



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 23%

Date: Thursday, February 25, 2021

Statistics: 401 words Plagiarized / 1753 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

ARTIKEL ANALISIS TINGKAT **AKTIVITAS FISIK** DALAM SENAM **CEGAH COVID-** 19 (SCC) PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI ANGKATAN 2016 / Oleh: DITA SETYA WARDANA NPM : 16.1.01.09.0067 Dibimbing oleh : Rizki Burstiando, M.Pd Puspodari, M.Pd. PROGRAM STUDI PEDIDIKAN JASMANI FAKULTAS ILMU **KESEHATAN DAN SAINS** (FIKS) UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN 2021

SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2021 Yang bertanda tangan di bawah ini: Nama Lengkap : DITA SETYA WARDANA NPM : 16.1.01.09.0067 Telepon/HP : 081242796249 Alamat Surel (Email) : ditasetya23@gmail.com Judul Artikel : Analisis Tingkat **Aktivitas Fisik** Dalam Senam **Cegah Covid-19** (SCC) Pada Mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri Angkatan 2016 Fakultas – Program Studi : FIKS-PENJAS Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri Alamat Perguruan Tinggi : Jl. KH. Achmad Dahlan No.76 Kediri Dengan ini menyatakan bahwa : a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme; b.

artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Mengetahui _Kediri,..... _ Pembimbing I Rizki Burstiando, M.Pd NIDN. 0711029002 _Pembimbing II Puspodari, M.Pd. NIDN. 0709059001 _Penulis, Dita Setya Wardana NPM : 16.1.01.09.0067 _ _

ANALISIS TINGKAT AKTIVITAS FISIK DALAM SENAM CEGAH COVID-19 (SCC) PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI ANGKATAN 2016 Dita Setya Wardana NPM : 16.1.01.09.0067 FIKS- PENJAS ditasetya23@gmail.com Rizki Burstiando, M.Pd dan Puspodari, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI ABSTRAK Dunia saat ini sedang dilanda wabah penyakit berbahaya, Virus COVID-19. Physical Distancing merupakan himbuan 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 peneltian 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 tingkatan "sedang". Sedangkan untuk perempuan ialah sebesar 20% dengan tingkatan "rendah" sedangkan 80% perempuan lainnya dengan tingkatan "sedang". KATA KUNCI : Analisis, Tingkat Aktivitas Fisik, Senam SCC.

LATAR BELAKANG Pada saat wabah COVID-19 ini muncul seluruh aktivitas manusia dibatasi, termasuk kegiatan berolahraga di pusat kebugaran atau arena olahraga lainnya. Masyarakat dihimbau 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 Karlina Lestari (dilansir dari www.sehatq.com, (Oktober,2019). editor: Annisa Amalia I., Peninjau dokter. Karlina Lestari diakses pada 10/2/2020), olahraga senam aerobik juga bisa meredakan gejala 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". METODE PENELITIAN ini termasuk Penelitian Kuantitatif. 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). Teknik analisis menggunakan statistik deskriptif. HASIL DAN KESIMPULAN 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". Rincian 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". Adapun hasil perhitungan statistiknya dapat dilihat di bawah ini: 4.11 Total Tabel Denyut Jantung Denyut JANTUNG (Bpm) _ _ _LK_PR_Max_133_145 _ _Mean_109,4_115,8 _ 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 untuk prosentase tingkat aktifitas fisik berdasarkan hasil pengukuran denyut jantung dapat dilihat di bawah ini: 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% _ _Tabel Deskripsi intensitas aktivitas fisik Mahasiswa UNP angkatan 2016 Sedangkan prosentase intensitas aktivitas fisik dalam pelaksanaan senam SCC-19 secara keseluruhan memiliki intensitas aktivitas fisik dengan kategori "sedang". Rincian 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". 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) _Tingkatan aktivitas fisik berdasarkan perhitungan pengeluaran kalori dengan

bantuan alat ukur Mi Smart Band 4 ialah sebesar 40% responden laki-laki melakukan aktivitas fisik pada tingkatan "ringan" dan 60% responden laki-laki melakukan aktivitas fisik pada tingkatan "sedang".

Sedangkan untuk responden perempuan ialah sebesar 20% responden perempuan melakukan aktivitas fisik dengan tingkatan "rendah" sedangkan 80% responden perempuan melakukan aktivitas fisik pada tingkatan "sedang". sedangkan 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 "aktivitas fisik sedang". 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: 4.9 Tabel Aktivitas Fisik dan Pengeluaran Kalori Berdasarkan penjelasan diatas dapat diketahui bahwa tingkatan aktivitas fisik berdasarkan perhitungan pengeluaran kalori ialah sebesar 40% responden laki-laki melakukan aktivitas fisik pada tingkatan "ringan" dan 60% responden laki-laki melakukan aktivitas fisik pada tingkatan "sedang".

Sedangkan untuk responden perempuan ialah sebesar 20% responden perempuan melakukan aktivitas fisik dengan tingkatan "rendah" sedangkan 80% responden perempuan melakukan aktivitas fisik pada tingkatan "sedang". sedangkan 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 "aktivitas fisik sedang". Hal demikian dapat dilihat dari rata pengeluaran kalori oleh responden yang masuk pada kategori "sedang". PENUTUP Karya ini masih memiliki banyak kekurangan.

Maka dari itu, peneliti memohon dengan sangat kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan karya ilmiah ini. Terima kasih. Adapun saran untuk tindak lanjut artikel sebagai berikut: Bagi Responden Setelah melakukan praktek senam SCC-19, diharapkan para responden merutinkan beraktivitas fisik setiap hari di masa Pandemi Corona ini dengan diselingi senam SCC-19 agar ketahanan tubuh senantiasa terjaga.

Bagi Peneliti Sebagai tindak lanjut dari penelitian ini, maka peneliti akan membantu mensosialisasikan rilisnya senam SCC-19 ini dikalangan masyarakat baik secara mulut ke mulut atau melalui berbagai media yang dapat diakses khalayak umum, seperti Youtube, Facebook, dan lain-lain. DAFTAR PUSTAKA Asrori, M. Ali dan M. "Metodologi dan Aplikasi Riset Pendidikan". Jakarta: Bumi Aksara. 2014. Badan Penelitian dan

Pengembangan Kesehatan. "Riset Kesehatan Dasar 2013". Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2013. Begona & Elena. (2006). Physical Activity and Health in Children and Adolescents. Madrid, Spain. MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO 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://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/soshum/article/view/136>

INTERNET SOURCES:

1% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/14.1.01.10.0365.pdf
1% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/14.1.02.01.0167.pdf
1% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2017/d60ed40a920b0dec7f6cada812555c0c.pdf
<1% - <http://research-report.umm.ac.id/index.php/API-BAA/gateway/plugin/WebFeedGatewayPlugin/rss2>
<1% - <https://sites.google.com/site/jogjaindonesiahospital/home/informasi-jih/artikel-kesehatan/detail-artikel-kesehatan/posts.xml>
<1% - <https://headtopics.com/id/olahraga-ringan-dapat-cegah-covid-19-ilmu-dan-teknologi-koran-tempo-co-12096072>
<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% - https://www.academia.edu/37060724/HUBUNGAN_PEMENUHAN_KEBUTUHAN_KALORI_KERJA_DENGAN_PRODUKTIVITAS_DI_PABRIK_SEPATU
<1% - <https://id.scribd.com/doc/292060731/Jurnal-Ilmiah-Voli-2>
<1% -

<https://www.msn.com/id-id/berita/teknologidansains/wabah-covid-19-ini-kelompok-usia-paling-rentan/ar-BB11XbRR>

<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://marketeers.com/rss-category-feed/>

<1% - <https://kostrad.mil.id/kegiatan/>

2% -

<https://rri.co.id/humaniora/kesehatan/858733/ragam-olahraga-di-rumah-saat-pandemi>

<1% -

<https://www.lazada.co.id/products/kaos-olahraga-wanita-baju-senam-aerobik-yovis-i969538262.html>

1% -

<https://metrobanten.co.id/melakukan-senam-aerobik-dapat-menjaga-kebugaran-tubuh/>

1% - <https://m.travelagu.com/download/senam-corona>

<1% - https://www.tender-indonesia.com/tender_home/events.php?cat=3

<1% - <https://sosiologis.com/metode-survey>

1% -

<http://repository.unp.ac.id/489/1/BUKU%20PETUNJUK%20GIZI%20UNTUK%20AKTIFITAS%20FISIK.pdf>

<1% - https://www.academia.edu/24539577/Laporan_praktikum_statistik

<1% -

https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/16875/1/T1_482014013_Abstract.pdf

<1% - <http://ejournal.fkm.unsri.ac.id/index.php/jikm/article/download/313/252/>

<1% -

<http://www.pekerjadata.com/2014/05/SKRIPSI-PENGARUH-PERILAKU-KONSUMEN-TERHADAP-KEPUTUSAN-BERWISATA.html>

<1% -

<https://www.scribd.com/document/365275733/PROFIL-KESEHATAN-INDONESIA-2010-pdf>

<1% - <http://repository.unissula.ac.id/10976/2/2.%20Abstrak.pdf>

<1% - <http://eprints.ums.ac.id/45407/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>

<1% -

<https://nationalgeographic.grid.id/read/13287564/modifikasi-aktivitas-fisik-dapat-bakar-kalori>

<1% -

<https://statisticsfeunpad.files.wordpress.com/2014/10/modul-statistika-ii-2014-1.pdf>

1% -

<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/133/jtptunimus-gdl-dhianperma-6613-3-babii.pdf>
1% -
<https://www.researchgate.net/journal/Profesi-Profesional-Islam-Media-Publikasi-Penelitian-1907-512X>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/274199392/BIMGI-vol-2-no-2>
<1% - <https://statisticsfeunpad.files.wordpress.com/2012/02/modul-stat-2-part-1.pdf>
<1% - <https://midwiferyfonynoveliza.wordpress.com/category/uncategorized/>
1% - <http://repository.unimus.ac.id/2310/3/BAB%20II.pdf>
1% - <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/download/1446/1281>
<1% -
https://www.researchgate.net/publication/314098698_KETAHANAN_PANGAN_SITUASI_PERMASALAHAN_KEBIJAKAN_DAN_PEMBERDAYAAN_MASYARAKAT
1% - <https://academia.co.id/kata-pengantar/>
1% - <https://holisticare.co.id/waktu-makan-yang-tepat-membuat-tubuh-sehat/>
<1% -
<https://123dok.com/document/yrdn91vq-metode-penelitian-peneliti-dipelajari-ditarik-kesimpulannya-sugiyono-statistika.html>
<1% -
<https://lppmunigresblog.files.wordpress.com/2016/05/cahaya-kampus-jurnal-volume-13-no-2-2015-desember.doc>
<1% -
<https://www.gardeningknowhow.com/ornamental/flowers/begonia/annual-begonia-care.htm>
1% - <http://repository.unpkediri.ac.id/view/year/2020.html>
<1% - <https://pubs.acs.org/toc/jcis8/61/1>