



## Dampak pembelajaran penjas dengan *workout exercise* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa

Sri Widaningsih<sup>1\*</sup>, Diky Hadiansyah<sup>1</sup>, Alvin Gunardi Nugraha<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Sekolah Tinggi Keguruan Ilmu Pendidikan (STKIP) Pasundan, Indonesia

\*Corresponding Author. Email: [sriwidaningsih@stkipasundan.ac.id](mailto:sriwidaningsih@stkipasundan.ac.id)

Received: 29 September 2022; Revised: 24 November 2022; Accepted: 20 Desember 2022

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak pembelajaran penjas dengan *workout exercise* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *Poor Experiment* dengan desain *One Group Pre Test Post Test*. Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Plered yang berjumlah 165 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI MIPA 5 yang berjumlah 27 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Indiana Physical Fitness Test* yang terdiri dari: *Straddle Chins*, *Squat Thrust*, *Push Up*, dan *Squat Jump*. Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa adanya peningkatan dari nilai *pre-test* pada nilai *post-test* terhadap tes kebugaran jasmani menggunakan *Indiana Physical Fitness Test*. Hasil tersebut dibuktikan dengan hasil analisis uji-t yang dibantu dengan program analisis data SPSS 25 dengan nilai probabilitas 0,000, karena  $0,000 < 0,05$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan nilai hasil dari *pre-test* terhadap nilai hasil *post-test* kebugaran jasmani siswa. Hal itu mendasari pengambilan keputusan yang menyatakan bahwa ada perbedaan peningkatan kebugaran jasmani siswa setelah diberikan perlakuan yaitu pembelajaran pendidikan jasmani dengan *Workout Exercise*. Penelitian yang dilakukan dapat menjadi bahan pertimbangan bahwa aplikasi *home workout* dapat dijadikan media pembelajaran penjas dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

**Kata Kunci:** *workout exercise*, kebugaran jasmani

**Abstract:** This study aims to determine the impact of physical education learning with workout exercises on the level of physical fitness of students. This study uses the Poor Experiment research method with the One Group Pre Test Post Test design. The population in this study were 165 students of class XI MIPA SMA Negeri 1 Plered. The sample in this study were students of class XI MIPA 5 totaling 27 people. The instrument used in this research is the Indiana Physical Fitness Test which consists of: Straddle Chins, Squat Thrust, Push Up, and Squat Jump. Based on the results of the study, it can be seen that there is an increase in the pre-test scores on the post-test scores on physical fitness tests using the Indiana Physical Fitness Test. These results are evidenced by the results of the t-test analysis assisted by the SPSS 25 data analysis program with a probability value of 0.000, because  $0.000 < 0.05$  then  $H_a$  is accepted and  $H_0$  is rejected. These results indicate an increase in the value of the results of the pre-test on the value of the post-test results of students' physical fitness. This underlies the decision making which states that there is a difference in the improvement of students' physical fitness after being given treatment, namely physical education learning with Workout Exercise. The research conducted can be taken into consideration that home workout applications can be used as physical education learning media in an effort to improve students' physical fitness.

**Keywords:** *workout exercise*, physical fitness

**How to Cite:** Widaningsih, S., Hadiansyah, H., & Nugraha, A. G. (2022). Dampak pembelajaran penjas dengan workout exercise terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 203-208. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.53552>



### PENDAHULUAN

Adanya pandemi Covid-19 ini menuntut untuk hidup sehat (Sunardi & Kriswanto, 2020). Salah satunya dengan melakukan aktivitas hidup aktif. Namun dimasa pandemic ini, Aktivitas fisik yang sebelumnya dilakukan diluar rumah ataupun di sekolah, saat ini dengan terpaksa harus di rubah yaitu dengan dilaksanakan di rumah demi keselamatan bersama. Hal itu dikarenakan perlunya menjaga jarak, dikarenakan virus COVID-19 dapat dengan mudah menular dari jarak dekat. Aktivitas olahraga *workout* guna memperoleh pola hidup sehat sangat dianjurkan untuk saat ini, karena sebagai bentuk upaya

pengecahan terhadap virus *COVID-19*. Dengan cara menerapkan pola hidup sehat membuat imunitas tubuh menjadi lebih baik, apabila imun baik maka kekebalan tubuh dapat membantu pencegahan virus *COVID-19* masuk ke dalam tubuh, serta dapat memutus mata rantai penyebaran virus *COVID-19* (Telaumbanua, 2020). Dengan melakukan olahraga *workout* dari rumah tanpa perlu keluar rumah, maka hal tersebut dapat membantu menghindari penyebaran virus *COVID-19*, dikarenakan kegiatan tersebut tidak dilakukan dan dilaksanakan dalam keramaian maupun kerumunan (Ramadhan et al., n.d.).

Dalam upaya mengurangi resiko penularan virus *COVID-19*, langkah preventif yang dilakukan oleh pemerintah yaitu menghimbau kepada masyarakat agar kegiatan bekerja dilaksanakan dari rumah, termasuk belajar dan beribadah di rumah bahkan belanja pun dilaksanakan dari rumah juga. Dengan munculnya pandemi *Covid-19* ini, kegiatan belajar mengajar yang semula dilaksanakan di kampus, dan kini menjadi belajar di rumah melalui belajar daring (dalam jaringan) (Amil et al., 2020).

Mata pelajaran yang diajarkan di sekolah selama pademi *COVID-19* dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok pertama mata pelajaran yang pembelajarannya didominasi oleh teori dan sedikit praktik, sedangkan kelompok kedua pembelajarannya didominasi oleh praktik dengan sedikit teori. Diantara kedua kelompok ini sangat berbeda pada proses penerapan pembelajaran *online*. Pendidikan Olahraga merupakan disiplin ilmu yang masuk pada kategori yang kedua, karena pada proses pembelajaran pendidikan olahraga didominasi oleh praktik pada aktivitas fisik. Dalam kurikulum 2013 (K13) pendidikan olahraga di jenjang pendidikan dasar menyatu dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Maka dari itu hakikat pendidikan jasmani mencakup semua unsur kebugaran, keterampilan gerakan fisik, kesehatan, permainan, olahraga, tari dan rekreasi (Qomarrullah et al., 2008) (Herlina & Suherman, 2020). Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani pada masa pandemi ini menjadi kurang efektif karena dilaksanakan secara daring, yang seharusnya siswa lebih banyak melakukan aktivitas olahraga tapi pada masa pandemi ini siswa cenderung menjadi malas untuk bergerak.

Pembelajaran daring mencakup semua bentuk olahraga dan kesehatan dan sangat populer di masa pandemic (Jumareng et al., 2021). Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) didominasi oleh aktivitas fisik di luar ruangan atau di lapangan, yang saat ini tidak memungkinkan proses pembelajaran secara langsung. Dampak pembelajaran *online* terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) sangat jelas, pembelajaran pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan, dan penyelenggaraan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebagai mata pelajaran yang ditanamkan dalam bentuk teoritis (kognitif) dan praktek (psikomotorik) (Melyza & Agus, 2021). Dengan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani secara *online*, sulit untuk mengkondisikan siswa untuk bergerak melaksanakan aktivitas olahraga, siswa cenderung lebih banyak memainkan *handphone*, sehingga aktivitas fisik siswa menjadi kurang.

Pendidikan jasmani memiliki tujuan salah satunya yaitu untuk memperoleh serta mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan tanpa merasakan lelah yang berlebihan. Kebugaran jasmani merupakan serangkaian karakteristik fisik yang dicapai seseorang yang berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik (Haskell & Kiernan, 2018). Roji, (2009) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek fisik dari kebugaran jasmani secara keseluruhan (*total physical fitness*). Kebugaran jasmani memberikan seseorang kemampuan untuk melakukan pekerjaan dan kegiatan produktif dalam kehidupan sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan, dan masih memiliki cadangan energi untuk dapat menikmati waktu luang dengan baik walaupun melakukan aktivitas secara mendadak (Winarta et al., n.d.).

Menurut (Nurhasan, 2005) setiap orang perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani, yang mana kebugaran jasmani itu sendiri memiliki 2 komponen yang saling berkaitan, yaitu : kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu mempertahankan kesehatan agar mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan tenaga yang dibutuhkan menggunakan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dalam kondisi prima. Komponen kebugaran jasmani tersebut meliputi : *body composition* (komposisi tubuh), *endurance* (daya tahan), *strength* (kekuatan), *flexibility* (kelentukan). Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu penunjang kegiatan sehari-hari, khususnya dalam aktivitas olahraga menggunakan komponen kebugaran yang penting untuk menunjang, komponennya yang meliputi : *speed* (kecepatan), *agility* (kelincahan), *power* (daya ledak), *balance* (keseimbangan), *coordination* (koordinasi), *reaction speed* (kecepatan reaksi),

*endurance* (daya tahan). Kondisi fisik seseorang dapat dilihat melalui tingkat kebugaran jasmaninya, orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik tidak akan mudah sakit (Ramadhan et al., n.d.). Tingkat kebugaran jasmani dapat didapatkan dari aktivitas fisik dalam pembelajaran pendidikan jasmani, tetapi pada masa pandemi ini dan pembelajaran jasmani dilakukan secara daring membuat aktivitas fisik dalam pembelajaran pendidikan jasmani berkurang.

Pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan secara daring membuat siswa tidak bersemangat untuk belajar bahkan membuat siswa bosan dalam melaksanakan pembelajaran. Maka diperlukan media pembelajaran yang baru agar siswa makin tertarik dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani walaupun secara daring. Media tersebut yaitu *Home Workout*, *Home Workout* merupakan aplikasi yang digunakan untuk berolahraga dirumah yang mempunyai tujuan untuk membentuk tubuh juga untuk menjaga kesegaran jasmani dan kesehatan penggunanya. Pada aplikasi *Home Workout* ini terdapat gerakan-gerakan yang harus diikuti serta adanya waktu yang dibutuhkan untuk melakukan gerakan tersebut. *Home Workout* ini digunakan sebagai media pembelajaran penjas berbasis aplikasi pada materi kebugaran jasmani.

Paparan diatas menarik untuk terus digali, untuk itu peneliti tertarik menelaah secara dalam tentang Dampak Pembelajaran Penjas Dengan *Workout Exercise* Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa.

## METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan *Poor Experiment One Group Pre Test Post Test*. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Plered yang dimulai tanggal 19 Mei 2022. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas XI MIPA di SMA Negeri 1 Plered dan sampel penelitian yaitu siswa kelas XI MIPA 5. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *Random Sampling*.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *Indiana Physical Fitness Test* sebagai berikut : *straddle chins, squat thrust, push up, squat jump*. Teknik pengumpulan data menggunakan formulir yang disediakan untuk menulis hasil dari seluruh tes. Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan yaitu menggunakan bantuan aplikasi spss 25 untuk uji normalitas dan uji hipotesis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Diperoleh data hasil penelitian yang diolah kedalam aplikasi spss 25 sebagai berikut:

**Tabel 1.** Deskriptif Statistik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Hasil PreTest	27	32	105	62.85	22.303
Hasil PostTest	27	36	118	72.11	23.067
Valid N (listwise)	27				

Tabel di atas menunjukkan deskripsi menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pre-test* nilai minimal = 32, nilai maksimal = 105, nilai rata-rata = 62,85, dengan simpangan baku = 22,303. Sedangkan untuk *post-test* nilai minimal = 36, nilai maksimal = 118, nilai rata-rata = 72,11, dengan simpangan baku = 23,067.

**Tabel 2.** Uji Normalitas

	Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Kebugaran Jasmani	PreTest	0.182	27	0.022	0.925	27	0.053
		0.169	27	0.047	0.945	27	0.158

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel di atas menjelaskan hasil uji normalitas yang dilakukan terhadap nilai *pre-test* dan *post-test*, bertujuan untuk mengetahui apakah sampel tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak berdistribusi normal. Untuk mengetahui normal tidaknya suatu data, maka ditetapkan kriteria

sebagai berikut: (1) Tetapkan taraf signifikansi uji, yaitu  $\alpha = 0,05$ ; (2) Jika signifikansi diperoleh  $< \alpha$ , maka sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal; (3) Jika signifikansi diperoleh  $> \alpha$ , maka sampel berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal;

Pada hasil uji yang dapat dilihat dari tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi pada data nilai *pre-test* sebesar 0,053. Karena  $0,053 > 0,05$ , maka data pada nilai *pre-test* berasal dari populasi yang berdistribusi normal pada taraf signifikansi 0,05. Sedangkan nilai signifikansi pada data nilai *post-test* sebesar 0,158. Karena  $0,158 > 0,05$ , maka data pada nilai *post-test* berasal dari populasi yang berdistribusi normal pada taraf signifikansi 0,05.

Tabel 3. Uji Hipotesis

		Paired Samples Test					t	df	Sig. (2-tailed)
		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Hasil Kebugaran Jasmani	65.981	22.857	3.11	59.743	72.22	21.213	53	0

Tabel di atas menjelaskan hasil Uji-t (uji hipotesis) dengan tujuan untuk mengetahui hipotesis pada penelitian ini diterima atau ditolak. Adapun kriteria untuk menetapkan uji hipotesis sebagai berikut: (1) Tetapkan taraf signifikansi uji, yaitu  $\alpha = 0,05$ ; (2) Jika  $p < 0,05$ , maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, berarti ada perbedaan; (2) Jika  $p > 0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, berarti tidak ada perbedaan.

Berdasarkan tabel di atas, hasil perhitungan nilai signifikansi yang diperoleh 0,000. Karena  $0,000 < 0,05$ , dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya ada pengaruh pembelajaran pendidikan jasmani dengan *Workout Exercise* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

### Pembahasan

Mengingat salah satu tujuan dari pendidikan jasmani yaitu memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali. Dan dengan adanya aplikasi *Home Workout* ini bisa menjadi salah satu alternatif media pembelajaran berbasis aplikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk memperoleh derajat kebugaran jasmani yang optimal yang dapat dilaksanakan dimanapun. Siswa tidak akan merasa bosan lagi dalam melaksanakan proses belajar mengajar penjas dengan adanya media pembelajaran berbasis aplikasi ini, sehingga derajat kebugaran jasmani siswa akan tetap terjaga. Hal tersebut dibuktikan oleh hasil penelitian ini, yaitu tentang dampak pembelajaran pendidikan jasmani dengan *Workout Exercise* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Dalam penelitian ini yang akan kita teliti adalah apakah pembelajaran pendidikan jasmani dengan *Workout Exercise* berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Terdapat hipotesis untuk membuktikannya.

Hipotesis menyatakan bahwa terdapat pengaruh pembelajaran pendidikan jasmani dengan *Workout Exercise* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Dapat kita lihat hasilnya pada **Tabel 3 Uji-t (Uji Hipotesis)** menunjukkan bahwa nilai probabilitas lebih kecil dari  $\alpha$ . Hasil analisis menggunakan SPSS 25 nilai probabilitas yang muncul yaitu 0,000. Karena  $0,000 < 0,05$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan nilai hasil dari *pre-test* terhadap nilai hasil *post-test* kebugaran jasmani siswa yang di tes menggunakan *Indiana Physical Fitness Test*. Hal itu mendasari pengambilan keputusan yang menyatakan bahwa ada perbedaan peningkatan kebugaran jasmani siswa setelah diberikan perlakuan yaitu pembelajaran pendidikan jasmani dengan *Workout Exercise*.

Pembelajaran pendidikan jasmani dengan *Workout Exercise* di SMA Negeri 1 Plered berlangsung dengan lancar yang didukung oleh setiap siswa mempunyai *handphone*. Serta karena terbiasanya siswa melaksanakan pembelajaran secara daring sehingga tidak sulit mengondisikan siswa untuk belajar menggunakan aplikasi *Home Workout* ini. Pembelajaran penjas dengan *workout exercise* ini pun berjalan dengan baik sesuai dengan manfaat dari *workout* tersebut menurut Riki Isnaini Ramadhan dan Dita Yuliastrid yaitu menjaga imun agar tetap baik dan kebugaran tubuh pada jurnalnya yang berjudul



*Workout* Sebagai Aktivitas Olahraga Mahasiswa Menjaga Kebugaran Jasmani Di Tengan Pandemi Covid 19.

Dampak pada pembelajaran penjas dengan *workout exercise* ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan dapat menyehatkan tubuh sesuai dengan teori salah satu tujuan dari pembelajaran penjas menurut Dr. M.E. Winarno, M.Pd dalam bukunya yang berjudul Pendidikan Jasmani dan Olahraga bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan anak secara keseluruhan melalui segala bentuk kegiatan jasmani, bukan hanya mengembangkan fisik saja, tetapi juga mengembangkan mental, sosial, emosional, intelektual dan kesehatan secara keseluruhan (Winarno, 2006). Pembelajaran penjas dengan *workout exercise* berdampak pada kesehatan para siswa, membuat para siswa sehat dan meningkatnya kebugaran jasmani siswa sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Riki Isnaini Ramadhan dan Dita Yuliastrid pada jurnalnya bahwa *workout* merupakan bentuk aktivitas fisik yang bertujuan untuk menjaga kebugaran tubuh. Pembelajaran penjas dengan *workout exercise* dapat berdampak terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa karena dalam aplikasi *home workout* itu sendiri adanya tujuan serta program latihan yang tepat sasaran yang dilaksanakan dimulai dari gerakan awal yang volume latihannya sedang sampai dengan gerakan selanjutnya yang volume latihannya tinggi, sehingga itu akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa, sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Devi Tirtawirya dalam jurnalnya yang berjudul Intensitas dan Volume dalam latihan olahraga bahwa hasil latihan dapat optimal karena adanya proses latihan yang diberikan tepat sasaran (Winarno, 2006). Adanya pengaruh pembelajaran penjas dengan *workout exercise* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa yang dapat dibuktikan dengan diperolehnya data hasil *pre-test* dan *post-test* tes kebugaran jasmani menggunakan *Indiana Physical Fitness Test*. Pada data tersebut ada peningkatan antara nilai rata-rata (mean) *pre-test* dan *post-test* yaitu dari 62,85 meningkat menjadi 72,11, sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pembelajaran pendidikan jasmani dengan *workout exercise* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

Hambatan yang terjadi pada pendidikan jasmani dengan *workout exercise* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa yaitu saat diberikan perlakuan dalam bentuk tugas melaksanakan gerakan pada aplikasi *home workout* yang dilakukan di rumah masing-masing, peneliti tidak bisa melihat secara langsung proses pembelajaran menggunakan aplikasi *home workout* yang dilakukan oleh siswa. Solusi yang dilakukan yaitu saat melaksanakan gerakan yang dilakukan di rumah, peneliti menugaskan siswa untuk memberikan bukti foto serta screenshot hasil mereka melaksanakan gerakan pada aplikasi *home workout* itu di rumah.

## SIMPULAN

Setelah penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Plered dan dilakukan analisis terhadap data yang diperoleh dari hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan *Workout Exercise* dapat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Adapun sub kesimpulan yang didapatkan sebagai berikut: (1) Pembelajaran pendidikan jasmani dengan *Workout Exercise* di SMA Negeri 1 Plered berlangsung dengan lancar yang didukung oleh setiap siswa mempunyai *handphone*. Serta karena terbiasanya siswa melaksanakan pembelajaran secara daring sehingga tidak sulit mengondisikan siswa untuk belajar menggunakan aplikasi *Home Workout* ini; (2) Adanya pengaruh pembelajaran penjas dengan *workout exercise* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa yang dapat dibuktikan dengan diperolehnya data hasil *pre-test* dan *post-test* tes kebugaran jasmani menggunakan *Indiana Physical Fitness Test*. Pada data tersebut ada peningkatan antara *pre-test* dan *post-test* sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pembelajaran pendidikan jasmani dengan *workout exercise* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa; (3) Hambatan yang terjadi pada pendidikan jasmani dengan *workout exercise* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa yaitu saat diberikan perlakuan dalam bentuk tugas melaksanakan gerakan pada aplikasi *home workout* yang dilakukan di rumah masing-masing, peneliti tidak bisa melihat secara langsung proses pembelajaran menggunakan aplikasi *home workout* yang dilakukan oleh siswa.

Solusi yang dilakukan yaitu saat melaksanakan gerakan yang dilakukan di rumah, peneliti menugaskan siswa untuk memberikan bukti foto serta *screenshot* hasil mereka melaksanakan gerakan pada aplikasi *home workout* itu di rumah.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Bagian ini berisi ucapan terima kasih kepada sponsor, pendonor dana, narasumber, atau pihak-pihak yang berperan penting dalam pelaksanaan penelitian.

### DAFTAR PUSTAKA

- Amil, B., Nasional, Z., BAZNAS, Badan, K., Zakat, A., Republik, N., د. غسان., Badan Amil Zakat Nasional, Dana, L. P. L. D. A. N., Keuangaii, L., Beraktiir, Y., Relief, H., Hall, J. K., Weinberger, R., Marco, S., Steinitz, G., Moula, S., Accountants, R. P., Report, A. A. S., ... Eddy, S. A. (2020). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 21(1), 1–9.
- Haskell, W. L., & Kiernan, M. (2018). Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people 1 – 3. *American Society for Clinical Nutrition*, 72(April).
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1–7.
- Jumareng, H., Setiawan, E., Budiarto, B., Patah, I. A., Gani, R. A., & Kastrena, E. (2021). Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 24–32.
- Melyza, A., & Agus, R. M. (2021). *Siswa terhadap proses penerapan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada pandemi covid-19 di SMA Negeri 1 Padang Cermin*. 2(1), 8–16.
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Depdiknas.
- Qomarrullah, R., Furqon, M. H., & Kristiyanto, A. (2008). *Model aktivitas belajar gerak berbasis permainan sebagai materi ajar pendidikan jasmani ( Penelitian Pengembangan pada Siswa Kelas I Sekolah Dasar )*. 1–10.
- Ramadhan, R. I., Keolahragaan, S.-I., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (n.d.). *Workout sebagai aktivitas olahraga mahasiswa menjaga kebugaran jasmani di tengah pandemi covid 19 Dita Yuliasitrid*.
- Roji. (2009). *Pendidikan Jasmani kelas VII*. Erlangga.
- Sunardi, J., & Kriswanto, E. S. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Negeri Yogyakarta saat pandemi Covid-19 Clean and healthy life behavior of Yogyakarta State University sports education students during the Covid-19 pandemic. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 156–167.
- Winarno, M. E. (2006). *Perspektif pendidikan jasmani dan olahraga*.
- Winarta, D. A., Faruk, M., Pd, S., & Kes, M. (n.d.). *Meningkatkan kebugaran siswa melalui aktifitas fisik dengan metode tabata training di masa pandemi Covid-19*. 60–66.