

## TINGKAT KONDISI FISIK SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA SELAMA PANDEMI COVID-19

### LEVEL OF PHYSICAL CONDITION OF FOOTBALL SCHOOL STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

<sup>1\*</sup>Ahmad Fahrurrozi,<sup>2</sup>Khoiril Anam

<sup>1\*,2</sup>Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

Kontak koresponden: [ahmadfahrurrozi17@students.unnes.ac.id](mailto:ahmadfahrurrozi17@students.unnes.ac.id)

#### ABSTRAK

Selama adanya pandemi Covid-19 pemerintah membuat suatu kebijakan untuk memutus tali penyebaran Covid-19, yaitu dengan memberi kebijakan kepada daerah yang masuk kedalam zona merah dengan melakukan *lockdown*. Kemudian pemerintah juga melakukan *physical quarantine* untuk menghindari kontak fisik supaya terhindar dari penyebaran virus. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat fleksibilitas dan kekuatan otot perut pada Siswa SSB Diklat Diponegoro Muda dimasa pandemi. Metode dalam penelitian ini adalah *deskriptif kuantitatif*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Diklat Diponegoro Muda berjumlah 115 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yang berjumlah 20 anak usia 11-12 tahun. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, melalui survei tes dan pengukuran kondisi fisik. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif yang fungsinya untuk mendeskripsikan tingkat fleksibilitas dan tingkat kekuatan otot perut pada Sepak bola. Instrumen yang digunakan untuk mengukur fleksibilitas menggunakan *sit and reach*, dan kekuatan otot perut menggunakan *sit up*. Hasil dari penelitian ini, tingkat kondisi fisik kekuatan otot perut berada dalam kategori sedang dengan presentase 80% (16 siswa), sedangkan tingkat fleksibilitas berada dalam kategori sedang dengan 65% (13 siswa). Berdasarkan hasil analisis data, tingkat kondisi fisik pada siswa SSB Diklat Diponegoro Muda usia 11-12 tahun dalam keadaan sedang dan dapat di asumsikan belum optimal. Hal ini dikarenakan kegiatan yang dilakukan secara mandiri akibat pembatasan sosial berskala besar dan aktivitas yang dilaksanakan hanya dirumah sehingga dituntut kedisiplinan dalam menjalan program latihan secara mandiri.

**Kata Kunci:** kondisi fisik; Sepak bola; COVID-19

#### ABSTRACT

During the Covid-19 pandemic, the government made a policy to break the ropes of the spread of Covid-19, namely by giving a policy to areas that fall into the red zone by doing a lockdown. Then the government also carried out physical quarantine to avoid physical contact in order to avoid the spread of the virus. The purpose of this study was to determine the level of flexibility and strength of the abdominal muscles in Diponegoro Young SSB Diklat Students during the pandemic. The method in this research is quantitative descriptive. The population in this study were all students of the Diponegoro Youth Education and Training School of Football (SSB) totaling 115 students. The sampling technique used was purposive sampling, which consisted of 20 children aged 11-12 years. This type of research is descriptive quantitative, through test surveys and measurements of physical condition. The data analysis technique in this study used descriptive statistical techniques whose function was to describe the level of flexibility and the

*level of abdominal muscle strength in soccer. The instrument used to measure flexibility is using sit and reach, and abdominal muscle strength using sit ups. The results of this study, the level of physical condition of abdominal muscle strength is in the medium category with a percentage of 80% (16 students), while the level of flexibility is in the medium category with 65% (13 students). Based on the results of data analysis, the level of physical condition of SSB Diponegoro Young Education and Training students aged 11-12 years is in moderate condition and can be assumed to be not optimal. This is because the activities are carried out independently due to large-scale social restrictions and activities carried out only at home so that discipline is required in carrying out the exercise program independently.*

**Keywords :** *physical condition; Football; COVID-19*

## **PENDAHULUAN**

Tahun 2020 awal, adalah permulaan merebaknya wabah virus (*covid-19*) yang menyebar hampir seluruh negara di dunia. Sejak Januari 2020, Organisasi Kesehatan Dunia telah mengumumkan keadaan darurat global untuk virus *covid-19* (Sebayang, 2020). Pandemi *covid-19* adalah fenomena yang sangat merugikan banyak pihak, karena hampir semua acara besar (seperti acara olahraga nasional maupun internasional) ditunda atau bahkan dibatalkan. Hal ini dikarenakan tingkat manusia yang terpapar *covid-19* ini melonjak, terdapat hasil mulai 19 Maret 2020 sebanyak 214.894 orang terkena *covid-19*, dan orang yang telah meninggal berjumlah 8.732, serta orang yang lepas dari *covid-19* sebanyak 83.313 orang (Aida, 2020). Upaya menahan penyebaran virus *covid-19*, Pemerintah telah memberlakukan pembatasan aktivitas di luar ruangan atau bahkan karantina kolektif pada penduduk (Mattioli et al., 2020).

Mewabahnya infeksi virus corona saat ini sangat mempengaruhi tatanan hidup baru dikehidupan masyarakat. Pandemi *covid-19* tidak hanya berdampak pada mereka yang terinfeksi saja, tetapi pada semua masyarakat, baik dari segi ekonomi, kehidupan sosial, kesehatan raga, dan interaksi dengan masyarakat luas (Yusuf et al., 2021). Tatanan baru (*new normal*) tetap membatasi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik di luar rumah, walaupun demikian mau tidak mau, suka ataupun tidak suka seseorang harus mampu hidup berdampingan dengan wabah penyakit *covid-19* (Jariono et al., 2020). Pemerintah telah mengambil kebijakan untuk menyelesaikan kasus ini, salah satunya yaitu dengan menggalakkan gerakan *social distancing*. Konsep ini menjelaskan bahwa untuk dapat mengurangi rantai penularan *covid-19*, masyarakat hendaknya menjaga jarak aman minimal 2 meter dengan orang lain, dan mengontrol diri untuk tidak berinteraksi langsung dengan orang lain serta menghindari berkumpul bersama. Akan tetapi dengan adanya *social distancing*, masyarakat menjadi tidak bebas bahkan untuk melakukan aktivitas fisik menjadi sulit. Padahal manusia dituntut untuk menjaga imun tubuh agar terhindar dari serangan virus *covid-19*. Banyak jenis olahraga yang bisa dilakukan setiap orang, mulai dari olahraga individu, berpasangan, hingga kelompok. Jenis olahraga kelompok ini menjadi salah satu olahraga yang paling digemari karena dapat dimainkan oleh banyak orang sekaligus, salah satunya yaitu Sepak bola.

Sepak bola merupakan suatu permainan kelompok yang dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan, dengan tujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Permainan Sepak bola dilakukan dengan cara menyepak bola yang diperebutkan oleh pemain-pemain dari tim

berlawanan untuk memasukkan bola ke gawang lawan (Vinando et al., 2017). Sepak bola adalah sebuah permainan yang dilakukan dengan cara menyepak atau menendang bola ke berbagai arah (Nurdiati, 2018). Tujuan dari permainan ini yaitu untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukkan bola. Adapun pembinaan anak-anak dalam dunia Sepak bola yaitu melalui Sekolah Sepak Bola (SSB).

Sekolah Sepak Bola atau SSB yaitu suatu kumpulan yang mempunyai tujuan untuk menumbuhkembangkan potensi Sepak bola anak sejak usia dini (Ridwan, 2020). Latihan dalam SSB, anak-anak diajarkan keterampilan teknik dasar bermain Sepak bola sebagai pondasi awal dan juga akan dibina kondisi fisiknya sesuai dengan jenjang usia dan program pembinaan serta kaidah-kaidah ilmu kepelatihan yang benar (Susanto & Syafrianto, n.d.). Adanya Sekolah Sepak Bola (SSB) ini, diharapkan akan banyak bermunculan pemain muda berbakat di berbagai daerah di Indonesia. Jawa Tengah, khususnya di Kota Semarang sudah banyak terdapat Sekolah Sepak Bola (SSB) yang dibentuk sebagai wadah pembinaan dan pelatihan Sepak bola usia dini, salah satunya yaitu SSB Diklat Diponegoro Muda.

SSB Diklat Diponegoro Muda UNDIP Semarang merupakan salah satu sekolah Sepak bola di kota Semarang yang didirikan oleh Bp. Sumardi Widodo pada tahun 2019 (Sanjaya, 2021). Pada tahun 2020 SSB Diklat Diponegoro Muda harus vakum karena adanya lonjakan wabah virus *covid-19*. SSB Diklat Diponegoro Muda adalah contoh dari beberapa SSB di Indonesia yang mengalami vakum karena adanya wabah *covid-19*. Melalui hal ini, siswa sekolah Sepak bola tentunya tidak melakukan latihan selama berbulan-bulan yang berakibat menurunnya kondisi fisiknya. Seorang pemain Sepak bola harus mempunyai komponen fisik yang bagus, dengan tingginya tingkat kondisi fisik maka akan berpengaruh pada pola permainannya.

Model atau macam latihan untuk meningkatkan kondisi fisik ada bermacam-macam, salah satu program latihan fisik yang mudah dan tidak memerlukan waktu yang lama adalah tujuan utama untuk meningkatkan kondisi fisik (Mohamad et al., 2021). Kondisi fisik sangat diperlukan dalam setiap usaha meningkatkan prestasi para atlet (Meliala, 2018). Kondisi fisik diantaranya yaitu fleksibilitas dan kekuatan otot perut, fleksibilitas (kelentukan) yaitu luas gerak satu persendian atau beberapa persendian (Silpina et al., 2020). Fleksibilitas dapat didefinisikan sebagai kemampuan dari sebuah sendi dan otot, serta tali sendi di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan (Ibrahim et al., 2015). Ada dua macam fleksibilitas, yaitu (1) fleksibilitas statis, dan (2) fleksibilitas dinamis. Tingkat fleksibilitas statis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Sedangkan fleksibilitas dinamis adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dengan kecepatan yang tinggi (Hinda Zhannisa & Sugiyanto, 2015). *Power* merupakan suatu kondisi fisik manusia saat bergerak yang menggunakan kumpulan otot yang berkontraksi dalam mengendalikan beban dengan gabungan antara kekuatan dan kecepatan yang maksimal (Andika, 2022). *Power* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kekuatan otot perut, kekuatan otot perut adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan dalam menjalankan aktivitas fisik. Usaha dalam melakukan tendangan bola, kekuatan perut diperlukan untuk mendapatkan ruang gerak yang lebih luas terhadap bola yang ditendang sehingga dapat meluncur lebih jauh. Penggabungan kekuatan perut sebagai pusat tenaga akan menghasilkan tendangan yang lebih jauh dibandingkan dengan otot perut yang lemah (Rais, 2018). Salah satu bentuk melakukan latihan otot lengan yakni diantaranya, latihan fisik secara

umum, *pull up* menggunakan karet seperti lateks, dan latihan *push up* berirama cepat dan lambat (Faridhatunnisa & Kurniawan Pratama, 2019). Penelitian perlu dilakukan untuk menganalisis perubahan aktivitas belajar, interaksi sosial, perilaku kesehatan akibat pandemi *covid-19* (Ulfa & Mikdar, 2020).

Penelitian terdahulu yang berjudul Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Tiku Putra Kecamatan Tanjung Mutiara Kabupaten Agam dimasa pandemi *covid-19*. Metode penelitian menggunakan deskriptif dengan jumlah sampel 18 orang. Hasil penelitian menunjukkan kemampuan kondisi fisik pada Pemain SSB Tiku Putra Kecamatan Tanjung Mutiara Kabupaten Agam Dimasa Pandemi *Covid-19* mendapatkan nilai 249 atau masuk dalam kategori sedang.

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dan tes untuk pengambilan data. Pada penelitian ini yang menjadi sampel adalah SSB Diklat Diponegoro Muda yang berjumlah 20 siswa dengan katergori usia 11-12 tahun. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis tingkat fleksibilitas dan kekuatan otot perut Siswa Diklat Diponegoro Muda selama pandemi Covid-19. Tes fleksibilitas menggunakan instrumen *sit and reach* sedangkan kekuatan otot perut menggunakan *sit up*. Adapun norma penilaian *sit and reach* yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Norma penilaian *sit and reach*

Skor	Putra	Kriteria	Putri
5	>14	Sempurna	>15
4	11 – 14	Baik Sekali	12 – 15
3	7 – 10	Baik	7 – 11
2	4 – 6	Cukup	4 – 6
1	<4	Kurang	<4

(Hinda Zhannisa & Sugiyanto, 2015)

Sedangkan untuk norma penilaian *sit up* sebagai berikut:

Tabel 2. Norma penilaian *sit up*

Skor	Putra	Kriteria	Putri
5	>30	Sempurna	>25
4	26-30	Baik Sekali	21-25
3	20-25	Baik	15-20
2	17-19	Cukup	9-14
1	<17	Kurang	<9

(Ridwan & Irawan, 2018)

Berdasarkan data kasar yang diperoleh, selanjutnya data tersebut diubah ke bentuk *t-score* untuk menyamakan satuan tiap item tes, kemudian keseluruhan skor item tes yang telah dirubah

ke dalam *t-score* dijumlah dan di rata-rata (mean), sehingga diperoleh nilai tingkat fleksibilitas dan kekuatan perut pada SSB Diklat Diponegoro Muda, yang nantinya nilai tersebut dimasukkan ke dalam tabel pengkategorian yang dibuat berdasarkan *mean* dan *standar deviasi t-skor*.

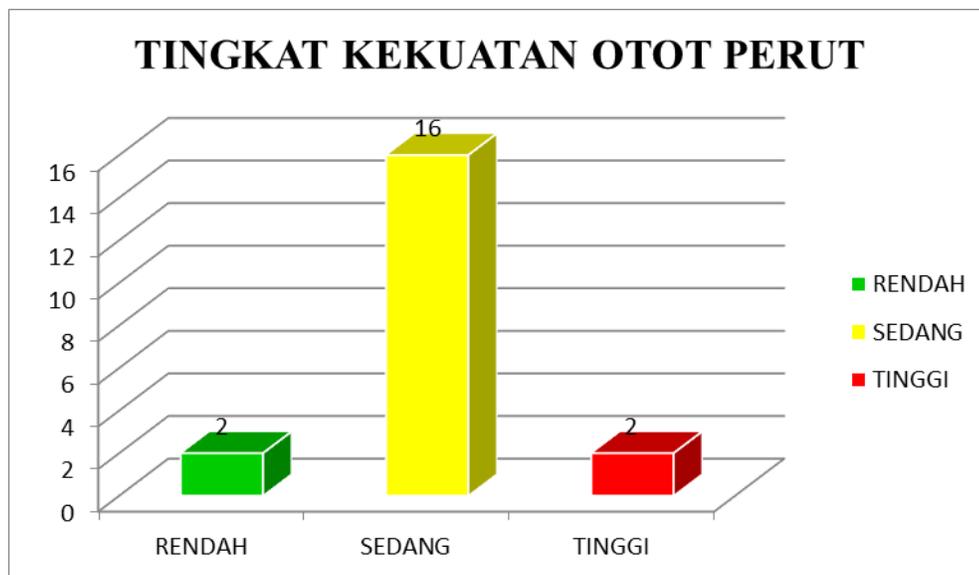
## Hasil

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot perut adalah *Sit up* Gerakan sit up tersebut dilakukan selama 30 detik kemudian dihitung berapa banyak yang dapat dilakukan selama 30 detk tersebut (Ridwan & Irawan, 2018). Deskripsi data hasil analisis tes *sit up* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Hasil Penelitian tingkat kekuatan otot perut

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Baik	$X > 59,9$	2	10%
Sedang	$39,9 < X < 59,9$	16	80%
Kurang	$X < 39,9$	2	10%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan hasil data tabel di atas, terdapat perbedaan jumlah frekuensi pada beberapa kategori yaitu untuk kategori baik memiliki persentase 10% (2 siswa); kategori sedang 80% (16 siswa); kategori kurang 10% (2 siswa). Jika diperlihatkan dalam bentuk diagram yaitu sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Hasil *Sit up*

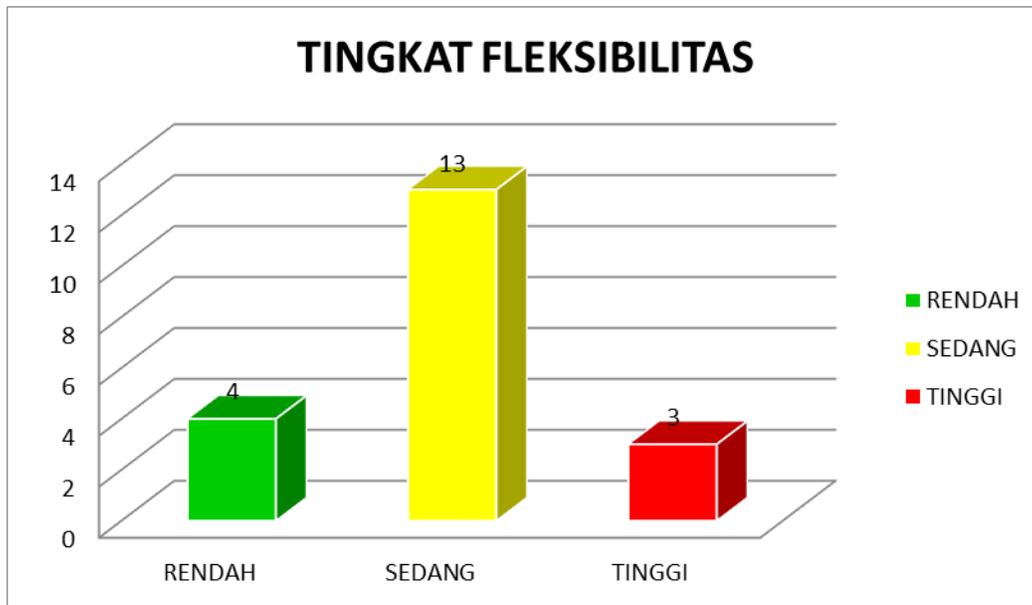
*Sit and Reach Test* merupakan metode pengukuran fleksibilitas dari *hamstring muscle* dan punggung belakang yang menggunakan media berupa boks yang tingginya 30 cm, lalu diatas boks

tersebut diletakan penggaris ukur yang panjangnya 50 cm sampai ke ujung dari boks tersebut (Quinn, 2012). Deskripsi data hasil analisis tes *sit and reach* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Hasil Penelitian *Sit and Reach Test*

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Baik	$X > 59,92$	3	15%
Sedang	$40,42 < X < 59,92$	13	65%
Kurang	$X < 40,42$	4	20%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa siswa yang memiliki tingkat fleksibilitas kategori baik persentasenya 15% (3 siswa); kategori sedang memiliki persentase 65% (13 siswa); dan kategori kurang memiliki persentase 20% (4 siswa). Jika diperlihatkan dalam bentuk diagram yaitu sebagai berikut :



Gambar 2. Diagram Hasil *Sit and reach*

## Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan di stadion Universitas Diponegoro yang bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik siswa SSB Diklat Diponegoro Muda. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa Diklat Diponegoro Muda yang diambil secara *purposive sampling*.

Analisis tingkat fleksibilitas dan kekuatan otot perut Siswa Diklat Diponegoro Muda selama pandemi Covid-19, dimana kondisi fisik yang diukur berdasarkan tes *sit and reach* dan *sit up*. Kondisi fisik fleksibilitas dan kekuatan otot perut Siswa SSB Diklat Diponegoro Muda selama pandemi Covid-19 berkategori sedang, hal ini di dapat dengan menggunakan tes *sit and reach* kepada 20 siswa, dan sebanyak 16 siswa dengan persentase 80% mendapat kategori

sedang. Sedangkan pada kondisi fisik kekuatan otot perut yang diukur menggunakan tes *sit up* sebanyak 13 siswa dengan persentase 65% mendapat kategori sedang. Berdasarkan data diatas terdapat persamaan tingkat kondisi fisik fleksibilitas dan kekuatan perut yaitu pada kategori sedang. Namun dengan kondisi fisik yang sedang ini masih tergolong dalam kondisi fisik yang memadai untuk mencapai prestasi bagi siswa SSB Diklat Diponegoro Muda.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, kondisi fisik keduanya berkategori sedang. Melihat hasil penelitian tersebut hendaknya perlu diperhatikan yaitu cara meningkatkan kondisi fisik dengan melakukan latihan mandiri dalam intensitas ringan, sebagai contoh latihan *stretching* untuk meningkatkan fleksibilitas dan latihan *plank* untuk meningkatkan kekuatan otot perut. Latihan ini juga berguna untuk menstabilkan kondisi fisik ketika latihan biasanya tidak bisa terlaksana.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan dalam penelitian ini, yaitu tingkat kondisi fisik siswa SSB Diklat Diponegoro Muda Usia 11-12 tahun selama pandemi *covid-19* yakni komponen kondisi fisik kekuatan otot perut dalam kategori sedang 16 (80%) siswa, sedangkan pada komponen kondisi fisik fleksibilitas dalam kategori sedang 13 (65%) siswa. berdasarkan hasil ini faktor yang mempengaruhi adalah faktor kegiatan yang dilakukan secara mandiri akibat pembatasan sosial berskala besar dan aktivitas yang dilaksanakan hanya dirumah sehingga dituntut kedisiplinan dalam menjalankan program latihan secara mandiri.

Semoga kedepannya pelatih bisa lebih memperhatikan kondisi fisik pada setiap anak didiknya, karena dengan kondisi fisik yang baik akan mudah mencapai prestasi. Dari hasil penelitian yang sudah terlaksana dapat digunakan sebagai acuan dasar pembuatan tugas penelitian yang relevan dengan memperhatikan kelemahan penelitian ini. Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian yang relevan disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih banyak dan cakupannya luas.

### **Referensi**

- Aida, N. R. (2020). *Update Virus Corona di Dunia: 214.894 Orang Terinfeksi*. Kompas,Com. <https://www.kompas.com/tren/read/2020/03/19/081633265/update-viruscorona-di-dunia-214894-orang-terinfeksi-83313-sembuh-8732>
- Andika, I. P. H. W. (2022). Pengaruh Metode Pelatihan Beban Medicine Ball Throw dan Panjang Lengan terhadap Power Otot Lengan Atlet Cricket Buleleng. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 1–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.5813371>
- Faridhatunnisa, F., & Kurniawan Pratama, A. (2019). Peningkatan Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Servis Atas Bola Voli. *Maempo*, 9(2), 76. <https://doi.org/10.35194/jm.v9i2.911>
- Hinda Zhannisa, U., & Sugiyanto, F. (2015). Model Tes Fisik Pencarian Bakat Olahraga Bulutangkis Usia Di Bawah 11 Tahun di DIY a Model of Physical Test for Talent Scouting in Badminton Skill Under 11 Years Old in DIY. *Jurnal Keolahragaan*, ISSN 2339-0662, 3(1), 117–126. <http://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga>

- Ibrahim, R. C., Polii, H., & Wungouw, H. (2015). Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Fleksibilitas Lansia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.8074>
- Jariono, G., Subekti, N., Indarto, P., Hendarto, S., Nugroho, H., & Fachrezzy, F. (2020). Analisis kondisi fisik menggunakan software Kinovea pada atlet taekwondo Dojang Mahameru Surakarta. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 16(2), 133–144. <https://doi.org/10.20414/transformasi.v16i2.2635>
- Karyanto, B., Komaini, A., & Dinata, W. (2022). Profil Kondisi Fisik Pemain Ssb Tiku Putra Kecamatan Tanjung Mutiara Kabupaten Agam Dimasa Pandemi Covid-19. *JURNAL STAMINA*, 5(1), 21-31. Retrieved from <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/1024>
- Mattioli, A. V., Ballerini Puviani, M., Nasi, M., & Farinetti, A. (2020). COVID-19 pandemic: the effects of quarantine on cardiovascular risk. *European Journal of Clinical Nutrition*, 74(6), 852–855. <https://doi.org/10.1038/s41430-020-0646-z>
- Meliala, E. K. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Floorball Universitas Negeri Surabaya. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 02(10). <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jossae.v3n2.p81-93>
- Mohamad, F. R., Hadjarati, H., & Kadir, S. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Resimen Mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo Di Era Pandemi Covid-19. *Jambura Health and Sport Journal*, 3(2), 8–14. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v3i2.11455>
- Nurdiati, N. (2018). Upaya Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Dan Stopping Dalam Permainan Sepakbola Melalui Metode Variasi Latihan Siswa Kelas V Sdn 003 Batu Bersurat Kabupaten Kampar. *JURNAL PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran)*, 2(3), 458. <https://doi.org/10.33578/pjr.v2i3.5548>
- Rais, A. (2018). Hubungan antara daya ledak tungkai, kekuatan otot perut dan keseimbangan dengan kemampuan tendangan dalam permainan sepak bola pada siswa SD negeri mangkura 1 Makassar. 0–35.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65–72. <https://doi.org/10.24036/jpo142019>
- Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Validitas dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepak bola (SSB) Kota Padang “Battery Test Of Physical Conditioning.” *Performa Olahraga*, 3(1), 15–25. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo17019>
- Sanjaya, A. (2021). *Diklat Diponegoro Muda Undip Semarang*. 09 Oktober. <https://www.ligaindonesia.my.id/2021/10/diklat-diponegoro-muda-undip-semarang.html>
- Sebayang, R. (2020). *Awas! WHO Akhirnya Tetapkan Corona Darurat Global*. Cnbc Indonesia. <https://www.cnbcindonesia.com/news/20200131060856-4-134146/awas-whoakhirnya-tetapkan-corona-darurat-global>.
- Silpina, P., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. (2020). Analisis Kondisi Fisik Atlet Club Bola Voli Putri Di Kota Bengkulu Tahun 2020.No Title. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 31–36. <https://doi.org/https://doi.org/10.33369/gymnastics.v1i1.12523>
- Susanto, N., & Syafrianto, D. (n.d.). *Manajemen Pembinaan Olahraga Usia Dini Sekolah Sepak Bola (SSB) Gadjah Mada (GAMA) Yogyakarta*.
- Ulfa, Z. D., & Mikdar, U. Z. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Perilaku Belajar, Sosial dan Kesehatan bagi Mahasiswa FKIP Universitas Palangka Raya. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 124. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p124-138>
- Vinando, M., Insanisty, B., & Sutisyana, A. (2017). Analisis Kemampuan Short Pass Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Curup Utara. *Jurnal Ilmiah*

*Pendidikan Jasmani*, 2(2), 215–225.

Yusuf, Z. K., Kamil, M. I., Pakaya, S., Syamaruddin, S., Nur, A., Albayan, E. M. M., & Ramadhan, A. (2021). Kesehatan Mental Masyarakat Akibat Covid 19 Pasca Bencana Gempa Di Kabupaten Mamuju. *Jambura Health and Sport Journal*, 3(2), 23–30. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v3i2.11533>