

## Pengaruh Dampak Olahraga dalam Meningkatkan Imun Tubuh Di Masa Pandemi

Wahyu Gunawan Amar, Andi Faisal, Andi Nurindah Asriyana, Andi Kurnia Azis, Fikri Fajriansyah,  
Andi Adnan Adiyaksa, Ery Rinaldi

Universitas Negeri Makassar

[wahyuamar49@gmail.com](mailto:wahyuamar49@gmail.com)

### ABSTRAK

Pada KKN-PPL tahun ini dengan kondisi pandemi Covid-19 membuat pelaksanaan KKN membutuhkan banyak penyesuaian. Walaupun masih dalam masa pandemi Covid-19 Universitas Negeri Makassar (UNM) tetap memberikan kesempatan kepada seluruh mahasiswanya untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat melalui KKN-PPL terpadu atau domisili.

Mahasiswa KKN-PPL memiliki program kerja yang membutuhkan beberapa massa dan akan terjadi kontak fisik. Maka dari itu kami menerapkan protokol kesehatan selama kegiatan . pelaksanaan kegiatan ini sudah di pikir matang-matang akan dampak, baik respon positif ataupun negatif dari masyarakat. Maka dari itu kami telah meminta izin secara resmi baik dari pihak camat,sekolah dan orang tua peserta kegiatan tersebut.kegiatan olahraga tersebut pun bertujuan untuk meningkat imun tubuh karena perlu di ketahui di masa pandemi kebanyakan kalangan siswa/i kurang berolahraga ataupun beraktifitas yang di mana ini salah satu cara untuk dalam meningkatkan kekebalan tubuh.

Adapun hasil dari pelaksanaan program kerja KKN-PPL ini telah terlaksana dengan baik walaupun selama pelaksanaan kegiatan terdapat beberapa kendala tapi kami dapat menyelesaikan program kerja pertandingan futsal antar kelas berjalan selama 10 hari .

### ABSTRACT

*In this year's KKN-PPL with the conditions of the Covid-19 pandemic, the implementation of KKN requires a lot of adjustments. Even though it is still in the Covid-19 pandemic, State University of Makassar (UNM) still provides opportunities for all students to carry out community service through integrated or domicile.*

*KKN-PPL students have a work program that requires several masses and physical contact will occur. Therefore we implemented health protocols during activities. The implementation of this activity has been carefully thought out about the impact, both positive and negative responses from the community. Thus, we have officially asked for permission from the sub-district head, school and parents of the participants in the activity. These sports activities also aim to increase body immunity because it needs to be known that during the pandemic, most students do not exercise or have activities where this is one way to increase immunity.*

*The results of the implementation of the KKN-PPL work program have been carried out well even though during the implementation of the activity there were several obstacles but we were able to complete the futsal match work program between classes running for 10 days.*

**Kata kunci:** olahraga,pandemi,protokol kesehatan.

## **PENDAHULUAN**

Universitas Negeri Makassar atau yang biasa di kenal UNM adalah salah satu kampus negeri yang berada di daerah kota Makassar. Universitas Negeri Makassar tidak dapat dilepaskan dari sejarah berdirinya IKIP Ujung Pandang Sebagai Lembaga Pendidikan tenaga Kependidikan (LPTK). IKIP Ujung Pandang sebagai Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) dari Universitas Hasanuddin Makassar, yaitu berdasarkan SK Menteri Perguruan Tinggi dan Ilmu Pengetahuan (PTIP) 1 Agustus 1961 s.d 31 Agustus 1964, berdasarkan SK Menteri PTIP No. 30 Tahun 1964 Tanggal 1 Agustus 1961.

Mahasiswa KKN-PPL yang di tempatkan di UPT SPF SMP Negeri 1 Bulukumba berjumlah 13 orang yang berasal dari Prodi/Fakultas yang berbeda-beda. Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan mata kuliah wajib yang menjadi salah satu syarat untuk memenuhi standar kelulusan, Adapun KKN di tahun ini pelaksanaannya sedikit berbeda di dibandingkan dengan tahun sebelumnya di karenakan adanya pandemi (covid-19) maka, KKN dilaksanakan di daerah masing-masing atau Domisili.

Kuliah Kerja nyata Program Pengalaman Lapangan (KKN-PPL) merupakan momen yang paling berkesan bagi mahasiswa tingkat akhir, namun kondisi pandemi Covid-19 membuat pelaksanaan KKN membutuhkan banyak penyesuaian. Walaupun masih dalam masa pandemi Covid-19 Universitas Negeri Makassar (UNM) tetap memberikan kesempatan kepada seluruh mahasiswanya untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat melalui KKN-PPL terpadu atau domisili.

Di masa pandemi pengaruh imun tubuh sangat berperan dalam mencegah dan menangkal radikal bebas yang dapat menyerang dan menimbulkan berbagai macam penyakit seperti virus covid-19 dan kesehatan menjadi suatu hal yang berharga. Maka dari itu kami berinisiatif untuk melaksanakan program kerja pertandingan futsal antar kelas dengan tema “ Menjalin Silaturahmi untuk menjaga dan meningkatkan imun tubuh di masa pandemi?”. Dalam melaksanakan program kerja KKN-PPL kami tetap berjalan lancar dengan penyesuaian kondisi dimasa pandemi yang dimulai dengan penyuratan, Perizinan ,mematuhi protokol kesehatan dan serta pelaksanaan kegiatan program kerja yang berjalan dengan lancar walaupun ada sedikit kendala dalam pelaksanaan tapi kami dapat mengatasi kendala tersebut

## **METODE KEGIATAN**

Metode kegiatan dalam kegiatan ini dilakukan dengan cara mengikuti arahan dari gugus depan yaitu mematuhi protokol kesehatan. Dalam kegiatan ini, khusus untuk siswa yang terdaftar dalam absen kelas upt spf smp negeri 1 bulukumba.

Kegiatan ini di koordinasi tiap-tiap koordinator dan dibawah oleh guru upt spf smp negeri

1 bulukumba dan diselenggarakan selama kurang lebih 10 hari, dimana sehari terdapat 2 sampai 3 pertandingan yang sesuai dengan syarat yang telah di tetapkan.

Pertandingan di mulai pada sore hari dan kami selalu berkoordinasi dengan pembina/guru agar kegiatan ini dapat berjalan dengan baik, disiplin, dan lancar sesuai dengan apa yang diharapkan.

## HASIL & PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan program kerja kami pada pertandingan futsal antar kelas ini sudah diselesaikan dengan total jumlah kelas yang bermain yaitu, kelas IX ada 7 tim, kelas VIII 4 tim, dan kelas VII ada 4 tim jadi total keseluruhan ada 15 tim dengan total 1 tim maksimal 10 orang. Sedangkan untuk kepanitiaan dari pihak sekolah kami mengambil sebagian anggota osis untuk diajak bekerja sama dengan jumlah 10 orang.



Gambar 1. Foto kegiatan pertandingan futsal



Gambar 2. Foto kegiatan pertandingan futsal



Gambar 3. Salah satu tim pemain futsal



Gambar 4. Pembina



Gambar 5. Penutupan kegiatan



Gambar 6. Penyerahan Hadiah



Gambar.7 Panitia Pelaksana

Pembahasan tentang kegiatan olahraga dalam Pergeseran pola hidup dari banyak bekerja secara dinamis menjadi jarang bekerja ditengarai sebagai penyebab menurunnya tingkat kebugaran. Hal tersebut merupakan dampak negatif dari semakin lajunya perkembangan teknologi. Orang berlomba-lomba menciptakan berbagai peralatan serba otomatis untuk mengganti hampir semua kerja manusia. Orang yang mulanya harus bekerja secara fisik misalnya berjalan dari rumah ke tempat bekerja, diganti oleh peran motor atau mobil sehingga orang cenderung statis kurang kerja fisik dan bermalasan (sedentary). Keadaan kurang gerak (Hipokinetik) dapat menyebabkan berbagai problematika kesehatan yang ditandai dengan semakin banyaknya orang terkena penyakit degeneratif atau non infeksi seperti jantung koroner, hipertensi, aterosklerosis, diabetes mellitus, osteoporosis, sakit pinggang, gampang kelelahan, dan sebagainya, (Djoko Pekik Irianto, 2004: 5).

Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani. Aktivitas olahraga tetap harus disesuaikan dengan usia seseorang, misalnya jenis aktivitas, faktor keselamatan dan peralatan yang digunakan. Aktivitas olahraga tidak bisa dilakukan sembarangan, tetap harus dilakukan dengan teknik dan aturan yang benar. Walaupun senang terhadap olahraga, tetap harus melihat usia dan kondisi fisik sehingga tetap terkontrol dengan baik.

Slameto (2010:54-72) menyebutkan “Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar digolongkan menjadi 2, yaitu faktor intern dan faktor ekstern”. Faktor intern merupakan faktor yang ada dalam diri setiap individu, meliputi factor psikologis, faktor kelelahan, dan faktor jasmaniyah.

Faktor psikologis adalah faktor yang memengaruhi belajar yang dilihat dari kondisi kejiwaan setiap individu. Ada tujuh faktor yang termasuk dalam factor psikologi, antara lain: intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan, dan kesiapan. Faktor kelelahan, dibedakan menjadi dua macam, yaitu kelelahan jasmani dan kelelahan rohani. Kelelahan jasmani dapat ditandai dari tubuh yang lemas dan kecenderungan sering beristirahat. Sedangkan kelelahan rohani dapat ditandait dengan kelesuan dan kebosanan sehingga tidak ada minat dan dorongan untuk melakukan sesuatu. Faktor jasmaniyah adalah faktor yang berkaitan dengan kondisi fisik individu, yaitu kesehatan dan cacat tubuh. Seseorang dapat belajar dengan baik jika kesehatan badannya terjamin, sedangkan cacat tubuh juga dapat mempengaruhi belajar dari segi emosional maupun fisik yang diakibatkan karena kurang sempurnanya tubuh.

Faktor ekstern adalah faktor yang ada di sekitar individu, meliputi faktor keluarga, faktor sekolah, dan faktor masyarakat. Faktor keluarga, setiap peserta didik akan mendapatkan pengaruh dari orang tua berupa: cara orang tua mendidik, relasi antara anggota keluarga, suasana rumah,

keadaan ekonomi keluarga, pengertian orang tua, dan latar belakang kebudayaan. Cara orang tua mendidik mempunyai pengaruh yang besar. Orangtua yang peduli dengan pendidikan anaknya akan memaksimalkan hasil belajar yang didapatkan. Anak akan merasa diperhatikan dan tentunya mendapatkan dorongan dari orang tua.

Faktor sekolah, hal-hal serta pengalaman yang didapatkan peserta didik di sekolah juga berpengaruh terhadap kepribadian dan potensi. Hubungan yang harmonis antara guru, administrasi, dan teman-teman sekelas akan menjadi motivasi bagi peserta didik untuk belajar lebih baik di sekolah. Faktor sekolah yang memengaruhi belajar siswa antara lain: metode mengajar, kurikulum, relasi guru dengan siswa, relasi siswa dengan siswa, disiplin sekolah, alat pelajaran, waktu sekolah, standar pelajaran di atas ukuran, keadaan gedung, metode belajar, dan tugas rumah.

Faktor masyarakat, lingkungan masyarakat kurang baik, banyak terdapat anak yang terlantar dan pengangguran akan memengaruhi aktivitas belajar peserta didik karena akan terpengaruh oleh lingkungan dan kesulitan mendapatkan teman belajar dan diskusi. Faktor masyarakat yang memengaruhi belajar antara lain: kegiatan siswa dalam masyarakat, media massa, teman bergaul, dan bentuk kehidupan masyarakat.

Muhibbinsyah dalam Amri (2013:26) menyebutkan “Faktor yang mempengaruhi belajar adalah faktor internal, faktor eksternal, dan faktor pendekatan belajar”. faktor internal meliputi keadaan jasmani dan rohani peserta didik. Keadaan jasmani yang memengaruhi belajar disebut juga aspek fisiologis. Kondisi umum jasmani dan termasuk juga ketegangan otot menandai kebugaran organ-organ tubuh, sangat memengaruhi semangat serta intensitas peserta didik mengikuti kegiatan pembelajaran. Keadaan jasmani yang lemah dapat memengaruhi kualitas kognitif peserta didik, sehingga tingkat pemahaman terhadap materi pelajaran yang disampaikan guru kurang optimal. Keadaan rohani peserta didik umumnya dipandang sebagai tingkat kecerdasan/ intelegensi peserta didik. Semakin tinggi kemampuan intelegensi peserta didik, semakin tinggi pula peluang meraih sukses. Faktor eksternal meliputi kondisi lingkungan di sekitar peserta didik, yang meliputi faktor lingkungan sosial dan non-sosial. Faktor pendekatan belajar merupakan jenis upaya peserta didik untuk melakukan kegiatan mempelajari materi-materi pelajaran. Upaya yang dilakukan dapat berupa strategi atau cara untuk menunjang keefektifan dan efisiensi dalam proses belajar.

Dari pendapat tokoh-tokoh tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor yang memengaruhi belajar yaitu faktor intern dan ekstern. Faktor intern adalah faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik, yang meliputi psikologis, kelelahan, dan jasmaniyah. Faktor ekstern adalah faktor yang berasal dari sekitar peserta didik, yang meliputi keluarga, seklah, dan masyarakat. Kedua faktor tersebut dapat memengaruhi hasil dan motivasi belajar peserta didik.

Dalam menyatakan hasil belajar selain perubahan dalam diri peserta didik, dikenal juga

dengan meningkatnya kemampuan peserta didik. Kondisi peserta didik sesudah mengikuti kegiatan belajar, harus mengalami peningkatan kemampuan. Sudjana (2011:22) menyatakan, “Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang diperoleh siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya”. Kemampuan yang diperoleh peserta didik tentu berbeda sesuai dengan kondisi awal masing-masing peserta didik. Rifa’i dan Anni (2015:67) berpendapat, “Hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang diperoleh peserta didik setelah belajar”.

Bloom dalam Rifa’i (2015:68) menyatakan, “Hasil belajar meliputi tiga taksonomi yang disebut dengan ranah belajar, yang meliputi ranah kognitif (cognitive domain), ranah afektif (affective domain), dan ranah psikomotorik (psychomotoric domain)” (Rian, 2019).

Dari berbagai pengertian hasil belajar menurut para ahli, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar merupakan reaksi dari dalam diri peserta didik setelah memperoleh pengalaman dalam kegiatan belajar mengajar. Reaksi yang ditunjukkan berupa perubahan perilaku mencakup kognitif, afektif, dan psikomotorik. Hasil belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung antara lain motivasi peserta didik. Dalam penelitian ini hasil belajar difokuskan pada ranah psikomotorik (Okta, 2013).

Setiap individu dalam melakukan suatu pekerjaan tidak dipungkiri membutuhkan dorongan sebagai alat paku agar lebih semangat dalam menyelesaikan pekerjaannya. Dorongan inilah yang dinamakan motivasi. Uno (2017:3) berpendapat, “Istilah motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat”. Dalam melakukan suatu tindakan atau kegiatan, setiap individu memerlukan motivasi. Begitu pula motivasi dibutuhkan oleh peserta didik dalam kegiatan belajar, sebagai dorongan agar lebih semangat

Rifa’i dan Anni (2012:136-144) mengemukakan, “Motivasi adalah penting apabila anak tidak memiliki motivasi belajar, maka tidak akan terjadi kegiatan belajar pada diri anak tersebut”. Tugas guru sebagai motivator harus mampu memberikan pancingan agar peserta didik tertarik terhadap materi yang sedang dipelajari.

Peserta didik sebagai makhluk individu yang memiliki perbedaan di setiap aspek, memiliki tingkatan perbedaan pula dalam memunculkan motivasi dari dalam diri sendiri. Oleh karena itu perlu diberikan motivasi dari luar sebagai dorongan agar peserta meraih hasil belajar secara optimal. Uno (2017:7) berpendapat, “Motivasi yang terkait dengan pemaknaan dan peranan kognisi merupakan motivasi intrinsik, yaitu motivasi yang muncul dari dalam. Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motivasi untuk menerima ganjaran atau menghindari hukuman”. Kedua jenis motivasi ini haruslah diberikan dengan tepat kepada peserta didik. Peserta didik dengan motivasi dalam diri yang rendah harus diberikan motivasi lebih dari luar, utamanya dari keluarga dan guru sebagai sosok yang dijadikan panutan. Motivasi dari luar akan mendorong minat belajar berupa

hadiah ataupun hukuman.

Motivasi merupakan perubahan dari diri manusia diakibatkan adanya dorongan dari dalam dan luar individu, yang mengakibatkan mendorong manusia untuk melakukan aktivitas, fokus dengan tujuan yang hendak dicapai, dan memilih langkah yang tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Upaya yang dilakukan guru dalam memberikan motivasi kepada peserta didik yaitu dengan memberikan rangsangan berupa hadiah, pujian, memberikan tes, menggunakan metode yang bervariasi, dan yang lainnya. Dapat juga berupa hukuman untuk memberikan rasa patuh terhadap aturan, sehingga mengurangi terjadinya penyimpangan di dalam pembelajaran, menjadikan peserta didik lebih fokus dalam belajar.

“Sarana dan prasarana pendidikan merupakan salah satu sumber daya yang penting dalam menunjang proses pembelajaran di sekolah”. Kegiatan belajar mengajar membutuhkan tempat, gedung, kelas, lapangan (prasarana). Sebagai penunjang pelaksanaan pembelajaran, perlu ketersediaan buku sebagai sumber belajar dan media sebagai alat bantu untuk memudahkan menyampaikan materi. Inilah yang dinamakan sarana pendidikan.

Kegiatan untuk berolahraga memerlukan ruang untuk bergerak yang ditentukan dengan standar tata ruang perorangan. Sarana prasarana olahraga disesuaikan dengan kondisi peserta didik dan kemampuan sekolah itu sendiri, sehingga perlu adanya modifikasi pembelajaran untuk mensiasati kekurangan sarana dan prasarana olahraga di sekolah.

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 24 Tahun 2007 menyatakan bahwa tempat bermain/ berolahraga berfungsi untuk area bermain dan berolahraga, upacara, pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler. Minimum luas area bermain dan berolahraga 3 m<sup>2</sup> / peserta didik. Untuk SD/ MI dengan peserta didik kurang dari 180 orang, luas minimum tempat bermain/ berolahraga 540 m<sup>2</sup>. Pada area tersebut terdapat ruang bebas untuk tempat berolahraga dengan minimum 20 m x 15 m. Tempat bermain/ berolahraga yang berupa ruang terbuka sebagian ditanami pohon penghijauan. Tempat bermain/ berolahraga diletakan di tempat yang tidak mengganggu proses pembelajaran di kelas. Tempat bermain/ berolahraga tidak digunakan untuk tempat parkir. Ruang bebas yang dimaksud harus memiliki permukaan datar, drainase baik, tidak terdapat pohon, saluran air,serta benda-benda lain yang mengganggu kegiatan olahraga. Tempat olahraga dilengkapi oleh sarana yang menunjang.

Martin dan Fuad (2017:151) menyatakan, “Rasio minimum luas tempat bermain/ berolahraga adalah 3 m<sup>2</sup> / peserta didik. Untuk sekolah yang memiliki peserta didik kurang dari 167, luas minimum tempat bermain/ berolahraga 500 m<sup>2</sup>. Di dalam luasan tersebut terdapat ruang bebas untuk tempat berolahraga dengan minimum 20 m x 15 m”.

Barnawi dan Arifin (2018:167-8) menyebutkan kriteria lapangan olahraga yang harus dimiliki di setiap SD, yaitu fungsi dari tempat bermain atau berolahraga sebagai area bermain,

berolahraga, upacara, pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler. Tempat bermain ditanami pohon agar terasa nyaman dan sejuk. Tempat bermain/berolahraga diletakan pada tempat yang sedikit mengganggu kegiatan pembelajaran di kelas. Tempat bermain/berolahraga tidak digunakan untuk tempat parkir. Minimum luas tempat bermain/berolahraga adalah 3 m<sup>2</sup> /peserta didik. Untuk SD/MI jika banyak peserta didik kurang dari 180 orang, luas minimum tempat bermain/berolahraga adalah 540 m<sup>2</sup>. tempat khusus untuk berolahraga berukuran minimum 20 m x 15 m.

Tempat berolahraga harus memiliki permukaan datar dan drainase baik. Selain itu, tempat berolahraga tidak boleh terdapat pohon, saluran air, serta benda-benda lain yang mengganggu kegiatan berolahraga. Dari sumber tersebut dapat ditentukan kriteria lapangan atau area untuk berolahraga yang baik. Arae yang nyaman akan menimbulkan rasa nyaman pula pada diri peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar (Prasetyo, 2019).

### **KESIMPULAN & SARAN**

Mahasiswa KKN-PPL UPT SPF SMP Negeri 1 Bulukumba dapat melaksanakan kegiatan tersebut walaupun pada kegiatan kami terdapat kontak fisik ataupun jumlah massa yang lumayan banyak ,tapi dapat terlaksana dengan membuat surat kegiatan baik dari kecamatan ataupun pihak sekolah dengan syarat memakai masker dan mematuhi protokol kesehatan,dalam kegiatan tersebut adapun beberapa kendala, walaupun demikian kami dapat menyelesaikan masalah atau kendala tersebut dengan baik.

Pelaksanaan kegiatan berjalan selama kurang lebih 10 hari yang di mulai sore hari hingga selesai dengan jumlah 2 sampai 3 pertandingan.adapun respon dari guru ataupun masyarakat baik itu respon positif ataupun negatif itu akan menjadi pembelajaran kami untuk kegiatan-kegiatan berikutnya.

Saran saya kegiatan apapun yang di laksanakan di masa pandemi covid-19 harus selalu memakai masker dan mematuhi protokol untuk mencegah penyebaran ataupun penularan covid-19 ini serta membatasi jumlah massa pada kegiatan yang dibuat ,kalaupun bisa harus mendapatkan izin baik dari daerah setempat.

Virus Covid-19 dapat menginfeksi melalui berbagai cara seperti dapat ditularkan melalui kontak fisik yang meliputi kontak seksual, kontak fisik tidak langsung misalnya dengan menyentuh permukaan yang terkontaminasi,atau transmisi melalui udara,atau dapat juga mengenai percikan atau droplet yang berasal dari batuk atau bersin (Yusup et al., 2020).Berdasarkan penjelasan tersebut kita dapat menyimpulkan bahwa virus Covid-19 ini

dapat menginfeksi siapa saja dan dimana saja tanpa disadari secara pasti oleh penderitanya, tentunya apabila hal ini tidak segera ditangani atau tidak segera dilakukannya pembatasan sosial dikhawatirkan akan menimbulkan efek domino dimana seseorang akan terus menularkan virus kepada orang lain saat mereka saling berinteraksi (Kresna A. J., 2020).

Upaya-upaya yang dilakukan oleh pemerintah saat melaksanakan kebijakan physical distancing dan social distancing dengan menerapkan protokol-protokol kesehatan yang berlaku dan gencar melakukan sosialisasi mengenai penerapan pola hidup sehat. Prakteknya masyarakat dapat menerapkan physical distancing dengan melakukan beberapa cara seperti, tidak meninggalkan rumah kecuali untuk kondisi yang sangat genting seperti membeli kebutuhan pokok atau berobat, menyapa orang lain dengan melambaikan tangan tidak berjabat tangan, rutin melakukan kegiatan olahraga dirumah minimal 30 menit sehari untuk menjaga daya tahan tubuh, memanfaatkan fasilitas gadget yang tersedia dirumah agar tetap dapat bekerja atau belajar dari rumah (Kresna A. A., 2020).

Hal ini tentu memiliki dampak yang positif terhadap menjaga kesehatan masyarakat luas. Dengan penerapan protokol-protokol kesehatan dan upaya-upaya yang perlu diperhatikan oleh masyarakat luas untuk selalu menjaga kebersihan dan menerapkan pola hidup sehat sehingga masyarakat terhindar dari bahaya penularan dan dampak gangguan kesehatan dari penularan virus Covid-19. Sehingga dapat disimpulkan bahwa physical distancing dan social distancing memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan (Kresna A. J., 2020).

#### DAFTAR PUSTAKA

- Kresna , A. J. (2020). Pengaruh Physical Distancing dan sosial distancing terhadap kesehatan dalam pendekatan linguistik. *Jurnal Syntax Transformation*, Online (diakses pada 14 Desember 2020; <http://jurnal.syntaxtransformation.co.id/index.php/jst/article/view/42>).
- Kresna, A. A. (2020). Pengaruh physical distancing dan sosial distancing terhadap kesehatan dalam pendekatan Linguistik . *jurnal syntax transformation*, Online (diakses pada 14 Desember 2020; <http://jurnal.syntaxtransformation.co.id/index.php/jst/article/view/42>).
- Kresna, A. J. (2020). Pengaruh Physical Distancing dan Sosial Distancing Terhadap kesehatan dalam pendekatan Linguistik. *Jurnal Syntax Transformation 1.4*, Online (diakses pada 14 Desember 2020; <http://jurnal.syntaxtransformation.co.id/index.php/jst/article/view/42>).
- Okta, G. P. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal Of Sport Science and Fitness*, Online (diakses pada 14 Desember 2020; <http://eprints.ums.ac.id/32839/2/BAB%20I.pdf>).
- email: [lepalepa@unm.ac.id](mailto:lepalepa@unm.ac.id)

- Prasetyo, R. A. (2019). Pengaruh Ketersediaan LapanganOlahraga Terhadap Motivasi dan Hasil Belajar Kelas V Negeri Gugus Dr Wahidin Soediro Hoesodo Kecamatan Slawi. *Universitas Negeri Semarang*, Online (diakses pada 14 Desember 2020; [https://lib.unnes.ac.id/34613/1/1401415198\\_Optimized.pdf](https://lib.unnes.ac.id/34613/1/1401415198_Optimized.pdf)).
- Rian, A. P. (2019). Pengaruh Ketersediaan Lapangan Olahraga Terhadap Motivasi dan Hasil Belajar. *Universitas Negeri Semarang*, Online (diakses pada 14 Desember 2020; <http://eprints.ums.ac.id/32839/2/BAB%20I.pdf>).