

BUKTI KORESPONDENSI ARTIKEL DALAM JURNAL NASIONAL SINTA 2

Judul artikel : Pola aktivitas olahraga sebelum dan selama masa pandemi covid-19
pada mahasiswa fakultas

olahraga dan fakultas non-olahraga

Jurnal Nasional : Sportif – Jurnal Penelitian Pembelajaran (Sinta 2)

Penulis : Kunjung Ashadi, Laily Mita Andriana, Bayu Agung Pramono

Link website : <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk>

Link artikel <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/article/view/14937>

No	Perihal	Tanggal
1	Bukti Pengiriman Artikel dalam Sistem OJS Sportif	05 Oktober 2020
2	Bukti Lolos Uji Plagiarisme Artikel dalam sistem OJS Sportif	29 Oktober 2020
3	Bukti Permintaan Revisi Artikel dalam Sistem OJS Sportif	01 November 2020
4	Bukti Telah dilakukan Revisi Artikel dalam Sistem OJS Sportif	17 November 2020
5	Bukti Artikel Telah diterima dalam Sistem OJS Sportif	21 November 2020

Correspondence author: Penulis pertama/penulis kedua/penulis ketiga, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia.

Email:



Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran, 6 (1) 2020 | 1-14

ISSN : 2477-3379 (Online)

ISSN : 2548-7833 (Print)

1. Bukti Pengiriman Artikel Melalui Email dan Sistem OJS IJHMS

The screenshot displays the OJS submission library for the journal 'SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran'. The page title is 'Pola aktivitas olahraga sebelum dan selama masa pandemi covid-19 pada mahasiswa fakultas olahraga dan fakultas non-olahraga' by Kunjung Ashadi, Laily Mita Andriana, Bayu Agung Pramono. The submission is in the 'Production' stage. The 'Submission Files' section lists two files: '15397-1 kunjungashadi, Artikel pola aktivitas olahraga.doc' (October 5, 2020) and '15882-1 novrifgazali, Article Text.doc' (October 29, 2020). The 'Pre-Review Discussions' section shows a message from novrifgazali with 0 replies.

Submission Files	Search
15397-1 kunjungashadi, Artikel pola aktivitas olahraga.doc	October 5, 2020 Article Text
15882-1 novrifgazali, Article Text.doc	October 29, 2020 Article Text

Pre-Review Discussions	Add discussion			
Name	From	Last Reply	Replies	Closed
New Submission and Similarity Check	novrifgazali	-	0	

2. Bukti Lolos Plagiasi Artikel Melalui Sistem OJS Sportif

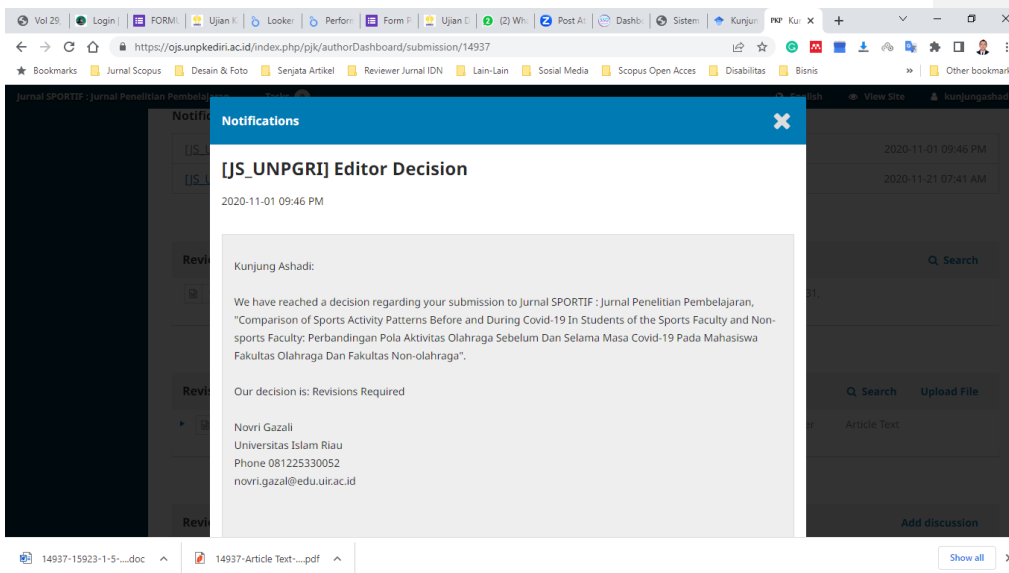
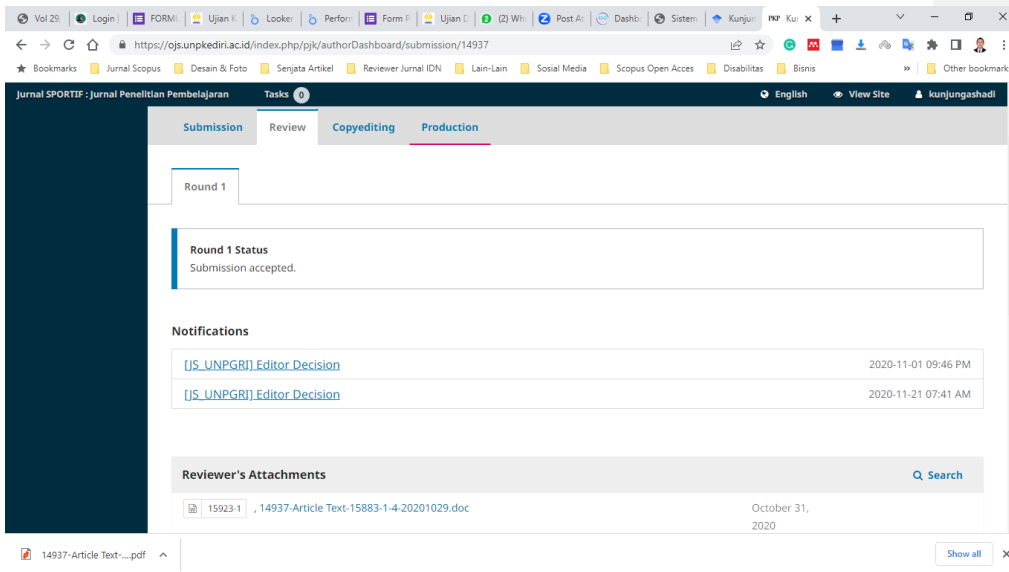
The screenshot displays the OJS submission library for the journal 'SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran'. The page title is 'Pola aktivitas olahraga sebelum dan selama masa pandemi covid-19 pada mahasiswa fakultas olahraga dan fakultas non-olahraga' by Kunjung Ashadi, Laily Mita Andriana, Bayu Agung Pramono. The submission is in the 'Production' stage. The 'Submission Files' section lists two files: '15397-1 kunjungashadi, Artikel pola aktivitas olahraga.doc' (October 5, 2020) and '15882-1 novrifgazali, Article Text.doc' (October 29, 2020). The 'Pre-Review Discussions' section shows a message from novrifgazali with 0 replies.

Submission Files	Search
15397-1 kunjungashadi, Artikel pola aktivitas olahraga.doc	October 5, 2020 Article Text
15882-1 novrifgazali, Article Text.doc	October 29, 2020 Article Text

Pre-Review Discussions	Add discussion			
Name	From	Last Reply	Replies	Closed
New Submission and Similarity Check	novrifgazali	-	0	

3. Bukti Permintaan Revisi Artikel Melalui Email dan Sistem OJS

UJHMS



Perbandingan Pola Aktivitas Olahraga Sebelum Dan Selama Masa Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Olahraga Dan Fakultas Non-olahraga

Comparison of Sports Activity Patterns Before and During Covid-19 In Students of the Sports Faculty and Non-sports Faculty

Abstrak

Pandemi Covid-19 menuntut manusia untuk menjaga imunitas tubuh yang dapat dicapai dengan meningkatkan kualitas fisik tubuh dengan mengaktifkan tubuh untuk selalu bergerak dan berolahraga. Penelitian ini bertujuan membandingkan pola aktivitas olahraga pada mahasiswa fakultas olahraga dan mahasiswa fakultas non-olahraga sebelum dan selama masa pandemi Covid-19. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dan disajikan secara deskriptif. Data didapatkan melalui *online quistionnaire* dengan melakukan *survey* 256 mahasiswa dari Universitas Negeri Surabaya. Teknik analisis data berupa persentase dan *Wilcoxon test*. Fakta menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan pola aktivitas olahraga pada mahasiswa fakultas olahraga dan mahasiswa fakultas non-olahraga sebelum dan selama masa pandemi Covid-19 ($p < 0,05$). Kesimpulannya terjadi penurunan pola aktivitas olahraga selama masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa fakultas olahraga dan terjadi peningkatan pola aktivitas olahraga pada mahasiswa fakultas non-olahraga selama masa pandemi Covid-19.

Kata kunci: Aktivitas, Covid-19, Mahasiswa, Olahraga, Pola

Abstract

The Covid-19 pandemic requires humans to keep their immunity which can be reached by improving the physical quality of the body by activating the body to always move and do sports. This study aims to compare the patterns of sports activity among sports faculty students and non-sports faculty students before and during the Covid-19. The method used is quantitative and presented descriptively. Data obtained through online quisionnaire with a survey research design involving 256 students from Surabaya State University. Data analysis techniques were in the form of percentages and Wilcoxon test. The facts show that there were significant changes in the patterns of sports activity in sports faculty students and non-sports faculty students before and during the Covid-19 pandemic ($p < 0.05$). The conclusion, there was a decrease in the pattern of sports activity during the Covid-19 pandemic in sports faculty students and an increase in the pattern of sports activity among non-sports faculty students during the Covid-19 pandemic.

Keywords: Activity, Covid-19, Students, Sports, Patterns

PENDAHULUAN

Corona virus disease atau lebih familiar disebut dengan Covid-19 adalah sebuah infeksi penyakit yang disebabkan oleh jenis virus terbaru yang ditemukan pada tahun 2019 (Luzi & Radaelli, 2020). Virus ini ditularkan melalui droplet atau percikan bersin dan air liur serta kontak langsung dengan penderita Covid-19. Penularan virus ini dapat dicegah dengan menggunakan beberapa langkah-langkah penting salah satunya dengan menutup hidung dengan siku saat bersin dan penggunaan masker serta melakukan *physical distancing* (Simpson & Katsanis, 2020).

Kebijakan *physical distancing* merupakan sebagai upaya memutus rantai penyebaran Covid-19 maka hal ini berdampak pada pola pembatasan aktivitas manusia dalam berbagai sektor kehidupan, salah satunya yaitu pada bidang pendidikan. Universitas Negeri Surabaya telah melaksanakan perintah yang telah dikeluarkan oleh Pemerintah terkait kebijakan kuliah dari rumah sebagai bentuk dari *physical distancing*. Para mahasiswa tidak lagi datang ke kampus untuk melaksanakan perkuliahan teori dan praktek secara tatap muka dan diganti dengan pembelajaran *online* melalui *video conference*. Mahasiswa yang biasanya aktif melakukan aktivitas olahraga di lingkungan kampus, baik melalui kuliah praktek dan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) maka kehilangan sesi kuliah praktek dan latihan olahraga dengan adanya kuliah daring dari rumah. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa rata-rata masyarakat mengalami penurunan frekuensi aktivitas fisik, khususnya aktivitas olahraga selama menjalani karantina di rumah untuk menjalani masa pandemi Covid-19 (Schnitzer et al., 2020).

Selama menjalani proses matakuliah mayoritas menggunakan sarana *video conference* untuk menghubungkan dosen dan mahasiswa. Hal tersebut mengakibatkan terjadinya peningkatan frekuensi kebiasaan mahasiswa dalam mengoperasikan *smartphone* dalam waktu yang lama untuk mendengarkan proses perkuliahan dan atau mengerjakan tugas kuliah yang diberikan dosen. Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan pada 19 mahasiswa program studi S1 Pendidikan kepelatihan Olahraga dari Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya dari angkatan

2017-2019 diketahui bahwa rata-rata mahasiswa tersebut melakukan *video conference* dengan dosen matakuliah selama 3-4 jam per hari. Dengan adanya hal tersebut selama menjalani masa *physical distancing* di rumah, mahasiswa tersebut mengisi waktu mereka untuk bermain *smartphone* sambil duduk atau berbaring di kasur selama 5 jam dalam sehari.

Commented [WU1]: Membutuhkan reference

Commented [WU2]: Membutuhkan reference

Dengan bentuk *smartphone* yang ringkas dan ringan maka mahasiswa dapat mengoperasikannya dimana saja, termasuk juga sambil tidur-tiduran di ranjang. Perubahan yang signifikan dirasakan oleh mahasiswa program studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga selama pandemi covid-19 ini berlangsung. Perbedaan utama yang dirasakan adalah terletak pada tidak adanya aktivitas praktek dimana seluruh aktivitas praktek ditiadakan dan diganti melalui tatap muka *video conference*. Mahasiswa yang biasanya aktif melakukan aktivitas olahraga di lingkungan kampus, baik melalui kuliah praktek dan atau Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) maka kehilangan sesi kuliah praktek dan atau latihan olahraga dengan adanya kuliah daring dari rumah.

Apabila hal ini tidak disikapi dengan bijak maka hal ini beresiko membuat mahasiswa mengalami kekurangan gerak. Selain itu dengan terbatasnya akses untuk keluar rumah maka cenderung membuat mahasiswa untuk berdiam diri di dalam rumah dalam waktu yang lama. Hal ini beresiko membuat mahasiswa untuk mengalami *sedentary lifestyle* sehingga membawa dampak negatif bagi dirinya (Kehler & Theou, 2019). Sebuah penelitian menyebutkan bahwa kondisi Covid-19 memberikan dampak pada meningkatnya jumlah masyarakat kurang gerak (Panda, 2020). Kurang gerak dapat berdampak buruk bagi kesehatan seseorang karena kurang gerak merupakan faktor resiko terjadinya penyakit kardiovaskular (Mainous et al., 2019). Tidak hanya menyebabkan penyakit kardiovaskular saja, sejumlah penelitian menyebutkan bahwa kurang gerak dapat menyebabkan seseorang menderita obesitas (Luzi & Radaelli, 2020).

Padahal telah diketahui bahwa pola hidup *sedentary* membawa dampak yang negatif bagi tubuh manusia. Dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, seperti penurunan massa otot, kebugaran jantung paru,

penambahan berat badan, masalah psikososial dan bahkan penurunan kemampuan di bidang akademis (Katzmarzyk et al., 2020). Data WHO menunjukkan bahwa sebelum adanya pandemi Covid-19 ini maka tren global menunjukkan bahwa terjadi kekurangan gerak fisik pada remaja di seluruh dunia, dengan data di Indonesia sebesar 86.4% remaja mengalami kekurangan gerak fisik. Hal ini mungkin akan semakin parah dalam kondisi Covid-19 ini (Sánchez-Oliva et al., 2020).

Apabila dihubungkan dengan kondisi pandemi Covid-19 ini justru disarankan untuk tetap hidup aktif dan berolahraga meskipun dalam ruang yang terbatas. Aktivitas fisik dapat dilakukan di dalam rumah dengan berbagai kegiatan fisik dengan intensitas sedang, misalnya jalan di dalam rumah, latihan kekuatan, kelentukan, daya tahan jantung paru serta kombinasi olahraga tersebut (Wong et al., 2020). Hal ini penting dilakukan sebagai upaya untuk menjaga kekebalan tubuh atau imunitas selama masa pandemi ini. Kekebalan tubuh yang tinggi sangat dibutuhkan saat ini agar mahasiswa tidak mudah terserang Covid-19 serta menularkannya pada orang lain. Dengan memiliki kekebalan tubuh yang tinggi maka diharapkan hal ini menjadi langkah positif dalam upaya untuk mencegah penyebaran mata rantai Covid-19.

Berdasarkan pernyataan tersebut penelitian ini dilakukan sebagai upaya untuk peduli dengan aset sumber daya yang dimiliki yaitu mahasiswa. Oleh karena itu penelitian ini mendukung upaya Pemerintah untuk melawan Covid-19, salah satunya dengan kebijakan terkait aktivitas fisik dan olahraga bagi mahasiswa. Maka dari itu pada penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perubahan yang terjadi pada aktivitas fisik mahasiswa fakultas olahraga dan non-olahraga pada masa sebelum dan selama menghadapi pandemi COVID-19 yang diakibatkan oleh adanya kebijakan kuliah dari rumah. Kondisi ini diyakini juga merubah pola aktivitas olahraga mahasiswa yang sebelumnya cenderung aktif dan banyak melakukan aktivitas melalui perkuliahan di kampus dan diganti dengan aktivitas secara mandiri di rumah masing-masing.

Tujuan diketahuinya tentang pola aktivitas olahraga mahasiswa selama menjalani masa pandemi Covid-19 adalah untuk meminimalisir angka kejadian *sedentary lifestyle*. Oleh sebab itu hal tersebut dapat ditindaklanjuti sebagai sebuah program atau kebijakan yang dapat dilakukan oleh seluruh Universitas di Indonesia dalam masa pandemi Covid-19 ini dalam upaya untuk memiliki mahasiswa yang sehat dan memiliki aktivitas fisik yang cukup. Oleh sebab itu penelitian ini dilakukan sebagai dasar sebagai pencegahan dan penanganan Covid-19 pada mahasiswa. Dalam skala yang terbatas dengan memiliki para mahasiswa yang sehat dan memiliki kekebalan tubuh yang baik maka hal ini merupakan salah satu langkah nyata upaya dalam memerangi Covid-19.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif serta menggunakan desain penelitian *survey*. Sasaran penelitian pada mahasiswa fakultas olahraga dan non-olahraga di Universitas Negeri Surabaya sebanyak 256 mahasiswa yang terdiri dari 128 mahasiswa fakultas olahraga dan 128 mahasiswa fakultas non-olahraga. Mahasiswa yang berpartisipasi merupakan mahasiswa aktif yang berada pada tahun angkatan 2017 hingga 2019. Menggunakan instrumen berupa *Online questionnaire* yang dibagikan secara online menggunakan bantuan *google form* yang terdiri dari empat pertanyaan tertutup dengan menggunakan skala Likert. Kuesioner tersebut berisikan tentang pola aktivitas olahraga mahasiswa sebelum dan saat masa pandemi Covid-19. *Link* kuesioner tersebut dikirimkan kepada mahasiswa melalui grup *WhatsApp* masing-masing kelas. Periode pengumpulan data tersebut dilakukan dalam periode waktu satu bulan mulai bulan Juni hingga Juli 2020. Data yang terkumpul dikelompokkan sesuai dengan jenis pertanyaan yang sama untuk mengetahui perbandingan pola sebelum dan selama masa pandemi Covid-19. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan persentase dan menggunakan *Wilcoxon test*. Data yang diuji merupakan data non-parametrik karena data yang diuji tidak berdistribusi

Commented [WU3]: Apa novelty dari penelitian ini?

Bukan kah penelitian yang membandingkan kebiasaan pola aktivitas fisik sudah ada?

Commented [WU4]: Bagaimana penulis bisa membagi antara dua kelompok yang jumlah dan jenis kelamin nya sama ?

Commented [WU5]: Mengapa penulis menggunakan kuesioner tertutup dengan skala likert?

Apakah kuesioner yang di ujikan sudah di uji nilai validitas dan reabilitas nya ?

Bukan kah sudah terdapat kuesioner yang sudah di uji validitas dan reabilitas nya seperti kuesioner GPAQ dan IPAQ?

normal. Oleh sebab itu pada penelitian ini menggunakan *Wilcoxon test*. Suatu data yang diuji dikatakan mengalami perubahan yang signifikan jika nilai (p) atau nilai signifikansi memiliki nilai kurang dari 0,05.

HASIL

Setelah dilakukannya penelitian dengan membagikan *Online questionnaire* tentang aktivitas fisik yang dibagikan secara *online* dengan menggunakan bantuan *Google Form* maka dapat dilakukan pembahasan sebagai berikut

Tabel 1. Usia Subjek Penelitian

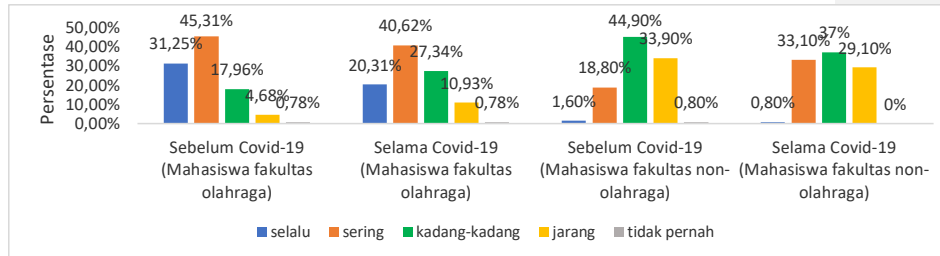
Usia	Persentase	
	Mahasiswa Fakultas Olahraga	Mahasiswa Fakultas Non-olahraga
18 tahun	0,78%	11,8%
19 tahun	33,59%	65,3%
20 tahun	45,31%	19,7%
21 tahun	16,4%	2,4%
22 tahun	3,9%	0,8%

Berdasarkan data profil penelitian yang ditampilkan oleh tabel satu, rata-rata usia responden yang diteliti memiliki rentang usia diantara 18 tahun hingga 22 tahun. Pada rentang usia tersebut, memiliki arti bahwa responden merupakan mahasiswa berstatus aktif yang berada pada tahun Angkatan 2017 hingga 2019.

Tabel 2. Jenis Kelamin Subjek Penelitian

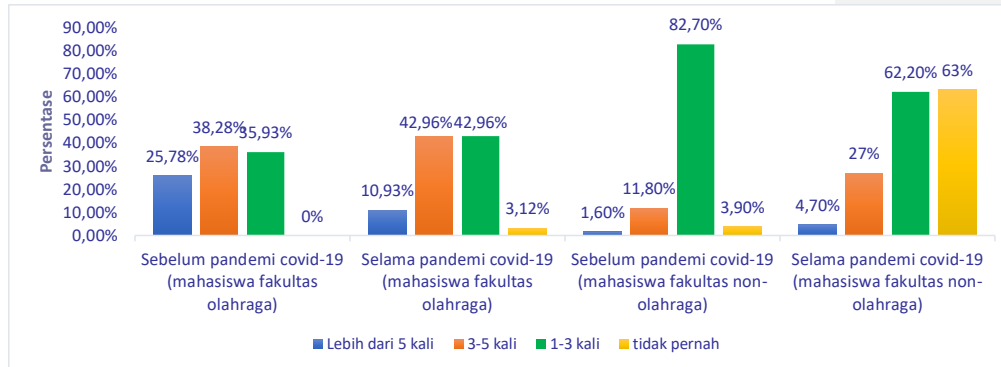
Jenis kelamin	Persentase	
	Mahasiswa Fakultas Olahraga	Mahasiswa Fakultas non-olahraga
Perempuan	87,4%	12,6%
Laki-laki	87,4%	12,6%

Data yang ditampilkan oleh tabel dua merupakan data tentang jenis kelamin responden yang diteliti. Dijelaskan bahwa jumlah responden perempuan dan laki-laki antara mahasiswa olahraga dan non-olahraga adalah sama.



Gambar 1. Pola kebiasaan olahraga sebelum dan selama masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa fakultas olahraga dan non-olahraga

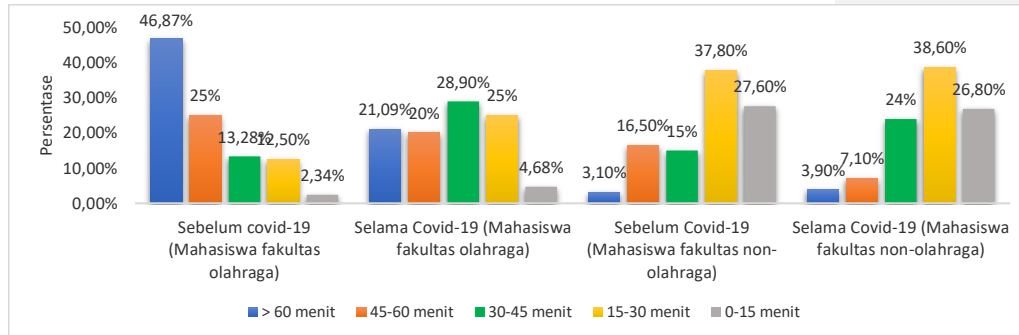
Data yang ditampilkan oleh gambar satu diketahui bahwa terdapat perubahan pola kebiasaan olahraga pada mahasiswa fakultas olahraga. Perubahan pola kebiasaan yang terjadi pada mahasiswa fakultas olahraga mengalami penurunan persentase pada kebiasaan olahraga mahasiswa yang terjadi sebelum pandemi Covid-19 dan selama pandemi Covid-19. Mahasiswa fakultas olahraga yang awalnya memiliki kebiasaan selalu dan sering melakukan olahraga mengalami penurunan kebiasaan selama menjalani kondisi pandemi Covid-19. Pada mahasiswa fakultas olahraga, kondisi pandemi Covid-19 ini mengakibatkan terjadinya peningkatan kebiasaan mahasiswa fakultas olahraga yang jarang berolahraga. Pada gambar satu juga diketahui bahwa terjadi perubahan pola kebiasaan olahraga pada mahasiswa fakultas non-olahraga dengan perubahan kebiasaan olahraga yang lebih positif selama pandemi Covid-19. Dengan semakin banyaknya mahasiswa fakultas non-olahraga yang sering berolahraga, serta penurunan persentase jumlah mahasiswa fakultas non-olahraga yang tidak pernah, jarang dan kadang-kadang berolahraga menunjukkan bahwa mahasiswa fakultas non-olahraga semakin peduli dengan kesehatannya selama menjalani masa pandemi Covid-19.



Gambar 2. Pola frekuensi aktivitas olahraga sebelum dan selama masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa fakultas olahraga dan non-olahraga

Data yang ditampilkan oleh gambar dua diketahui bahwa terdapat perubahan pola frekuensi olahraga dalam satu minggu pada mahasiswa fakultas olahraga. Terjadi penurunan pada pola frekuensi olahraga. Hal tersebut ditandai dengan adanya penurunan persentase pada pola frekuensi aktivitas olahraga mahasiswa fakultas olahraga yang terjadi selama masa pandemi Covid-19. Kondisi pandemi Covid-19 ini menurunkan pola frekuensi olahraga mahasiswa fakultas olahraga, bahkan terjadi peningkatan pada mahasiswa yang tidak pernah melakukan olahraga.

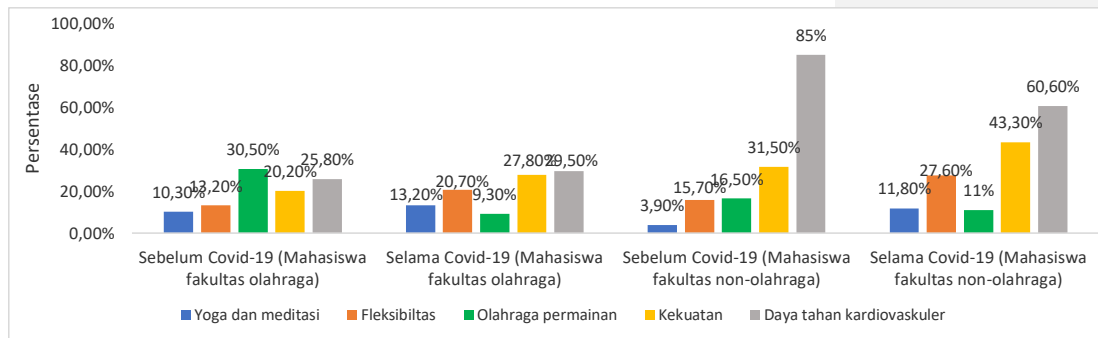
Pada gambar dua juga diketahui bahwa terjadi perubahan pola frekuensi olahraga yang lebih positif selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa non-olahraga. Kondisi pandemi Covid-19 ini mengakibatkan semakin banyaknya mahasiswa fakultas non-olahraga yang sering berolahraga 3-5 kali seminggu serta lebih dari 5 kali seminggu, serta terjadi penurunan persentase jumlah mahasiswa fakultas non-olahraga yang tidak pernah dan berolahraga 1-3 kali dalam seminggu. Fakta yang ditunjukkan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa fakultas non-olahraga semakin peduli dengan kesehatannya selama masa pandemi Covid-19.



Gambar 3. Pola durasi olahraga pada mahasiswa fakultas olahraga dan non-olahraga sebelum dan selama masa pandemi Covid-19

Berdasarkan data yang ditampilkan oleh gambar tiga diketahui bahwa terjadi perubahan pola durasi waktu olahraga pada mahasiswa fakultas olahraga sebelum dan selama masa pandemi Covid-19. Perubahan pola durasi olahraga yang terjadi pada mahasiswa fakultas olahraga merupakan perubahan yang mengarah kearah negatif. Pada mahasiswa fakultas olahraga terjadi perubahan pola durasi olahraga yang lebih singkat selama pandemi Covid-19. Perubahan paling mencolok saat pandemi Covid-19 ini yaitu penurunan jumlah mahasiswa fakultas olahraga yang melakukan olahraga dalam waktu lebih dari 60 menit dibanding sebelum terjadi pandemi Covid-19.

Pada gambar tiga juga diketahui bahwa tidak terdapat perubahan pada pola durasi olahraga mahasiswa fakultas non-olahraga. Pada mahasiswa fakultas olahraga, kondisi sebelum dan selama menjalani masa pandemi Covid-19 sebagian besar mahasiswa fakultas non-olahraga tersebut melaksanakan aktivitas olahraga dengan menggunakan pola durasi dibawah 60 menit. Meskipun tidak terdapat peningkatan pada pola durasi olahraga, mahasiswa fakultas non-olahraga mengalami peningkatan pada pola kebiasaan dan pola frekuensi dalam melakukan olahraga.



Gambar 4. Pola jenis aktivitas olahraga sebelum dan selama masa pandemi pada mahasiswa fakultas olahraga dan non-olahraga

Berdasarkan gambar empat diketahui bahwa terjadi perubahan pola jenis olahraga sebelum dan selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa fakultas olahraga. Pembatasan sosial yang dilakukan oleh Pemerintah secara signifikan merubah pola jenis olahraga yang biasanya dilakukan oleh mahasiswa fakultas olahraga sebelum menghadapi masa pandemi Covid-19. Pada gambar empat diperlihatkan bahwa sebelum masa pandemi Covid-19 mahasiswa fakultas olahraga cenderung melakukan jenis olahraga permainan namun selama masa pandemi Covid-19 jenis olahraga permainan mengalami penurunan. Hal tersebut disebabkan oleh kebijakan pemerintah untuk melakukan *physical distancing* untuk memutus mata rantai penyebaran virus. Selain itu banyaknya fasilitas olahraga seperti gedung olahraga yang ditutup sehingga terbatasnya akses untuk melaksanakan olahraga. Selama masa pandemi Covid-19 sebagian besar mahasiswa fakultas olahraga mengganti jenis olahraganya dengan jenis olahraga daya tahan, latihan kekuatan, dan latihan fleksibilitas.

Pada gambar empat diketahui bahwa terjadi perubahan pola jenis olahraga sebelum dan selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa fakultas non-olahraga. Adanya pembatasan sosial dan terbatasnya akses olahraga di ruang umum dapat menyebabkan perubahan pola jenis aktivitas olahraga mahasiswa fakultas non-olahraga. Perubahan pola tersebut antara lain berkurangnya aktivitas olahraga jalan kaki dan *jogging* di ruang terbuka serta latihan yang memiliki intensitas tinggi dengan mengandalkan

kecepatan. Olahraga yang bersifat kelompok juga dihindari untuk mengurangi resiko penyebaran Covid-19. Dengan banyaknya waktu di rumah maka pola aktivitas banyak dilakukan di sekitar area rumah dengan jenis olahraga yang dilakukan secara individu seperti latihan kekuatan, kelentukan serta yoga dan meditasi.

Tabel 3. Perubahan pola kebiasaan aktivitas olahraga pada mahasiswa sebelum dan selama masa pandemi covid-19

Mahasiswa	Pola aktivitas olahraga	<i>Wilcoxon test</i> (p)
Mahasiswa fakultas olahraga	Kebiasaan	0,00
	Frekuensi	0,00
	Durasi	0,00
	Jenis aktivitas	0,00
Mahasiswa fakultas non-olahraga	Kebiasaan	0,00
	Frekuensi	0,00
	Durasi	0,12
	Jenis aktivitas	0,00

Berdasarkan data yang ditampilkan tabel tiga merupakan data yang telah diuji dengan menggunakan *Wilcoxon test* yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perubahan yang signifikan pada pola aktivitas olahraga mahasiswa. Berdasarkan hasil uji yang ditampilkan oleh tabel tiga ditemukan fakta bahwa terjadi perubahan yang signifikan pola kebiasaan olahraga pada mahasiswa fakultas olahraga dan non-olahraga, terjadi perubahan yang signifikan pola frekuensi olahraga pada mahasiswa fakultas olahraga dan non-olahraga, terjadi perubahan yang signifikan pola durasi olahraga pada mahasiswa fakultas olahraga, tidak terdapat perubahan yang signifikan pola durasi olahraga pada mahasiswa fakultas non-olahraga, Terjadi perubahan yang signifikan pola jenis aktivitas olahraga pada mahasiswa fakultas olahraga dan non-olahraga.

PEMBAHASAN

Kehidupan di masa pandemi Covid-19 ini menuntut manusia menjalani waktu yang panjang setiap hari di rumah. Kondisi tersebut dapat memberikan dampak negatif yang mengakibatkan berkurangnya gerak tubuh secara keseluruhan. Seseorang yang memiliki gaya hidup yang statis dapat mengganggu sistem imun tubuh yang dapat menyebabkan munculnya berbagai penyakit baik yang bersifat non-infeksi (degeneratif) maupun infeksi (Jones & Davison, 2018). Maka dari itu pencegahan tertularnya Covid-19 dapat dilakukan dengan meningkatkan kualitas fisik tubuh (Mondal, Amalesh. Chatterjee, 2018).

Untuk meningkatkan kualitas fisik tubuh dapat dicapai dengan cara mengaktifkan tubuh untuk selalu bergerak dan melakukan olahraga. Olahraga yang dilakukan dengan menggunakan prinsip-prinsip latihan yang benar akan memberikan pengaruh dan adaptasi biologis yang baik terhadap tubuh (Peake et al., 2017). Olahraga menjadi pilihan dan upaya terbaik serta termurah guna mencegah diri terhadap sakit yang disadari dan diyakini masyarakat dapat meningkatkan imunitas dan peningkatan terhadap derajat sehat (Jones & Davison, 2018). Seseorang akan mendapatkan manfaat dan efek positif dari olahraga dapat bersifat jangka panjang antara lain meningkatnya sistem imun tubuh (Simpson & Katsanis, 2020).

Selama masa pandemi Covid-19, Pemerintah membuat kebijakan kepada masyarakatnya untuk melaksanakan pembatasan sosial secara besar harus dilakukan untuk memutus mata rantai penyebaran virus Covid-19. Kebijakan tersebut tentunya sangat berdampak pada perubahan pola aktivitas mahasiswa. Sebelum masa pandemi mahasiswa selalu aktif melaksanakan kegiatan di kampus. Namun selama masa pandemi Covid-19 mahasiswa melaksanakan perkuliahan dan menyelesaikan tugas-tugasnya di rumah dengan menggunakan media elektronik dan dilakukan secara *online*. Perubahan pola aktivitas olahraga sangat dirasakan pada mahasiswa fakultas olahraga karena sebelum masa pandemi Covid-19 mahasiswa tersebut selalu aktif melaksanakan aktivitas olahraga di kampus Khususnya saat melaksanakan perkuliahan praktek dan mengikuti unit

kegiatan mahasiswa. Oleh karena itu sebagai mahasiswa fakultas olahraga dianjurkan untuk selalu menjaga dan meningkatkan pola aktivitas fisiknya namun sangat disayangkan selama menjalani masa pandemi Covid-19 terjadi penurunan pola aktivitas olahraga pada mahasiswa fakultas olahraga.

Berbeda halnya dengan mahasiswa fakultas non-olahraga yang mengalami peningkatan pada pola aktivitas olahraganya. Mahasiswa fakultas non-olahraga tersebut mengalami perubahan pola aktivitas olahraga ke arah yang positif. Maka dapat disimpulkan bahwa pada mahasiswa fakultas non-olahraga terjadi peningkatan kepedulian merawat dan menjaga kesehatan tubuhnya ditengah-tengah masa pandemi covid-19.

Berdasarkan data yang telah didapatkan ditemukan fakta bahwa mahasiswa mengalami perubahan pada pola aktivitas fisiknya yang diakibatkan oleh pandemi covid-19. Perubahan-perubahan yang ditunjukkan berupa penurunan pada pola kebiasaan olahraga dan penurunan pola frekuensi latihan pada mahasiswa fakultas olahraga namun juga ditemukan fakta bahwa terjadi peningkatan pada pola kebiasaan olahraga dan pola frekuensi olahraga pada mahasiswa fakultas non-olahraga.

Salah satu factor penyebab terjadi penurunan pola frekuensi latihan yang dialami oleh mahasiswa fakultas olahraga disebabkan oleh terbatasnya sarana dan prasarana serta fasilitas yang mendukung proses latihan. Seperti yang diketahui bahwa biasanya mahasiswa menggunakan fasilitas kampus untuk melakukan latihan. Selama menghadapi masa pandemi Covid-19 banyak sarana dan prasarana serta fasilitas yang dibatasi. Selama menghadapi masa pandemi Covid-19 ini banyak gedung olahraga dan tempat kebugaran ditutup demi untuk mematuhi peraturan pemerintah. Padahal terbatasnya sarana dan prasarana serta fasilitas keolahragaan dapat berdampak pada motivasi seseorang untuk melakukan kegiatan olahraga (Black et al., 2019).

Frekuensi melakukan aktivitas olahraga pada setiap minggunya dapat mempengaruhi performa dan kemampuan kondisi fisik seseorang (Camera et al., 2016). Diketahui bahwa rendahnya tingkat aktivitas seseorang dapat memberikan dampak negatif bagi kebugaran jasmani (Ruiz-Montero & Castillo-Rodríguez, 2016). Dampak negatif dari tingkat kebugaran yang rendah yaitu tubuh menjadi cepat lelah, kegemukan, dan rentan terhadap gejala penyakit kurang bergerak (Mainous et al., 2019). Maka dari itu kebugaran sangat penting sehingga mampu mengerjakan tugas dan aktivitasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Moggetti et al., 2019). Sebuah penelitian menyebutkan bahwa selama menghadapi masa pandemi Covid-19 beberapa masyarakat mengalami penurunan kebugaran fisik dan peningkatan berat badan yang diakibatkan oleh terbatasnya ruang gerak (Srivastav et al., 2020).

Pada mahasiswa fakultas olahraga juga ditemukan adanya penurunan pada durasi latihan. Berdasarkan fakta yang didapatkan terjadi perubahan secara signifikan pola durasi olahraga pada mahasiswa fakultas olahraga. Berdasarkan kondisi tersebut perlu diingat bahwa seseorang akan mendapatkan manfaat dari olahraga jika melakukan aktivitas olahraga dengan durasi 150 menit per minggu (Andriana & Ashadi, 2019).

Namun perlu diperhatikan bahwa aktivitas olahraga yang berlebihan atau berat mampu menurunkan imun atau kekebalan tubuh. Defisiensi imunitas secara klinis terjadi karena efek kombinasi dari beberapa perubahan kecil pada beberapa parameter kekebalan tubuh. Perubahan kecil pada parameter kekebalan tubuh mampu menyebabkan terjadinya efek resisten/kebal terhadap penyakit-penyakit ringan, misalnya pada infeksi saluran pernafasan atas (Ranasinghe et al., 2020). Olahraga memiliki efek positif dan efek negatif pada fungsi imun serta suseptibilitas pada kejadian penyakit. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa seseorang yang melakukan aktivitas olahraga ringan dapat meningkatkan fungsi imunitas, kadar imunitas yang lebih banyak, dan bertahan dalam jangka waktu lama. Sedangkan aktivitas olahraga yang sangat intensif / berlebihan akan

mampu mengganggu fungsi imun atau terjadi penekanan kekebalan tubuh (Scheffer & Latini, 2020).

Berdasarkan pernyataan tersebut tidak mengherankan bahwa mahasiswa fakultas olahraga mengalami perubahan pada pola frekuensi dan durasi dalam melakukan aktivitas olahraga. Perubahan tersebut dikarenakan para mahasiswa fakultas olahraga menghindari olahraga yang berlebihan atau berat yang berpengaruh pada penurunan imun atau kekebalan tubuh. Salah satu bukti nyata bahwa mahasiswa fakultas olahraga menghindari olahraga yang berat adalah selama menjalani masa pandemi terjadi perubahan pola jenis aktivitas yang dilakukan pada mahasiswa fakultas olahraga. Mayoritas mahasiswa tersebut mengganti jenis olahraganya dengan jenis olahraga daya tahan, kekuatan, meditasi, dan fleksibilitas. Tidak hanya mahasiswa fakultas olahraga saja, para mahasiswa fakultas non-olahraga juga merubah pola jenis aktivitasnya. Salah satu alasan terjadi perubahan pola jenis aktivitas pada mahasiswa fakultas non-olahraga diakibatkan oleh terbatasnya akses dalam melaksanakan olahraga di tempat umum. Terbatasnya fasilitas, sarana, dan prasarana olahraga merupakan faktor terjadinya perubahan pada pola jenis aktivitas tersebut.

Berdasarkan data dan fakta yang telah didapatkan, diharapkan mahasiswa untuk selalu menjaga dan meningkatkan aktivitas fisiknya selama menghadapi kondisi pandemi covid-19 ini. Untuk menghindari tertularnya virus covid-19 ini pemerintah telah menghimbau masyarakat untuk selalu menjaga kebersihan dan menjalani pola hidup sehat. Pola hidup sehat yaitu dengan cara menjaga imunitas dengan cara berolahraga yang berdasar pada FITT (*Frekuensi, Intensitas, Time, and Type*) (Burnet et al., 2020). Masyarakat juga disarankan untuk menjaga asupan nutrisi dan hidrasi. Selain itu masyarakat juga disarankan untuk memperhatikan *recovery* tubuh sebab tubuh yang lelah akan mudah terserang berbagai macam virus dan penyakit (Simpson & Katsanis, 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ditunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan pola aktivitas olahraga pada mahasiswa fakultas olahraga dan mahasiswa fakultas non-olahraga sebelum dan selama masa pandemi Covid-19 ($p < 0,05$). Kesimpulannya diketahui bahwa terjadi penurunan pola aktivitas olahraga selama masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa fakultas olahraga dan terjadi peningkatan pola aktivitas olahraga pada mahasiswa fakultas non-olahraga selama masa pandemi Covid-19.

REFERENSI

- Andriana, L. M., & Ashadi, K. (2019). The comparison of two types of exercise in the morning and night to the quality of sleep. *Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1).
- Black, N., Johnston, D. W., Propper, C., & Shields, M. A. (2019). The effect of school sports facilities on physical activity, health and socioeconomic status in adulthood. *Social Science and Medicine*, 220, 120–128. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.10.025>
- Burnet, K., Higgins, S., Kelsch, E., Moore, J. B., & Stoner, L. (2020). The effects of manipulation of Frequency, Intensity, Time, and Type (FITT) on exercise adherence: A meta-analysis. *Translational Sports Medicine*, 3(3), 222–234. <https://doi.org/10.1002/tsm2.138>
- Camera, D. M., Smiles, W. J., & Hawley, J. A. (2016). Exercise-induced skeletal muscle signaling pathways and human athletic performance. *Free Radical Biology and Medicine*, 98, 131–143. <https://doi.org/10.1016/j.freeradbiomed.2016.02.007>
- Jones, A. W., & Davison, G. (2018). Exercise, Immunity, and Illness. In *Muscle and Exercise Physiology*. Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-814593-7.00015-3>
- Katzmarzyk, P. T., Ross, R., Blair, S. N., & Després, J. P. (2020). Should we

target increased physical activity or less sedentary behavior in the battle against cardiovascular disease risk development? *Atherosclerosis*. <https://doi.org/10.1016/j.atherosclerosis.2020.07.010>

Kehler, D. S., & Theou, O. (2019). The impact of physical activity and sedentary behaviors on frailty levels. *Mechanisms of Ageing and Development*, 180(November 2018), 29–41. <https://doi.org/10.1016/j.mad.2019.03.004>

Luzi, L., & Radaelli, M. G. (2020). Influenza and obesity: its odd relationship and the lessons for COVID-19 pandemic. *Acta Diabetologica*, 57(6), 759–764. <https://doi.org/10.1007/s00592-020-01522-8>

Mainous, A. G., Tanner, R. J., Rahmanian, K. P., Jo, A., & Carek, P. J. (2019). Effect of Sedentary Lifestyle on Cardiovascular Disease Risk Among Healthy Adults With Body Mass Indexes 18.5 to 29.9 kg/m². *American Journal of Cardiology*, 123(5), 764–768. <https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2018.11.043>

Moggetti, P., Bacchi, E., & Donà, S. (2019). Metabolic effect of breaks in sedentary time in subjects with type 2 diabetes. *Current Opinion in Endocrine and Metabolic Research*, 9, 40–44. <https://doi.org/10.1016/j.coemr.2019.06.013>

Mondal, Amalesh. Chatterjee, S. (2018). Exercise and Immunity: A Correlated Mechanism. *International Journal of Health Science and Research*, 8(8), 284–294.

Panda, S. R. (2020). Alliance of COVID 19 with pandemic of sedentary lifestyle & Physical Inactivity: Impact on Reproductive health. *Taiwanese Journal of Obstetrics and Gynecology*. <https://doi.org/10.1016/j.tjog.2020.07.034>

Peake, J. M., Neubauer, O., Walsh, N. P., & Simpson, R. J. (2017). Recovery of the immune system after exercise. *Journal of Applied Physiology*, 122(5), 1077–1087. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00622.2016>

Ranasinghe, C., Ozemek, C., & Arena, R. (2020). Exercise and well-being during

COVID 19 - Time to boost your immunity. *Expert Review of Anti-Infective Therapy*, 0(0). <https://doi.org/10.1080/14787210.2020.1794818>

Ruiz-Montero, P. J., & Castillo-Rodríguez, A. (2016). Body composition, physical fitness and exercise activities of elderly. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), 860–865. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.03136>

Sánchez-Oliva, D., Esteban-Cornejo, I., Padilla-Moledo, C., Pérez-Bey, A., Veiga, Ó. L., Cabanas-Sánchez, V., & Castro-Piñero, J. (2020). Associations between physical activity and sedentary time profiles transitions and changes in well-being in youth: The UP&DOWN longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 47(November 2018), 101558. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101558>

Scheffer, D. da L., & Latini, A. (2020). Exercise-induced immune system response: Anti-inflammatory status on peripheral and central organs. *Biochimica et Biophysica Acta - Molecular Basis of Disease*, 1866(10). <https://doi.org/10.1016/j.bbadis.2020.165823>

Schnitzer, M., Schöttl, S. E., Kopp, M., & Barth, M. (2020). COVID-19 stay-at-home order in Tyrol, Austria: sports and exercise behaviour in change? *Public Health*, 185, 218–220. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.06.042>

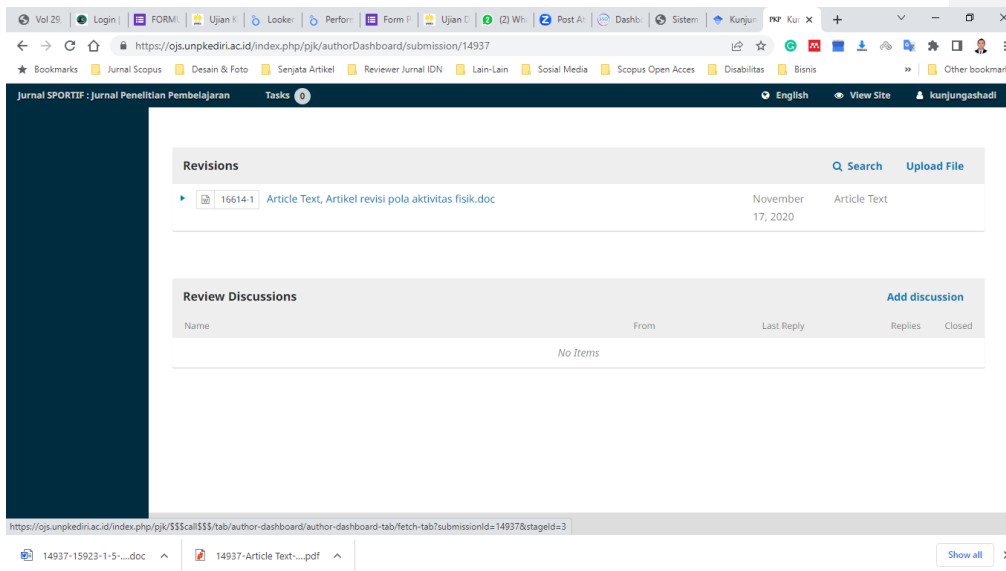
Simpson, R. J., & Katsanis, E. (2020). The immunological case for staying active during the COVID-19 pandemic. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87(April), 6–7. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.041>

Srivastav, A. K., Sharma, N., & Samuel, A. J. (2020). Impact of Coronavirus disease-19 (COVID-19) lockdown on physical activity and energy expenditure among physiotherapy professionals and students using web-based open E-survey sent through WhatsApp, Facebook and Instagram messengers: Impact of COVID-19 lock. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 19(May), 0–1. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2020.07.003>

Wong, A. Y. Y., Ling, S. K. K., Louie, L. H. T., Law, G. Y. K., So, R. C. H., Lee, D. C. W., Yau, F. C. F., & Yung, P. S. H. (2020). Impact of the COVID-19

pandemic on sports and exercise. *Asia-Pacific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation and Technology*, 22, 39–44.
<https://doi.org/10.1016/j.asmart.2020.07.006>

4. Bukti Telah dilakukan Revisi Artikel Melalui Email dan Sistem OJS IJHMS



Pola Aktivitas Olahraga Sebelum Dan Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Olahraga Dan Fakultas Non-olahraga

Sports Activity Patterns Before and During Covid-19 pandemic In Students of the Sports Faculty and Non-sports Faculty

Kunjung Ashadi¹, Laily Mita Andriana², Bayu Agung Pramono³

¹Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Jl. Lidah Wetan Surabaya, Jawa Timur, 60213, Indonesia

²Magister Fisiologi Keolahragaan/Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Jl. Panglima Sudirman Denpasar, Bali, 80234, Indonesia

³Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Jl. Lidah Wetan Surabaya, Jawa Timur, 60213, Indonesia

Abstrak

Pandemi Covid-19 beresiko menyebabkan pola sedentary lifestyle dalam kehidupan manusia, namun tidak cukup banyak penelitian terkait perubahan pola aktivitas olahraga yang dilakukan mahasiswa selama pandemi Covid-19. Penelitian ini bertujuan mengetahui perbandingan pola aktivitas olahraga pada mahasiswa Fakultas Olahraga dan mahasiswa Fakultas Non-Olahraga sebelum dan selama masa pandemi Covid-19. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dan disajikan secara deskriptif. Data didapatkan melalui survey *online questionnaire* dengan menggunakan Google Form yang diisi oleh 573 mahasiswa. Data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan perhitungan persentase dan

Wilcoxon test. Simpulan penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan pola aktivitas olahraga yang meliputi kebiasaan olahraga, frekuensi latihan dan jenis aktivitas olahraga pada mahasiswa Fakultas Olahraga dan mahasiswa Fakultas Non-Olahraga pada sebelum dan selama masa pandemi Covid-19 ($p < 0,05$).

Kata kunci: Aktivitas, Covid-19, Mahasiswa, Olahraga, Pola

Abstract

The Covid-19 pandemic is at risk of causing sedentary lifestyle patterns in human life, but there is not enough research related to changes in sports activity patterns carried out by students during the Covid-19 pandemic. This study aims to determine the comparison of sports activity patterns among Sports Faculty students and Non-Sports Faculty students before and during the Covid-19 pandemic. This research uses quantitative methods and is presented descriptively. The data were obtained through an online survey questionnaire using a Google Form filled in by 573 students. The research data were analyzed using percentage calculations and the Wilcoxon test. The conclusions of the study showed that there were significant changes in the pattern of sports activities which included sports habits, exercise frequency and types of sports activities for students of the Sports Faculty and Non-Sports Faculty students before and during the Covid-19 pandemic ($p < 0.05$).

Keywords: Activity, Covid-19, Students, Sports, Patterns



PENDAHULUAN

Corona virus disease atau lebih familiar disebut dengan Covid-19 adalah sebuah infeksi penyakit yang disebabkan oleh jenis virus terbaru yang ditemukan pada tahun 2019 (Luzi & Radaelli, 2020). Virus ini ditularkan melalui droplet atau percikan bersin dan air liur serta kontak langsung dengan penderita Covid-19. Penularan virus ini dapat dicegah dengan menggunakan beberapa langkah-langkah penting salah satunya dengan menutup hidung dengan siku saat bersin dan penggunaan masker serta melakukan *physical distancing* (Simpson & Katsanis, 2020).

Kebijakan *physical distancing* merupakan sebagai upaya memutus rantai penyebaran Covid-19 maka hal ini berdampak pada pola pembatasan aktivitas manusia dalam berbagai sektor kehidupan, salah satunya yaitu pada bidang pendidikan. Secara khusus pada jenjang pendidikan tinggi maka para mahasiswa tidak lagi datang ke kampus untuk melaksanakan perkuliahan teori dan praktek secara tatap muka dan diganti dengan pembelajaran *online* melalui *video conference*. Mahasiswa yang biasanya aktif melakukan aktivitas olahraga di lingkungan kampus, baik melalui kuliah praktek dan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) maka kehilangan sesi kuliah praktek dan latihan olahraga dengan adanya kuliah daring dari rumah.

Selama menjalani proses matakuliah mayoritas menggunakan sarana *video conference* untuk menghubungkan dosen dan mahasiswa. Hal tersebut mengakibatkan terjadinya peningkatan frekuensi kebiasaan mahasiswa dalam mengoperasikan *smartphone* dalam waktu yang lama untuk mendengarkan proses perkuliahan dan atau mengerjakan tugas kuliah yang diberikan dosen. Permasalahan ini didapatkan berdasarkan hasil penelitian pendahuluan yang dilakukan oleh Ashadi dkk (2020) yang melakukan *survey* pada 19 mahasiswa program studi S1 Pendidikan kepelatihan Olahraga dari Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya dari angkatan 2017-2019. Fakta menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa tersebut melakukan *video conference* dengan dosen matakuliah selama 3-4 jam per hari. Dengan

Commented [A6]: Membutuhkan reference

Commented [A7R6]: Telah ditambahkan referensi yang digunakan yaitu Ashadi dkk (2020)

Correspondence author: Penulis pertama/penulis kedua/penulis ketiga, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia.

Email:



Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

adanya hal tersebut selama menjalani masa *physical distancing* di rumah, mahasiswa tersebut mengisi waktu mereka untuk bermain *smartphone* sambil duduk atau berbaring di kasur selama 5 jam dalam sehari (Ashadi, 2020).

Apabila hal ini tidak disikapi dengan bijak maka hal ini beresiko membuat mahasiswa mengalami kekurangan gerak. Selain itu dengan terbatasnya akses untuk keluar rumah maka cenderung membuat mahasiswa untuk berdiam diri di dalam rumah dalam waktu yang lama. Hal ini beresiko membuat mahasiswa untuk mengalami *sedentary lifestyle* sehingga membawa dampak negatif bagi dirinya (Kehler & Theou, 2019). Kurang gerak dapat berdampak buruk bagi kesehatan seseorang karena kurang gerak merupakan faktor resiko terjadinya penyakit kardiovaskular (Mainous et al., 2019). Sejumlah penelitian menyebutkan bahwa kurang gerak dapat menurunkan imunitas (Luzi & Radaelli, 2020).

Bila ditelaah lebih jauh maka data WHO menunjukkan bahwa sebelum adanya pandemi Covid-19 ini maka tren global menunjukkan bahwa terjadi kekurangan gerak fisik pada remaja di seluruh dunia, dengan data di Indonesia sebesar 86.4% remaja mengalami kekurangan gerak fisik. Hal ini mungkin akan semakin parah dalam kondisi Covid-19 ini (Sánchez-Oliva et al., 2020). Apabila dihubungkan dengan kondisi pandemi Covid-19 ini justru disarankan untuk tetap hidup aktif dan berolahraga meskipun dalam ruang yang terbatas agar imunitas tubuh terjaga dengan baik untuk mencegah terpapar Covid-19. Aktivitas fisik dapat dilakukan di dalam rumah dengan berbagai kegiatan fisik dengan intensitas sedang, misalnya jalan di dalam rumah, latihan kekuatan, kelentukan, daya tahan jantung paru serta kombinasi olahraga tersebut (Wong et al., 2020).

Sebuah penelitian menyebutkan bahwa selama menghadapi masa pandemi Covid-19 rata-rata masyarakat umum mengalami penurunan frekuensi aktivitas fisik, khususnya aktivitas olahraga selama menjalani karantina di rumah saja (Schnitzer et al., 2020). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh (Panda, 2020) menyebutkan bahwa dampak yang diakibatkan oleh pandemi Covid-19 ini adalah terjadinya peningkatan indeks massa tubuh pada pekerja kantoran yang disebabkan oleh kurangnya frekuensi dalam melakukan aktivitas olahraga.

Berdasarkan uraian di atas maka diketahui bahwa kesenjangan yang ada dalam penelitian ini fakta mayoritas remaja di Indonesia mengalami kekurangan gerak fisik sebelum

Commented [A8]: Membutuhkan reference

Commented [A9R8]: Telah ditambahkan referensi yang digunakan yaitu Ashadi dkk (2020)

pandemi Covid-19. Hal ini beresiko diperparah dengan pola aktivitas belajar dari rumah yang beresiko membuat mahasiswa mengalami *sedentary lifestyle* yang justru berbahaya di masa pandemi Covid-19. Idealnya para mahasiswa justru lebih aktif melakukan aktivitas aktivitas olahraga agar terhindar dari pola hidup *sedentary lifestyle* serta menjaga daya tahan tubuh agar tidak terpapar Covid-19, namun tidak cukup data yang mampu menunjukkan fakta ini.

Permasalahan yang ada yaitu sangat terbatas literatur hasil penelitian yang menunjukkan fakta pola aktivitas mahasiswa selama masa pandemi covid-19 dengan menganalisis perbandingan pola aktivitas olahraga sebelum dan selama pandemi Covid-19 ini sebagai bahan diskusi lebih lanjut. Oleh sebab itu penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui perubahan pola tersebut. Kebaharuan dalam penelitian ini terletak pada aspek karakteristik subyek penelitian yaitu pada mahasiswa yang berasal dari fakultas Olahraga dan Non Olahraga serta dengan membandingkan pola aktivitas subyek penelitian tersebut pada sebelum dan saat pandemi Covid-19 ini sebagai bahan diskusi lebih lanjut.

Penelitian ini dilakukan sebagai dasar pemikiran untuk penelitian lanjutan ataupun pengambilan kebijakan bagi seluruh Universitas di Indonesia dalam masa pandemi Covid-19 terkait upaya untuk mengatur dan atau mengontrol mahasiswa agar melakukan aktivitas olahraga secara cukup agar daya tahan tubuhnya terjaga dengan baik. Dengan memiliki daya tahan atau kekebalan tubuh yang tinggi maka diharapkan hal ini menjadi langkah positif dalam upaya untuk mencegah penyebaran mata rantai Covid-19 (Katzmarzyk et al., 2020).

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif serta menggunakan desain penelitian *survey*. Sasaran penelitian pada mahasiswa Fakultas Olahraga dan Non-Olahraga di Universitas Negeri Surabaya. Responden yang berpartisipasi sebanyak 573 mahasiswa yang terdiri dari 455 mahasiswa dari Fakultas Olahraga dan 128 mahasiswa dari Fakultas Non-olahraga. Responden dipilih dengan menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria sebagai berikut:

Commented [A10]: Research Gap

Commented [A11]: Novelty dalam penelitian ini

Commented [A12]: Telah dimunculkan jumlah responden

1. pada mahasiswa fakultas olahraga memiliki kriteria diantaranya berstatus sebagai mahasiswa aktif dan memiliki beban studi minimal 20 sks (satuan kredit semester), berstatus non-atlet dan tidak menjalani latihan yang terprogram dari pelatih/klub.
2. Untuk mahasiswa fakultas non-olahraga memiliki kriteria diantaranya adalah berstatus sebagai mahasiswa aktif dan memiliki beban studi minimal 20 sks, serta mahasiswa yang memprogram mata kuliah Pendidikan Jasmani dan Kebugaran.

Commented [A13]: Telah dimunculkan kriteria pemilihan subyek penelitian

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini merupakan kuesioner yang telah dihitung dan lolos uji besaran nilai validitas dan reabilitasnya dengan menggunakan SPSS versi 23. Empat pertanyaan yang telah memenuhi nilai validitas meliputi pola kebiasaan olahraga (0,867), frekuensi latihan mingguan (0,932), durasi latihan (0,771) dan jenis latihan olahraga (0,885) serta nilai reabilitas sebesar 0,854. Dalam proses pengumpulan data maka Link kuesioner tersebut dikirimkan kepada mahasiswa melalui grup WhatsApp masing-masing kelas serta dilakukan kontrol dan *follow up* pengisian data selama masa pengumpulan data. Periode pengumpulan data tersebut dilakukan dalam periode waktu satu bulan pada bulan Juni hingga Juli 2020. Selanjutnya data yang terkumpul dikelompokkan sesuai dengan jenis pertanyaan yang sama untuk mengetahui perbandingan pola sebelum dan selama masa pandemi Covid-19.

Commented [A14]: Telah ditambahkan nilai validitas dan reabilitas

Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan persentase dan *Wilcoxon test*. Data yang diuji merupakan data non-parametrik karena data tersebut tidak berdistribusi normal sehingga analisisnya menggunakan *Wilcoxon test*.

HASIL

Setelah dilakukannya penelitian dengan membagikan *Online questionnaire* tentang aktivitas fisik yang dibagikan melalui *Google Form* maka dapat dilakukan pembahasan sebagai berikut. Data perbandingan usia responden penelitian ditunjukkan oleh diagram satu

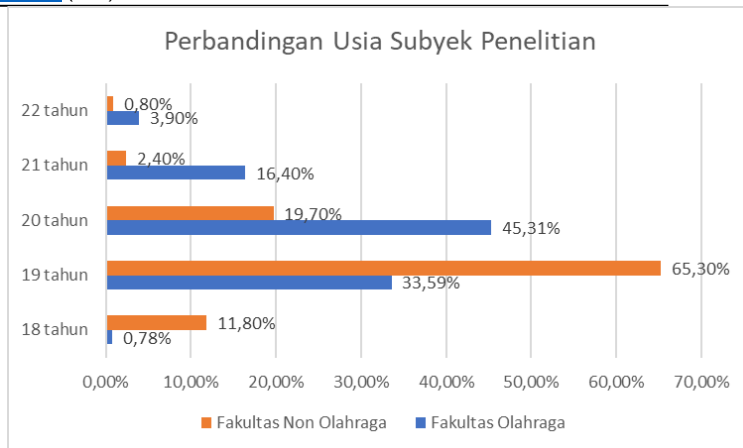


Diagram 1. Perbandingan Usia Responden Penelitian

Berdasarkan data profil subyek penelitian yang ditampilkan oleh diagram satu maka diketahui bahwa rentang usia responden penelitian berada pada usia 18-22 tahun. Mayoritas responden penelitian berusia dalam rentang 20-21 tahun, dengan sebagian besar mahasiswa Fakultas Olahraga berusia 20 tahun (45,31%) sedangkan mahasiswa Fakultas non Olahraga berusia 21 tahun (65,30%).

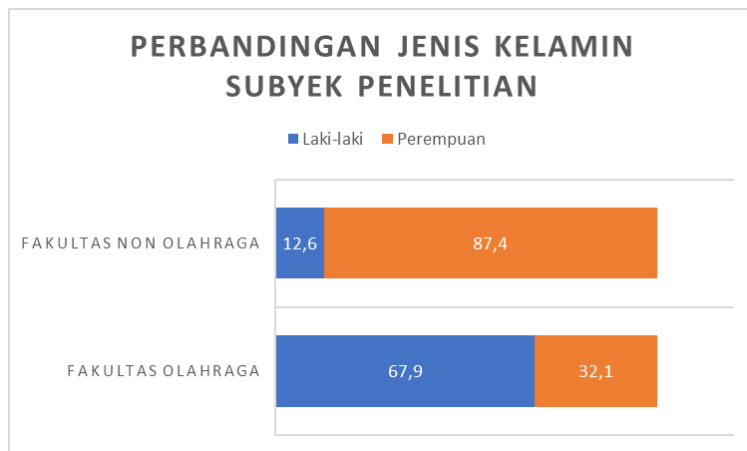


Diagram 2. Perbandingan Jenis Kelamin Responden Penelitian

Berdasarkan data pada diagram dua maka diketahui bahwa terdapat perbandingan jenis kelamin yang berlawanan. Hal ini ditunjukkan melalui fakta bahwa mayoritas responden penelitian di Fakultas Olahraga berjenis kelamin laki-laki, sedangkan pada Fakultas Non-Olahraga mayoritas berjenis kelamin perempuan.

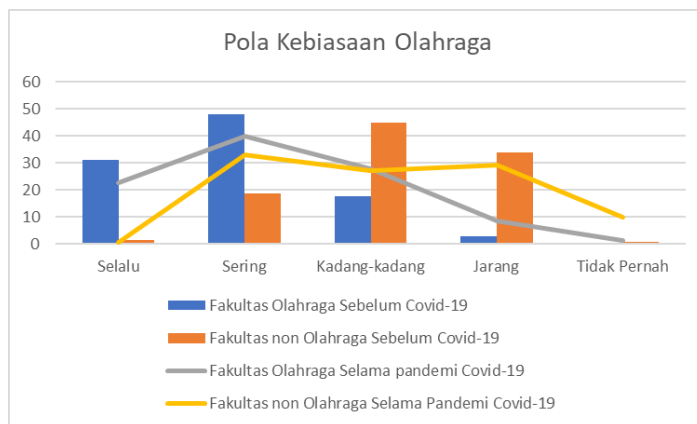


Diagram 3. Pola kebiasaan olahraga sebelum dan selama masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa Fakultas olahraga dan Non-Olahraga

Data yang ditampilkan oleh diagram tiga diketahui bahwa terdapat perubahan pola kebiasaan olahraga pada mahasiswa Fakultas Olahraga dan Fakultas Non-Olahraga. Hal ini ditunjukkan dengan penurunan persentase mahasiswa Fakultas Olahraga dalam kategori selalu dan sering berolahraga serta meningkatnya persentase mahasiswa yang kadang-kadang dan jarang olahraga di masa pandemi Covid-19 dibanding masa sebelum pandemi Covid-19. Sedangkan pada mahasiswa Fakultas Non-Olahraga terjadi perubahan pola kebiasaan selama pandemi Covid-19 dengan semakin meningkatnya persentase mahasiswa yang sering berolahraga dan menurunnya persentase mahasiswa yang jarang dan kadang-kadang olahraga di masa pandemi Covid-19 dibanding masa sebelum pandemi Covid-19. Selanjutnya perubahan pola frekuensi aktivitas olahraga sebelum dan selama masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa fakultas olahraga dan non-olahraga ditunjukkan pada diagram empat.

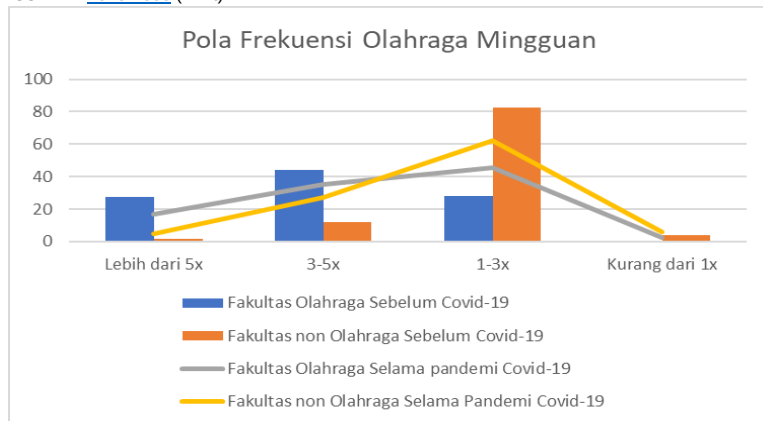


Diagram 4. Pola frekuensi aktivitas olahraga sebelum dan selama masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa Fakultas Olahraga dan Non-Olahraga

Data yang ditampilkan oleh diagram empat diketahui bahwa terdapat perubahan pola frekuensi olahraga dalam satu minggu pada mahasiswa Fakultas Olahraga dan Non-Olahraga. Pada mahasiswa Fakultas Olahraga terjadi penurunan pada pola frekuensi olahraga pada kategori frekuensi 3-5 kali dan lebih dari 5 kali seminggu, namun terjadi peningkatan persentase mahasiswa yang melakukan olahraga dengan frekuensi 1-3 kali dalam seminggu selama masa pandemi Covid-19. Sedangkan pada mahasiswa Fakultas Non-Olahraga mengalami perubahan pola frekuensi olahraga selama pandemi Covid-19. Hal ini ditunjukkan dengan semakin menurunnya jumlah persentase mahasiswa yang berolahraga 1-3 kali seminggu dengan arah pergeseran frekuensi menjadi lebih sering yaitu mahasiswa fakultas Non-Olahraga melakukan olahraga dengan frekuensi 3-5 kali seminggu selama masa pandemi Covid-19. Selanjutnya perubahan pola durasi olahraga ditunjukkan oleh diagram lima.

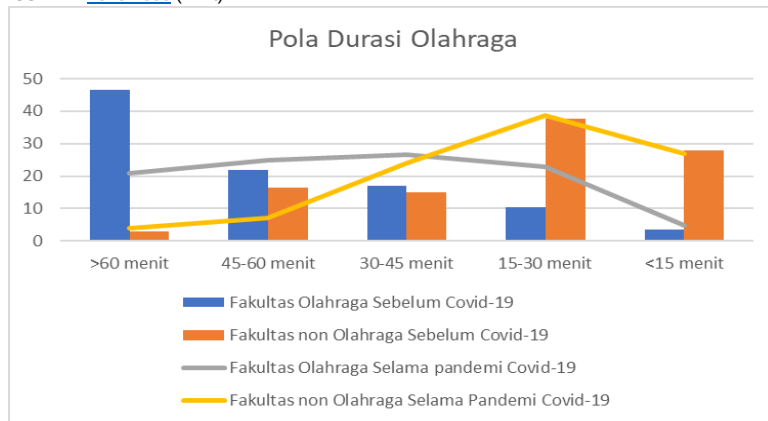


Diagram 5. Pola durasi olahraga pada mahasiswa fakultas olahraga dan non-olahraga sebelum dan selama masa pandemi Covid-19

Berdasarkan data pada diagram lima maka diketahui bahwa terjadi perubahan pola durasi waktu olahraga pada mahasiswa Fakultas Olahraga dan Fakultas Non-Olahraga sebelum dan selama masa pandemi Covid-19. Perubahan pola durasi olahraga yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Olahraga yaitu peningkatan jumlah mahasiswa yang melakukan olahrag dengan durasi kurang dari 15 menit, 15-30 menit, 30-45 dan 45-60 menit serta penurunan secara tajam jumlah mahasiswa yang melakukan olahraga dalam waktu lebih dari 60 menit pada masa pandemi Covid-19 dibanding masa sebelum pandemi Covid-19. Sedangkan pada mahasiswa Fakultas Non-Olahraga tidak terdapat perubahan pada pola durasi olahraga secara signifikan dan perubahan yang terjadi hanya pada peningkatan jumlah mahasiswa yang melakukan olahraga dalam waktu 30-45 selama pandemi Covid-19. Meskipun tidak terdapat peningkatan pada pola durasi olahraga, mahasiswa Fakultas Non-Olahraga mengalami peningkatan pada pola kebiasaan dan pola frekuensi dalam melakukan olahraga. Selanjutnya pola perubahan jenis aktivitas olahraga ditunjukkan pada diagram enam.

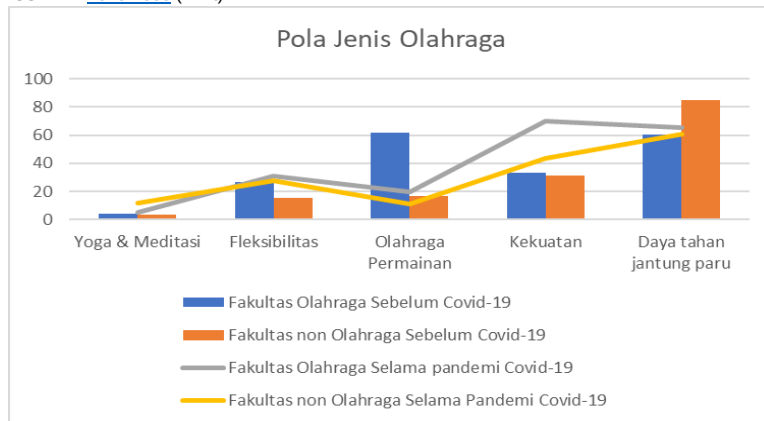


Diagram 6. Pola jenis aktivitas olahraga sebelum dan selama masa pandemi pada mahasiswa fakultas olahraga dan non-olahraga

Berdasarkan diagram enam diketahui bahwa terjadi perubahan pola jenis olahraga sebelum dan selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa Fakultas Olahraga dan Fakultas Non-Olahraga. Pembatasan sosial yang dilakukan oleh Pemerintah secara signifikan merubah pola jenis olahraga yang biasanya dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Olahraga sebelum menghadapi masa pandemi Covid-19. Hal mencolok yang diperlihatkan pada diagram enam yaitu penurunan jumlah mahasiswa Fakultas Olahraga yang melakukan olahraga permainan yang melibatkan orang lain seperti bola basket, sepak bola, bola voli, bulutangkis, tenis meja serta juga penurunan jumlah mahasiswa Fakultas Non-Olahraga yang melakukan latihan daya tahan jantung paru seperti jogging, senam dan berenang selama masa pandemi Covid-19 dibanding sebelum pandemi Covid-19. Selama masa pandemi Covid-19 sebagian besar mahasiswa Fakultas Olahraga dan Non-Olahraga mengganti jenis olahraganya dengan jenis olahraga yang lebih bersifat individual meliputi latihan kekuatan, fleksibilitas, yoga dan meditasi agar mengurangi kontak langsung dengan orang lain. Berikutnya hasil uji perubahan pola kebiasaan, frekuensi, durasi dan jenis aktivitas olahraga telah dianalisis dan ditampilkan pada tabel satu.

Tabel 1. Perubahan pola kebiasaan aktivitas olahraga pada mahasiswa sebelum dan selama masa pandemi covid-19

Kelompok	Pola aktivitas olahraga	Wilcoxon test (p)
Mahasiswa Fakultas Olahraga	Kebiasaan	0,00
	Frekuensi	0,00
	Durasi	0,00
	Jenis aktivitas	0,00
Mahasiswa Fakultas Non-Olahraga	Kebiasaan	0,00
	Frekuensi	0,00
	Durasi	0,12
	Jenis aktivitas	0,00

Berdasarkan data yang ditampilkan tabel satu dengan menggunakan *Wilcoxon test* yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perubahan yang signifikan pada pola aktivitas olahraga mahasiswa. Berdasarkan hasil uji yang ditampilkan oleh tabel satu ditemukan fakta bahwa terjadi perubahan yang signifikan pola kebiasaan olahraga, frekuensi, dan jenis aktivitas olahraga pada mahasiswa Fakultas Olahraga dan Non-Olahraga. Khusus pada durasi latihan maka tidak ada perubahan yang signifikan pada mahasiswa Fakultas Non Olahraga, namun terjadi perubahan yang signifikan perubahan durasi waktu berolahraga pada mahasiswa Fakultas Olahraga yang ditunjukkan dengan nilai p sebesar 0,00.

PEMBAHASAN

Kehidupan di masa pandemi Covid-19 ini menuntut manusia menjalani waktu yang panjang setiap hari di rumah. Seseorang yang memiliki gaya hidup yang statis dapat mengganggu sistem imun tubuh yang dapat menyebabkan munculnya berbagai penyakit baik yang bersifat non-infeksi (degeneratif) maupun infeksi (Jones & Davison, 2018). Usaha pencegahan tertularnya Covid-19 dapat dilakukan dengan meningkatkan kualitas fisik tubuh (Mondal, Amalesh. Chatterjee, 2018).

Peningkatan kualitas fisik tubuh dapat dicapai dengan cara mengaktifkan tubuh untuk selalu bergerak dan melakukan olahraga. Olahraga yang dilakukan dengan menggunakan prinsip-prinsip latihan yang benar akan memberikan pengaruh dan adaptasi biologis yang baik terhadap tubuh (Peake et al., 2017). Olahraga menjadi pilihan dan upaya terbaik serta

termurah guna meningkatkan imunitas dan peningkatan terhadap derajat sehat (Jones & Davison, 2018). Manfaat dan efek positif dari olahraga dapat bersifat jangka panjang (Simpson & Katsanis, 2020).

Selama masa pandemi Covid-19, pembatasan sosial sangat berdampak pada perubahan pola aktivitas mahasiswa. Sebelum masa pandemi mahasiswa selalu aktif melaksanakan kegiatan di kampus. Namun selama masa pandemi Covid-19 mahasiswa melaksanakan perkuliahan dan menyelesaikan tugas-tugasnya di rumah dengan menggunakan media elektronik dan dilakukan secara *online*. Berdasarkan data yang telah didapatkan ditemukan fakta bahwa mahasiswa mengalami perubahan pada pola aktivitas fisiknya yang diakibatkan oleh pandemi Covid-19. Perubahan-perubahan yang ditunjukkan berupa penurunan pada pola kebiasaan olahraga dan penurunan pola frekuensi latihan pada mahasiswa Fakultas Olahraga namun juga ditemukan fakta bahwa terjadi peningkatan pada pola kebiasaan olahraga dan pola frekuensi olahraga pada mahasiswa Fakultas Non-Olahraga.

Salah satu faktor penyebab terjadi penurunan pola frekuensi latihan yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Olahraga disebabkan oleh terbatasnya sarana dan prasarana serta fasilitas yang mendukung proses latihan. Seperti yang diketahui bahwa biasanya mahasiswa menggunakan fasilitas kampus untuk melakukan latihan. Selama menghadapi masa pandemi Covid-19 banyak sarana dan prasarana serta fasilitas yang dibatasi. Selama menghadapi masa pandemi Covid-19 ini banyak gedung olahraga dan tempat kebugaran ditutup demi untuk mematuhi peraturan Pemerintah. Padahal terbatasnya sarana dan prasarana serta fasilitas keolahragaan dapat berdampak pada motivasi seseorang untuk melakukan kegiatan olahraga (Black et al., 2019).

Frekuensi melakukan aktivitas olahraga pada setiap minggunya dapat mempengaruhi performa dan kemampuan kondisi fisik seseorang (Camera et al., 2016). Rendahnya tingkat aktivitas seseorang dapat memberikan dampak negatif bagi kebugaran jasmani (Ruiz-Montero & Castillo-Rodríguez, 2016). Dampak negatif dari tingkat kebugaran yang rendah yaitu tubuh menjadi cepat lelah, kegemukan, dan rentan terhadap gejala penyakit kurang bergerak

(Mainous et al., 2019). Kebugaran sangat penting untuk mendukung seseorang melaksanakan aktivitasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Moggetti et al., 2019).

Sebuah penelitian menyebutkan bahwa selama menghadapi masa pandemi Covid-19 beberapa masyarakat mengalami penurunan kebugaran fisik dan peningkatan berat badan yang diakibatkan oleh terbatasnya ruang gerak (Srivastav et al., 2020). Pada mahasiswa Fakultas Olahraga juga ditemukan adanya penurunan pada durasi latihan. Fakta yang didapatkan terjadi perubahan secara signifikan pola durasi olahraga pada mahasiswa Fakultas Olahraga. Hal penting yang wajib diperhatikan mahasiswa yaitu seseorang akan mendapatkan manfaat dari olahraga jika melakukan aktivitas olahraga dengan durasi 150 menit per minggu (Andriana & Ashadi, 2019).

Pada sisi yang lain aktivitas olahraga yang berlebihan atau berat mampu menurunkan imun atau kekebalan tubuh. Defisiensi imunitas secara klinis terjadi karena efek kombinasi dari beberapa perubahan kecil pada beberapa parameter kekebalan tubuh. Perubahan kecil pada parameter kekebalan tubuh mampu menyebabkan terjadinya efek resisten/kebal terhadap penyakit-penyakit ringan, misalnya pada infeksi saluran pernafasan atas (Ranasinghe et al., 2020). Olahraga memiliki efek positif dan efek negatif pada fungsi imun serta suseptibilitas pada kejadian penyakit. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa seseorang yang melakukan aktivitas olahraga ringan dapat meningkatkan fungsi imunitas, kadar imunitas yang lebih banyak, dan bertahan dalam jangka waktu lama. Sedangkan aktivitas olahraga yang sangat intensif / berlebihan akan mampu mengganggu fungsi imun atau terjadi penekanan kekebalan tubuh (Scheffer & Latini, 2020).

Berdasarkan pernyataan tersebut tidak mengherankan jika mahasiswa Fakultas Olahraga mengalami perubahan pada pola frekuensi dan durasi dalam melakukan aktivitas olahraga. Perubahan tersebut dikarenakan para mahasiswa Fakultas Olahraga menghindari olahraga yang berlebihan atau berat yang berpengaruh pada penurunan imun atau kekebalan tubuh. Salah satu bukti nyata bahwa mahasiswa Fakultas Olahraga menghindari olahraga yang berat adalah selama menjalani masa pandemi terjadi perubahan pola jenis aktivitas yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Olahraga. Mayoritas mahasiswa tersebut mengganti jenis olahraganya dengan jenis olahraga daya tahan, kekuatan, meditasi, dan fleksibilitas. Tidak

hanya mahasiswa Fakultas Olahraga saja, para mahasiswa Fakultas Non-Olahraga juga merubah pola jenis aktivitasnya. Salah satu alasan terjadi perubahan pola jenis aktivitas pada mahasiswa Fakultas Non-Olahraga diakibatkan oleh terbatasnya akses dalam melaksanakan olahraga di tempat umum. Terbatasnya fasilitas, sarana, dan prasarana olahraga merupakan faktor terjadinya perubahan pada pola jenis aktivitas tersebut.

Berdasarkan data dan fakta yang telah didapatkan, diharapkan mahasiswa untuk selalu menjaga dan meningkatkan aktivitas fisiknya selama menghadapi kondisi pandemi Covid-19 ini. Untuk menghindari tertularnya virus Covid-19 ini Pemerintah telah menghimbau masyarakat untuk selalu menjaga kebersihan dan menjalani pola hidup sehat. Pola hidup sehat yaitu dengan cara menjaga imunitas dengan cara berolahraga yang berdasar pada FITT (Frekuensi, Intensitas, Time, and Type) (Burnet et al., 2020). Masyarakat juga disarankan untuk menjaga asupan nutrisi dan hidrasi. Selain itu masyarakat juga disarankan untuk memperhatikan *recovery* tubuh sebab tubuh yang lelah akan mudah terserang berbagai macam virus dan penyakit (Simpson & Katsanis, 2020).

Sebagai tambahan informasi bahwa terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini yaitu tidak digunakannya kuesioner yang berskala luas misalnya *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) atau *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ), tidak tersedia data antropometri responden penelitian serta keterbatasan komposisi jumlah dan jenis kelamin responden dalam skala besar. Untuk itu diharapkan kelemahan dalam penelitian ini dapat dijadikan pijakan untuk pengembangan penelitian yang lebih baik dengan skala yang lebih luas pada masa mendatang.

Commented [A15]: Keterbatasan penelitian

KESIMPULAN & SARAN

Berdasarkan analisis data penelitian diketahui bahwa terdapat perubahan yang signifikan pola aktivitas olahraga pada mahasiswa Fakultas Olahraga dan mahasiswa Fakultas Non-Olahraga sebelum dan selama masa pandemi Covid-19 ($p < 0,05$). Hal utama yang menonjol yaitu terjadi penurunan pola aktivitas olahraga selama masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa Fakultas Olahraga dan terjadi peningkatan pola aktivitas olahraga pada

mahasiswa Fakultas Non-Olahraga selama masa pandemi Covid-19. Perubahan ini dilakukan mahasiswa dengan tujuan untuk menjaga imunitas selama masa pandemi Covid-19.

Berdasarkan kesimpulan di atas maka diharapkan pola aktivitas olahraga mahasiswa untuk menjaga kekebalan tubuh selama pandemi Covid-19 didukung dengan upaya sinergis antara lembaga terkait di bidang pendidikan, olahraga dan kesehatan. Misalnya Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Kementerian Pemuda dan Olahraga, Kementerian Kesehatan serta Forum Perguruan Tinggi dalam mengembangkan program-program belajar dari rumah dengan tetap memperhatikan imunitas tubuh khususnya melalui aktivitas olahraga yang terkonsep dengan baik.

Commented [A16]: Telah ditambahkan saran

REFERENSI

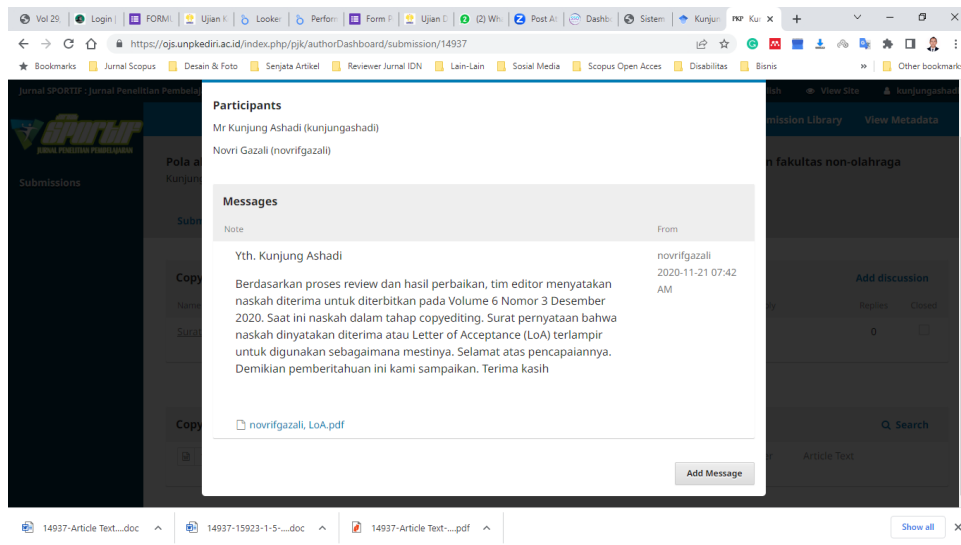
- Andriana, L. M., & Ashadi, K. (2019). The comparison of two types of exercise in the morning and night to the quality of sleep. *Sportif : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1).
- Ashadi, K., dkk. (2020). Laporan penelitian analisis pola aktivitas fisik mahasiswa S1 PKO FIO Unesa. Unesa: Surabaya
- Black, N., Johnston, D. W., Propper, C., & Shields, M. A. (2019). The effect of school sports facilities on physical activity, health and socioeconomic status in adulthood. *Social Science and Medicine*, 220, 120–128. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.10.025>
- Burnet, K., Higgins, S., Kelsch, E., Moore, J. B., & Stoner, L. (2020). The effects of manipulation of Frequency, Intensity, Time, and Type (FITT) on exercise adherence: A meta-analysis. *Translational Sports Medicine*, 3(3), 222–234. <https://doi.org/10.1002/tsm2.138>
- Camera, D. M., Smiles, W. J., & Hawley, J. A. (2016). Exercise-induced skeletal muscle signaling pathways and human athletic performance. *Free Radical Biology and Medicine*, 98, 131–143. <https://doi.org/10.1016/j.freeradbiomed.2016.02.007>
- Jones, A. W., & Davison, G. (2018). Exercise, Immunity, and Illness. In *Muscle and Exercise Physiology*. Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-814593-7.00015-3>
- Katzmarzyk, P. T., Ross, R., Blair, S. N., & Després, J. P. (2020). Should we target increased physical activity or less sedentary behavior in the battle against cardiovascular disease

- risk development? *Atherosclerosis*. <https://doi.org/10.1016/j.atherosclerosis.2020.07.010>
- Kehler, D. S., & Theou, O. (2019). The impact of physical activity and sedentary behaviors on frailty levels. *Mechanisms of Ageing and Development*, 180(November 2018), 29–41. <https://doi.org/10.1016/j.mad.2019.03.004>
- Luzi, L., & Radaelli, M. G. (2020). Influenza and obesity: its odd relationship and the lessons for COVID-19 pandemic. *Acta Diabetologica*, 57(6), 759–764. <https://doi.org/10.1007/s00592-020-01522-8>
- Mainous, A. G., Tanner, R. J., Rahmanian, K. P., Jo, A., & Carek, P. J. (2019). Effect of Sedentary Lifestyle on Cardiovascular Disease Risk Among Healthy Adults With Body Mass Indexes 18.5 to 29.9 kg/m². *American Journal of Cardiology*, 123(5), 764–768. <https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2018.11.043>
- Moggetti, P., Bacchi, E., & Donà, S. (2019). Metabolic effect of breaks in sedentary time in subjects with type 2 diabetes. *Current Opinion in Endocrine and Metabolic Research*, 9, 40–44. <https://doi.org/10.1016/j.coemr.2019.06.013>
- Mondal, Amalesh. Chatterjee, S. (2018). Exercise and Immunity: A Correlated Mechanism. *International Journal of Health Science and Research*, 8(8), 284–294.
- Panda, S. R. (2020). Alliance of COVID 19 with pandemic of sedentary lifestyle & Physical Inactivity: Impact on Reproductive health. *Taiwanese Journal of Obstetrics and Gynecology*. <https://doi.org/10.1016/j.tjog.2020.07.034>
- Peake, J. M., Neubauer, O., Walsh, N. P., & Simpson, R. J. (2017). Recovery of the immune system after exercise. *Journal of Applied Physiology*, 122(5), 1077–1087. <https://doi.org/10.1152/japplphysiol.00622.2016>
- Ranasinghe, C., Ozemek, C., & Arena, R. (2020). AC. *Expert Review of Anti-Infective Therapy*, 0(0). <https://doi.org/10.1080/14787210.2020.1794818>
- Ruiz-Montero, P. J., & Castillo-Rodríguez, A. (2016). Body composition, physical fitness and exercise activities of elderly. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), 860–865. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.03136>
- Sánchez-Oliva, D., Esteban-Cornejo, I., Padilla-Moledo, C., Pérez-Bey, A., Veiga, Ó. L., Cabanas-Sánchez, V., & Castro-Piñero, J. (2020). Associations between physical activity

- and sedentary time profiles transitions and changes in well-being in youth: The UP&DOWN longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 47(November 2018), 101558. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101558>
- Scheffer, D. da L., & Latini, A. (2020). Exercise-induced immune system response: Anti-inflammatory status on peripheral and central organs. *Biochimica et Biophysica Acta - Molecular Basis of Disease*, 1866(10). <https://doi.org/10.1016/j.bbadis.2020.165823>
- Schnitzer, M., Schöttl, S. E., Kopp, M., & Barth, M. (2020). COVID-19 stay-at-home order in Tyrol, Austria: sports and exercise behaviour in change? *Public Health*, 185, 218–220. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.06.042>
- Simpson, R. J., & Katsanis, E. (2020). The immunological case for staying active during the COVID-19 pandemic. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87(April), 6–7. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.041>
- Srivastav, A. K., Sharma, N., & Samuel, A. J. (2020). Impact of Coronavirus disease-19 (COVID-19) lockdown on physical activity and energy expenditure among physiotherapy professionals and students using web-based open E-survey sent through WhatsApp, Facebook and Instagram messengers: Impact of COVID-19 lock. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 19(May), 0–1. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2020.07.003>
- Wong, A. Y. Y., Ling, S. K. K., Louie, L. H. T., Law, G. Y. K., So, R. C. H., Lee, D. C. W., Yau, F. C. F., & Yung, P. S. H. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on sports and exercise. *Asia-Pacific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation and Technology*, 22, 39–44. <https://doi.org/10.1016/j.asmart.2020.07.006>

Jurnal [SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran](#), 6 (1) 2020 | 1-14
ISSN : [2477-3379](#) (Online)
ISSN : [2548-7833](#) (Print)

5. Bukti Artikel Telah diterima Melalui Email dan Sistem OJS IJHMS



The screenshot shows the OJS author dashboard for Mr. Kunjung Ashadi. A message from novrifgazali (2020-11-21 07:42 AM) is displayed, stating that the manuscript has been accepted for publication in Volume 6, Issue 1, December 2020. The message includes a PDF attachment named 'novrifgazali, LoA.pdf'.

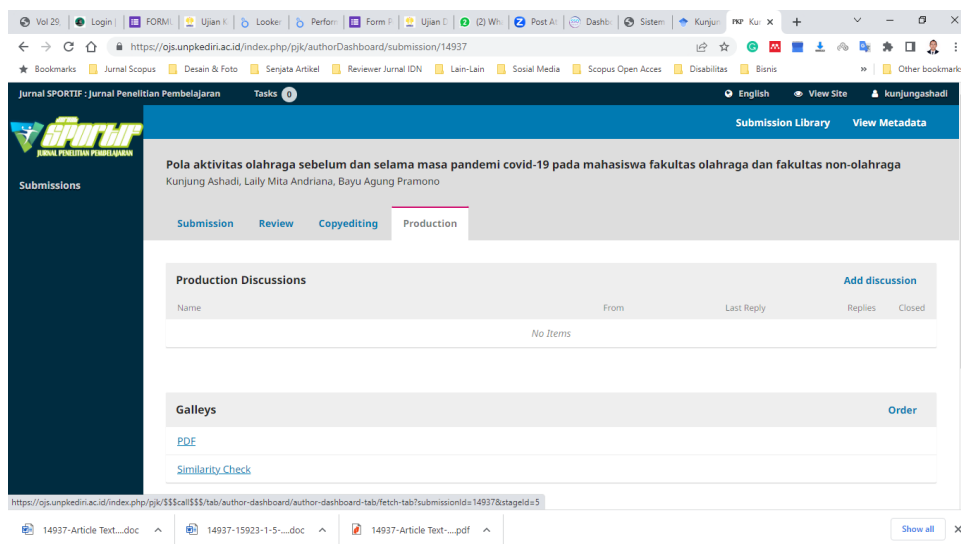
Participants
Mr Kunjung Ashadi (kungjashadi)
Novri Gazali (novrifgazali)

Messages

Note	From
Yth. Kunjung Ashadi Berdasarkan proses review dan hasil perbaikan, tim editor menyatakan naskah diterima untuk diterbitkan pada Volume 6 Nomor 3 Desember 2020. Saat ini naskah dalam tahap copyediting. Surat pernyataan bahwa naskah dinyatakan diterima atau Letter of Acceptance (LoA) terlampir untuk digunakan sebagaimana mestinya. Selamat atas pencapaiannya. Demikian pemberitahuan ini kami sampaikan. Terima kasih	novrifgazali 2020-11-21 07:42 AM

[novrifgazali, LoA.pdf](#)

[Add Message](#)



The screenshot shows the OJS author dashboard for Mr. Kunjung Ashadi. The submission details for the article "Pola aktivitas olahraga sebelum dan selama masa pandemi covid-19 pada mahasiswa fakultas olahraga dan fakultas non-olahraga" are displayed. The submission is in the "Production" stage.

Submission Library **View Metadata**

Pola aktivitas olahraga sebelum dan selama masa pandemi covid-19 pada mahasiswa fakultas olahraga dan fakultas non-olahraga
Kunjung Ashadi, Laily Mita Andriana, Bayu Agung Pramono

Submission **Review** **Copyediting** **Production**

Production Discussions [Add discussion](#)

Name	From	Last Reply	Replies	Closed
No Items				

Galleys [Order](#)

[PDF](#)

[Similarity Check](#)

https://doi.org/10.29407/is_unpqi.vXiX.XXXX
X (X) 2020 | XX-XX