberapa faktor yang menyebabkan** seseorang melakukan aktivitas fisik.

Beberapa faktor tersebut adalah: (1) pengetahuan tentang bagaimana berlatih, (2) hambatan terhadap aktivitas jasmani/fisik, (3) niat untuk aktif, (4) sikap terhadap kegiatan, dan (5) rasa percaya diri mampu melakukan kegiatan. c) Faktor Lingkungan Sosial Lingkungan sosial seseorang sangat berpengaruh terhadap perilaku aktif. **Keluarga merupakan lingkungan yang** memberikan pengaruh besar. Orang tua merupakan orang yang dapat menjadi contoh bagi anak-anaknya. Timbulnya minat untuk aktif berolahraga dapat dibangkitkan oleh contoh yang diberikan orang tuanya. Misalnya, mulai dari kecil anak sudah diajak untuk menyaksikan orang tuanya melakukan kegiatan olahraga.

Pasti anak akan timbul minat untuk meniru dan mencontoh orang tuanya. d) Faktor Fisikal Faktor fisikal meliputi keadaan tempat tinggal dan kondisi lingkungan (daerah pegunungan, perkotaan, atau pedesaan). Anak-anak yang rumahnya dekat dengan lapangan atau tempat berolahraga biasanya akan mudah terpengaruh untuk meniru orang-orang yang dilihatnya aktif berolahraga. Kondisi lingkungan juga mempengaruhi, anak-anak di pedesaan akan lebih aktif bergerak dibanding anak-anak di perkotaan yang sudah menggunakan fasilitas seperti sepeda motor dan angkutan kota. e.

Manfaat Aktivitas Fisik Seseorang akan membutuhkan aktivitas fisik jika mengetahui manfaat dalam jangka panjang. Di kutip dari (Penanggulangan & Nasional, n.d.) WHO menyebutkan bahwa pada tahun 2012 terdapat sebanyak 23% individu dewasa melakukan aktivitas fisik di bawah rekomendasi, yaitu aktivitas fisik intensitas sedang (aerobik) kurang dari 150 menit per minggu. Hal demikian sangat di sayangkan karena kurangnya aktivitas fisik dapat berdampak tidak baik bagi kesehatan tubuh.

Selain itu, ketika kita aktif melaksanakan aktivitas fisik maka kita akan terhindar dari resiko terkena kanker kolon, hal demikian telah di teliti dalam sebuah studi etimologi menyebutkan bahwa individu yang aktif secara fisik memiliki 24% resiko lebih rendah terkena kanker koon. Berdasarkan penjelasan diatas, berikut adalah beberapa manfaat

aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur menurut U.S. Department of Health and Human Services (Department of Health and Human Services, 2008): 1) Mengurangi resiko kematian seseorang. Tingginya tingkat aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko dari kematian.

Orang yang aktif cenderung memiliki tingkat kematian yang lebih rendah. 2) Mengurangi resiko penyakit kardio-respirasi dan penyakit jantung koroner. Tingkat penurunan penyakit kardio-respirasi dan penyakit jantung koroner disebabkan karena aktivitas fisik yang teratur, namun gaya hidup juga ikut mempengaruhi resiko tersebut, misalnya tidak merokok. 3) Mengurangi resiko penyakit diabetes melitus. Aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko terkena penyakit diabetes melitus. 4) Menjaga sendi dari penyakit Osteo-arthritis.

Aktivitas fisik yang teratur sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk menjaga otot, struktur sendi dan fungsi sendi dari kerusakan. 5) Berat badan terkendali. Aktivitas fisik mempengaruhi distribusi lemak tubuh. Tingkat aktivitas fisik yang rendah dengan konsumsi makanan yang tinggi akan membuat lemak tubuh tertimbun dalam tubuh. 6) Kesehatan Mental. Aktivitas fisik dapat meredakan gejala depresi dan meningkatkan mood seseorang. 7) Kualitas hidup menjadi lebih baik. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas hidup pada seseorang yang memiliki tingkat kesehatan yang buruk. 2. Tinjauan Tentang Senam Cegah COVID-19 (SSC-19) a.

Pengertian Senam Aerobik Senam aerobik adalah latihan jasmani yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan secara sadar dengan 14 tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Menurut Kristono dalam (Kholis et al., 2020) latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan paru-paru, jantung, serta peredaran darah, dimana oksigen merupakan faktor utama pembangkit energy pada sel- Gerakan demi gerakan pada senam aerobik bertujuan untuk melatih otot-otot tubuh, serta bermanfaat dalam meningkatkan aliran oksigen ke otot dan jantung. Dalam melakukan latihan fisik hendaknya tetap memperhatikan prinsip overload. Aer udara a di gabung dapat diartikan sebagai hidup dalam udara.

Segala sesuatu dalam tubuh yang berlangsung membutuhkan yang membutuhkan oksigen maka dinamakan metabolisme aerobik. Sedangkan secara istilah, Senam aerobik menurut adalah serangkaian gerak yang di pilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi.(Pomatahu, n.d.). b. Ciri-Ciri Senam Aerobik Aerobik adalah olahraga yang dilakukan secara terus-menerus dimana kebutuhan oksigen masih dapat dipenuhi dengan kecepatan dalam menempuh waktu.

Dua ciri dari latihan aerobik adalah 1) olahraga tersebut cukup mengakibatkan tubuh berfungsi untuk jangka waktu sedikitnya 20 sampai 30 menit setiap olahraga, 2) Olahraga tersebut akan memberikan kegiatan yang cukup menarik hingga ingin mengulangnya kembali gerakan yang sudah dilakukan tadi. (Garrison & Susanto, 2010). Selain itu, senam aerobik (dengan oksigen) melibatkan kelompok-kelompok otot besar dan dilakukan dengan intensitas yang cukup serta dalam waktu yang cukup lama sehingga sumber-sumber bahan bakar dapat diubah menjadi ATP dengan menggunakan siklus asam sitrat sebagai jalur metabolisme dominan. Olahraga aerobik dapat dilakukan selama 15 menit sampai 25 menit hingga beberapa jam dalam sekali latihan. c.

Manfaat senam aerobik Senam aerobik adalah salah satu aktivitas fisik dan juga olahraga yang memiliki berbagai manfaat yang baik bagi tubuh. Menurut Dr. Kenneth Cooper dalam <https://cerdika.com/senam-aerobik/>, senam aerobik bisa meningkatkan detak jantung dan memompa oksigen karena gerakannya yang teratur dengan memakai konsep ritme musik. Sedangkan menurut Jackie Sorensens manfaat dari senam aerobik adalah untuk meningkatkan efisiensi masuknya oksigen ke dalam jaringan tubuh, menguatkan otot dan menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh. Secara umum manfaat senam aerobik (Pomatahu, n.d.)

adalah sebagai berikut: 1) Meningkatkan stamina dan mengurangi kelelahan 2) latihan aerobik menstimulasi sistem kekebalan Anda 3) Mengurangi resiko kesehatan seperti obesitas, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, stroke, dan jenis kanker tertentu. d. Pengukuran intensitas senam aerobik Dalam senam aerobik ada namanya intensitas dan cara menentukan intensitas senam aerobik. Untuk menentukan intensitas senam aerobik pada dasarnya sama dengan menentukan intensitas latihan pada olahraga lain. intensitas latihan ditandai dengan tercapainya tingkat denyut nadi yang diharapkan meningkat. Secara umum, Intensitas latihan yang ditentukan tercapainya denyut nadi sekitar 60-80% dari denyut nadi maksimal.

Denyut nadi maksimal tadi ditentukan berbeda-beda dari siapa orang bergantung pada usianya. Cara menentukan denyut nadi maksimal dengan rumus : $220 - \text{umur}$. Sebagai contoh, jika berumur 20 tahun, denyut nadi maksimalnya adalah $(220 - 20 = 200)$, intensitas latihan adalah antara 60-80% dari denyut nadi maksimal, jadi denyut nadi berkisar antara 120-160 untuk orang yang berumur 20 tahun tadi, denyut nadinya harus mampu mencapai jumlah denyut nadi tersebut. Penentuan lama latihan harus disesuaikan dengan kemampuan dan tingkat keterlatihan orang bersangkutan.

Jika orang itu masih pemula latihan cukup 10 menit saja, 17 kemudian setelah kemampuannya meningkat, lama latihan boleh ditambah. Bila orang yang terlatih

latihan sebanyak ± 30 menit. e. Pengertian Senam Cegah COVID-19 (SCC-19) Senam kreasi Cegah COVID-19 (SCC-19) merupakan senam kreasi yang diperuntukan guna mencegah covid-19 guna meningkatkan kebugaran serta daya tahan tubuh. Senam ini pertama kali di publikasikan oleh PPID Dispora Jatim pada 6 april 2020 yang lalu di kanal Youtube. Senam ini merupakan salah satu dari jenis senam aerobik kreasi yang di modifikasi sesuai keadaan atau situasi yang terjadi.

Dalam hal ini, penciptaan senam SCC-19 ini di sesuaikan dengan keadaan Wabah pandemi Corona yang saat ini menyerang warga di seluruh negara di dunia. Hal demikian di buktikan dengan komposisi gerakan dari senam SCC-19 yang berisi mengenai gerakan pencegahan COVID-19, seperti gerak mencuci tangan dan lain-lain. Menurut (Kholis et al., 2020) gerakan dari senam cegah covid- 19 itu terdiri dari 3 sesi. Sesi pertama, pemanasan, gerakan inti dan sesi ketiga adalah pendinginan.

Isi gerakan dari senam sendiri ialah lebih di fokuskan pada gerakan-gerakan pencegahan COVID-19, seperti gerakan mencuci tangan, menggunakan masker, dan tidak bersalaman sangat menarik untuk diikuti. Berdasarkan susunan gerakan dan model 18 senam ini yang mudah dan simpel, Senam cegah covid19 sangat direkomendasikan untuk semua kalangan. B. Kerangka Teoritik Berangkat dari berbagai teori diatas, maka dapat diajukan sebuah kerangka teoritik sebagai berikut: Gambar 2. 1 Desain Penelitian C.

Hipotesis Penelitian Hipotesis Penelitian merupakan dugaan yang perlu di verifikasi atau Pengukuran maksimal denyut Nadi ketika senam Pengukuran rata- rata kalori yang keluar ketika senam Di analisis menggunakan Statistik Deskriptif untuk menennemukan tingkat aktivitas fisik 19 BAB III METODE PENELITIAN A. Identifikasi Variabel Penelitian Dalam rancangan penelitian ini terdiri dari 2 variabel dependent dan independent, yakni tingkat aktivitas fisik sebagai variabel Independent atau variabel bebas dan mahasiswa angkatan 2016 sebagai variabel dependent atau variabel terikat. Secara lebih terperinci peneliti akan membuat definisi operasional dari masing-masing variabel. Adapun definisi dari variabel ialah sebagai berikut: 1.

Survey Survei merupakan bentuk aktivitas pengumpulan data yang menjadi kebiasaan di masyarakat. Robert Goves seorang ahli survei terkemuka mengatakan bahwa dengan melakukan survei dapat menghasilkan informasi secara alami yang bersifat statistik. Dalam penelitian ini menggunakan metode survey dalam mengumpulkan data mengenai data aktivitas siswa kelas atas selama masa Pandemi Corona. Jenis survey yang akan dilakukan adalah survei sekali waktu (Cross- Sectional Survei). Dengan demikian data yang dikumpulkan untuk waktu tertentu saja dengan tujuan menggambarkan kondisi populasi. Survei ini dilakukan di masa pandemi Corona untuk

mengetahui aktivitas fisik siswa di masa pandemi tersebut. 20 2.

Aktivitas Fisik aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Dalam penelitian survei ini, peneliti memfokuskan pada mengumpulkan data terkait tingkat aktivitas fisik mahasiswa angkatan 2016 dalam melaksanakan Senam Cegah COVID-19 (SCC-19). 3. Mahasiswa Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Perguruan Tinggi. Pengertian mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah siswa yang belajar pada Perguruan Tinggi (Wulan & Abdullah, 2014).

Mahasiswa mempunyai peranan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional, sementara itu Perguruan Tinggi merupakan lembaga pendidikan yang secara formal disertai tugas dan tanggung jawab mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi. Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan survey pada Mahasiswa angkatan 2016 di UNP PGRI Kota Kediri dengan pertimbangan, usia mahasiswa dianggap sudah matang dalam sikap disiplin dan tanggung jawab serta konsistensi yang baik. Hal demikian sangat diperlukan dalam analisis tingkat aktivitas fisik selama masa Pandemi Corona. B. Teknik dan Pendekatan Penelitian 1. Pendekatan Penelitian 21 Penelitian ini termasuk Penelitian Kuantitatif.

Hal demikian didasarkan pada pendapat Creswell yang mengatakan bahwa penelitian kuantitatif merupakan pendekatan untuk menguji teori Objektif dengan menguji hubungan antar variabel. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian survei (Survey Research Method) yang bersifat deskriptif. Sedangkan jenis metode yang sesuai dengan penelitian ini adalah survei sekali waktu (Cross-Sectional Survei) yaitu survei yang dilakukan dengan data yang dikumpulkan untuk waktu tertentu saja dengan tujuan menggambarkan kondisi populasi.

Hal demikian di pilih dikarenakan peneliti akan memfokuskan penelitian pada aktivitas fisik siswa di masa tertentu, yakni di masa pandemi Corona yang saat ini sedang berlangsung. 2. Teknik Penelitian Penelitian ini merupakan model penelitian survei. Penelitian Survei ini merupakan suatu teknik pengumpulan informasi yang dilakukan dengan cara menyusun pertanyaan yang akan diajukan kepada responden dari suatu populasi. Sebagaimana yang di jelaskan oleh M. Nazir bahwa penelitian survei adalah pencarian fakta-fakta yang ada atau pencarian keterangan-keterangan faktual mengenai institusi sosial, ekonomi atau politik dari suatu kelompok atau individu melalui suatu penyelidikan.

Sedangkan menurut Asep, yang dinamakan penelitian survei adalah suatu penelitian yang di dalamnya meliputi 22 Cross sectional (Penelitian sekali bidik) dan longitudinal

(Penelitian dalam waktu relatif lama). Berdasarkan penjelasan diatas, maka yang dimaksud dengan penelitian survei ialah penelitian yang dilakukan dengan memberikan pertanyaan kepada responden dengan tujuan untuk mendapatkan fakta- fakta tertentu sesuai tujuan penelitian untuk kemudian di deskripsikan atau diinterpretasikan untuk menjelaskan fenomena tertentu. **C. Tempat dan Waktu Penelitian** 1. Tempat Penelitian Tempat penelitian ialah suatu lokasi yang akan dijadikan sebagai tempat penelitian berlangsung.

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil tempat di rumah sampel masing-masing yang berlokasi di kota Kediri Jawa Timur. Hal demikian dikarenakan untuk tetap mematuhi protokol kesehatan dengan tidak melakukan kegiatan yang melibatkan kerumunan Orang. 2. **Waktu Penelitian Penelitian ini** menggunakan jenis cross sectional yang berarti penelitian sekali bidik. Dengan demikian penelitian ini dilaksanakan **dalam jangka waktu yang** singkat di waktu tertentu, yakni di masa pandemi corona sedang berlangsung. Adapun perencanaan waktu pelaksanaan penelitian ialah sebagai berikut: 23 Tabel 1. 2.

Perencanaan waktu Penelitian Agenda Agustus September Oktober 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4
4 Penyusunan Instrumen Penelitian Analisis data Penyusunan laporan Penyerahan Laporan **D. Populasi dan Sampel** 1. Populasi **Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya** (Sugiono:2013). Populasi untuk penelitian ini adalah Mahasiswa angkatan 2016 di UNP PGRI Kota Kediri. Dengan total keseluruhan mahasiswa ialah 9628 Mahasiswa angkatan 2016 dari berbagai Fakultas. 2.

Sampel **Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh** populasi. Teknik sampling adalah teknik/ cara pengambilan sampel (M. Ali dan M. Asrori:2014). Pengambilan sampel oleh dalam penelitian ini, pengambilan sampel menggunakan teknik Proportionate Stratified Random Sampling. Maksud dari Proportionate Stratified Random Sampling **adalah teknik pengambilan sampel** pada anggota populasi yang 24 dilakukan secara acak pada sampel bila populasi memiliki **anggota atau unsur yang tidak homogen dan berstrata secara** proposional.

Sedangkan untuk memperkuat pengambilan sampel, peneliti juga menggunakan teknik **penghitungan sampel dengan Rumus** Slovin. Adapun rumus dari slovin ialah **sebagai berikut: Keterangan :** $N = \text{Besarnya sampel}$ $N = \text{Besarnya Populasi}$ $D = \text{galat pendugaan}$ (misalnya, 1%, 5%, 10%) Berdasarkan rumus diatas, diperoleh penghitungan sampel sebagai berikut: Dalam penelitian ini, sampel akan diambil dari 20 Mahasiswa angkatan 2016 dengan perincian jumlah Mahasiswa putri ialah sebanyak 10 siswa dan jumlah Mahasiswa laki-laki ialah sebanyak 10 siswa.

Pengambilan sampel secara minimum karena untuk tetap mematuhi protokol kesehatan di masa pandemi yang seharusnya mengurangi bahkan mencegah segala aktivitas yang bersifat kerumunan. 25 E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data 1. Pengembangan Instrumen Instrumen Penelitian merupakan suatu alat yang digunakan dalam mengukur fenomena alam atau sosial yang sedang diamati yang disebut sebagai variabel penelitian. dalam penyusunan instrumen, di perlukan pedoman penyusunan instrumen serta uji validitas suatu instrumen memiliki daya ukur yang kuat dan valid serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Instrumen dalam penelitian ini ialah pengukuran intensitas senam SCC 19 dan IMT peserta senam yang terperinci dan dapat diukur dengan 4 indikator pengukuran, yakni lama waktu senam SCC-19, Jumlah kalori yang dikeluarkan, denyut nadi, serta rata-rata denyut jantung peserta senam. Berdasarkan penjelasan diatas, 2 aspek penting dalam pengembangan instrumen ialah intensitas Senam SCC-19 dan tingkat aktivitas peserta senam yang akan diukur menggunakan 4 indikator yang Fit a. Uji Validitas Uji validitas adalah suatu uji yang digunakan untuk melihat keabsahan instrumen penelitian dalam mengukur variabel yang di teliti.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pengukuran intensitas senam SCC-19 yang terdiri dari pengukuran pengukuran lama waktu pelaksanaan senam SCC-19, jumlah kalori yang di butuhkan, maksimal denyut nadi yang di dikeluarkan, dan rata-rata 26 denyut jantung objek penelitian. Kesemuanya itu akan di jumlah dan di rata-rata sehingga menghasilkan suatu angka yang akan di kategorikan dalam tingkatan aktivitas fisik. Kesemua pengukuran intensitas akan diukur menggunakan alat bantu MI Smart Band 4. 2. Langkah-langkah Pengumpulan data Metode pengumpulan data adalah teknik atau cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data.

Dalam menguji hipotesis, diperlukan data yang valid dan reliabel serta benar karena keabsahan data hasil pengujian hipotesis tergantung kepada kebenaran dan ketepatan data. Sedangkan ketepatan dan kebenaran data bergantung kepada instrumen pengumpul data yang digunakan untuk mengumpulkan data. Instrumen pengumpul data yang diperlukan untuk mendapatkan data yang benar, valid dan reliabel dalam penelitian ini berupa pengukuran intensitas aktivitas fisik mahasiswa angkatan 2016.

Dalam penyusunan instrumen, setelah di tetapkan jenis instrumen, selanjutnya ialah membuat kisi-kisi atau lay out instrumen yang digunakan sebagai dasar pembuatan pertanyaan. Kisi- kisi berisi lingkup materi pertanyaan, jenis pertanyaan, banyak pertanyaan dan waktu yang di butuhkan. Dasar pembuatan kisi-kisi ini ialah mengacu pada variabel, kemudian di jabarkan menjadi sub variabel dan indikator. Berdasarkan

kisi-kisi tersebut, lalu dapat disusun item pertanyaan sesuai dengan jenis instrumen dan jumlah yang telah diungkapkan dalam kisi-kisi.

27 Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti menggunakan 1 indikator instrumen penting dalam penyusunan angket terkait analisis tingkat aktivitas fisik mahasiswa, yakni mengenai intensitas senam aerobik SCC-19. Dengan berpedoman pada adaptasi jurnal GANDRUNG yang Maintain Body Fitness in the pandemic with video tutorials Senam Cegah Covid-19 (SCC19) with Nusantara Aerobic Nusantara University PGRI Kediri in 2020 Dalam kuesioner ini, peneliti akan menyajikan 4 pengukuran terkait tingkat aktivitas fisik mahasiswa di masa pandemi ini. Adapun 4 indikator pengukuran ialah sebagai berikut: a. Pengukuran lama waktu senam SCC-19 b. Jumlah kalori yang dikeluarkan selama latihan c.

Denyut nadi maksimal mahasiswa d. Rata-rata denyut jantung mahasiswa angkatan 2016 saat melakukan senam Sedangkan untuk langkah-langkah pelaksanaan senam COVID SCC-19 serta pengumpulan data ialah sebagai berikut: a. Menyiapkan peralatan b. Sampel penelitian memakai Mi Smart Band 4 di tangan kiri. c. Pelaksanaan senam di mulai dengan melihat video. d. Selesai pelaksanaan senam, peneliti mengumpulkan data sampel melalui sosial media dengan memfotokan hasil perhitungan Mi Smart Band 4 masing-masing sampel melalui Whatsapp atau email. Lalu peneliti merekapnya. 28 e.

Untuk memastikan bahwa data benar-benar didapatkan atau cek ulang data, maka peneliti melakukan video call untuk mengecek ulang data dengan sampel jika diperlukan. a. Dokumentasi Dalam penelitian ini diperlukan instrumen penelitian jenis dokumentasi berupa mencari data-data terkait aktivitas fisik mahasiswa saat melakukan senam SCC-19, baik berupa biodata mahasiswa peserta senam tahun angkatan 2016 serta foto pelaksanaan senam SCC-19. F. Analisis Data Penelitian ini merupakan penelitian jenis survei yang menggunakan desain survei Sekali Bidik atau Sectional Survey.

Setelah kita melakukan pengumpulan data pada tahap sebelumnya dan data terkumpul, kemudian dilakukan proses merapikan data, hal ini bertujuan agar data lebih mudah untuk diolah melalui proses statistik. Setelah pembersihan data, data yang didapat dari responden dikelompokkan ke dalam kategori usia (18-39 tahun, 40-64 tahun dan di atas 65 tahun), dan jenis kelamin. Setelah selesai, peneliti akan mengukur aktifitas fisik dengan mengolah data denyut jantung responden dalam tabel HRR. Langkah pertama untuk pengukuran detak jantung ialah, peneliti terlebih dahulu mencari detak Jantung saat Istirahat responden (RHR).

Setelah itu, peneliti menghitung denyut Jantung maksimal ialah menggunakan rumus

sebagai berikut: $MHR (\text{Denyut Jantung Maksimal}) = 220 - \text{Usia}$ Setelah mengetahui RHR dan MHR responden, selanjutnya peneliti mencari menghitung HRR atau bisa disebut cadangan denyut Jantung responden dengan rumus: Setelah mengetahui total HRR tiap responden, maka peneliti akan mengklasifikasikan hasil monitoring denyut jantung kedalam tingkat aktivitas fisik. Adapun tabel klasifikasi aktivitas Fisik dengan HRR menurut Begona dan Elena ialah sebagai berikut: Tabel Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan HRR Intensitas % Heart Rate Reserve (HRR) Sangat Ringan < 20 Ringan 20-39 Sedang 40-59 Tinggi 60-84 Sangat Tinggi > 86 Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan perhitungan deskriptif presentase, yaitu dengan cara mengadakan presentase dan penyebaran serta memberikan penafsiran yang diperoleh atas dasar presentase tersebut.

Teknik analisis ini dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut: $HRR = MHR - RHR$ 30 . Keterangan: P: Presentase yang dicari F: Frekuensi N: Jumlah responden Dalam penghitungan analisisnya nanti, peneliti akan menggunakan bantuan Aplikasi SPSS 23. G. Norma Keputusan Dalam pengambilan keputusan di butuhkan suatu dasar pengambilan keputusan. Hal demikian agar data hasil penelitian semakin kuat dan meyakinkan. dalam penelitian ini, Untuk dasar pengambilan keputusan tingkat intensitas aktivitas fisik mahasiswa ialah berdasarkan tabel klasifikasi Aktivitas Fisik milik Begona dan Elena dalam Skripsi Dion sebagai berikut: Berdasarkan Tabel Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan HRR Intensitas % Heart Rate Reserve (HRR) Sangat Ringan < 20 Ringan 20-39 Sedang 40-59 Tinggi 60-84 Sangat Tinggi > 86 31 Sedangkan untuk Norma Pengambilan Keputusan Pengkategorian Aktivitas Fisik berdasarkan Pengeluaran Jumlah Kalori selama Pelaksanaan Senam SCC 2019 ialah Sedangkan untuk klasifikasi tingkat aktivitas fisik yang bersumber dari WHO tahun 2008 sebagai berikut: 1 Jenis Aktivitas Fisik Pengeluaran Kalori Contoh Aktivitas Aktivitas Fisk Ringan 2,5 s/d 4,9 kkal/menit Berjalan kaki golf, tenis meja, mengetik, berbelanja, membersihkan kamar. Aktivitas Fisk Sedang 5 s/d 7,4 kkal/menit Menari, bersepeda, tenis lapangan, ski, menaiki tangga. Aktivitas Fisk Berat 7,5 s/d 12 kkal/menit Sepak bola, lari sprint, angkat beban, berenang.

dengan demikian, dasar pengambilan keputusan ada 2, yakni dasar pengambilan keputusan tingkat aktivitas fisik dan pengkategorian tingkat aktivitas fisik. 1 <http://www.definisimenurutparaahli.com/pengertian-aktivitas-fisik/> di akses pada tanggal 26/10/2020 pukul 14:43. 32 BAB IV HASIL PENEITIAN DAN PEMBAHASAN A. Deskripsi Data Variabel 1. MAHASISWA ANGKATAN 2016 Pada hasil peelitian ini, peneliti akan menjabarkan hasil temuan yang bersifat kuantitatif berupa data berbentuk angka.

Dala penelitian ini, variabel yang merupakan variabel bebas adalah responden itu sendiri

yang merupakan Mahasiswa angkatan 2016. Responden diambil secara acak dari berbagai jurusan yang merupakan 1 angkatan yakni, 2016. Responden berjumlah sebanyak 10 responden laki-laki dan 10 responden perempuan. Dengan demikian, akan peneliti jabarkan mengenai identitas responden yang meliputi, nama, jenis kelamin, tahun lahir, berat badan, tinggi badan, dan usia sebagai berikut: Tabel 1.1

Data Responden NO ID NAMA JURUSAN TB BB jenis kelamin THN USIA Responden Laki-Laki (n= 10) 1 5056084811 M. Badrudin Penjas 168 61 laki_laki 1997 23 2 5056084811 M. Bangkit Alamsyah Penjas 160 64 laki_laki 1997 23 3 5056084811 Dimas Kharis Wicaksono Penjas 161 59 laki_laki 1997 23 4 5056084811 Pongky Widyalaksono S. P Penjas 169 74 laki_laki 1993 27 5 5056084811 Reno Fahmi Teknik Mesin 165 62 laki_laki 1997 23 6 5056084811 Mochamad S, N.

Penjas 168 81 laki_laki 1996 24 7 5056084811 Andrean Ferdiana Vabian Eka Sakti Teknik Informatika 164 67 laki_laki 1997 23 33 8 5056084811 Mohamad Shodikin Penjas 164 63 laki_laki 1993 27 9 5056084811 Tatanka Maharif Ma Ruf Penjas 168 71 laki_laki 1997 23 10 5056084811 Yoga Bramasta Penjas 168 70 laki_laki 1997 23 Responden Perempuan (n=10) 11 5056084811 Anita Dwi Kristanti Manajemen 168 65 perempuan 1997 23 12 5056084811 Dela Ari Widianty PGSD 168 70 perempuan 1997 23 13 5056084811 Artika Dewi Agustin PGSD 156 51 perempuan 1997 23 14 5056084811 Fina Nurul B Pendidikan Ekonomi 158 56 perempuan 1997 23 15 5056084811 Aning Kurnia Wahyu Diana BK 160 56 perempuan 1997 23 16 5056084811 Maharani Wahyu Ismail BK 164 59 perempuan 1997 23 17 5056084811 Nindya Margareta PGSD 167 57 perempuan 1997 23 18 5056084811 Metta Faradila Ekonomi 167 80 perempuan 1997 23 19 5056084811 Riska Meiningtias PGSD 158 54 perempuan 1997 23 20 5056084811 Stefania A. B.

Pendidikan Sejarah 164 48 perempuan 1997 23 Berdasarkan data diatas, dapat di ketahui bahwa mayoritas responden lahir di tahun 1997. Dengan demikian mayoritas usia responden sama, yakni 23 tahun. Secara terperinci, dapat di ketahui bahwa responden terdiri dari 18 responden berusia 23 tahun, 1 responden berusia 24 tahun dan sisanya berumur 27 tahun. Sedangkan untuk jurusan responden secara rinci, responden berjumlah 20 mahasiswa dari jurusan yang berbeda, yakni 8 responden laki-laki dari jurusan Penjaskesrek, 1 responden dari jurusan Teknik mesin dan 1 responden dari jurusan Teknik Informatika.

Sedangkan untuk responden Putri dengan rincian 4 responden dari jurusan PGSD, 2 responden dari jurusan BK, 2 responden dari Jurusan Pendidikan 34 Ekonomi, 1 responden dari jurusan Pendidikan sejarah dan 1 responden dari jurusan Manajemen Untuk rincian berat badan dan tinggi badan responden, peneliti sajikan secara terperinci dalam tabel di bawah ini: Berdasarkan penyajian data diatas, dapat di ketahui data

terkait tinggi badan serta berat badan responden. Rata-rata tinggi badan responden laki-laki adalah 165,5 cm sedangkan pada perempuan adalah 163 cm. Sedangkan untuk rata-rata berat badan laki-laki adalah 67,2 kg sedangkan rata-rata berat badan perempuan adalah sebesar 59,6 kg. 2.

AKTIVITAS FISIK Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Pengukuran tingkat analisis aktivitas fisik dalam penelitian ini ialah sebagai berikut: a. Pengukuran lama waktu senam SCC-19 b. Jumlah kalori yang di keluarkan selama latihan c. Denyut nadi maksimal mahasiswa d. Rata-rata denyut jantung mahasiswa angkatan 2016 saat melakukan senam Tabel Berat Badan dan Tinggi Badan responden kategori Tinggi Badan (cm) Berat Badan (kg) LK PR LK PR min 160 156 59 48 max 169 168 81 80 mean 165,5 163 67,2 59,6 N 10 10 10 10 35 Berdasarkan pemaparan di atas, maka di dapatkan hasil penelitian sebagai berikut: a.

Pengukuran lama waktu senam SCC-19 Senam SCC-19 adalah modifikasi senam aerobik terbaru yang rilis di tahun 2019 dengan tujuan sebagai upaya menjaga kebugaran jasmani sekaligus pencegahan COVID-19 yang saat ini sedang melanda dunia secara menyeluruh. Durasi senam ialah selama 5 menit yang meliputi gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pendingin. Pada penelitian ini, senam SCC -19 ini diuji cobakan kepada 20 responden dengan penghitungan durasi waktu menggunakan bantuan alat Mi Smart Band 4. Adapun klasifikasi durasi waktu yang di dapat ialah sebagai berikut: NO NAMA TABEL WAKTU (menit) Santai pemanasan intensif total aerobik 1 M. Badrudin 1 2 2 5 0 2 Mohammad Bangkit A. 1 3 0 4 0 3 Dimas Kharis Wicaksono 0 4 0 4 0 4 Pongky Widyalaksono S.P

4 1 0 4 0 5 Reno Fahmi 2 0 1 4 0 6 Mochamad Saydi Ngalam 0 2 3 4 0 7 Andrean Ferdiana V.E. S. 1 1 2 4 0 8 Mohamad Shodikin 1 0 2 4 0 9 Tatanka Maharif Ma Ruf 3 2 0 4 0 10 Yoga Bramasta 0 2 1 4 0 11 Anita Dwi Kristanti 0 3 1 4 0 12 Dela Ari Widianty 0 1 4 0 13 Artika Dewi Agustin 0 4 0 4 0 14 Fina Nurul B 1 2 0 4 0 15 Aning Kurnia Wahyu Diana 3 1 0 4 0 16 Maharani Wahyu Ismail 0 2 1 4 0 36 17 Nindya Margareta 0 1 2 4 0 18 Metta Faradila 2 2 0 4 0 19 Riska Meiningtias 0 4 0 4 0 20 Stefania Anicetus B H 0 0 2 5 1 Untuk rincian lama waktu pelaksanaan senam bagi responden, peneliti sajikan secara terperinci dalam tabel di bawah ini: Berdasarkan penjelasan diatas, maka klasifikasi tingkatan aktivitas fisik dapat di ketahui dengan menghitung nilai pal Berdasarkan pemaparan tabel diatas, dapat di ketahui bahwa tabel waktu dalam Mi Smart Band 4 di bagi menjadi 3 bagian waktu yakni waktu santai, pemanasan dan intensif. b. Jumlah kalori yang di keluarkan selama latihan Selama pelaksanaan kegiatan senam SCC, responden tetap dalam pemantauan peneliti.

Dengan bantuan alat Mi Smart Band 4, peneliti Tabel Lama Waktu Pelaksanaan Senam

Bagi Responden kategori Tabel Waktu LK PR santai max 4 3 min 0 0 mean 1,3 0,6 Pemanasan max 4 4 min 0 0 mean 1,7 2 intensif max 3 2 min 0 0 mean 1,1 0,7 37 dapat memantau total kalori yang berhasil dikeluarkan responden saat melaksanakan senam SCC-19. Adapun rincian jumlah kalori yang dikeluarkan masing-masing responden ialah sebagai berikut: Tabel 1.2 Jumlah Kalori yang dikeluarkan responden dalam pelaksanaan SCC-19 NO NAMA KCAL KCAL/MENIT 1 M.

Badrudin 22 4,4 2 Mohammad Bangkit Alamsyah 25 6,25 3 Dimas Kharis Wicaksono 28 7 4 Pongky Widyalaksono Solihin P 22 5,5 5 Reno Fahmi 22 5,5 6 Mochamad Saydi Ngalam 14 3,5 7 Andrean Ferdiana Vabian Eka Sakti 27 6,75 8 Mohamad Shodikin 19 4,75 9 Tatanka Maharif Ma Ruf 27 6,75 10 Yoga Bramasta 9 2,25 11 Anita Dwi Kristanti 27 6,75 12 Dela Ari Widianty 24 6 13 Artika Dewi Agustin 31 7,75 14 Fina Nurul B 24 6 15 Aning Kurnia Wahyu Diana 23 5,75 16 Maharani Wahyu Ismail 26 6,5 17 Nindya Margareta 14 3,5 18 Metta Faradila 19 4,75 19 Riska Meiningtias 26 6,5 20 Stefania Anicetus B H 33 6,6 Rata-rata 23,1 5,6375 Berdasarkan penghitungan secara deskriptif statistik melalui SPSS 23, diperoleh data sebagai berikut: Descriptive Statistics N Range Minimu m Maximu m Sum Mean Std.

Deviation Variance Total Pengeluaran kalori ketika senam 20 5,50 2,25 7,75 112,75 5,6375 1,39273 1,940 Jenis kelamin 20 1 1 2 30 1,50 ,513 ,263 Valid N (listwise) 20 38 Secara statistik, frekuensi tabel data responden dapat dilihat sebagaimana berikut tabel berikut ini: Jenis kelamin Frequency Percent Valid Percent Cumulative Percent Valid laki-laki 10 50,0 50,0 50,0 perempuan 10 50,0 50,0 100,0 Total 20 100,0 100,0 Sedangkan, jika di gambarkan secara statistik, data pengeluaran kalori responden secara keluruhan dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini: 39 Secara lebih terperinci mengenai total pengeluaran kalori responden, peneliti sajikan secara terperinci dalam diagram di bawah ini: Gambar 1.1 total kalori Laki-laki Gambar 1.2

Total kalori perempuan 40 Berdasarkan data histogram diatas, dapat dilihat bahwa pengeluaran kalori responden laki-laki memiliki angka yang variatif di dibandingkan dengan perempuan, namun pada responden perempuan dapat dilihat konsistensi dan keseragaman angka pengeluaran kalori yakni di antara angka 6 dan 7. Secara lebih jelasnya, di jelaskan tabel deskripsi rata-rata, nilai minimal dan maksimal data pengeluaran kalori responden pada pelaksanaan kegiatan Senam SCC-19 sebagai berikut: Tabel Jumlah Kalori yang di keluarkan responden Berdasarkan pemaparan data di atas, dapat di lihat bahwa rata-rata kalori yang di keluarkan oleh laki-laki lebih besar daripada perempuan yakni $17,7 > 14,2$. Namun untuk maksimal kalori yang di keluarkan antara laki-laki dan perempuan masih besar dari perempuan, yakni $28 > 24$.

Hal demikian menunjukkan bahwa konsistensi kalori yang di keluarkan adalah oleh

pihak laki- Kategori Jumlah Kalori Lk Pr min 9 6 max 24 28 mean 17,7 14,2 n 10 10 41 laki. Sedangkan untuk klasifikasi **tingkat aktivitas fisik yang** bersumber dari WHO tahun 2008 sebagai berikut: 2 Jenis Aktivitas Fisik Pengeluaran Kalori Prosentase LK (n=10) PR(n=10) Aktivitas Fisik Ringan 2,5 s/d 4,9 kkal/menit 40% 20% Aktivitas Fisik Sedang 5 s/d 7,4 kkal/menit 60% 80% Aktivitas Fisik Berat 7,5 s/d 12 kkal/menit 0% 0% N 100% 100% Mean 5,27 (Sedang) 5,94 (sedang) Berdasarkan penjelasan diatas dapat di ketahui bahwa tingkatan aktivitas fisik berdasarkan perhitungan pengeluaran kalori ialah sebesar 40% responden laki-laki melakukan aktivitas fisik -laki melakukan ngkan untuk responden perempuan ialah sebesar 20% responden perempuan 80% responden perempuan melakukan aktivitas fisik pada berdasarkan rata-rata besarnya pengeluaran kalori ialah 5,27 kkal/menit pada laki-laki dan 5,94 kkal/menit untuk perempuan dengan kategori keduanya ialah 2

<http://www.definisimenurutparaahli.com/pengertian-aktivitas-fisik/> di akses pada tanggal 26/10/2020 pukul 14:43. 42 .

Berdasarkan penjabaran mengenai tingkatan aktivitas fisik berdasarkan pengeluaran kalori tiap menit, maka secara keseluruhan responden telah melakukan aktivitas fisik c. Rata-Rata Denyut Jantung dan Maksimal Denyut Nadi/ Jantung Mahasiswa Angkatan 2016 saat melakukan senam Selama pelaksanaan kegiatan senam SCC, responden tetap dalam pemantauan peneliti. Dengan bantuan alat Mi Smart Band 4, peneliti dapat memantau rata-rata denyut jantung responden saat melaksanakan senam SCC-19.

Adapun rincian data denyut jantung masing-masing responden ialah sebagai berikut:

NO	Jenis Kelamin	NAMA	MAX	SENAM	Mean
1	laki-laki	M. Badrudin	129	113	2
2		Mohammad Bangkit Alamsyah	127	119	3
3		Dimas Kharis Wicaksono	132	110	4
4		Pongky Widyalaksono Solihin P	123	93	5
5		Reno Fahmi	130	103	6
6		Mochamad Saydi Ngalam	130	118	7
7		Andrean Ferdiana Vabian Eka Sakti	131	115	8
8		Mohamad Shodikin	129	113	9
9		Tatanka Maharif Ma Ruf	133	117	10
10		Yoga Bramasta	121	93	11
11	perempuan	Anita Dwi Kristanti	140	119	12
12		Dela Ari Widianty	139	120	13
13		Artika Dewi Agustin	131	113	14
14		Fina Nurul B	133	110	15
15		Aning Kurnia Wahyu Diana	120	92	16
16		Maharani Wahyu Ismail	122	115	17
17		Nindya Margareta	142	126	43
18		Metta Faradila	141	119	19
19		Riska Meiningtias	132	109	20
20		Stefania Anicetus B H	145	135	

Untuk rincian lama waktu pelaksanaan senam bagi responden, peneliti sajikan secara terperinci **dalam tabel di bawah** ini: Denyut JANTUNG (Bpm) LK PR max 133 145 mean 109,4 115,8 Berdasarkan penjelasan diatas, dapat di lihat bahwa secara keseluruhan, maksimal denyut Jantung perempuan lebih besar dibandingkan denyut jantung perempuan selama pelaksanaan senam SCC-19, yakni 145 > 133.

Hal demikian juga berlaku sama untuk rata-rata denyut jantung perempuan **yang lebih besar di** bandingkan denyut jantung laki-laki. Sedangkan untuk deskripsi prosentase

intensitas aktivitas fisik berdasarkan maksimal denyut jantung Secara keseluruhan saat melaksanakan SCC ialah sebagai berikut: Tabel Deskripsi intensitas aktivitas fisik Mahasiswa UNP angkatan 2016 dalam pelaksanaan Senam SCC 2019 No % Heart Rate Reserve (HRR) Intensitas Frekuensi Prosentase 1 < 20 Sangat Ringan 0 0% 2 20-39 Ringan 3 15% 3 40-59 Sedang 17 85% 4 60-84 Tinggi 0 0% 5 >86 Sangat Tinggi 0 0% 44

Sedangkan jika diperinci berdasarkan jenis kelamin, maka deskripsi prosentase intensitas Aktivitas Fisik Laki-Laki ialah sebagai berikut: Tabel Deskripsi intensitas aktivitas fisik Mahasiswa Laki-Laki UNP angkatan 2016 dalam pelaksanaan Senam SCC 2019 No % Heart Rate Reserve (HRR) Intensitas Frekuensi Prosentase 1 < 20 Sangat Ringan 0 0% 2 20-39 Ringan 1 10% 3 40-59 Sedang 9 90% 4 60-84 Tinggi 0 0% 5 >86 Sangat Tinggi 0 0%

Sedangkan jika diperinci berdasarkan jenis kelamin, maka deskripsi prosentase intensitas Aktivitas Fisik Perempuan ialah sebagai berikut: Tabel Deskripsi intensitas aktivitas fisik Mahasiswa Perempuan UNP angkatan 2016 dalam pelaksanaan Senam SCC 2019 No % Heart Rate Reserve (HRR) Intensitas Frekuensi Prosentase 1 < 20 Sangat Ringan 0 0% 2 20-39 Ringan 4 40% 3 40-59 Sedang 6 60% 4 60-84 Tinggi 0 0% 5 >86 Sangat Tinggi 0 0%

Berdasarkan deskripsi analisis diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik dalam pelaksanaan senam SCC 2019 berdasarkan pengukuran maksimal denyut jantung ialah 133 Bpm pada laki-laki dan 145 Bpm pada perempuan. Sedangkan tingkat aktivitas fisik dalam pelaksanaan senam SCC 2019 berdasarkan pengukuran rata-rata denyut jantung 45 ialah sebesar 109,4 Bpm pada laki-laki dan 115,8 Bpm pada tingkat aktivitas fisik S B. Pembahasan 1.

Intensitas Aktivitas Fisik Mahasiswa Angkatan 2016 Dalam Melaksanakan Senam COVID-19. Aktivitas fisik adalah **gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi**. Dalam kehidupan sehari-hari, aktivitas fisik sangat diperlukan untuk menjaga kebugaran jasmani. dengan demikian, tubuh harus senantiasa beraktivitas agar kesegaran jasmani senantiasa terjaga. Dalam hal ini, harus diperhatikan intensitas aktivitas fisik setiap manusia. Hal demikian sejalan dengan manfaat aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur menurut U.S.

Department **of Health and Human Services** (Department of Health and Human Services, 2008): yakni, Mengurangi resiko kematian seseorang, Mengurangi resiko penyakit kardio-respirasi dan penyakit jantung coroner, Mengurangi resiko penyakit diabetes melitus. Menjaga sendi dari penyakit Osteo- arthritis, Berat badan terkendali, Kesehatan Mental, Kualitas hidup menjadi lebih baik. Di masa **pandemi seperti saat ini** adalah masa yang cukup sulit, terutama bagi setiap individu dan pelaku pendidikan dalam melaksanakan praktek pendidikan, khususnya guru PJOK.

Mapel dengan lebih dari 50% terdiri dari materi praktek ini membutuhkan banyak praktek dalam pendalaman materinya. Dengan adanya wabah COVID-19 ini, menyebabkan

pembatasan aktifitas harian yang menyebabkan 46 berkurangnya aktivitas fisik setiap individu dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini khususnya dalam bidang pendidikan berfikir keras dan terus berinovasi untuk menemukan solusi dari permasalahan yang memang melanda dunia saat ini. Menurut Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or.,

AIFO dalam jurnalnya mengatakan bahwa Aplikasi e-learning cukup membantu pelaksanaan pembelajaran daring selama pandemi Covid-19, pilih aplikasi yang mudah digunakan dan sesuai dengan kebutuhan (Wijayanto et al., 2020). Pakar Kedokteran Olahraga UGM, Dr.dr. H. Zaenal Muttaqin Sofro, AIFM dalam Andri, mengatakan ada banyak olahraga yang dapat dilakukan di rumah di tengah pandemi Covid-19. "Pada prinsipnya ada dua jenis olahraga yakni neural exercise/olahraga persarafan untuk menjaga kesehatan dan physical exercise/olahraga fisik untuk menjaga kebugaran.

Dalam melakukan olahraga fisik dianjurkan untuk tidak dilakukan secara berlebihan dengan intensitas tinggi. Sebab, hal tersebut bisa mengganggu kesehatan. "Banyak physical exercise yang justru mengganggu kesehatan. Adapun Frekuensi olahraga fisik dapat dilakukan 3-5 kali per minggu, intensitas sedang, dan durasi selama 30-45 menit. Sedangkan jenis olahraga yang bisa dipilih seperti jalan cepat, jogging, bersepeda statis, senam, dan berenang. Lakukan pemanasan terlebih dahulu dan diakhiri pendinginan.

Berdasarkan penjelasan dapat kita ketahui bahwa macam aktivitas fisik tetap bisa dilakukan dimasa Pandemi COVID-19 namun dengan intensitas sedang dan tetap mematuhi protokol kesehatan, salah satunya ialah senam. 47 Senam aerobik adalah salah satu jenis aktivitas fisik. Hal demikian sebagaimana pendapat Badan Penanggulangan Bencana Nasional (BNPB) (Penanggulangan & Nasional, n.d.) menyebutkan jenis aktivitas di bagi menjadi 4 jenis, salah satunya yakni Aerobik yang diartikan sebagai jenis olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan asupan oksigen dan fungsi kardiovaskular, seperti berjalan, berlari, jogging, bersepeda, menari dan lain-lainnya. Senam SCC adalah salah satu jenis senam aerobik yang berdurasi 5 menit yang berisi gerakan - gerakan yang mendemonstrasikan mengenai kegiatan pencegahan Corona.

Senam kreasi Cegah COVID-19 (SCC-19) merupakan senam kreasi yang diperuntukan guna mencegah covid-19 guna meningkatkan kebugaran serta daya tahan tubuh. (Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai senam COVID-19 (SCC 19) dapat dilihat di link berikut ini <https://youtu.be/Sa3ne1rydSk>) Dengan demikian senam SCC- 19 ini merupakan salah satu aktivitas fisik. Senam ini pertama kali di publikasikan oleh PPID Dispora Jatim pada 6 april 2020 yang lalu di kanal Youtube. Senam ini merupakan salah satu dari jenis senam aerobik kreasi yang di modifikasi sesuai keadaan atau situasi yang terjadi.

Dalam hal ini, penciptaan senam SCC-19 ini disesuaikan dengan keadaan Wabah pandemi Corona yang saat ini menyerang warga di seluruh negara di dunia. Hal demikian di buktikan dengan komposisi gerakan dari senam SCC-19 yang berisi mengenai gerakan pencegahan COVID-19, seperti gerakan mencuci tangan dan lain-lain. 48 Di masa pandemi seperti saat ini, segala aktivitas sangat di batasi mengingat adanya aturan social distancing oleh Pemerintah. Sedangkan aktivitas fisik harus tetap dilaksanakan guna menjaga kebugaran jasmani sekaligus untuk mencegah wabah virus Corona.

Dalam hal ini Senam SCC hadir dengan intensitas yang cukup dan disertai gerakan yang memiliki manfaat untuk membiasakan hidup sehat. Hal demikian di jelaskan oleh Kholis dalam jurnalnya (Kholis et al., 2020) bahwa gerakan dari senam cegah covid-19 itu terdiri dari 3 sesi. Sesi pertama, pemanasan, gerakan inti dan sesi ketiga adalah pendinginan. Isi gerakan dari senam sendiri ialah lebih di fokuskan pada gerakan-gerakan pencegahan COVID-19, seperti gerakan mencuci tangan, menggunakan masker, dan tidak bersalaman sangat menarik untuk diikuti.

Hal demikian di buktikan dengan adanya gerakan yang dipraktekkan langsung oleh responden dalam pelaksanaan senam SCC-19 Bagian Pemanasan sebagai berikut: 1.1 Gerakan pembuka, sikap sempurna dengan beratribut masker 49 1.2 Gerakan Sosialisasi Cegah Covid di bagian Pemanasan 1.3 Gerakan Sosialisasi Cegah Covid di bagian Pemanasan 2 Pada bagian kedua, adalah bagian inti yang berisi gerakan sosialisasi tata cara mencuci tangan yang benar, adapun beberapa potret gerakannya sebagai berikut: 1.4

Gerakan mencuci tangan oleh reponden 50 1.5 gerakan mencuci tangan oleh responden 1.6 gerakan mencuci tangan oleh responden bagian ibu jari 1.7 Gerakan Mencuci kuku-kuku jari tangan 51 1.8 gerakan mencuci tangan bagian sela-sela jari 1.9 gerakan setelah mencuci tangan Sedangkan Pada gerakan Pendinginan, terdapat gerakan-gerakan sebagai berikut: 1.10 Gerakan Pendinginan 1 52 1.11 Gerakan Pendinginan 2 1.12 Pendinginan 3 1.13 Pendinginan 4 53 1.14 Pendinginan terakhir (Cegah Corona) Dalam pelaksanaan senam SCC 19 ini membutuhkan waktu selama 5 menit. Hal demikian sesuai dengan kebutuhan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik di masa pandemi seperti saat ini dalam menjaga kebugaran tubuh.

Berdasarkan hasil survey terhadap pelaksanaan senam SCC oleh 20 responden yang terdiri dari 10 responden laki-laki dan 10 responsen perempuan. Intensitas aktivitas fisik dalam pelaksanaan senam SCC-19 ini di ukur menggunakan pengukuran rata-rata detak jantung/nadi. Hal demikian berdasarkan cara menentukan intensitas senam aerobik.

Untuk menentukan intensitas senam aerobik pada dasarnya sama dengan menentukan intensitas latihan pada olahraga lain. intensitas latihan ditandai dengan tercapainya tingkat denyut nadi yang diharapkan meningkat.

Dalam hal ini, denyut jantung sama dengan denyut nadi. Secara umum, Intensitas latihan yang ditentukan tercapainya denyut nadi sekitar 60-80% dari denyut 54 nadi maksimal. Denyut nadi maksimal tadi ditentukan berbeda-beda dari tiap orang bergantung pada usianya. Berdasarkan hasil pengukuran denyut jantung dengan bantuan alat ukur Mi Smart Band 4, intensitas aktivitas fisik dalam pelaksanaan senam SCC -19 ialah sebesar 109,4 untuk laki-laki dan 115,8 untuk responden perempuan.

Sedangkan denyut jantung maksimal ialah sebesar 133 untuk responden laki-laki dan 145 untuk responden perempuan. Sedangkan prosentase intensitas aktivitas fisik dalam pelaksanaan senam SCC-19 secara keseluruhan memiliki intensitas aktivitas fisik intensitas aktivitas fisik untuk responden laki-laki ialah 10 % responden dalam intensitas ringan dan 90% responden dengan intensitas sedang . Sedangkan untuk responden perempuan ialah sebesar 40% dalam intensitas ringan dan 60% responden dalam aktivitas sedang .

Hal demikian sejalan dengan Emma Pandi Wirakusumah yang menjelaskan tentang pengelompokan aktivitas yang dilakukan secara umum dibedakan dalam tiga kelompok, yaitu sebagai berikut (Emma: 2010): 4) Kegiatan Ringan Kegiatan yang dilakukan sehari-hari adalah 8 jam tidur, 4 jam bekerja sejenis pekerjaan kantor atau di sekolah, 2 jam pekerjaan rumah tangga, ½ jam olahraga, serta sisanya 9½ jam melakukan kegiatan ringan dan sangat ringan. 5) Kegiatan Sedang Waktu yang digunakan untuk kegiatan sedang setara dengan 8 jam tidur, 8 jam bekerja dilapangan (seperti di industri, perkebunan, atau sejenisnya), 2 jam pekerjaan rumah tangga, serta 6 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

55 6) Kegiatan Berat Waktu yang digunakan sehari untuk kegiatan berat adalah 8 jam tidur, 4 jam pekerjaan berat seperti mengangkat air atau pekerjaan pertanian (seperti mencangkul), 2 jam pekerjaan ringan, serta 10 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan. Dalam pelaksanaan senam SCC-19, dapat di ketahui bahwa terjadi peningkatan aktivitas denyut jantung dari denyut normal jantung responden. Hal demikian dapat di buktikan dengan hasil klasifikasi intensitas denyut jantung responden dalam senam SCC diatas, yakni 109 bpm untuk laki-laki dan 115,8 untuk perempuan.

Hal demikian lebih tinggi dari denyut jantung ketika dalam keadaan istirahat atau di kenal dengan Heart Rest Rate (HRR). Adanya keadaan diatas berarti bahwa Senam SCC ini sesuai dengan tujuan utama senam aerobik menurut Kristono dalam (Kholis et al.,

2020) paru-paru, jantung, serta peredaran darah, dimana oksigen merupakan faktor utama pembangkit energy pada sel- Berdasarkan hasil pengukuran intensitas diatas, senam Aerobik SCC -19 ini sangat baik jika di terapkan sebagai olahraga di masa pandemi ini karena memiliki intensitas aktivitas sedang . 2. Tingkat Aktivitas Fisik Dalam Senam SCC-19 Pada Mahasiswa Angkatan 2016.

Menurut Burstiando, dasar untuk mencapai derajat sehat bukanlah berfokus pada kegiatan olahraganya tetapi pada aktifitas fisik atau biasa disebut physical activity (Wijayanto et al., 2020). Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan 56 pengeluaran energi. Secara definisi, (Penanggulangan & Nasional, n.d.) menjelaskan bahwa aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan yang melibatkan pergerakan otot rangka yang membutuhkan lebih banyak energi di bandingkan dengan fase istirahat.

Berdasarkan pernyataan diatas, dapat diambil 1 kata kunci dalam aktivitas fisik, yakni pengeluaran energi. Dalam bidang olahraga, pengeluaran energi ini dikenal dengan istilah pengeluaran kalori. Pengeluaran energi atau kalori ini merupakan salah satu ciri bahwa seseorang telah melakukan aktivitas fisik. Hal demikian sebagaimana penjelasan Bouchard, Blair, & Haskell yang mgatakan Physical activity is bodily movement that is produced by the contraction of skeletal muscle and that substantially increase energy expenditure " (C. Bouchard, Blair S. N.

& Haskell W. L.: 2006). Dalam kutipan tersebut dijelaskan bahwa aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh yang diproduksi oleh kontraksi otot rangka dan secara substansial yang menyebabkan terjadinya peningkatan pengeluaran energi. Tingkatan aktivitas fisik merupakan suatu pengklasifikasian dalam aktivitas fisik yang di dasarkan pada keaktifan seseorang dalam melaksanakan aktivitas fisik. Aktivitas fisik pada umumnya diklasifikasikan menjadi dua macam, yaitu aktidan dak f. eria f" individu yang melakukan aktivitas fisik berat atau sedang atau keduanya, sedangkan "tik f" indiyang dak aktivitas fisik sedang maupun berat.

Sedangkan menurut Burstiando , klasifikasi tingkatan aktivitas fisik sedang/ moderate ialah suatu aktivitas 57 jika dalam skala relatif terhadap kapasitas per individu, aktivitas fisik intensitas sedang biasanya 5 atau 6 pada skala 0-10, artinya jika seseorang mampu berlari maksimal 10km perhari maka seseorang tersebut cukup 5-6 km agar mencapai tingkatan moderate/ sedang. Sedangkan untuk virgous/ tinggi adalah jika dalam skala relatif terhadap kapasitas per individu, intensitas yang kuat aktivitas fisik biasanya 7 atau 8 pada skala 0 10, artinya jika seseorang mampu berlari maksimal 10 km perhari maka seseorang cukup 7-8 km saja untuk mencapai virgous/ tinggi. Dalam mengetahui tingkat aktivitas fisik dalam senam SCC -19 ini tidak jauh berbeda dengan menganalisis

intensitas aktivitas fisik. Hanya saja objek perhitungan berbeda.

Dalam mengetahui tingkatan aktivitas fisik ini, peneliti menggunakan perhitungan total pengeluaran kalori responden. Dengan bantuan alat Mi Smart Band 4, peneliti dapat memantau total kalori yang berhasil dikeluarkan responden saat melaksanakan senam SCC-19. Berdasarkan hasil analisis peneliti, dapat dilihat bahwa rata-rata kalori yang dikeluarkan oleh laki-laki lebih besar daripada perempuan yakni $17,7 > 14,2$.

Namun untuk maksimal kalori yang dikeluarkan antara laki-laki dan perempuan masih besar dari perempuan, yakni $28 > 24$. Hal demikian menunjukkan bahwa konsistensi kalori yang dikeluarkan adalah oleh pihak laki-laki. Sedangkan untuk klasifikasi **tingkat aktivitas fisik yang** bersumber dari WHO tahun 2008 sebagai berikut: 3 Jenis Aktivitas Fisik Pengeluaran Kalori Contoh Aktivitas 3

<http://www.definisimenurutparaahli.com/pengertian-aktivitas-fisik/> di akses pada tanggal 26/10/2020 pukul 14:43. 58 Aktivitas Fisik Ringan 2,5 s/d 4,9 kkal/menit Berjalan kaki **golf, tenis meja, mengetik, berbelanja, membersihkan kamar.**

Aktivitas Fisik Sedang 5 s/d 7,4 kkal/menit Menari, bersepeda, tenis lapangan, ski, menaiki tangga. Aktivitas Fisik Berat 7,5 s/d 12 kkal/menit Sepak bola, lari sprint, angkat beban, berenang. Berdasarkan penjelasan diatas dapat diketahui bahwa tingkatan aktivitas fisik berdasarkan perhitungan pengeluaran kalori ialah sebesar 40% responden laki-laki - 60% responden laki-laki - Sedangkan untuk responden perempuan ialah sebesar 20% responden perempuan melakukan 80% responden perempuan melakukan aktivitas fisik pada tingkatan -rata besarnya pengeluaran kalori ialah 5,27 kkal/menit pada laki-laki dan 5,94 kkal/menit untuk perempuan Hal demikian dapat dilihat dari rata pengeluaran kalori oleh responden yang masuk pada jika dilihat dari hasil analisis yang diperoleh, dapat diketahui bahwa senam SCC ini **merupakan salah satu aktivitas fisik** jenis senam aerobik dengan tingkatan aktivitas fisik sedang.

Hal demikian sesuai dengan tujuan senam SCC-19 itu sendiri yang dikemukakan oleh Nur Kholis dalam jurnalnya yang mengatakan bahwa Senam SCC-19 ini merupakan jenis olahraga senam aerobik kreasi yang diperuntukkan guna meningkatkan kebugaran serta daya tahan tubuh (Kholis et al., 2020). 59 Selain itu, dalam pelaksanaan kegiatan senam SCC-19 ini juga dapat mencegah kegemukan. Perlu diketahui bahwa mencegah kegemukan atau obesitas merupakan salah satu manfaat dari aktivitas fisik itu sendiri sebagaimana penjelasan U.S.

Department **of Health and Human Services** (Department of Health and Human Services, 2008) yang mengatakan manfaat aktivitas fisik salah satunya ialah agar Berat badan terkendali. Aktivitas fisik mempengaruhi distribusi lemak tubuh. **Tingkat aktivitas fisik**

yang rendah dengan konsumsi makanan yang tinggi akan membuat lemak tubuh tertimbun dalam tubuh. Berdasarkan penjabaran mengenai tingkatan aktivitas fisik berdasarkan pengeluaran kalori tiap menit, maka secara keseluruhan 60 BAB VI PENUTUP A.

Kesimpulan Berdasarkan analisis deskriptif peneliti, dalam penelitian ini diperoleh kesimpulan sebagai berikut: 1. Intensitas aktivitas fisik mahasiswa angkatan 2016 dalam melaksanakan senam covid-19 (SCC-19) berdasarkan hasil pengukuran denyut jantung dengan bantuan alat ukur Mi Smart Band 4 ialah sebesar 109,4 untuk laki-laki dan 115,8 untuk responden perempuan. Sedangkan denyut jantung maksimal ialah sebesar 133 untuk responden laki-laki dan 145 untuk responden perempuan.

Sedangkan prosentase intensitas aktivitas fisik dalam pelaksanaan senam SCC-19 secara keseluruhan memiliki intensitas aktivitas fisik dengan kategori "sedang". Intensitas aktivitas fisik responden laki-laki ialah 10 % responden laki-laki dengan kategori "ringan" dan responden perempuan ialah sebesar 40% responden perempuan dalam aktivitas "sedang". 2. Tingkatan aktivitas fisik berdasarkan perhitungan pengeluaran kalori dengan bantuan alat ukur Mi Smart Band 4 ialah sebesar 40% responden laki-laki dengan kategori "ringan" dan 60% responden laki-laki melakukan aktivitas fisik pada tingkatan sedang perempuan ialah sebesar 20% responden perempuan melakukan aktivitas fisik dengan tingkatan sedang rata-rata besarnya pengeluaran kalori ialah 5,27 kkal/menit pada laki-laki dan 5,94 kkal/menit untuk perempuan dengan kategori keduanya ialah sedang DAFTAR PUSTAKA Metodologi dan Aplikasi Riset Pendidikan Bumi Aksara. 2014. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. " Riset Kesehatan Dasar 2013 ". Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2013. Kholis, M. N., Lusianti, S., Harmono, S., & Yuliawan, D. (2020).

Maintain Body Fitness in the pandemic with video tutorials Senam Cegah Covid19 (SCC19) with Nusantara Aerobic Nusantara University PGRI Kediri in 2020. 1(2), 7 – 12. Penanggulangan, K., & Nasional, K. (n.d.). No Title. Pomatahu, A. R. (n.d.). Untuk Kesehatan Paru. Wijayanto, A., Hadi, M. I., Syahrudin, Susiono, R., Kristina, P. C., Prahastara, Winarno, M. E., Mulyanto, T. Y., Latar, I. M., & Sucipto, A. (2020). Integrasi Ilmu Keolahragaan dalam Preventif Pandemi Covid-19. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9). Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). Prokrantisasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi. *Jurnal Sosio-Humaniora*, 5(1), 55 – 74. <http://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/soshum/article/view/136> Groves, Robert. " Survey Methodology(2010) ". Second Edit first edition ISBN 0-471-48348-6. Haskell W. L, C. Bouchard, Blair S. N. " Physical Activity and Health ". United States: Human Kinetics. 2006. Lutan, Rusli. " Menuju Sehat dan Bugar " .

Jakarta: Dekdiknas. 2002. Miles, Lisa. " Physical Activity " . London: British Nutrition

Foundation Bulletin. 2007. Razi, Fakhur dkk, Bunga Rampai Covid- 19: Buku Kesehatan Mandiri untuk Sahabat#Dirumahaja ". Depok: POKAMI. 2020. Safrizal dkk. " Pedoman Umum Menghadapi Pandemi CCOVID-19 bagi Pemerintah Daerah: Pencegahan, Pengendalian, Diagnosis dan Manajemen " . Jakarta: Tim Kerja Kemendagri. 2020. 63 Silverman, S. J Thomas, J. R. Nelson. Reseach Methods in Physical Activity United States of America: Human Kineics. 2005. Sugiyono. Statistika untuk Penelitian 2013. Suhendar, iwan dan Udi Jurnal MKK. Vol. 2. 2019. U.S. Department Of Health and Human Services.

Physical Activity and Health: A Report of the surgeon General Department of Health and Huan Services. 2008. <https://cerdika.com/senam-aerobik/>, di akses pada 07/09/2020 pukul 12.00 WIB. Link Senam COVID-19 by Mahasiswa UNP Kediri: <https://youtu.be/Sa3ne1rydSk>

INTERNET SOURCES:

<1% -
http://repository.unpkediri.ac.id/1068/2/RAMA_85201_16101090026_SIMILARITY.pdf
<1% - http://repository.unpkediri.ac.id/1932/1/RAMA_85201_1310109230.pdf
<1% - https://issuu.com/inilahkoran2/docs/27_des_14
<1% -
https://www.bola.net/lain_lain/kata-kata-motivasi-untuk-rajin-olahraga-044fcf.html
<1% -
<https://sites.google.com/site/jogjaindonesiahospital/home/informasi-jih/artikel-kesehatan/detail-artikel-kesehatan/posts.xml>
<1% - <https://www.unud.ac.id/in/daftar-ta.html>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/303662764/KULTURA-15-1-SEP-2014>
<1% -
<https://adoc.pub/analisis-kebutuhan-buku-ajar-matematika-siswa-sma-kelas-x.html>
<1% -
http://repository.unpkediri.ac.id/1739/3/RAMA_85201_16.1.01.09.0125_0711029002_0730108801_01_front_ref.pdf
<1% -
http://repository.unpkediri.ac.id/993/3/RAMA_84202_16.1.01.05.0012_0730128505_0705096503_01_front_ref.pdf
<1% - http://eprints.undip.ac.id/67074/4/BAB_I_laporan.pdf
<1% - https://eprints.uns.ac.id/40781/1/K1513051_pendahuluan.pdf
<1% - <http://eprints.umm.ac.id/51110/3/BAB%20II.pdf>
<1% - http://etheses.uin-malang.ac.id/1706/6/09410160_Bab_3.pdf
<1% - <http://eprints.umm.ac.id/36969/4/jiptummpgdl-syafirulla-47880-4-babiii.pdf>
<1% -

<https://afidburhanuddin.wordpress.com/2017/09/15/latihan-soal-sumber-dan-teknik-pengumpulan-data/>
<1% - <http://repository.setiabudi.ac.id/3511/4/Bab%204.pdf>
<1% - <http://pati.kemenag.go.id/pencarian>
<1% -
<https://www.kompasiana.com/adlierafqie/5e7a0b2e53807b48957b0503/pandemik-covid-19-dan-dampaknya-bagi-depresi-ekonomi-indonesia>
<1% -
<https://rri.co.id/humaniora/kesehatan/858733/ragam-olahraga-di-rumah-saat-pandemi>
<1% -
<https://www.sehatq.com/artikel/macam-olahraga-di-rumah-selama-gym-tutup-karena-virus-corona>
<1% -
<https://metrobanten.co.id/melakukan-senam-aerobik-dapat-menjaga-kebugaran-tubuh/>
<1% - <http://temanggung.kemenag.go.id/caritgl>
<1% - <https://khafidalwi.wordpress.com/>
<1% -
<https://123dok.com/document/y600dmgy-penerapan-activity-menentukan-persalinan-muhammadiyah-kotagede-yogyakarta-repository.html>
<1% - <https://www.hmjpgiunmaliki.or.id/feeds/posts/default>
<1% - <http://eprints.umm.ac.id/45989/3/BAB%20II.pdf>
1% -
https://staff.ui.ac.id/system/files/users/soehartati.argadikoesoema/miscellaneous/1._pedoman_strategi_langkah_aksi_peningkatan_aktivitas_fisik.pdf
<1% -
<https://123dok.com/document/ky6mj05q-hubungan-dismenore-mahasisiwi-fakultas-ke-dokteran-universitas-lampung-angkatan.html>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/166040882/faktor-resiko-hipertensi-grade-2-full-article>
1% - <https://www.scribd.com/document/395576410/Aktivitas-Fisik>
<1% -
<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/133/jtptunimus-gdl-dhianperma-6613-3-babii.pdf>
<1% - <https://tirmaputri.blogspot.com/2015/03/makalah-kesetaraan-gender.html>
<1% -
<https://www.kompasiana.com/inthand/552a86e76ea8346218552d34/konsep-perubahan-sosial-budaya-dalam-masyarakat>
<1% - <http://repository.radenfatah.ac.id/6965/2/Skripsi%20BAB%20II.pdf>
<1% - <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/bunayya/article/download/6392/3878>
<1% -
<https://id.123dok.com/document/nzw15vqe-hubungan-asupan-aktivitas-kejadian-obesi>

tas-kristen-methodist-indonesia.html

<1% - <https://www.obatjantungstroke.com/category/penyakit-jantung/>

<1% -

https://www.academia.edu/31729367/MAKALAH_KEBUTUHAN_FISIK_PADA_IBU_HAMIL_TRIMESTER_II

<1% - <https://id.scribd.com/doc/16844773/KUMPULAN-ARTIKEL-KESEHATAN>

<1% - <https://imran-gorek.blogspot.com/2014/09/senam.html>

<1% -

https://www.researchgate.net/publication/327448020_PEMBINAAN_SENAM_AEROBIK_DALAM_UPAYA_MENINGKATKAN_KEBUGARAN_JASMANI_MASYARAKAT_PONDOK_PINANG_LUBUK_BUAYA_KECAMATAN_KOTO_TANGAH_KOTA_PADANG

<1% -

http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/197807022002121004/2.%20Manfaat%20Olahraga%20Renang%20bagi%20Lanjut%20Usia,%20Jurnal%20MEDIKORA,%20Volume%20VI,%20Nomor%201,%20April%202010_0.pdf

1% - <https://www.tintapendidikanindonesia.com/2019/01/senam-aerobik.html>

<1% - http://repository.upi.edu/27597/10/j.%20S_KDSERANG_1205844_Appendix.pdf

<1% -

<https://www.scribd.com/document/397416541/METODE-LATIHAN-CIRCUIT-TRAINING-UNTUK-Copy-docx>

<1% -

<http://staffnew.uny.ac.id/upload/132319845/penelitian/PENGARUH+LATIHAN+CIRCUIT+TERHADAP+VO2+MAX.pdf>

<1% -

<https://rolaangga.blogspot.com/2016/09/penjaskesrek-kelas-3a-senam-aerobik.html>

<1% - <https://cerdika.com/senam-aerobik/>

1% -

<https://ramsyuhada.blogspot.com/2011/10/ii-efek-senam-aerobik-terhadap-jantung.html>

<1% - http://eprints.ums.ac.id/20570/22/NASKAH_PUBLIKASI_ILMIAH.pdf

<1% - <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/gandrung/article/download/850/574/>

<1% - http://repository.upi.edu/203/6/S_PJKR_0802558_CHAPTER%203.pdf

<1% - <https://widuri.raharja.info/index.php?title=SI1112465637>

<1% -

<https://fadhilasildano.blogspot.com/2020/04/proposal-pengaruh-penilaian-kinerja.html>

<1% - <https://www.psychologymania.com/2013/08/pengertian-aktivitas-fisik.html>

<1% -

<https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/soshum/article/download/136/124>

<1% - <https://jimfeb.ub.ac.id/index.php/jimfeb/article/download/6473/5645>

<1% - <http://repository.uin-malang.ac.id/1985/2/1985.pdf>

<1% - <https://www.gurupendidikan.co.id/metodologi-penelitian/>
 <1% - <https://iqbalmustapa.blogspot.com/>
 <1% - <http://repository.unpas.ac.id/39509/3/BAB%20III.pdf>
 <1% -
<https://statpreneurmuda.wordpress.com/2013/12/11/stratifiedstrata-sampel-acak-dan-teknik-sampling/>
 <1% - <https://idr.uin-antasari.ac.id/6094/6/BAB%20III.pdf>
 <1% -
<https://www.konsistensi.com/2013/04/teori-sampel-dan-sampling-penelitian.html>
 <1% - <http://digilib.uinsby.ac.id/13161/4/Bab%203.pdf>
 <1% - <http://eprints.umm.ac.id/41472/5/BAB%20IV.pdf>
 <1% - <https://metodepenelitianana.wordpress.com/hakekat-penelitian/>
 <1% -
<http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/120592-T%2025505-Faktor%20-%20Faktor-Analisis.pdf>
 <1% -
<https://afidburhanuddin.wordpress.com/2013/09/24/teknik-pengumpulan-data-2/>
 <1% - <http://etheses.uin-malang.ac.id/716/7/10510045%20Bab%203.pdf>
 <1% -
<https://makalahlaporanterbaru1.blogspot.com/2012/05/pengolahan-dan-analisa-data.html>
 <1% -
https://www.researchgate.net/publication/342465079_Pendidikan_Karakter_di_Lingkungan_Keluarga_Selama_Pembelajaran_Jarak_Jauh_pada_Masa_Pandemi_COVID-19
 <1% -
https://www.academia.edu/35055944/INSTRUMEN_PENELITIAN_KUALITATIF_KUANTITATIF_DAN_PENGEMBANGAN_pdf
 <1% - http://repository.upi.edu/27179/5/S_GEO_0906938_Chapter3.pdf
 <1% -
https://www.researchgate.net/publication/324500273_Konsumsi_Junk_food_dan_Serat_pada_Remaja_Putri_Overweight_dan_Obesitas_yang_Indekos
 <1% - <https://www.scribd.com/document/369520294/quisiomer-pdf>
 <1% - http://repository.upi.edu/33924/5/S_IKOR_1306592_Chapter%203.pdf
 <1% - <http://www.definisimenurutparaahli.com/pengertian-aktivitas-fisik/>
 <1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/230792267.pdf>
 <1% - https://eprints.umk.ac.id/7706/4/Bab_III.pdf
 <1% - <https://idoc.pub/documents/diktat-astronomi-dari-hans-revisi-eljqz9vvk741>
 <1% - <https://zombiedoc.com/manajemen-keperawatan.html>
 <1% -
<https://123dok.com/document/dy4wx7rq-hubungan-pola-makan-berserat-kejadian-konstipasi-rsup-malik.html>

<1% - <https://didikdarrell.wordpress.com/author/didikdarrell/>

<1% -

<https://blog.uad.ac.id/fatimatuz1300001275/2015/01/09/makalah-kesehatan-mental-fo-bia-2/>

<1% -

<https://id.123dok.com/document/9yn660jq-hubungan-aktivitas-tingkat-kognitif-lanjut-margaguna-jakarta-selatan.html>

<1% -

<https://id.scribd.com/doc/255521827/Kelas-04-SD-Tematik-1-Indahnya-Kebersamaan-Guru>

1% -

<https://ugm.ac.id/id/newsPdf/19220-pakar-ugm-bagi-tips-olahraga-di-tengah-pandemi-covid-19>

<1% - <https://manfaat.co.id/7-manfaat-pemanasan-dan-pendinginan-pada-olahraga>

<1% - <https://www.inilahkoran.com/rss/kanal/serba-serbi>

<1% - <https://midwiferyfonynoveliza.wordpress.com/category/uncategorized/>

<1% - <https://lordbroken.wordpress.com/category/ilmu-dan-teknologi-pangan/page/2/>

<1% - <https://e-journal.unair.ac.id/AMNT/article/download/15602/9148>

<1% - <https://pubs.acs.org/toc/jcisd8/current>