



## Tingkat Kesadaran Masyarakat Akan Pentingnya Beraktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19

Vega Soniawan<sup>1\*</sup>, Aryadie Adnan<sup>1</sup>, Jeki Haryanto<sup>1</sup>, Heru Syarli Lesmana<sup>1</sup>, Ikhwanul Arifan<sup>1</sup>, Eko Purnomo<sup>1,2</sup>, Dicky Surya Pratama<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

<sup>2</sup> Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

<sup>3</sup> Undergraduate Students, Universitas Negeri Padang, Indonesia

### Informasi Artikel

Diterima 202x-05-20  
Direvisi 202x-05-28  
Dipublikasikan 202x-06-12

### Keywords :

COVID-19  
Physical Activity  
Endurance  
Health  
Pandemic

### ABSTRACT (10 PT)

COVID-19 is an infectious disease caused by the corona virus. This virus can be transmitted to other people through droplets from people who have the disease. To prevent the transmission of this virus, people need to do quarantine at their house, self-isolation for those who are infected, and also implementing health protocols and recommendations set by the government. In addition, people can do physical activity to strength and maintain their immune system. Physical activity is an activity that involves the movement of skeletal muscles that requires more energy than the resting phase, and it is important for energy balance in the body. WHO also recommends the people to always keep hygiene and do physical activity to stay healthy. This study aims to determine the level of public awareness toward the importance of physical activity during the pandemic. This research used data analysis method. Researchers conducted direct interviews with residents of RT 003 RW 002, Surau Gadang, Nanggalo District, Padang City. According to the research result, it can be concluded that public awareness is low in doing physical activity to maintain body resistance during the pandemic.

© 2021 The Authors. Published by Universitas Negeri Padang.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)



### Peneliti Korespondensi :

Vega Soniawan,  
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang  
Email: [vegasoniawan@fik.unp.ac.id](mailto:vegasoniawan@fik.unp.ac.id)

### PENDAHULUAN

Pandemi COVID 19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus corona dan baru ditemukan pada akhir tahun 2019. Sebagian besar orang yang tertular COVID 19 akan mengalami gejala seperti, flu, batuk, mual, kehilangan indra penciuman dan pengecap serta gejala lainnya. Aktivitas fisik sangat

diperlukan pada kondisi seperti ini karna dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Dengan adanya penyakit ini masyarakat tidak lagi dapat beraktivitas seperti biasa. Oleh karena itu artikel ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya beraktivitas fisik selama pandemi.

Semua aspek masyarakat telah terpengaruh COVID-19 dengan perilaku sosial baru seperti jarak sosial dan isolasi diri diimplementasikan Awalnya COVID-19 berpusat di China tetapi kemudian menyebar ke bagian lain Asia termasuk Korea Selatan dan Jepang. Negara-negara lain termasuk Italia dan Iran kemudian mengalami kasus tingkat tinggi (Ratten, 2020). Wabah COVID-19 saat ini menjadi pandemi global (Lau et al., 2020). Mewajibkan orang untuk mempraktikkan jarak sosial dan menjalani karantina sendiri dan / atau isolasi diri adalah strategi dan tindakan mitigasi kesehatan masyarakat yang telah digunakan banyak negara untuk mengendalikan dan mencegah penyebaran COVID-19 (Ainsworth & Li, 2020). Pada saat ini penyakit tersebut sudah menyebar keseluruh negara termasuk Indonesia. Semakin meluasnya penularan virus corona mengakibatkan pemerintah menetapkan kebijakan untuk masyarakat agar mematuhi protokol kesehatan dan juga menerapkan *physical distancing* serta isolasi mandiri bagi masyarakat yang merasakan gejala penyakit tersebut. Selain itu, aktivitas di luar ruangan juga diminimalisir guna mencegah penularan virus dan memutus mata rantai virus corona tersebut. Dengan demikian, semuar orang melakukan karantina di rumah mereka masing-masing.

Namun, karantina dapat memiliki efek negatif, tidak hanya pada sebagian besar sistem fisiologis, tetapi juga dalam kehidupan para pelaku olahraga (Jukic et al., 2020). Isolasi sosial/jaga jarak (tetap di rumah) dapat meningkatkan perilaku menetap dan menurunkan tingkat aktivitas fisik yang telah dilakukan terkait dengan tingkat kelangsungan hidup yang buruk (Carvalho & Gois, 2020). Pada jurnal kedokteran dan kesehatan olahraga di dunia, Pemimpin Redaksi dan Dewan Editorial memberikan gambaran tentang dampak COVID-19 terhadap fisik terkait ketidakaktifan pada kesehatan manusia, dan menawarkan beberapa pedoman aktivitas fisik kepada individu yang menderita gejala buruk selama pandemi (Woods et al., 2020). Sebaiknya setiap orang memiliki kesadaran untuk menjaga kesehatan dan kebersihan lingkungan di sekitarnya.

Pandemi COVID-19 telah membatasi aktivitas fisik orang dari segala usia. Di banyak negara, baik di dalam maupun di luar ruangan fasilitas olah raga dan rekreasi, seperti gym, kolam renang umum dan taman bermain, ditutup. Komunikasi online untuk pekerjaan, waktu luang dan berbelanja sekarang menjadi bagian dari rutinitas keluarga sehari-hari dan anak-anak menggunakan Internet

untuk tugas sekolah serta interaksi sosial. Namun, itu penting agar anak-anak dapat melakukan aktivitas fisik, seperti bagian dari keterampilan selama waktu senggang mereka (Shahidi et al., 2020). Pada saat sekarang ini masyarakat lebih fokus untuk mempertahankan kondisi ekonominya dari pada menjaga kesehatan seperti melakukan aktivitas fisik yang mana mampu meningkatkan daya tahan tubuh guna mencegah penularan dari virus COVID19. Contoh aktivitas fisik yang dapat dilakukan di rumah seperti, lari pagi, senam, bersepeda dan sebagainya. Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat beraktivitas fisik ialah melakukan aktivitas fisik sesuai kondisi fisik dan kemampuan, tidak dilakukan secara terburu-buru, tidak dilakukan secara berlebihan, dan dilakukan secara teratur.

Secara definisi, aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan yang melibatkan pergerakan otot rangka yang membutuhkan lebih banyak energi dibandingkan dengan fase istirahat. Hal ini merupakan suatu faktor penting dalam keseimbangan energi pada tubuh. Sementara latihan fisik yang merupakan bagian dari aktivitas fisik yang direncanakan, sifatnya kontinu, berulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Mempertahankan aktivitas fisik secara teratur selama isolasi diri penting dilakukan guna pencegahan kondisi kesehatan di masa depan karena gaya hidup yang tidak banyak bergerak. Untuk mencegah tekanan fisik dan mental, pemerintah, otoritas kesehatan masyarakat, dan masyarakat itu sendiri harus peduli juga untuk mempertahankan aktivitas fisik selama pandemi COVID-19 (Jakobsson et al., 2020). Aktivitas fisik memiliki relevansi yang kuat untuk membatasi bahaya kesehatan dan kesejahteraan manusia karena penyakit corona virus-2019 (Sallis et al., 2020).

Aktivitas fisik yang teratur merupakan perilaku kesehatan utama dari perspektif kesehatan masyarakat, karena memiliki dampak yang luar biasa terhadap kesehatan. Sehubungan dengan infeksi saluran pernapasan bagian atas (ISPA), yang disebabkan oleh patogen seperti COVID-19, aktivitas fisik dapat memperbaiki hasil patologis, dengan pelepasan hormon stres yang bertanggung jawab mengurangi peradangan yang berlebihan di dalam saluran pernapasan (Maugeri et al., 2020). WHO mengusulkan publik untuk tetap aktif selama situasi yang belum pernah terjadi sebelumnya ini. Pada saat pandemi virus corona, isolasi, jarak sosial, dan keadaan lainnya yang dapat mencegah orang menjadi lebih aktif (Porto et al., 2020). Berita palsu dan menginformasikan tentang COVID-19 telah berkembang secara luas di media sosial dengan dampak yang berbahaya (Bavel et al., 2020). Dampak yang terjadi diantaranya adalah kecemasan yang berlebihan pada masyarakat dan membuat mereka mengesampingkan

anjuran pemerintah mengenai protokol kesehatan karna tidak adanya kepastian informasi serta tidak maksimal dalam beraktivitas fisik.

Kemungkinan peningkatan terjadinya komplikasi kesehatan yang serius dari SARS-CoV-2 terhadap lansia maupun orang dewasa, terutama mereka dengan kondisi yang sudah ada riwayat penyakit sebelumnya adalah karena kecemasan yang berlebihan sehingga menyebabkan depresi (Callow et al., 2020). Ada peningkatan pesat tentang mental kesehatan dalam pandemi dan banyak dari mereka yang mengkhawatirkan pada fungsi emosional dan sosial atau peningkatan kerentanan untuk masalah kesehatan mental (Pieh et al., 2020). Aktivitas fisik dapat memberikan banyak manfaat terhadap kesehatan dan mengubah pola pikir yang positif (Zadow et al., 2020).

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti dengan beberapa masyarakat di Kecamatan Nanggalo, Kota Padang dalam menjalankan kegiatan sehari-hari terutama aktivitas fisik selama masa pandemi Covid-19, ada yang tetap melaksanakan kegiatan aktivitas fisik dan ada juga yang jarang dalam melaksanakan kegiatan aktivitas fisik. Hal tersebut tentu bertolak belakang dengan data berdasarkan kajian ilmiah yang menyatakan bahwa selama masa pandemic Covid-19, masyarakat diharuskan tetap menjaga imun tubuh, salah satu nya dengan tetap melaksanakan aktivitas fisik untuk mengurangi resiko terpapar virus Covid-19.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti mengangkat permasalahan ini dalam bentuk penelitian yang berjudul "Tingkat Kesadaran Masyarakat Akan Pentingnya Beraktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19". Mengacu pada judul penelitian tersebut, maka masalah penelitian ini adalah bagaimana tingkat kesadaran masyarakat tentang bagaimana pentingnya melaksanakan aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran tubuh selama masa pandemic Covid-19. Urgensi temuan penelitian ini dapat dijadikan acuan dan rekomendasi bagi masyarakat, akademisi, dan stakeholder kesehatan bahwa selama masa pandemi Covid-19, tetap menjalankan dan beraktivitas fisik.

#### **METODE**

Penelitian ini dilakukan di Kota Padang. Waktu penelitian adalah pada Juni 2021. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu teknik nonprobability sampling yang memilih orang-orang terseleksi berdasarkan ciri-ciri khusus yang dimiliki sampel tersebut yang dipandang mempunyai sangkut paut erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Peneliti mengambil sampel sebanyak 40 orang. Adapun jenis data yang digunakan pada penelitian ini melalui kuisioner. Jenis

penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini mendeskripsikan bagaimana tingkat kesadaran masyarakat akan pentingnya beraktivitas fisik selama pandemi. Responden dalam penelitian ini adalah warga RT 003 RW 002, Surau Gadang, Kecamatan Nanggalo, Kota Padang dengan jumlah 40 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) yaitu untuk memiliki alat yang akan menghasilkan perkiraan aktivitas fisik yang valid dan andal, terutama yang relevan dengan negara berkembang di mana pola pengeluaran energi berbeda dari negara maju karena orang mengalami beragam cara hidup (Armstrong & Bull, 2006). Pertanyaan yang dikelompokkan untuk mengumpulkan informasi tentang aktivitas fisik dalam tiga domain: pekerjaan (berbayar dan tidak berbayar), transportasi (yaitu, berjalan kaki dan bersepeda untuk pergi dan pulang), dan waktu luang (rekreasi). Teknik analisis data yaitu mendeskripsikan bagaimana tingkat kesadaran masyarakat akan pentingnya beraktivitas fisik selama pandemi yaitu metode statistik yang berusaha menjelaskan atau menggambarkan berbagai karakteristik data seperti berapa rata-ratanya, seberapa jauh data-data bervariasi, dan lain sebagainya (Muhamad 2008).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan wawancara kepada warga RT 003 RW 002, Surau Gadang, Kecamatan Nanggalo, Kota Padang dengan jumlah 40 orang bahwa masih sangat rendah tingkat kesadaran masyarakat tentang pentingnya bergerak dan beraktivitas fisik selama pandemi Covid 19. Terbukti dari 10 pertanyaan peneliti, tidak satupun dari pertanyaan yang memperoleh nilai atau skor lebih dari 50%. Sehingga hal tersebut menunjukkan masih sangat rendahnya kesadaran masyarakat dalam mengetahui dan memahami tentang pentingnya beraktivitas fisik selama pandemi.

Tabel 1. Hasil Penelitian

No	Uraiaan	Persentase
1	Apakah pekerjaan Anda menuntut anda untuk beraktivitas fisik dengan intensitas sedang sampai dengan berat?	45
2	Berapa banyak waktu yang Anda habiskan untuk melakukan aktivitas intensitas tinggi di tempat kerja?	40
3	Seberapa sering waktu yang Anda butuhkan untuk melakukan latihan dengan intensitas sedang sampai dengan berat?	40,5
4	Apakah Anda pernah berjalan kaki atau menggunakan sepeda selama minimal 10 menit terus	27

No	Uraiaan	Persentase
	menerus untuk pergi ke dan dari suatu tempat?	
5	Dalam seminggu , berapa hari Anda berjalan kaki atau bersepeda selama minimal 10 menit?	50
6	Berapa banyak waktu yang Anda habiskan untuk berjalan atau bersepeda untuk perjalanan?	40,5
7	Apakah Anda melakukan olahraga intensitas tinggi, kebugaran, atau aktivitas rekreasi (rekreasi) yang menyebabkan peningkatan dalam pernapasan atau detak jantung seperti [lari atau sepak bola] selama setidaknya 10 menit?	28,5
8	Dalam seminggu, berapa hari Anda melakukan olahraga intensitas tinggi, kebugaran atau kegiatan rekreasi (waktu luang)?	29
9	Berapa banyak waktu yang Anda habiskan untuk melakukan olahraga, kebugaran, atau aktivitas rekreasi dengan intensitas tinggi pada hari-hari biasa?	43,5
10	Apakah Anda melakukan olahraga, kebugaran, atau aktivitas rekreasi dengan intensitas sedang yang menyebabkan sedikit peningkatan pada pernapasan atau detak jantung seperti jalan cepat, (bersepeda, berenang, bola voli) setidaknya selama 10 menit?	39,5

Berdasarkan data hasil penelitian di atas masyarakat yang beraktivitas fisik dengan intensitas sedang sampai berat dengan bobot 45%, melakukan aktivitas intensitas tinggi di tempat kerja dengan bobot 40%, waktu yang dibutuhkan untuk melakukan latihan dengan intensitas sedang sampai berat dengan bobot 40,5%, berjalan kaki atau menggunakan sepeda selama minimal 10 menit dengan bobot 27%, berjalan kaki atau bersepeda selama minimal 10 menit dengan bobot 50%, waktu yang dihabiskan untuk berjalan atau bersepeda untuk perjalanan dengan bobot 40,5%, melakukan olahraga intensitas tinggi, kebugaran, atau aktivitas rekreasi (rekreasi) dengan bobot 28,5%, melakukan olahraga intensitas tinggi, kebugaran atau kegiatan rekreasi (waktu luang) dengan bobot 29%, melakukan olahraga, kebugaran, atau aktivitas rekreasi dengan intensitas tinggi pada hari-hari biasa dengan bobot 43,5%, melakukan olahraga, kebugaran, atau aktivitas rekreasi seperti jalan cepat, (bersepeda, berenang, bola voli) setidaknya selama 10 menit dengan bobot 39,5%. Sehingga dengan banyaknya masyarakat yang tidak pernah beraktivitas fisik mengakibatkan rendahnya kesadaran untuk meningkatkan daya tahan dan imunitas tubuh. Padahal, melakukan aktivitas fisik selama pandemi sangat penting dan harus menjadi kebiasaan untuk kehidupan di masa yang akan datang.

#### **Pembahasan**

Belajar dari pengalaman virus yang telah terjadi sebelum adanya Covid-19. Telah banyak ditemukan ramuan atau sentuhan yang telah dilakukan untuk

mengatasi dan meningkatkan kembali keinginan atau masyarakat untuk melaksanakan aktivitas fisik. Contohnya di Afrika Barat, penyakit virus Ebola membangkitkan perilaku takut, sebagian karena banyak yang menyaksikan orang-orang bergejala yang diisolasi atau bahkan meninggal. Tempat tidur pasien yang telah meninggal menimbulkan bahaya infeksi bagi petugas kesehatan dan anggota keluarga. Pada 14 Desember 2014, 649 petugas layanan kesehatan garis depan menjadi sakit dan 365 orang meninggal (Marheni, Eddy Ridwan, M S, Afrizal Purnomo, Eko Soniawan, 2020).

Pedoman IASC disusun berdasarkan piramida intervensi 4-tier: (1) memulihkan layanan dasar dan keamanan untuk populasi yang terkena dampak, (2) memperkuat jaringan keluarga dan komunitas, (3) menyediakan individu dengan dukungan psikososial, dan (4) menyediakan intervensi kesehatan mental khusus untuk para penyintas yang sangat terkena dampak. Sistem dukungan semacam itu sebelumnya telah digunakan untuk para pengungsi perang Suriah, para penyintas topan Filipina, dan orang-orang Nepal yang selamat dari kekerasan politik (S, Afrizal, Marheni, Eddy, Ridwan, M, Soniawan, V, Purnomo, 2020).

COVID-19 terjadi secara tiba-tiba dan sangat menular, ini pasti akan menyebabkan orang gelisah, depresi, dll. Penelitian tentang keadaan psikologis publik dan faktor-faktor terkaitnya selama wabah COVID-19 memiliki arti praktis. 600 peserta kuesioner stabil secara psikologis. Tingkat non-kecemasan dan non-depresi masing-masing adalah 93,67% dan 82,83%. Ada kecemasan di 6,33% dan depresi di 17,17%. Karena itu, kita harus memperhatikan keadaan psikologis masyarakat (Wang et al., 2021).

Hakikat olahraga juga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kemajuan ilmu dan teknologi menimbulkan perubahan yang cepat dalam berbagai tatanan kehidupan manusia, sehingga terjadinya globalisasi dan pasar bebas (Soniawan, V,. & Irawan, 2018). Olahraga sebagai salah satu unsur dalam kehidupan manusia, jika diberdayakan melalui berbagai cara yang tepat, merupakan usaha dari upaya bangkit. Dalam rangka pembentukan watak, disiplin, keunggulan daya saing, produktivitas dan etos kerja yang bermanfaat dari individu-individu melakukannya secara sportif, maka olahraga menjadi penting artinya dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia untuk prestasi yang diinginkan (Ridwan, 2020).

Hal tersebut terjadi karena beberapa faktor seperti, menurunnya pendapatan warga karena kondisi ekonomi selama pandemi membuat warga RT 003 RW 002, Surau Gadang, Kecamatan Nanggalo, Kota Padang sibuk mencari sumber

pendapatan yang lain sehingga kurangnya waktu untuk beraktivitas fisik yang bisa menjaga kebugaran tubuh. Selain itu, adanya warga yang bermalasan untuk bergerak sehingga hanya di rumah saja untuk karantina mandiri, sibuk dengan *gadget* masing-masing, fokus sekolah/kuliah online dan melupakan untuk beraktivitas fisik serta faktor lainnya adalah sifat warga setempat yang tidak membiasakan diri untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur seperti peregangan, senam, bersepeda, lari pagi dan aktivitas lainnya.

Adanya faktor yang demikian bisa mengakibatkan kesehatan warga RT 003 RW 002, Surau Gadang, Kecamatan Nanggalo, Kota Padang tidak terjaga. Jika hal itu berlanjut seterusnya bisa menimbulkan tidak bagusnya sistem imun, daya tahan tubuh yang lemah, serta timbul penyakit-penyakit lainnya. Oleh karena itu perlunya kesadaran masyarakat setempat untuk membiasakan diri dalam beraktivitas fisik agar kebugaran tubuh terjaga. Langkah yang bisa dilakukan adalah melihat lingkungan lain yang rajin melakukan aktivitas fisik dan menirunya di rumah, mencari edukasi tentang kesehatan di media sosial atau media lainnya, mengatur jadwal sehari-hari dan meluangkan waktu serta melihat kasus virus corona yang sudah meluas penyebarannya untuk menyadarkan diri betapa pentingnya menjaga kesehatan dan kebersihan baik di lingkungan keluarga ataupun di lingkungan masyarakat.

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa masyarakat dianjurkan untuk beraktivitas fisik guna menjaga daya tahan tubuh selama masa pandemi. Dengan melakukan aktivitas fisik, tubuh dapat terjaga kebugarannya serta sistem imun pun menjadi baik. Di masa pandemi sekarang ini, kondisi tubuh yang sehat sangat diperlukan untuk mencegah diri dari penularan virus corona serta menjaga jarak atau *physical distancing* juga sangat diharapkan agar bisa memutuskan mata rantai virus. Selain itu, aktivitas fisik yang dilakukan juga membantu masyarakat untuk hidup lebih sehat di masa yang akan datang.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Physical activity during the coronavirus disease-2019 global pandemic. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 291-292. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.06.004>
- Bavel, J. J. V., Baicker, K., Boggio, P. S., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., Crockett, M. J., Crum, A. J., Douglas, K. M., Druckman, J. N., Drury, J., Dube, O., Ellemers, N., Finkel, E. J., Fowler, J. H., Gelfand, M., Han, S., Haslam, S. A., Jetten, J., ... Willer, R. (2020). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nature*



- Human Behaviour*, 4(5), 460-471. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z>
- Callow, D. D., Arnold-Nedimala, N. A., Jordan, L. S., Pena, G. S., Won, J., Woodard, J. L., & Smith, J. C. (2020). The Mental Health Benefits of Physical Activity in Older Adults Survive the COVID-19 Pandemic. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(10), 1046-1057. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.06.024>
- Carvalho, V. O., & Gois, C. O. (2020). COVID-19 pandemic and home-based physical activity. *Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice*, 8(8), 2833-2834. <https://doi.org/10.1016/j.jaip.2020.05.018>
- Jakobsson, J., Malm, C., Furberg, M., Ekelund, U., & Svensson, M. (2020). Physical Activity During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Prevention of a Decline in Metabolic and Immunological Functions. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2(April), 2018-2021. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00057>
- Jukic, I., Calleja-González, J., Cos, F., Cuzzolin, F., Olmo, J., Terrados, N., Njaradi, N., Sassi, R., Requena, B., Milanovic, L., Krakan, I., Chatzichristos, K., & Alcaraz, P. E. (2020). Strategies and Solutions for Team Sports Athletes in Isolation due to COVID-19. *Sports*, 8(4), 56. <https://doi.org/10.3390/sports8040056>
- Lau, H., Khosrawipour, V., Kocbach, P., Mikolajczyk, A., Schubert, J., Bania, J., & Khosrawipour, T. (2020). The positive impact of lockdown in Wuhan on containing the COVID-19 outbreak in China. *Journal of Travel Medicine*, 27(3), 1-7. <https://doi.org/10.1093/jtm/taaa037>
- Marheni, Eddy Ridwan, M S, Afrizal Purnomo, Eko Soniawan, V. (2020). Meningkatkan Gairah Belajar PJKO Siswa Pasca Pandemi Covid-19. *Suluah Bendang: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 20(3), 149. <https://doi.org/10.24036/sb.0590>
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., Di Rosa, M., & Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), e04315. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>
- Pieh, C., Budimir, S., & Probst, T. (2020). The effect of age, gender, income, work, and physical activity on mental health during coronavirus disease (COVID-19) lockdown in Austria. *Journal of Psychosomatic Research*, 136(June), 110186. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110186>
- Porto, L. G. G., Molina, G. E., & Matsudo, V. K. (2020). Physical activity and the coronavirus pandemic: an urgent time to change the recommendation focus. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 25, 1-5. <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0125>
- Ratten, V. (2020). Coronavirus disease (COVID-19) and sport entrepreneurship. *International Journal of Entrepreneurial Behaviour and Research*, 26(6), 1379-1388. <https://doi.org/10.1108/IJEER-06-2020-0387>
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Performa Olahraga*, 5(2018), 65-72. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo142019>
- S, Afrizal, Marheni, Eddy, Ridwan, M, Soniawan, V, Purnomo, E. (2020). Pengenalan Physical Fitness di Luar Jam Sekolah Sebagai Upaya Penurunan Kasus Obesitas (Dampak Corona "Tetap di rumah"). *Suluah Bendang: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 20(3), 141. <https://doi.org/10.24036/sb.0550>
- Sallis, J. F., Adlakha, D., Oyeyemi, A., & Salvo, D. (2020). An international physical activity and public health research agenda to inform coronavirus disease-2019 policies and practices. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 328-334. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.05.005>
- Shahidi, S. H., Stewart Williams, J., & Hassani, F. (2020). Physical activity during COVID-19 quarantine. *Acta Paediatrica, International Journal of Paediatrics*, 109(10), 2147-2148. <https://doi.org/10.1111/apa.15420>

- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Performa Olahraga*, 3(01), 42-49. <https://doi.org/10.31227/osf.io/6vgxz>
- Wang, Y., Di, Y. Y., & Junjie Wei, W. (2021). Study on the public psychological states and its related factors during the outbreak of coronavirus disease 2019 (COVID-19) in some regions of China. *Psychology, Health and Medicine*, 26(1), 13-22. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1746817>
- Woods, J. A., Hutchinson, N. T., Powers, S. K., Roberts, W. O., Gomez-Cabrera, M. C., Radak, Z., Berkes, I., Boros, A., Boldogh, I., Leeuwenburgh, C., Coelho-Júnior, H. J., Marzetti, E., Cheng, Y., Liu, J., Durstine, J. L., Sun, J., & Ji, L. L. (2020). The COVID-19 pandemic and physical activity. *Sports Medicine and Health Science*, 2(2), 55-64. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2020.05.006>
- Zadow, E. K., Wundersitz, D. W. T., Hughes, D. L., Adams, M. J., Kingsley, M. I. C., Blacklock, H. A., Wu, S. S. X., Benson, A. C., Dutheil, F., & Gordon, B. A. (2020). Coronavirus (COVID-19), Coagulation, and Exercise: Interactions That May Influence Health Outcomes. *Seminars in Thrombosis and Hemostasis*, 46(7), 807-814. <https://doi.org/10.1055/s-0040-1715094>