



**SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
STKIP PGRI SUMENEP**

Website : www.stkipgrisumenep.ac.id

Jl. Trunojoyo Gedung Sumenep Telp. (0328) 664094 – 671732 Fax. 671732

**SURAT PERNYATAAN PENGECEKAN
SIMILARITY ATAU ORIGINALITY**

Yang bertanda tangan dibawah ini atas nama Petugas Check Plagiasi STKIP PGRI Sumenep, menyatakan dengan sebenarnya bahwa karya ilmiah ini telah dilakukan cek dan dinyatakan lolos plagiasi menggunakan Aplikasi Turnitin dengan batas maksimal toleransi 20% atas nama:

Nama : **Ainur Rasyid, M.Pd**
NIDN : **0711118801**
Program Studi : **Pendidikan Jasmani kesehatan dan
Rekreasi**

No	Judul	Jenis Karya	Hasil
1	AKSELERASI BERPIKIR EKSTRAORDINARI MERDEKA BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA ERA PANDEMI COVID-19	Buku	19 %

Demikian surat ini saya buat untuk dipergunakan sebagai mana mestinya

Sumenep, 15 Juni 2023

turnitin
STKIP PGRI SUMENEP

Pemeriksa

Belajar_Pendidikan_Jasmani_Da n_Olahraga_Era_Pandemi_Covi d-19.pdf

by 3 Inung

Submission date: 15-Jun-2023 01:51PM (UTC+0700)

Submission ID: 2116469950

File name: Belajar_Pendidikan_Jasmani_Dan_Olahraga_Era_Pandemi_Covid-19.pdf (8.19M)

Word count: 2759

Character count: 18236

AKSELERASI BERPIKIR

Ekstraordinari

Merdeka Belajar

*Pendidikan Jasmani dan
Olahraga Era Pandemi Covid-19*

Pengantar:

Prof. Dr. Jonni Siahaan, M.Kes., AIFO

Editor:

Dr. Ahmad Lani, M.Kes | Dr. Abdul Aziz Hakim, S.Or., M.Or.
Yulianti, S.Sos., M.I.Kom | Muhamad Syamsul Taufik, S.Si. M.Pd.

Adi Wijayanto - Fahrial Amiq - Erick Burhaein - Dyas Andry Prasetyo
Imran Akhmad - Irma Fauziah - Pinton Setya Mustafa - Miftahkodin
Azhar Ramadhana Sonjaya - Habibie - Andi Fepriyanto
Nur Ahmad Muharram - Yuliyani - Taufiq Hidayat - Eko Andi Susilo
Septyaning Lusianti - Ardi Nusri - Abdian Asgi Sukmana
Wasis Himawanto - Ainur Rasyid - Fadli Maulana - Ayu Rizky Febriani
Havid Yusuf - Idris Moh. Latar - Ahmad Yani - Muhammad Iqbal Jauhar
Hanim - Amik Nadziroh - Indra Jati Kusuma

Pengantar:

Prof. Dr. Jonni Siahaan, M.Kes., AIFO

**AKSELERASI BERPIKIR EKSTRAORDINARI
MERDEKA BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI
DAN OLAHRAGA ERA PANDEMI COVID-19**

Adi Wijayanto - Fahrial Amiq - Erick Burhaein -
Dyas Andry Prasetyo - Imran Akhmad - Irma Fauziah -
Pinton Setya Mustafa - Miftahkodin -
Azhar Ramadhana Sonjaya - Habibie - Andi Fepriyanto -
Nur Ahmad Muharram - Yuliyani - Taufiq Hidayat -
Eko Andi Susilo - Septyaning Lusianti - Ardi Nusri -
Abdian Asgi Sukmana - Wasis Himawanto -
Ainur Rasyid - Fadli Maulana - Ayu Rizky Febriani -
Havid Yusuf - Idris Moh. Latar - Ahmad Yani -
Muhammad Iqbal Jauhar Hanim - Amik Nadziroh -
Indra Jati Kusuma

Editor:

Dr. Ahmad Lani, M.Kes
Dr. Abdul Aziz Hakim, S.Or., M.Or.
Yulianti, S.Sos., M.I.Kom
Muhamad Syamsul Taufik, S.Si. M.Pd.



**AKSELERASI BERPIKIR EKSTRAORDINARI MERDEKA
BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA ERA
PANDEMI COVID-19**

Copyright © Adi Wijayanto, dkk., 2021
Hak cipta dilindungi undang-undang
All right reserved

Editor: Ahmad Lani, dkk.
Layouter: Muhamad Safi'i
Desain cover: Dicky M. Fauzi
ix + 219 hlm: 14 x 21cm
Cetakan: Pertama, Maret 2021
ISBN: 978-623-6704-74-5

Anggota IKAPI

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memplagiasi atau
memperbanyak seluruh isi buku ini tanpa izin
tertulis dari penerbit.

Diterbitkan oleh:

Akademia Pustaka

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

Telp: 081216178398

Email: redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

Website: www.akademiapustaka.com

Kata Pengantar

Pertama-tama marilah kita Panjatkan Puji dan Syukur Kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa, karena atas Kasih dan Rahmat-Nya buku Bunga Rampai dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya. Buku ini ditulis oleh para penulis dari berbagai institusi atau lembaga pendidikan yang berprofesi sebagai guru maupun dosen bidang keolahragaan yang tersebar di seluruh Nusantara dari Sabang sampai Merauke dan dari Miangas sampai ke Pulau Rote. Isi buku Bunga Rampai ini, semuanya mengungkap pengalaman empiris dari para penulis selama menjalankan profesi di sekolah maupun di kampus. Bidang keolahragaan secara garis besar diklasifikasi menjadi olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi sebagaimana amanah Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

Pengalaman empiris para penulis sebagai guru atau dosen bidang keolahragaan di era Pandemi Covid-19, bersamaan dengan kemajuan teknologi digital dan program Pemerintah Indonesia melalui Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Bapak Nadiem Makarim tentang merdeka belajar dan guru penggerak perubahan, memperkaya penulis untuk mengungkap pengalaman empirik yang unik karena kondisinya saat ini diluar dari kebiasaan. Pengalaman empirik tersebut dijabarkan dalam berbagai topik yang menarik dan enak dibaca dalam rangka membangun Sumber Daya Manusia (SDM) unggul, dan berdaya saing tinggi menuju Indonesia emas 2045.

Pandemi Covid-19 secara sadar mengubah pikiran manusia untuk selalu care menjaga kesehatan pribadinya. Penyebaran virus corona yang demikian

dahsyat sangat mungkin setiap orang tertular terutama yang imunnya rendah yang disebabkan karena beberapa faktor antara lain; usia lanjut, sakit penyakit bawaan, hubungan antar manusia yang kurang peduli dengan protap kesehatan, lingkungan yang kurang sehat, tubuh yang tidak sehat dan bugar dan lain-lain. Kondisi tubuh sehat dan bugar tentu menjadi dambaan setiap insan manusia tanpa terkecuali, dan kondisi ini sesuai dengan capaian target belajar pendidikan olahraga.

Proses belajar daring di rumah sedapatmungkin dapat didisain sebagaimana layaknya di sekolah. Selain itu orangtua siswa, suka tidak suka akan menyiapkan tambahan quota internet dan handphone android atau laptop bagi anak-anaknya di rumah. Kebutuhan fasilitas belajar seperti ini, bagi orangtua siswa tertentu akan sangat memberatkan, tetapi orangtua tidak ada pilihan sehingga baik orangtua murid maupun guru secara bersama berpikir keras mencari solusi terbaik untuk mengatasi masalah-masalah yang timbul sebagai akibat dari belajar dalam jaringan (online).

Apabila dibahas lebih dalam terkait dengan isi materi ajar pendidikan olahraga yang hendak dicapai tentu akan mengacu pada Permendiknas No.22 Tahun 2006 tentang standar isi mata pelajaran Pendidikan olahraga merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Demikianlah beberapa hal yang dapat disampaikan sebagai penguatan dan penutup kata pengantar pada buku ini, semoga dengan hadirnya buku bunga rampai ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan para pembaca secara khusus para guru pendidikan olahraga di sekolah dan berharap agar terus-menerus dapat menuliskan pemikiran empirisnya dalam buku bunga rampai lainnya. Buku adalah jendela dunia, dan kelak buku ini menjadi harta warisan yang sangat berharga buat tunas bangsa Indonesia di masa akan datang.

Jakarta, 20 Februari 2020



UNIVERSITAS
MEAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY

Daftar Isi

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	vi

BAB I KONDISI FISIK SELAMA BELAJAR PADA MASA PANDEMI COVID-19

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN STRES AKADEMIK SELAMA MASA GEMPURAN COVID-19....	1
Adi Wijayanto (IAIN Tulungagung)	
LATIHAN TIM AREMA FC WOMAN LIGA 1 INDONESIA SELAMA PANDEMI COVID-19	11
Fahrial Amiq (Universitas Negeri Malang)	
AKTIVITAS FISIK, PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF, DAN COVID-19.....	19
Erick Burhaein (Universitas Pendidikan Indonesia)	
ADAPTASI LATIHAN OLAHRAGA DI ERA <i>NEW NORMAL</i> PANDEMI COVID-19 MELALUI <i>MENTAL IMAGERY</i>	27
Dyas Andry Prasetyo (STKIP PGRI Sumenep)	

BAB II STRATEGI KEBIJAKAN PEMBELAJARAN PENJAS BERBASIS MERDEKA BELAJAR

PENYEDERHANAAN RPP PENDIDIKAN JASMANI DALAM KEBIJAKAN MERDEKA BELAJAR	33
Imran Akhmad (FIK Unimed)	
STRATEGI PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PJOK DI SD/MI BERBASIS MERDEKA BELAJAR DI MASA PANDEMI COVID 19	43
Irma Fauziah (IAIN Tulungagung)	
DESAIN PENILAIAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN PADA PENDIDIKAN DASAR DI MASA PANDEMI COVID-19	51
Pinton Setya Mustafa (UIN Mataram)	

METODE SIGAP MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SMA DI MASA PANDEMI COVID 19	59
Miftahkodin (MAN 7 Kediri)	

BAB III PEMANFAATAN TEKNOLOGI PENUNJANG MERDEKA BELAJAR

REVITALISASI DIGITAL TERHADAP PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA	69
Azhar Ramadhana Sonjaya (Universitas Garut)	
"IMPLEMENTASI KAMPUS MERDEKA BELAJAR MATA KULIAH <i>SPORT JOURNALISTIC</i> DI MASA PANDEMIK COVID -19 PADA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI/OLAHRAGA, KESEHATAN DAN REKREASI"	75
Habibie (Universitas Islam "45" Bekasi)	
PENINGKATAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SENAM LANTAI GULING DEPAN MELALUI VIDEO TAPE FEEDBACK DALAM PEMBELAJARAN DARING	83
Andi Fepriyanto (STKIP PGRI Sumenep)	
METODE <i>D.I.L.E</i> JADI SOLUSI PEMBELAJARAN DARING PADA PENDIDIKAN JASMANI DIMASA PANDEMI <i>COVID-19</i>	91
Nur Ahmad Muharram (Universitas Nusantara PGRI Kediri)	

BAB IV AKTIVITAS MENINGKATKAN IMUNITAS

MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH DENGAN YOGA DI MASA PANDEMI COVID-19.....	101
Yuliyani (STIKES Widyagama Husada)	
OLAHRAGA RUTIN UNTUK MENINGKATKAN IMUNITAS PASIEN HIPERTENSI SELAMA MASA PANDEMI COVID-19	105
Taufiq Hidayat (STKIP Yapis Dompus)	
PENTINGNYA BEROLAHRAGA DAN MENJAGA POLA MAKAN DI ERA NEW NORMAL.....	109
Eko Andi Susilo (UNU Blitar)	

**BERENANG UNTUK MENJAGA IMUNITAS TUBUH
DIMASA PANDEMI..... 117**

Septyaning Lusianti (Universitas Nusantara PGRI
Kediri)

**BAB V MERDEKA BELAJAR PADA CABANG OLAHRAGA
SEPAK BOLA MAHA KARYA FENOMENAL
SEPANJANG MASA 125**

Ardi Nusri (Univeresitas Negeri Medan)

**“POLA KOMPETISI SEPAK TAKRAW VIRTUAL MASA
PANDEMI COVID 19” 133**

Abdian Asgi Sukmana (Universitas Nusantara PGRI
Kediri)

**POTENSI OLAHRAGA SEPATU RODA SEBAGAI
PILIHAN OLAHRAGA PRESTASI..... 145**

Wasis Himawanto (Universitas Nusantara PGRI Kediri)

**PELATIHAN KONDISI FISIK PADA ATLET DI ERA
NORMAL BARU..... 153**

Ainur Rasyid (STKIP PGRI Sumenep)

**PEMBELAJARAN PENCAK SILAT DI ERA NEW
NORMAL MENGGUNAKAN APLIKASI PENCAK SILAT161**

Fadli Maulana (SMPN 4 Rembang, Purbalingga)

**BAB VI KONSEP PEMBELAJARAN SELAMA PANDEMI
SELF CONCEPT DALAM TATANAN KEBIASAAN
NORMAL BARU DAN PENGARUHNYA TERHADAP
PHYSICAL FITNESS 171**

Ayu Rizky Febriani (Universitas Jenderal Soedirman)

**AKTIVITAS FISIK DI MASA PANDEMI MELALUI
PENDEKATAN KONSEP *HERD IMMUNITY*..... 175**

Havid Yusuf (IKIP Budi Utomo)

**MERDEKA BELAJAR DAN CRITIKAL THINKING
BAGI MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI
KESEHATAN DAN REKREASI 181**

Idris Moh. Latar (FKIP Unpatti)

**MODEL *PROJECT BASED LEARNING* DALAM
PEMBELAJARAN PENJAS PADA MASA PANDEMI
COVID 19 189**
Ahmad Yani (STKIP Situs Banten)

**BAB VII BELAJAR MOTORIK DAN BERMAIN DEMI
KEBUGARAN**

**MERDEKA OLAHRAGA DENGAN MODIFIKASI
PERMAINAN BAGI ANAK USIA 9-12 TAHUN PADA
MASA PANDEMI COVID-19..... 197**

Muhammad Iqbal Jauhar Hanim

**Belajar Sambil Bermain melalui Pembelajaran
Jasmani dan Olahraga (Edisi Kelas PAUD)..... 205**

Amik Nadziroh (IAIN Tulungagung)

**KONTRIBUSI BERSEPEDA DALAM TUMBUH
KEMBANG ANAK PADA MASA PANDEMI COVID-19213**

Indra Jati Kusuma (FIKes UNSOED Purwokerto)

THE
Character Building
UNIVERSITY

PELATIHAN KONDISI FISIK PADA ATLET DI ERA NORMAL BARU

Ainur Rasyid, M.Pd²⁰

STKIP PGRI Sumenep

“Para atlet dalam melakukan aktivitas fisik pada era normal baru saat ini tidak harus berkerumun dengan sesama atlet. Sehingga hal ini juga mencegah tubuhnya untuk beresiko terpapar covid-19”

Sudah dalam satu tahun lebih pandemic covid-19 ini melanda di dunia, tepat pada bulan Desember tahun 2019 covid-19 pertama kali ditemukan di Negara China (Wuhan) di mana virus tersebut menyerang paru-paru manusia. Asal mula Wabah virus covid-19 ini adalah dari pasar makanan laut lokal dan telah berkembang pesat hingga menginfeksi 2.761 orang di China, dikaitkan dengan 80 kematian dan telah menyebabkan infeksi pada 33 orang di 10 negara tambahan pada 26 Januari 2020 (Johnson 2020). Gejala klinis yang terjadi dari pasien covid-19 ini adalah demam, batuk kering, sesak napas (dispnea), sakit kepala, dan pneumonia. Awal permulaan covid-19 pada tubuh dapat

²⁰ Penulis lahir di Sumenep, 11 November 1988, penulis merupakan Dosen STKIP PGRI Sumenep dalam bidang ilmu Pendidikan Olahraga, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Kepeleatihan Olahraga di Universitas Negeri Surabaya (2011), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya Program Studi Pendidikan Olahraga (2013), Gelar Profesi Pelatih Bulutangkis Nasional Tingkat Muda (2012).

mengakibatkan kegagalan pernafasan yang progresif karena kerusakan alveolar (seperti yang diamati oleh gambar dada melintang terkomputerisasi-tomography) dan bahkan dapat menyebabkan kematian. Penyakit ini ditentukan sebagai penyebab pneumonia yang diinduksi virus oleh dokter sesuai dengan gejala klinis dan kriteria lain, termasuk peningkatan suhu tubuh, penurunan jumlah limfosit dan sel darah putih (meskipun kadar yang terakhir kadang-kadang normal), infiltrate (bercak) paru baru pada radiografi dada dan tidak ada perbaikan yang jelas setelah pengobatan dengan antibiotik selama tiga hari. Tampaknya sebagian besar kasus awal memiliki riwayat kontak dengan pasar makanan laut asli, namun penyakit tersebut kini telah berkembang menjadi penularan melalui kontak manusia-ke-manusia (Zhou et al. 2020).

Akibatnya, pada saat ini banyak orang yang melakukan berbagai aktivitas fisik untuk sekadar 'bergerak' dan olahraga sampai berjemur. Aktivitas ini menjadi sesuatu gaya hidup yang baru bagi banyak orang. Sebenarnya ini (olahraga dan berjemur) sudah jadi anjuran hidup sehat sejak dulu. Tapi berhubung sekarang tidak boleh keluar rumah dan 'liburan' di rumah tanpa melakukan apa-apa, jadi merasa tak nyaman dikarenakan pandemic covid-19 ini (Heryanto et al. 2020). Aktivitas fisik dapat dilakukan sesuai umur, jenis, dimulai dengan pemanasan terlebih dahulu dengan intensitas ringan-sedang dan direkomendasikan untuk dilakukan di rumah atau sekitar rumah. Aktivitas fisik di luar rumah selama pandemi masih boleh dilakukan dengan mengikuti protokol Kesehatan (Wicaksono 2020). Melakukan aktivitas fisik dengan baik dapat mengantisipasi terjadinya risiko cedera. Lakukan aktivitas yang anda sukai. Serta pilihlah aktivitas yang sesuai dengan kondisi kesehatan dan kebugaran. Aktivitas fisik yang dilakukan dalam

intensitas ringan atau sedang akan membuat kita tetap dapat bernafas dengan nyaman dan masih dapat melakukan percakapan (Chen et al. 2020).

Para atlet, sebagaimana pada masyarakat umumnya juga terkena dampak dari pandemic covid-19 ini. Sebagaimana kita ketahui atlet merupakan pribadi yang terlatih serta memiliki keunikan, dan juga memiliki bakat dalam bidang olahraga yang terlatih pada suatu cabang olahraga tertentu. Latihan fisik tidak mengenal istilah berhenti, kapanpun dan di manapun atlet tetap berlatih sesuai dengan periodisasi latihan. Dalam kondisi cedera atau tidak sebaiknya tetap menjalankan program latihan. Ada pemusatan latihan atau tidak, pembinaan fisik harus tetap dilakukan, latihan fisik tetap dilakukan sesuai dengan periodisasinya. Kemajuan prestasi olahraga di negara-negara yang sudah maju tidak terlepas dari proses latihan fisik yang dimulai sejak usia muda. Michael Jordan, Pete Sampras, Cart Lewis dan beberapa atlet terkemuka dunia *track record* latihan fisik yang bagus. Hal ini membuktikan bahwa memiliki prestasi tinggi harus dilandasi dengan kondisi fisik yang prima (Sidik, Pesurnay, and Afari 2019).

Di era new normal atau normal baru saat ini bukan berarti seorang atlet dapat bebas melakukan aktivitas fisik seperti sebelum pandemic covid-19. Pemeliharaan kondisi fisik yang prima menjadi sebuah tuntutan bagi semua atlet. Dengan adanya pandemic covid-19 ini mengakibatkan penurunan kondisi fisik atlet akan berkurang jika kegiatan latihan rutin berhenti. Dalam waktu satu minggu saja, performa tubuh akan turun sebanyak lebih kurang 50 persen. Ini berlaku bagi semua orang yang setiap harinya rutin melakukan latihan fisik. Para atlet terbiasa dengan porsi latihan tinggi dalam menjaga dan meningkatkan performa

permainan. Salah satu yang menunjang performa atlet adalah VO2Max atau konsumsi oksigen maksimal seseorang saat beraktivitas dengan intensitas tinggi (Rahayu 2020). Para atlet dalam melakukan aktivitas fisik pada era normal baru saat ini tidak harus berkerumun dengan sesama atlet. Sehingga hal ini juga mencegah tubuhnya untuk beresiko terpapar covid-19.

Dalam hal ini penulis mencontohkan salah satu olahraga dalam menjaga kebugaran fisik seorang atlet yaitu melakukan "*gym*" atau olahraga angkat beban. Latihan beban sangat dianjurkan hampir semua cabang olahraga prestasi membutuhkan latihan tersebut yaitu Latihan yang dilakukan secara terencana dengan menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan fungsi otot guna memperbaiki kondisi fisik atlet (Sidik et al. 2019). Saat ini kita mulai meredakan kehidupan setelah masa karantina, sesuai arahan yang dikeluarkan oleh pemerintah untuk "meratakan kurva" dan mengurangi penyebaran covid-19. Sangat wajar jika seseorang merasa takut dan jatuh sakit karena penyakit pernapasan yang mematikan ini, tetapi berikut adalah beberapa cara untuk menyesuaikan diri dengan "normal baru" saat berolahraga di gym :

1. Jaga jarak dalam melakukan aktivitas dan memakai masker

Sesuai dengan anjuran pemerintah dalam melakukan aktivitas fisik di luar mereka wajib menjaga jarak 1 meter. Sehingga jika atlet memilih alat gym untuk benar-benar berjarak 1 meter sehingga mengantisipasi menularnya droplet dari orang sekitar. Jika atlet melakukan aktivitas fisik dengan intensitas ringan sebaiknya tetap menggunakan masker dan jika dengan intensitas yang berat sebaiknya dilepas karena hal ini akan memberikan

efek lembap dan dapat menjadi tempat pertumbuhan mikroorganisme seperti bakteri dan virus.

2. Cek suhu tubuh

Sebelum melakukan aktivitas fisik pastikan tubuh anda berada pada kategori normal, suhu tubuh normal umumnya berada di rentang antara 36,5-37,2° Celsius. Jika suhu tubuh anda di atas tersebut sebaiknya jangan melakukan aktivitas fisik karena juga dapat menurunkan imunitas seseorang.

3. Memakai sarung tangan

Sarung tangan dalam melakukan gym sangat dianjurkan untuk menghindari cedera ringan pada atlet seperti luka lecet yang diakibatkan gesekan besi dengan tangan. Pada era normal baru ini menjadi kewajiban seorang atlet memakai sarung tangan untuk menghindari droplet covid-19.

4. Mencuci tangan dan antisptik

Untuk mencegah penyebaran kuman selama pandemi COVID-19, Anda juga harus mencuci tangan yang benar dengan sabun dan air setidaknya selama 20 detik atau menggunakan pembersih tangan (antiseptik) dengan setidaknya 60% alkohol untuk membersihkan tangan sebelum dan setelah melakukan gym atau aktivitas fisik lainnya.

Agar latihan yang dilakukan memberikan dampak efektif serta efisien pada seorang atlet, harus mematuhi norma-norma dalam latihan diantaranya adalah :

1. Volume Latihan

Dalam permulaan latihan sebaiknya atlet melakukan dengan takaran yang rendah. Hal ini bertujuan untuk beradaptasi pada tubuh seorang atlet. Volemu itu sendiri adalah jumlah atau banyaknya porsi yang dilakukan dalam satu unit Latihan. Seperti contoh

volume Latihan kekuatan pada gym yakni menggunakan repetisi, set, dan kilogram (kg).

2. Intensitas Latihan

Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang yang diberikan selama latihan berlangsung (stimulus berupa aktivitas gerak). Intensitas Latihan pada atlet dapat diukur berdasarkan dengan denyut nadi mereka kategori denyut nadi seseorang adalah rendah 120-150, sedang 150-170, tinggi 170-185, dan maksimal 185 < (Sidik et al. 2019).

3. *Recovery* (Istirahat Latihan)

Istirahat haruslah mendapat perhatian yang cukup besar. hal ini karena sama pentingnya dengan latihan itu sendiri. Dengan melakukan istirahat yang cukup maka si atlet dengan secara tidak langsung memberikan waktu kepada tubuh untuk melakukan regenerasi tenaga atau pengisian ulang kembali tenaga (*recovery*) yang dipakai sewaktu berlatih atau bertanding/berlomba.

DAFTAR PUSTAKA

Chen, Peijie, Lijuan Mao, George P. Nassis, Peter Harmer, Barbara E. Ainsworth, and Fuzhong Li. 2020. "Coronavirus Disease (COVID-19): The Need to Maintain Regular Physical Activity While Taking Precautions." *Journal of Sport and Health Science* 9(2):103-4.

Heryanto, Nur Muhammad, Syamsul Taufik Muhamad, Wibowo Sapto, Pambuka Putra Kukuh, Rasyid Ainur, Muhyi Muhammad, Sabarini Sri Santoso, Rahman Taufik, Suko Wahono Bayu,

Kristiyandaru Advendi, Nugroho Putro Baskoro, Wijaya Andhega, Sumartiningsih Sri, and Nuroya Tiwan Mira. 2020. *Strategi, Proses, Evaluasi, Dan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK) Pada Era Pandemi Covid-19*.

Johnson, Mary. 2020. "Wuhan 2019 Novel Coronavirus - 2019-NCoV." *Materials and Methods* 10(JANUARY):1-5.

Rahayu, Ulfa. 2020. "Bagaimana Atlet Menjaga Fisik Dan Mental Selama Pandemi COVID-19?" *Https://Hellosehat.Com*. Retrieved (<https://hellosehat.com/infeksi/covid19/fisik-mental-atlet-covid-19/#gref>).

Sidik, Didik Zafar, Paulus L. Pesurnay, and Luky Afari. 2019. *Pelatihan Kondisi Fisik*. edited by Nita. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Wicaksono, Arif. 2020. "Aktivitas Fisik Yang Aman Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha* 8:10-15.

Zhou, Peng, Xing Lou Yang, Xian Guang Wang, Ben Hu, Lei Zhang, Wei Zhang, Hao Rui Si, Yan Zhu, Bei Li, Chao Lin Huang, Hui Dong Chen, Jing Chen, Yun Luo, Hua Guo, Ren Di Jiang, Mei Qin Liu, Ying Chen, Xu Rui Shen, Xi Wang, Xiao Shuang Zheng, Kai Zhao, Quan Jiao Chen, Fei Deng, Lin Lin Liu, Bing Yan, Fa Xian Zhan, Yan Yi Wang, Geng Fu Xiao, and Zheng Li Shi. 2020. "A Pneumonia Outbreak Associated with a New Coronavirus of Probable Bat Origin." *Nature* 579(7798):270-73.



THE
Character Building
UNIVERSITY

Belajar_Pendidikan_Jasmani_Dan_Olahraga_Era_Pandemi_Co... 19.pdf

ORIGINALITY REPORT

19%

SIMILARITY INDEX

17%

INTERNET SOURCES

11%

PUBLICATIONS

9%

STUDENT PAPERS

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

2%

★ www.smpn41-jkt.sch.id

Internet Source

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On