

OLAHRAGA DARING SEBAGAI SOLUSI UNTUK MENJAGA KUALITAS KEBUGARAN FISIK DALAM MASA PANDEMI COVID-19

ONLINE WORKOUT AS A SOLUTION TO MAINTAIN THE QUALITY OF PHYSICAL FITNESS DURING THE PANDEMIC OF COVID-19

Adi Saputra

Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana,
Bali Indonesia

Email: info.adisaputra@gmail.com

ABSTRAK

Penyebaran COVID-19 di seluruh dunia telah berdampak pada terjadinya penurunan yang signifikan dari total pengeluaran energi aktivitas fisik mingguan pada masyarakat dan pengurangan ini berdampak negatif pada kesehatan psikologis. Padahal mempertahankan aktivitas fisik (rutinitas olahraga) yang teratur dinilai sebagai strategi utama untuk kesehatan fisik dan mental selama masa istirahat paksa seperti dalam keadaan darurat virus korona saat ini. Berdasarkan hasil studi literatur dari berbagai jurnal ilmiah terkait aktivitas fisik dan olahraga, Metode Olahraga secara daring menjadi salah satu solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah kualitas kebugaran fisik akibat Pandemi Covid-19. Dapat disimpulkan bahwa platform olahraga daring dapat memberikan stimulasi fisik melalui latihan yang sesuai, yang disesuaikan dengan kesehatan dan kemampuan orang-orang dalam kelompok yang tergabung dalam komunitas olahraga daring tersebut. Sehingga diharapkan mampu menjadi media untuk koneksi sosial dan komunitas yang berkualitas mengurangi kecemasan dan mempertahankan serta meningkatkan kebugaran fisik dalam kondisi Pandemi Covid-19.

Kata Kunci: *Pandemi Covid-19, Kebugaran, Olahraga, Daring*

ABSTRACT

The worldwide spread of COVID-19 has resulted in a significant reduction in the population's total weekly physical activity energy expenditure and this reduction has a negative impact on psychological health. Whereas maintaining regular physical activity (exercise routine) is considered the main strategy for physical and mental health during periods of forced rest such as in the current corona virus emergency. Based on the results of literature studies from various scientific journals related to physical activity and sports, the online sports method is one solution that can be done to overcome the problem of the quality of physical fitness due to the Covid-19 pandemic. It can be concluded that online sports platforms can provide physical stimulation through appropriate exercises, which are tailored to the health and abilities of people in groups who are members of the online sports community. So that it is expected to be a medium for quality social and community connections to reduce anxiety and maintain and improve physical fitness in the conditions of the Covid-19 Pandemic.

Keywords: *Covid-19, Pandemic, Workout, Online*

Pendahuluan

Penyebaran COVID-19 di seluruh dunia telah mengganggu normalitas kehidupan sehari-hari masyarakat, memaksa penduduk untuk melakukan pembatasan sosial dan isolasi mandiri. Penelitian di Italia menunjukkan terjadi penurunan pengurangan yang signifikan dari total pengeluaran energi aktivitas fisik mingguan di semua kelompok umur dan terutama pada pria, dan pengurangan ini berdampak negatif pada kesehatan psikologis (Maugeri dkk., 2020). Padahal mempertahankan aktivitas fisik (rutinitas olahraga) yang teratur dinilai sebagai strategi utama untuk kesehatan fisik dan mental selama masa istirahat paksa seperti dalam keadaan darurat virus korona saat ini. *Detraining* (kehilangan stamina tubuh karena jarang berolahraga) jangka panjang, seperti penghentian aktivitas secara paksa karena COVID-19, menyebabkan penurunan konsumsi oksigen maksimal (VO₂max), penurunan kapasitas daya tahan, hilangnya kekuatan dan massa otot, ruptur tendon, dan berkurangnya tribologi sendi (Castañeda-Babarro dkk., 2020).

Periode karantina diberbagai wilayah dunia karena COVID-19 telah menyebabkan kekhawatiran serius terkait dampaknya terhadap kesehatan mental negara tersebut. Faktanya, aktivitas fisik memiliki dampak yang sangat positif pada kesehatan psikologis, dengan meningkatkan penghargaan terhadap diri sendiri dan ketahanan terhadap stres serta mengurangi depresi dan kecemasan. Mengingat penyebaran COVID-19 yang tinggi, berdiam di rumah merupakan langkah mendasar yang dapat dilakukan untuk menghentikan pandemi. Secara khusus, isolasi mandiri yang berkepanjangan memiliki dampak negatif pada respons psikologis, yang meningkatkan gejala stres pasca-trauma, kebingungan, dan kecemasan (Bentlage dkk., 2020). Selain itu, karantina menyebabkan kurangnya aktivitas fisik, yang menyebabkan perubahan kesehatan yang merugikan seperti penuaan dini, obesitas, kerentanan kardiovaskular, atrofi otot, pengeroposan tulang, dan penurunan kapasitas aerobik (Wicaksono, 2020). Namun, relevansi klinis dari penelitian ini menunjukkan bahwa mempertahankan aktivitas fisik secara teratur adalah strategi pencegahan yang penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental selama masa istirahat paksa seperti dalam keadaan darurat virus korona saat ini. Oleh karena itu, latihan di rumah tetap menjadi satu-satunya kemungkinan untuk berolahraga dan tetap aktif selama pandemi.

Lembaga Kesehatan Masyarakat Inggris menyoroti metode yang dapat dilakukan untuk mengatasi perasaan latihan fisik di rumah yang disebabkan oleh jarak sosial, isolasi mandiri, dan karantina wilayah, termasuk berhubungan dengan orang lain dan mendukung orang lain, menjaga kesehatan fisik, melakukan rutinitas sehari-hari, dan melakukan hal-hal yang disukai. Mekanisme untuk tetap bugar meskipun hanya berada di rumah yang diadopsi oleh banyak orang di Inggris adalah aktivitas fisik atau olahraga secara daring (Cronshaw, 2021). Metode Olahraga secara daring muncul merupakan salah satu solusi jitu yang dapat dilakukan untuk mengatasi perasaan yang disebabkan oleh jarak sosial, isolasi mandiri, dan karantina wilayah, termasuk berhubungan dengan orang lain dan mendukung orang lain, menjaga kesehatan fisik, melakukan rutinitas sehari-hari, dan melakukan hal-hal yang disukai terutama dalam kualitas kebugaran fisik selama Pandemi Covid-19.

Platform daring dapat memberikan stimulasi fisik melalui latihan yang sesuai, yang disesuaikan dengan kesehatan dan kemampuan orang-orang dalam kelompok yang tergabung dalam komunitas olahraga daring tersebut (McNamara dkk., 2008). Peran aktivitas fisik secara daring mendorong kelompok masyarakat yang tergabung dalam kegiatan tersebut mempertahankan pola pikir positif, tubuh yang sehat, dan hubungan sosial di antara peserta. (Hall dkk., 2021).

Berdasarkan hal tersebut diatas penulis ingin menggali dan membahas lebih dalam peranan aktivitas fisik secara daring sebagai solusi dalam membantu kelompok masyarakat untuk menjaga kualitas kebugarannya selama pandemic Covid-19. Tujuan penulisan ini

nantinya adalah untuk mengetahui dampak, efektivitas dan manfaat dari kehadiran aktivitas fisik secara daring dalam masyarakat pada kondisi pandemi seperti saat ini.

Metode

Metode penulisan dalam makalah ini adalah desain analisis studi literatur (studi pustaka) yang menggunakan jurnal-jurnal hasil penelitian sebagai objek yang utama. Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif, yaitu penelitian yang menghasilkan informasi berupa catatan dan data deskriptif yang terdapat di dalam naskah jurnal yang diteliti.

Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan mengumpulkan Jurnal-jurnal ilmiah berupa hasil studi literatur maupun hasil penelitian terkait Hubungan Pandemi Covid-19 dan aktivitas fisik secara daring. Hasil pengumpulan data dalam jurnal tersebut kemudian dipilih, disajikan dan dianalisis serta diolah supaya ringkas dan sistematis sesuai dengan tujuan penulisan. Selanjutnya dilakukan analisis data, yang mana dalam penulisan makalah ini menggunakan teknik analisis data berupa analisis isi (*content analysis*).

Pembahasan

Kehidupan di tengah pandemi global Covid-19 dan dampak karantina wilayah dapat menimbulkan masalah psikologis (stres dan kecemasan), masalah sosial (isolasi), dan dapat berdampak buruk pada kesehatan seseorang secara keseluruhan. Mengingat penyebaran COVID-19 yang tinggi, berdiam di rumah merupakan langkah mendasar yang dapat dilakukan untuk menghentikan pandemic, yang mana hal ini justru membatasi aktivitas fisik seseorang yang memperburuk Kesehatan mental masyarakat. Faktanya, aktivitas fisik memiliki dampak yang sangat positif pada kesehatan psikologis, dengan meningkatkan penghargaan terhadap diri sendiri dan ketahanan terhadap stres serta mengurangi depresi dan kecemasan (da Cunha de Sá-Caputo dkk., 2020). Relevansi klinis menunjukkan bahwa mempertahankan aktivitas fisik secara teratur adalah strategi pencegahan yang penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental selama masa istirahat paksa seperti dalam keadaan darurat virus korona saat ini. Oleh karena itu, olahraga di rumah menjadi satu-satunya kemungkinan untuk berolahraga dan tetap aktif selama pandemi COVID-19 (Castañeda-Babarro dkk., 2020).

Kemajuan teknologi sedikit membantu keterbatasan ruang komunikasi, Kehadiran media sosial dapat berperan penting dalam mengurangi perasaan kesepian dengan menciptakan peluang adanya interaksi sosial, juga dapat meningkatkan modal sosial dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Kim, 2021). Namun pemanfaatan media sosial belum dirasakan optimal dalam meningkatkan kualitas kebugaran selama pandemi. Metode olahraga secara daring bukan merupakan sesuatu yang baru sama sekali. Hanya saja pemahaman terkait dampak aktivitas fisik secara digital masih rendah pada kesejahteraan konsumen selama periode karantina wilayah COVID-19 masih rendah (Cronshaw, 2021). Sehingga hasil studi literatur ini diharapkan mampu berkontribusi untuk memberikan pemahaman terhadap fenomena tersebut dengan mengidentifikasi metode yang dilakukan orang-orang dalam mengatasi permasalahan selama periode ketidakpastian, stres, dan isolasi dengan tetap memberikan pengetahuan tentang betapa pentingnya peran olahraga.

Platform daring dapat memberikan stimulasi fisik melalui latihan yang sesuai, yang disesuaikan dengan kesehatan dan kemampuan orang-orang dalam kelompok tersebut. Bentuk latihan daring yang disediakan untuk komunitas digital-fisik ini memiliki potensi untuk mengubah kebijakan yang ada yang berkaitan dengan pekerjaan komunitas, sehingga dapat mengurangi tuntutan untuk petugas kesehatan untuk melakukan kunjungan pada individu dan dapat menciptakan moda yang dapat diadopsi untuk berbagai kelompok dan situasi konsumen (da Cunha de Sá-Caputo dkk., 2020). Para peserta olahraga daring menggunakan platform

digital sebagai cara untuk memfokuskan energi mereka serta motivasi untuk masuk dan berolahraga muncul dari kebutuhan untuk mempertahankan kebugaran mereka, meskipun keadaan yang mereka hadapi cukup menantang. Keinginan untuk merasakan kompetensi mendorong para partisipan untuk mencari tantangan di luar pengalaman mereka sebelumnya, beralih dari *gym* fisik ke format digital (McNamara dkk., 2008).

Fokus utama bagi para partisipan adalah kesejahteraan fisik mereka yang terwujud dengan mempertahankan atau meningkatkan kebugaran mereka. Penelitian pada konsumen pusat kebugaran, peralihan konsumen untuk berolahraga secara daring memperkenalkan tantangan dengan format baru, yakni bentuk latihan baru yang mengakomodasi sedikit atau bahkan tanpa peralatan olahraga, dan upaya kreatif untuk mempertahankan unsur kesenangan di kelas. Pendekatan fleksibel ini bersifat inklusif dan mengakomodasi semua kemampuan, sehingga orang-orang bersedia untuk berpartisipasi (Cronshaw, 2021).

Pandemi COVID-19 berdampak pada konsumen jauh melampaui gejala penyakitnya yang sebenarnya. Kecemasan dan stres yang disebabkan oleh situasi tersebut memiliki implikasi bagi kesejahteraan psikologis, fisik, dan sosial seseorang (Wicaksono, 2020). Apa yang telah ditemukan dalam studi literatur ini adalah peran aktivitas fisik daring dalam mendukung aspek-aspek kesejahteraan tersebut. Dengan membantu konsumen merasa bahwa mereka mampu mengatasinya, stres yang disebabkan oleh pandemi lebih dapat ditangani. Metode olahraga daring mengacu pada hasil penelitian di Italy (Maugeri dkk., 2020) menyatakan bahwa Laki-laki berlatih aktivitas fisik terutama untuk alasan sosial dan kompetitif. Selain itu, mereka lebih suka berlatih olahraga di luar ruangan dan/atau di tempat umum seperti *gym* dan klub kebugaran. Perempuan lebih cenderung berolahraga di rumah, berlatih aerobik, menari, yoga, pilates, atau sirkuit dengan *push-up*, *squat*, *plank*, dan *jumping jack*. Sehingga menyebabkan metode olahraga daring akan lebih mudah diterima oleh perempuan. Meskipun dengan pendekatan dan pemahaman akan perlunya solusi yang tepat menghadapi kondisi pandemic Covid-19 akan mengakibatkan penerimaan dari kelompok laki-laki lebih baik.

Pengerahan tenaga fisik dengan berolahraga dapat bertindak sebagai “pemeliharaan”, yakni memotivasi orang-orang untuk terus maju karena perasaan positif yang dapat ditimbulkan oleh olahraga. Selain itu, hubungan sosial yang diberikan melalui komunitas daring memungkinkan elemen pemulihan, di mana orang-orang merasa tidak lagi terisolasi karena perasaan terhubung secara sosial dapat mengisi kembali sumber daya pribadi (Hall dkk., 2021). Hal ini memberikan wawasan baru tentang peran aktivitas fisik secara daring dan dampaknya terhadap kesejahteraan konsumen. Temuan analisis literatur yang dilakukan ini menunjukkan potensi aktivitas digital-fisik yang dapat menumbuhkan ikatan sosial dengan orang lain tanpa harus meninggalkan rumah. Hal ini berimplikasi pada sejumlah besar kelompok konsumen karena telah terlihat bahwa komunitas daring dapat memunculkan koneksi sosial bagi publik tanpa ada batasan spasial. Orang-orang lebih peduli terhadap kesehatan mereka tidak hanya selama pandemi, tetapi juga setelahnya, terutama karena beberapa penelitian menunjukkan bahwa kondisi yang berkaitan dengan obesitas tampaknya memperburuk efek COVID-19. Kebanyakan orang sadar bahwa olahraga baik bagi kesehatan, tetapi tidak semua orang bisa atau ingin pergi ke *gym* (da Cunha de Sá-Caputo dkk., 2020). Aktivitas digital-fisik dapat menjadi langkah awal bagi konsumen untuk melakukan olahraga untuk pertama kali atau setelah rehat dari aktivitas fisik. Selain memberikan manfaat kesehatan sosial dan psikologis, melakukan latihan fisik dan bergerak lebih dari biasanya dapat memberikan manfaat kesehatan fisik langsung untuk jangka Panjang (McNamara dkk., 2008).

Dengan mengembangkan berbagai konten daring, dikombinasikan dengan forum bagi anggota untuk mengobrol dan bisnis untuk terlibat dan memahami persepsi dan kebutuhan konsumennya melalui kreasi bersama, industri kebugaran dapat mengembangkan model bisnisnya dan memenuhi kebutuhan konsumen kebugaran yang berbeda (Kim, 2021).

Bagaimanapun, teknologi memberikan kesempatan tambahan bagi para penyedia layanan kebugaran untuk meningkatkan metode kelas Latihan fisi konvensional melalui banyak cara. Informasi dapat diberikan melalui interne berupa video, audio, dan teks merupakan beberapa cara yang dapat dipilih oleh penyedia layanan dan konsumen untuk meningkatkan format kelas konvensional dalam mempelajari konten aktivitas fisik yang disajikan (McNamara dkk., 2008). Dengan mempertimbangkan konsumsi kebugaran dalam jangka panjang, model aktivitas fisik secara daring dapat membantu banyak kelompok di masyarakat yang memiliki hambatan untuk pergi ke gym, termasuk untuk orang-orang yang berhalangan seperti: wanita pasca-melahirkan yang menghadapi hambatan pribadi dan lingkungan yang substansial untuk pergi ke gym termasuk kurangnya kepercayaan diri, keterbatasan waktu, kurangnya akses untuk melakukan kegiatan yang terjangkau dan sesuai, serta akses transportasi umum yang buruk (Bentlage dkk., 2020).

Latihan daring ini juga sesuai untuk penyandang disabilitas fisik yang mengalami keterbatasan kesempatan untuk melakukan kegiatan di gym karena faktor aksesibilitas, kurangnya dukungan sosial, dan sikap merendahkan yang bisa saja dilakukan orang-orang di gym. Konsumen obesitas, mengalami banyak hambatan untuk melakukan olahraga karena mereka merasa terlalu besar dan malu, sehingga membutuhkan ruang yang “lebih aman” untuk memulai aktivitas fisik tanpa penilaian orang sekitar (McNamara dkk., 2008).

Latihan daring ini juga memberikan implikasi bagi penyedia layanan kesehatan swasta dan publik dan pembuat kebijakan, di mana mereka dapat mengeksplorasi opsi platform digital-fisik sebagai cara yang potensial untuk menghubungkan orang-orang yang tidak mampu atau tidak mau terlibat secara langsung di gym seperti kelompok pecandu yang membutuhkan banyak dukungan, orang tua, dan orang-orang dengan kebutuhan tambahan yang hidup sendiri (McNamara dkk., 2008).

Platform daring dapat memberikan stimulasi fisik melalui latihan yang sesuai, yang disesuaikan dengan kesehatan dan kemampuan orang-orang dalam kelompok tersebut. Bentuk latihan daring yang disediakan untuk komunitas daring fisik ini memiliki potensi untuk mengubah kebijakan yang ada yang berkaitan dengan pekerjaan komunitas, sehingga dapat mengurangi tuntutan untuk petugas kesehatan untuk melakukan kunjungan pada individu dan dapat menciptakan moda yang dapat diadopsi untuk berbagai kelompok dan situasi konsumen.

Kesimpulan

Pandemi COVID-19 telah menyebabkan kekhawatiran serius terkait dampaknya terhadap kesehatan mental masyarakat, mengingat penyebaran COVID-19 yang tinggi, berdiam di rumah merupakan langkah mendasar yang dapat dilakukan untuk menghentikan pandemi. Padahal salah satu factor penting penyebabnya adalah rendahnya kualitas kebugaran masyarakat selama Pandemi Covid-19 akibat dari penurunan yang signifikan dari total pengeluaran energi aktivitas fisik mingguan, dan pengurangan ini berdampak negatif pada kesehatan psikologis. Faktanya, aktivitas fisik memiliki dampak yang sangat positif pada kesehatan psikologis, dengan meningkatkan penghargaan terhadap diri sendiri dan ketahanan terhadap stres serta mengurangi depresi dan kecemasan. Namun, relevansi klinis dari penelitian ini menunjukkan bahwa mempertahankan aktivitas fisik secara teratur adalah strategi pencegahan yang penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental selama masa istirahat paksa seperti dalam keadaan darurat virus korona saat ini. Dapat terbesar yang dihadapi adalah mempertahankan aktivitas fisik (rutinitas olahraga) yang teratur dinilai sebagai strategi utama untuk kesehatan fisik dan mental selama masa istirahat paksa seperti dalam keadaan darurat virus korona saat ini.

Aktivitas fisik atau olahraga secara daring dapat digunakan untuk menopang aktivitas olahraga bagi masyarakat yang tidak dapat pergi ke sarana kebugaran atau *gym* karena alasan praktis, sosial, fisik, atau ekonomi akibat Pandemi Covid-19. Hasil studi literatur yang

dilakukan diharapkan ini memberikan pilihan bagi pembuat kebijakan kesehatan untuk menyelidiki lebih lanjut dukungan bagi orang-orang yang tidak dapat terlibat dalam pengaturan tatap muka, karena kelompok olahraga daring dapat dibentuk untuk menghubungkan orang-orang yang terisolasi dalam masyarakat. Hasil studi literatur menunjukkan perbedaan cara konsumen kebugaran mengakses dan mengonsumsi produk kebugaran secara daring akan menjadi perubahan permanen dalam pola konsumsi di industri kebugaran.

Partisipasi dalam aktivitas fisik secara daring mengalami peningkatan dalam tiga aspek kesejahteraan. Kesejahteraan psikologis mereka ditingkatkan melalui rasa kontrol dan berkurangnya kecemasan, kesejahteraan fisik dibantu dengan latihan yang benar-benar membuat mereka berolahraga, dan kesejahteraan sosial ditingkatkan oleh komunitas daring yang menghubungkan para peserta dengan individu-individu yang memiliki minat dan pikiran yang sama dalam memperkuat ikatan sosial melalui olahraga. Aktivitas fisik secara daring tidak hanya menyediakan platform untuk mengurangi kecemasan dan mempertahankan serta meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga menciptakan media untuk koneksi sosial dan komunitas.

Penelitian lebih lanjut terkait Dampak dari Aktivitas fisik secara daring ini masih terbuka untuk dilakukan. Mengingat sejauh ini potensinya masih sangat besar untuk berkembang, selain juga banyak dampak positif yang dirasakan. Studi di Indonesia juga dirasakan perlu dilakukan mengingat hasil penelitian terkait Olahraga / aktivitas fisik secara daring belum banyak dilakukan di Indonesia.

Daftar Pustaka

- Bentlage, E., Ammar, A., How, D., Ahmed, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., & Brach, M. (2020). Practical Recommendations for Maintaining Active Lifestyle during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6265. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176265>
- Castañeda-Babarro, A., Arbillaga-Etxarri, A., Gutiérrez-Santamaría, B., & Coca, A. (2020). Physical Activity Change during COVID-19 Confinement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6878. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186878>
- Cronshaw, S. (2021). Web workouts and consumer well-being: The role of digital-physical activity during the UK COVID -19 lockdown. *Journal of Consumer Affairs*, joca.12375. <https://doi.org/10.1111/joca.12375>
- da Cunha de Sá-Caputo, D., Taiar, R., Seixas, A., Sanudo, B., Sonza, A., & Bernardo-Filho, M. (2020). A Proposal of Physical Performance Tests Adapted as Home Workout Options during the COVID-19 Pandemic. *Applied Sciences*, 10(14), 4755. <https://doi.org/10.3390/app10144755>
- Hall, G., Laddu, D. R., Phillips, S. A., Lavie, C. J., & Arena, R. (2021). A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another? *Progress in Cardiovascular Diseases*, 64, 108–110. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.005>
- Kim, M. (2021). How can I Be as attractive as a Fitness YouTuber in the era of COVID-19? The impact of digital attributes on flow experience, satisfaction, and behavioral intention. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 64, 102778. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2021.102778>
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., Di Rosa, M., & Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), e04315.

<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/isj/index>

Volume 6, No 1, Januari-Juni 2023

[ISSN 2655-7770 \(media online\)](#) | [ISSN 2655-7525 \(media cetak\)](#)

<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>

McNamara, J. M., Swalm, R. L., Stearne, D. J., & Covassin, T. M. (2008). Online Weight Training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(4), 1164–1168.
<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31816eb4e0>

Wicaksono, A. (2020). Aktivitas Fisik yang Aman Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8, 6.