

## **Motivasi dan aktifitas olahraga pada masa new normal pandemi covid-19**

**Wisnu Nugroho**

<sup>1</sup>Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Colombo No. 1, Karangmalang, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia.

\*Corresponding Author. Email: [wisnu.nugroho@uny.ac.id](mailto:wisnu.nugroho@uny.ac.id)

### **Abstrak**

Dalam melakukan aktifitas olahraga diperlukan motivasi sebagai pendorong dan penggerak yang mendasari semangat dalam melakukan berbagai aktifitas olahraga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi dan aktifitas olahraga pada Masa New Normal Pandemi Covid-19 di Yogyakarta. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa di Yogyakarta, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling, di dapatkan jumlah sampel sejumlah 128 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data yang pertama dengan studi literatur. Studi literatur dimaksudkan untuk mencari berbagai teori yang relevan dalam artikel maupun hasil penelitian. Selanjutnya dengan menggunakan angket. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 82,9 % responden memiliki motivasi dalam berolahraga untuk Kesehatan dan kebugaran, sebanyak 67,5 % responden berolahraga dengan peralatan yang ada di rumah, sebanyak 63,6 % responden memilih berolahraga di tempat yang aman, sebanyak 60,4 % responden menjaga jarak saat olahraga, dan sebanyak 80,5 % responden berolahraga dengan intensitas sedang. Dari data tersebut menunjukkan bahwa motivasi mahasiswa di Yogyakarta untuk berolahraga pada masa *new normal* termasuk kedalam kategori sangat tinggi. Berbagai aktifitas fisik yang dapat dilakukan pada masa new normal adalah yoga, sepeda statis, senam, latihan otot, maupun peregangan yang dilakukan di rumah. Dengan demikian, kekebalan tubuh tetap terjaga dan terhindar dari virus Corona.

**Kata kunci:** Motivasi, Aktifitas olahraga, New Normal, Pandemi Covid

### ***Motivation and sports activities in the new normal period of the pandemic covid-19***

#### **Abstract**

*In carrying out sports activities, motivation is needed as a driving force and driving force that underlies the enthusiasm for carrying out various sports activities. The purpose of this study was to determine motivation and sports activities during the New Normal Period of the Pandemic Covid-19 in Yogyakarta. The population in this study were students in Yogyakarta, using a random sampling technique to obtain a sample of 128 students. This study uses a quantitative descriptive method. The first data collection technique with literature study. Literature study is intended to look for various relevant theories in articles and research results. Next, by using a questionnaire. The data analysis method used in this research is percentage descriptive. The results showed that 82.9% of respondents were motivated to exercise for health and fitness, 67.5% of respondents exercised with equipment at home, 63.6% of respondents chose to exercise in a safe place, 60.4% respondents keep their distance when exercising, and as many as 80.5% of respondents exercise with moderate intensity. From these data it shows that the motivation of students in Yogyakarta to exercise during the new normal period is included in the very high category. Various physical activities that can be carried out during the new normal period are yoga, stationary bicycles, gymnastics, muscle training, and stretching at home. Thus, the body's immunity is maintained and protected from the Corona virus.*

**Keywords:** Motivation, Sports activities, New Normal, Pandemic Covid

## PENDAHULUAN

Virus Covid-19 telah menyebar ke berbagai wilayah di seluruh dunia sejak Desember 2019 silam. Virus ini pada awalnya berhasil diidentifikasi di Wuhan, China, pada bulan Januari tahun 2020 oleh Badan Kesehatan Dunia WHO (*World Health Organization*) melalui hasil uji laboratorium (Lee & Hsueh, 2020). Virus Covid-19 telah menyebar di berbagai wilayah di Dunia dengan cepat dan menimbulkan korban meninggal dunia akibat tertular virus tersebut (Nicola *et al.*, 2020). Indonesia merupakan salah satu negara yang tertular dengan adanya wabah virus Covid-19. Berdasarkan data yang di keluarkan oleh kementerian RI melalui laman <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/>, menunjukkan data kasus Covid-19 per tanggal 21 November 2020 di Indonesia diketahui sejumlah 493.308 orang terkonfirmasi positif, jumlah kasus sembuh sejumlah 413.955 orang, dan jumlah kasus meninggal sebanyak 15.774 orang. Banyak kasus diselesaikan dengan cepat, namun, beberapa kasus telah berkembang menjadi komplikasi fatal yang menyebabkan kegagalan organ, syok septik, edema paru, pneumonia berat, dan sindrom gangguan pernapasan akut (ARDS) (Sohrabi *et al.*, 2020). Melihat situasi tersebut, WHO telah menetapkan Covid-19 sebagai pandemi (Cucinotta & Vanelli, 2020).

Penyebaran Covid-19 membuat dunia resah, termasuk di Indonesia. Covid-19 merupakan virus jenis baru sehingga banyak pihak yang belum mengetahui dan belum paham cara menangani virus tersebut. Secara umum, Covid-19 memiliki masa inkubasi 1–14 hari, dan menunjukkan berbagai gejala pernafasan seperti demam, batuk, dispnea dan pneumonia, yang memiliki gejala ringan hingga berat (Choi & Bum, 2020). Seiring dengan penyebaran virus Corona atau Covid-19 ke banyak negara, Pemerintah Indonesia mengeluarkan protokol kesehatan. Protokol tersebut akan dilaksanakan di seluruh Indonesia oleh pemerintah dengan berpedoman pada Kementerian Kesehatan Republik Indonesia secara terpusat (Telaumbanua, 2020).

Yogyakarta juga merupakan salah satu Provinsi terdampak penularan Covid-19. Pandemi Covid-19 di Yogyakarta dimulai sejak bulan Maret 2020 ([corona.jogjapro.go.id](http://corona.jogjapro.go.id)) yang kemudian mempengaruhi banyak sektor di Yogyakarta. Agar tetap bisa berolahraga, Masyarakat di Yogyakarta hanya bisa melakukan aktivitas olahraga didalam rumah untuk menjaga kesehatan tubuh. Beberapa upaya telah dilakukan masyarakat dalam menjaga dan meningkatkan kesehatannya, upaya tersebut berupa upaya *promotif* (promosi), upaya *preventif* (pencegahan), upaya *kuratif* (pengobatan), dan upaya *rehabilitatif* (pemulihan), dari beberapa upaya kesehatan tersebut yang paling gencar dilakukan masyarakat saat ini adalah upaya preventif (pencegahan) dimana olahraga menjadi salah satu hal yang kerap dijadikan sarana dalam mencegah suatu penyakit (Silvana Dewi dkk., 2018).

Motivasi merupakan salah satu perantara penting bagi seseorang dalam melakukan aktivitasnya. Karena motivasi diartikan sebagai dorongan yang berasal dari dalam diri maupun dari luar diri seseorang untuk melakukan kegiatan maupun aktivitasnya dalam pencapaian suatu tujuan. Menurut Purwanto (2017) Motivasi adalah suatu pernyataan yang kompleks dalam seseorang yang mengarahkan tingkah laku terhadap suatu tujuan atau perangsang. Kekuatan dorongan yang menggerakkan seseorang untuk berperilaku tertentu. Interaksi antara perilaku dan lingkungan sehingga dapat meningkatkan, menurunkan atau mempertahankan perilaku. Motivasi akan berfungsi dengan baik apabila ada sumber pendorong (Komarudin, 2018).

Selain motivasi, kegiatan olahraga juga sangat penting untuk menjaga kondisi fisik dan menjaga kesehatan agar tetap terjaga, serta menjaga kekebalan imun tubuh dalam masa pandemi ini. Kerumunan masal seperti kehadiran masyarakat dalam event olahraga maupun peserta pertandingan dalam suatu event olahraga dapat meningkatkan risiko penularan Covid-19 (Carmody *et al.*, 2020). Saat ini semua organisasi olahraga komunitas harus memastikan bahwa kegiatan olahraga yang dilakukan sesuai dengan pedoman protokol kesehatan yang berlaku dari Dinas Kesehatan Daerah. Negara Indonesia merupakan salah satu dari berbagai negara di dunia yang terdampak Covid-19. Dampak yang dialami khususnya di bidang olahraga di negara Indonesia yaitu penyelenggaraan PON di Papua pada tahun 2020 batal digelar dan diundur pada tanggal 2 – 15 Oktober 2021, selain itu kompetisi liga pertama di Indonesia juga di tunda dari maret 2020 dan mulai Kembali pada 23 agustus 2021. Hal tersebut mengakibatkan kerugian baik dari para atlet, pelatih maupun penonton. Tujuan pembatalan berbagai event olahraga adalah memutus mata rantai penyebaran virus Covid-19 (Susanto, 2020).

Guna mencegah penyebaran Covid-19 lebih luas, pemerintah meminta masyarakat agar menjaga jarak fisik atau melakukan *physical distancing*, hal tersebut bertujuan untuk memutus rantai virus corona yang hanya bisa hidup jika memiliki inang (manusia). Dalam situasi *physical distancing*

tersebut masyarakat juga harus dapat menjaga imunitas tubuh dan meningkatkan kekebalan tubuh dengan cara berolahraga agar tidak mudah terinfeksi virus. latihan fisik dengan intensitas sedang dapat meningkatkan kekebalan atau kesehatan tubuh. Kesehatan merupakan bagian penting dari kehidupan manusia. Menjaga kesehatan bisa dilakukan dengan berolahraga, karena sudah terbukti menyehatkan tubuh. Olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam membentuk tubuh yang sehat dan bugar. Menjaga pola hidup sehat (*Healthy lifestyle*) salah satunya dengan aktivitas olahraga. Melakukan pola hidup sehat dengan berolahraga dalam kondisi saat ini sangat dianjurkan untuk semua lapisan masyarakat, karena merupakan salah satu tindakan penanggulangan wabah Covid-19. Adanya gaya hidup sehat memang diharapkan agar imunitas menjadi lebih baik sehingga kestabilan imun dapat membantu mencegah penyebaran Covid-19 atau memutus rantai wabah (Riksandi & Hidayat, 2020).

Memasuki era new normal seperti saat ini, kesehatan menjadi sesuatu yang sangat berharga. Sebab ketika pandemi covid-19 melanda hampir seluruh dunia, semua orang bisa terjangkit virus mematikan tersebut. Menurut para ahli, satu-satunya yang bisa kita lakukan saat ini adalah menjaga kesehatan dan mematuhi protokol kesehatan. Salah satu upaya untuk menjaga kesehatan adalah dengan berolahraga. Berolahraga atau latihan fisik yang benar, teratur, dan menyenangkan dapat memperbaiki dan menghambat penurunan fungsi organ tubuh, menyehatkan tubuh serta meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi (Yulianto, 2008).

Peran motivasi berpartisipasi sangatlah penting untuk mengetahui sampai dimana seseorang terlibat dalam rutinitas kegiatan olahraga (Danang Ari Santoso, 2018). Dengan masyarakat yang termotivasi untuk sadar akan hidup sehat dalam masa new normal ini membuat masyarakat berbondong-bondong melakukan kegiatan olahraga setelah masa isolasi diri dirumah. Pada masa *new normal* ini masyarakat diperbolehkan melakukan aktivitas diluar rumah namun masyarakat harus selalu mematuhi protokol kesehatan yang telah ditetapkan untuk mencegah penularan COVID-19. Dari observasi yang peneliti lakukan, masyarakat mayoritas gemar melakukan aktivitas olahraga setiap harinya karena untuk mengisi waktu luang disaat sekolah masih diliburkan dan pekerjaan yang masih dibatasi.

Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa olahraga dapat meningkatkan fungsi kekebalan tubuh. Beberapa diantaranya adalah masyarakat sadar dan percaya bahwa pencegahan penyakit dengan meningkatkan imunitas dan meningkatkan derajat kesehatan melalui kegiatan olah raga merupakan upaya terbaik dan termurah (Laeto *et al.*, 2017). Mengenai pengaruh puasa Ramadhan terhadap komposisi tubuh dan penampilan fisik atlet dinyatakan bahwa puasa dan olahraga dapat meningkatkan imunitas tubuh (Rosidin *et al.*, 2019). Berolahraga secara rutin dapat meningkatkan imunitas tubuh, sehingga tubuh tidak mudah terserang organisme patogen (Astuti, 2018). Menerapkan pola hidup sehat dan meningkatkan kekebalan dengan berbagai cara tentunya akan menangkal masuknya virus dan bakteri yang dapat menyebabkan penyakit termasuk virus Covid-19 (Zendrato, 2020).

Berdasarkan latar belakang di atas tampak bahwa motivasi dan aktifitas olahraga di masa *new normal* sangat berhubungan dan memiliki peran penting dalam meningkatkan pencapaian tujuan menghadapi serta pencegahan COVID-19. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Motivasi dan Aktifitas Olahraga pada Masa New Normal Pandemi Covid.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. penelitian deskripsi adalah penelitian yang berusaha memberikan dengan sistematis dan cermat fakta-fakta aktual dan sifat populasi tertentu. Penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menemukan keterangan mengenai apa yang ingin kita ketahui. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan pengambilan data menggunakan angket dan pengamatan. Hasil skor yang diperoleh dari angket akan dianalisis dengan teknik statistik deskriptif yang akan dijelaskan dalam bentuk persentase. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berdomisili di Yogyakarta. Agar populasi tidak meluas maka dalam penelitian ini populasi dibatasi dari beberapa faktor yaitu lokasi penelitian dilakukan di Universitas Negeri Yogyakarta. Jumlah responden yang digunakan peneliti berjumlah 128 mahasiswa.

Teknik pengambilan sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah teknik simple random sampling. Menurut Sugiyono (2017:82) Teknik simple random sampling adalah teknik yang sederhana karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa melihat dan memperhatikan kesamaan atau starata yang ada dalam populasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket atau *kuesioner*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah teknik analisis deskriptif persentase.

Rumus yang digunakan:

$$Dp = n / N \times 100 \%$$

Keterangan:

Dp : Deskripsi presentase

n : jumlah responden pada kategori tertentu

N : jumlah skor ideal (maksimal)

Jika skor total setiap responden semakin mendekati skor ideal maka dapat dikategorikan semakin tinggi motivasi Skor tertinggi dalam penilaian adalah 4 dan skor terendah adalah 1 maka dapat dihitung interval untuk setiap kategori sebagai berikut:

Prosentase maksimal :  $4-4 \times 100\% = 100 \%$

Prosentase minimal :  $\frac{1}{4} \times 100\% = 25\%$

Rentang :  $100\% - 25\% = 75\%$

Panjang Interval :  $75\% : 4 = 18,75\%$

Dengan panjang interval 18,75% dengan prosentase minimal 25% maka dapat dihitung tingkat interval sesuai kriteria yang akan diberikan. Untuk standar kriteria yang digunakan sebagai berikut:

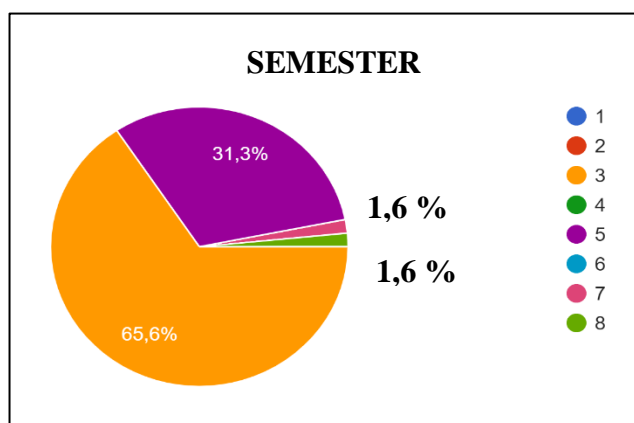
Tabel 1. Deskriptif Presentase

Interval	Kategori
100%-81,26%	Sangat tinggi
81,25%-62,51%	Tinggi
62,50%-43,76%	Rendah
43,75%-25,00%	Sangat Rendah

(Sumber: Suharsimi Arikunto (2013))

## HASIL DAN PEMBAHASAN

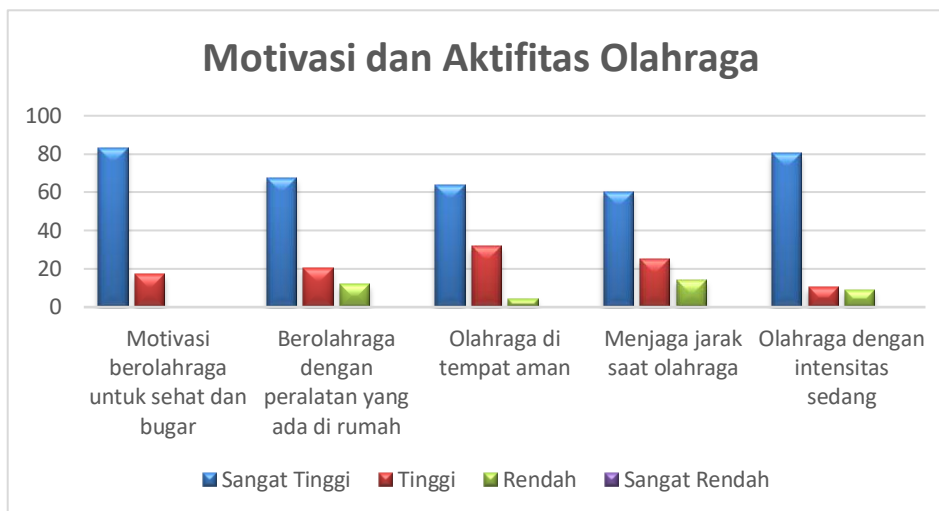
Berdasarkan kuisiner yang telah diberikan kepada 128 responden menunjukkan tingkatan mahasiswa sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram lingkaran tingkatan semester responden

Berdasarkan diagram lingkaran tingkatan semester di atas menunjukkan dari 128 responden bahwa mahasiswa yang menjadi sampel sebanyak 65 % (84 mahasiswa) semester 3, 31,3 % (40 mahasiswa) semester 5, 1,6 % (2 mahasiswa) semester 7 dan 1,6 % (2 mahasiswa) semester 8.

Deskripsi perhitungan variabel Motivasi dan variable Aktifitas Olahraga berdasarkan penilaian dari responden berdasarkan pernyataan yang ada dikuesioner adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Persentase Variabel Motivasi dan Aktifitas Olahraga

Motivasi adalah dorongan dari dalam diri yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku seseorang kepada suatu tujuan. Dari hasil kuisioner menunjukkan 82,9 % responden memiliki motivasi dalam berolahraga untuk sehat dan bugar, sebanyak 67,5 % responden berolahraga dengan peralatan yang ada di rumah, sebanyak 63,6 % responden memilih berolahraga di tempat yang aman, sebanyak 60,4 % responden menjaga jarak saat olahraga, dan sebanyak 80,5 % responden berolahraga dengan intensitas sedang. Dari data tersebut menunjukkan bahwa motivasi mahasiswa untuk berolahraga pada masa *new normal* termasuk kedalam kategori sangat tinggi.

Motivasi mahasiswa melakukan aktivitas olahraga pada masa *new normal* paling dominan bahwa mahasiswa melakukan aktivitas olahraga karena faktor untuk menjaga kesehatan dan kebugaran sebagai prosentase tertinggi dari faktor motivasi yaitu 82,9 %. Schwendinger & Pocecco (2020) menyatakan dalam situasi pandemi covid-19, dimana tingkat aktivitas fisik secara umum telah turun drastis jauh di bawah yang biasanya sangat penting untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani untuk mencegah eksaserbasi dari risiko penyakit hipokinetik dan semua penyebab kematian. Melakukan olahraga ringan dan menjaga jarak yang aman saat ini adalah strategi yang aman dan efektif untuk menjaga Kesehatan. Dengan demikian kekebalan tubuh tetap terjaga dan memungkinkan terhindar dari virus Covid-19. Berolahraga dengan memanfaatkan peralatan yang ada di rumah lebih baik daripada tidak melakukan aktifitas olahraga. Selain itu melakukan olahraga di rumah juga memberi rasa aman karena jauh dari keramaian.

Berbagai penelitian yang telah dilakukan telah memberikan berbagai solusi dan himbauan kepada masyarakat dalam menghadapi Covid 19 atau menjalankan aktifitas di masa *new normal*. Penelitian yang dilakukan Martinez-Ferran *et al.*, (2020) ditemukan bahwa pengaturan sistem metabolisme tubuh penting untuk mengurangi risiko penyebaran Covid-19. Kita harus mencoba untuk menghindari dampak buruk dari ketidakaktifan fisik dan keseimbangan energi dengan menjaga tingkat aktivitas fisik dan olahraga di lingkungan rumah yang aman. Tentu saja penting bagi orang-orang tanpa gangguan metabolisme untuk menghindari dampak buruk akibat ketidakaktifan fisik dan keseimbangan energi positif, yang dapat mendorong perkembangan sindrom metabolik dan komorbiditasnya. Martinez-Ferran *et al.*, (2020) juga menjelaskan bahwa virus Covid-19 bervariasi, mulai dari penyakit ringan seperti flu yang sembuh sendiri hingga pneumonia, gagal napas, dan kematian. Hipertensi, diabetes, dan CVD telah diidentifikasi sebagai faktor risiko potensial untuk pasien yang lebih parah. Selain itu, virus Covid-19 juga dapat meningkatkan kerusakan jantung pada penderita CVD.

Dalam temuan jurnal penelitian selanjutnya, yang dilakukan oleh Primorac *et al.*, (2020) ditemukan bahwa pemain sepak bola mendapatkan kembali aktivitas fisik selama empat fase terpisah. Tahap pertama meliputi pelatihan dalam kelompok kecil, sedangkan tahap kedua meliputi pelatihan seluruh tim. Kemudian di fase ketiga para pemain akan mulai dengan kompetisi liga. Sedangkan di fase keempat, klub akan mengikuti kompetisi internasional. Idealnya sebelum memulai kompetisi internasional, klub harus menyediakan semua pemain yang terdaftar untuk memperoleh sertifikat yang dikeluarkan oleh laboratorium, bahwa pemain tersebut negatif Covid-19. Dalam penelitian Hughes *et*

*al.*, (2020), Covid-19 memiliki efek yang menghancurkan pada komunitas global yang mengarah pada pembatasan yang signifikan pada semua sektor masyarakat termasuk olahraga. Olahraga memiliki peran penting untuk mengembalikan kenormalan. Organisasi atlet dan olahraga akan dihadapkan pada keputusan untuk memulai kegiatan pelatihan dalam situasi saat ini. Prioritas utama olahraga haruslah memastikan bahwa setiap kegiatan yang dilakukan tidak membahayakan kesehatan masyarakat.

Dalam penelitian yang dilakukan Mooney *et al.*, (2020) menemukan peran dokter yang terlibat dalam olahraga performa tinggi diminta untuk mendiagnosis dan mengobati kemungkinan wabah akibat Covid-19. Semua individu yang bergejala harus diuji lab, pengujian individu tanpa gejala dapat dipertimbangkan. Saat ini PCR adalah satu-satunya cara untuk mengidentifikasi pengasuh asimtomatik atau pra-gejala yang bertanggung jawab atas sekitar 44% -55% penularan virus Covid-19. Menyiapkan proses pengujian PCR untuk olahraga berperforma tinggi perlu mempertimbangkan banyak faktor selain pembelian peralatan yang diperlukan untuk pengujian. Faktor-faktor termasuk keamanan biologis, meminimalkan sumber kesalahan dalam alur kerja yang dipilih, kendali mutu dan masalah peraturan telah ditinjau.

Peningkatan risiko penyebaran infeksi COVID-19 telah membuat masyarakat waspada saat berolahraga di luar rumah. Melakukan segala aktivitas di rumah adalah tindakan yang aman. Olahraga di rumah jauh lebih aman daripada di luar. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuliana (2020) Ada banyak pilihan olahraga yang dapat dilakukan pada masa pandemic covid-19, yaitu yoga, sepeda statis, senam dengan bantuan video di internet, peregangan, sit up, push up, maupun jogging. Waktu yang disarankan minimal 30 menit, diusahakan setiap hari.

## **SIMPULAN**

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah bahwa tingkat motivasi mahasiswa di Yogyakarta untuk berolahraga pada masa new normal dikategorikan sangat tinggi. Aktifitas olahraga yang dapat dilakukan pada masa new normal, diantaranya adalah yoga, sepeda statis, senam, latihan otot, maupun peregangan yang dilakukan di rumah. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti bagaimana program latihan bagi masyarakat untuk berolahraga di era new normal.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Carmody, S., Murray, A., Borodina, M., Gouttebauge, V., & Massey, A. (2020). When can professional sport recommence safely during the COVID-19 pandemic? Risk assessment and factors to consider. *British Journal of Sports Medicine*, 0(0), 1–3. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102539>
- Choi, C., & Bum, C.-H. (2020). Changes in the Type of Sports Activity Due to COVID-19: Hypochondriasis and the Intention of Continuous Participation in Sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph17134871>
- Cucinotta, D., & Vanelli, M. (2020). WHO declares COVID-19 a pandemic. *Acta Biomedica*, 91(1), 157–160. <https://doi.org/10.23750/abm.v91i1.9397>
- Dewi, S., Damayanti, I., Fitri, M., & Ugelta, S. (2018). Pengembangan Media Video Latihan Olahraga Kesehatan Bagi Masyarakat Umum Berbasis Web. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 40–46.
- Hughes, D., Saw, R., Perera, N. K. P., Mooney, M., Wallett, A., Cooke, J., Coatsworth, N., & Broderick, C. (2020a). The Australian Institute of Sport framework for rebooting sport in a COVID-19 environment. *Journal of Science and Medicine in Sport*. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.05.004>
- Laeto, A. Bin, Natsir, R., & Arsyad, M. A. (2017). Pengaruh Futsal Malam Terhadap Jumlah Leukosit dan Hitung Jenis Leukosit Pada Dewasa Muda. *Universitas Hasanuddin*, April, 1–6.
- Komarudin. (2018). Peningkatan Motivasi Atlet Melalui Pelatihan Brain Jogging Pada Cabang Olahraga Beregu Dan Perorangan. *Jurnal Sositeknologi*, 17(1), 21–29.

- Lee, P.-I., & Hsueh, P.-R. (2020). Emerging threats from zoonotic coronaviruses—from SARS and MERS to 2019-nCoV. *Journal of Microbiology, Immunology and Infection*, 53(3), 365–367. <https://doi.org/10.1016/j.jmii.2020.02.001>
- Martinez-Ferran, M., de la Guía-Galipienso, F., Sanchez-Gomar, F., & Pareja-Galeano, H. (2020). Metabolic impacts of confinement during the COVID-19 pandemic due to modified diet and physical activity habits. *Nutrients*, 12(6). <https://doi.org/10.3390/nu12061549>
- Mooney, M., Perera, N. K. P., Broderick, C., Saw, R., Wallett, A., Drew, M., Waddington, G., & Hughes, D. (2020). A deep dive into testing and management of COVID-19 for Australian high performance and professional sport. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(7), 664–669. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.05.005>
- Nicola, M., Alsafi, Z., Sohrabi, C., Kerwan, A., Al-Jabir, A., Iosifidis, C., Agha, M., & Agha, R. (2020). The socio-economic implications of the coronavirus pandemic (COVID-19): A review. In *International Journal of Surgery (Vol. 78)*. IJS Publishing Group Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.ijisu.2020.04.018>
- Primorac, D., Matišić, V., Molnar, V., Bahtijarevic, Z., & Polašek, O. (2020). Pre-season football preparation in the era of COVID-19: Croatian football association model. *Journal of Global Health*, 10(1), 10–13. <https://doi.org/10.7189/JOGH.10.010352>
- Purwanto, N. (2017). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., et, al. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *Journal of Education, Psychology and Counseling. Volume 2 Nomor 1 (2020) ISSN Online : 2716-4446*
- Riksandi, D., & Hidayat, D. (2020). Gerakan Hidup Sehat Melalui Workout From Home Di Instagram Pada Masa Pandemi Covid-19. *Osf.Io*. <https://osf.io/5vtq8/download>
- Rosidin, W., Adi, S., & Saichudin. (2019). Pengaruh Puasa , Olahraga Moderat , Dan Olahraga Moderat Pada Keadaan Puasa Terhadap Sel Limfosit Pada Tikus Putih Jenis Wistar. *Journal Sport Science*, 9(1).
- Sohrabi, C., Alsafi, Z., O'Neill, N., Khan, M., Kerwan, A., Al-Jabir, A., ... Agha, R. (2020). World Health Organization declares global emergency: A review of the 2019 novel coronavirus (COVID-19). *International Journal of Surgery*, 76, 71–76. <https://doi.org/10.1016/j.ijisu.2020.02.034>
- Sri Astuti, T. P., & Pascasarjana. (2018). *Gender Dan Feminisme Dalam Olahraga*. Pendidikan Olahraga, 452.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV
- Susanto., N. (2020). Pengaruh Virus Covid 19 Terhadap Bidang Olahraga Di Indonesia. *Jurnal Stamina*, 21(1), 1–9.
- Schwendinger, F., & Pocecco, E. (2020). Counteracting physical inactivity during the COVID-19 pandemic: Evidence-based recommendations for home-based exercise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 2–6. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113909>
- Telaumbanua, D. (2020). Urgensi Pembentukan Aturan Terkait Pencegahan Covid-19 di Indonesia. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama*, 12(01), 59–70. <https://doi.org/10.37680/qalamuna.v12i01.290>
- Yuliana. (2020). Olahraga yang Aman di Masa Pandemi COVID-19 untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh. *Jurnal Bali Membangun Bali Volume 1 Nomor 2, Agustus 2020 E-Issn 2722-2462 P-Issn 2722-2454*

Yuliarto, H. (2008). Latihan Fisik dan Kekebalan Tubuh. *MEDIKORA* Vol. IV, No. 1, April 2008:47-65.

Zendrato, W. (2020). Gerakan Mencegah Daripada Mengobati Terhadap Pandemi Covid-19. *Jurnal Education and Development*, 8(2), 242–248