



Editor:

Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.
Dr. Spto Wibowo, M.Pd.
Dr. Adirasa Hadi Prasetyo, M.Pd.I
Dimas Agung Prasetyawan, M.Pd.

Pengantar:

Prof. Dr. Jonni Siahaan, M.Kes.



Terdepan dalam PENDIDIKAN JASMANI DAN ILMU KEOLAHRAGAAN

- SEBAGAI PEMACU SDM UNGGUL SELAMA PANDEMI -



Gumilar Mulya - Silvy Juditya - Dena Widyawan - Arief Darmawan
Muhammad Muhyi - Andi Fepriyanto - Ani Kurniawati
Maria Andriani Barek Ladjar - Amik Nadziroh - Ika Retno Pratiwi
Bagus Harwanto - Ari Subarkah - Fahrial Amiq - Adi Rahadian
Fegie Rizkia Mulyana - Melya Nur Herliana - Deden Akbar Izzuddin
Resty Agustriyani - Dennys Christovel Dese - Hikmat Kodrat
Apriya Maharani Rustandi - Muhamad Fahmi Hasan - Lukas Maria Boleng
Nur Ahmad Muharram - Sandey Tantra Paramitha
Sholihatul Hamidah Daulay - Yuliyani - Danni Nursalim
Habibie - Cahyo Wibowo - Frederiksen Novenrius S Timba - Didik Muryati



Pengantar:
Prof. Dr. Jonni Siahaan, M.Kes.

**Terdepan dalam Pendidikan Jasmani
dan Ilmu Keolahragaan sebagai
Pemacu SDM Unggul Selama Pandemi**

Gumilar Mulya - Silvy Juditya - Dena Widyawan - Arief Darmawan
Muhammad Muhyi - Andi Fepriyanto - Ani Kurniawati
Maria Andriani Berek Ladjar - Amik Nadziroh - Ika Retno Pratiwi
Bagus Harwanto - Ari Subarkah - Fahrial Amiq - Adi Rahadian
Fegie Rizkia Mulyana - Melya Nur Herliana - Deden Akbar Izzuddin
Resty Agustriyani - Dennys Christovel Dese - Hikmat Kodrat
Apriya Maharani Rustandi - Muhamad Fahmi Hasan
Lukas Maria Boleng - Nur Ahmad Muharram - Sandey Tantra Paramitha
Sholihatul Hamidah Daulay - Yuliyani - Danni Nursalim
Habibie - Cahyo Wibowo - Frederiksen Novenius S Timba - Didik Muryati

Editor:
Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.
Dr. Sapto Wibowo, M.Pd.
Dr. Adirasa Hadi Prasetyo, M.Pd.I
Dimas Agung Prasetyawan, M.Pd.



Terdepan dalam Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan sebagai Pemacu SDM Unggul Selama Pandemi

Copyright © Gumilar Mulya, dkk., 2021
Hak cipta dilindungi undang-undang
All right reserved

Editor: Adi Wijayanto, dkk.
Layouter: Muhamad Safi'i
Desain cover: Dicky M. Fauzi
Penyelaras akhir: Saiful Mustofa
viii + 242 hlm: 14 x 21cm
Cetakan: Pertama, Agustus 2021
ISBN: 978-623-6364-20-8

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

Puji syukur kehadiran Tuhan yang maha kuasa atas perkenan-Nya buku bunga rampai edisi Agustus tahun 2021 yang berjudul **“Terdepan dalam Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan sebagai Pemacu SDM Unggul selama Pandemi”** dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya atas sumbangsih ide/gagasan dan pemikiran dari para pakar pendidikan jasmani dan olahraga.

Kondisi pandemi Covid-19 ini memunculkan banyak estimasi baik yang bersifat positif maupun negatif akan keberhasilan dari penyelenggaraan pendidikan secara daring di rumah siswa. Fenomena seperti ini menjadi kekusaran dalam pikiran para guru dan siswa dan kekusaran ini tidak luput dari pemikiran para penulis buku bunga rampai ini.

Fenomena, fakta dan hasil riset yang disampaikan para penulis dalam tulisan ringan dan/atau artikel ringan yang dimuat dalam buku bunga rampai ini kiranya dapat memperkaya wawasan para pembaca terutama guru dan siswa yang diharapkan dapat sebagai referensi untuk memberi solusi akan situasi dan kondisi terkini lebih khusus terkait dengan kondisi riil proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dan bidang ilmu lainnya yang masih dalam lingkup bidang keolahragaan di era digital.

Media e-learning menjadi salah satu pembahasan menarik ketika membahas tentang media yang tepat dalam proses belajar daring dan bagaimana aplikasinya dalam bidang keolahragaan. Media e-learning yang berbasis jaringan internet (digital) dapat menyimpan segala bacaan atau tulisan dalam wujud narasi atau konten You Tube sebanyak kapasitas hard disk yang dimiliki Gadget (Handphone),

Laptop, dan media lainnya yang dapat dishare ke dalam berbagai media sosial diantaranya Whatapps (WA), Instagram, twitter, dan lain-lain, sehingga akan dengan mudah diakses oleh guru dan siswa. Gadget Android (Handphone) yang dimilikinya dapat dengan mudah dibawa kemana-mana dan kapanpun dapat diakses untuk diulang-ulangi sehingga seluruh materi yang akan dipelajari dapat dikuasai dengan baik dan sudah tentu dapat digunakan sebagai cikal bakal untuk memiliki kompetensi tertentu. Sejuahmana pengalaman penulis terhadap pemanfaatan media e-learning dalam meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani dan olahraga menuju kepada suatu kompetensi tertentu juga tak luput dibahas dalam buku bunga rampai tersebut.

Kehidupan yang baik harus optimis tetap dijalankan dengan menggunakan akal budi yang sehat. Ada kecenderungan manusia harus bersahabat dengan virus Covid-19, apabila tidak maka pikiran menjadi stress, hilang semangat dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Digital dengan segala kemajuannya harus tetap dijadikan sebagai instrumen agar tetap bisa eksis dalam menjalani kehidupan ini. Termasuk guru dan siswa tetap harus menjalankan proses belajar meskipun harus daring (online).

Papua, 17 Agustus 2021

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

Guru Besar Bidang Keolahragaan Uncen Papua
Sekretaris Dewan Pakar ISORI Pusat 2021-2025

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi.....	v

BAB I

TEKNOLOGI PEDAGOGIS SAAT PANDEMI 1

PENDEKATAN TPACK DALAM PEMBELAJARAN PJOK DI ERA DISURPSI..... 3

Dr. Gumilar Mulya, M.Pd. (PEMBELAJARAN PJOK)

MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS INDIVIDUALIZED LEARNING DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI MASA PANDEMI COVID-19.....13

Dr. Silvy Juditya, M.Pd. (STKIP Pasundan)

PEMBELAJARAN JARAK JAUH DALAM PENDIDIKAN JASMANI23

Dr. Dena Widyawan, M.Pd. (STKIP Situs Banten)

JURUS JITU MEMPERLANCAR PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SAAT PANDEMI COVID-1931

Dr. Arief Darmawan, M.Pd. (Universitas Negeri Malang)

FLIPPED LEARNING MODEL SEBAGAI SALAH SATU ALTERNATIF MODEL PEMBELAJARAN DALAM PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) DI MASA PANDEMI COVID-1937

Dr. Muhammad Muhyi S.Pd., M.Pd. (Univeristas PGRI Adi Buana Surabaya)

MODEL *PROJECT BASED LEARNING* DALAM PEMBELAJARAN PJOK DI MASA PANDEMI COVID-1945

Andi Fepriyanto, M.Pd. (STKIP PGRI Sumenep)

FENOMENA SOSIAL IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN DAN LATIHAN ATLET DI MASA PANDEMI COVID-1951

Ani Kurniawati, M.Pd. (Universitas Garut)

PEMBELAJARAN SENAM II RITMIK SECARA VIRTUAL TERHADAP PENGUASAAN GERAKAN SENAM AYO BERSATU JILID II SELAMA MASA PANDEMI COVID-19	59
Maria Andriani Barek Ladjar, S.Si.,M.Pd. (Universitas Nusa Cendana)	
PENYAMPAIAN MATERI PJOK DARI GURU KE ORANG TUA KEPADA ANAK SAAT PEMBELAJARAN DARING	65
Amik Nadziroh, M.Pd. (UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung)	
IMPLEMENTASI MEDIA PEMBELAJARAN <i>GOOGLE SITES</i> BERBASIS <i>T-PACK</i> DALAM PEMBELAJARAN ONLINE PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN	71
Ika Retno Pratiwi, S.Pd. (SMAN 1 Yosowilangun)	
PEMANFAATAN STUDENT WORKSHEET DALAM PEMBELAJARAN PJOK PADA MASA PANDEMI	77
Bagus Harwanto,S.Pd, M.Or. (SMAN 1 Gabus Grobogan)	

BAB II

CABANG OLAHRAGA SAAT PANDEMI	85
METODE LATIHAN ELIT ATLET DI MASA PANDEMI	87
Ari Subarkah, M.Pd. (Universtasi Negeri Jakarta)	
PROGRAM LATIHAN PRE SEASON NZR SUMBERSARI FOOTBAL CLUB PADA MASA PANDEMI COVID-19 DALAM MENGHADAPI KOMPETISI LIGA 3 JAWA TIMUR	95
Fahrial Amiq, S.Or, M.Pd. (Universitas Negeri Malang)	
KEBIJAKAN OLAHRAGA ELITE SELAMA PANDEMI COVID-19.....	103
Adi Rahadian, S.Si., M.Pd. (Universitas Pendidikan Indonesia)	
POTRET DAN MANAJEMEN MULTI <i>EVENT</i> OLAHRAGA DAERAH DI TENGAH BADAI PANDEMI	111
Fegie Rizkia Mulyana, M.Pd. (Universitas Siliwangi)	
DAMPAK PANDEMI TERHADAP IMPLEMENTASI PROGRAM LATIHAN ATLET TENIS MEJA MENGHADAPI BABAK KUALIFIKASI PORPROV	119
Melya Nur Herliana, M.Pd. (Jurusan Pendidikan Jasmani, Universitas Siliwangi)	

LATIHAN ERGOMETER <i>ROWING</i> DALAM MENINGKATKAN KONDISI FISIK ATLET DAYUNG DI MASA PANDEMI COVID-19	127
Deden Akbar Izzuddin, S.Pd., M.Pd. (Universitas Singaperbangsa Karawang)	
TANTANGAN PELATIH PETANQUE DALAM MENANGANI BERBAGAI KARAKTERISTIK ATLET DI MASA PANDEMI ..	135
Resty Agustriyani, M.Pd. (Universitas Siliwangi)	
GAMBARAN <i>EVENT</i> OLAHRAGA SELAMA PANDEMI COVID-19 DI INDONESIA	143
Dennys Christovel Dese, S.Psi., M.B.A. (PJKR FKIK UKSW Salatiga)	
DAMPAK KEBIJAKAN PSSI TENTANG PENUNDAAN KOMPETISI LIGA 1 TERHADAP ATLET SEPAK BOLA DI MASA PANDEMI COVID-19	149
Hikmat Kodrat, S.Or. (Universitas Pendidikan Indonesia)	
POLA PELAKSANAAN KEJUARAAN SENI PENCAK SILAT VIRTUAL DALAM MENDUKUNG PENINGKATAN PRESTASI PADA MASA PANDEMI COVID-19	157
Apriya Maharani Rustandi, S.Pd. (Universitas Pendidikan Indonesia)	
DAMPAK VAKSINASI PADA PAGELARAN SEPAK BOLA DI SAAT PANDEMI	163
Muhamad Fahmi Hasan, S.Pd., M.Or. (Sekolah Farmasi Institut Teknologi Bandung)	

BAB III

PENINGKATAN KEBUGARAN TUBUH SAAT PANDEMI.....	167
JALAN KAKI MERUPAKAN OLAHRAGA YANG PALING COCOK DI MASA PANDEMI COVID-19.....	169
Dr. Lukas Maria Boleng, M.Kes.,AIFO. (Universitas Nusa Cendana)	
AKTIVITAS FISIK DAN PERILAKU KURANG GERAK SELAMA PANDEMI COVID-19	177
Nur Ahmad Muharram, M.Or. (Universitas Nusantara PGRI Kediri)	

"ATHLETE WELLBEING" DIMASA PANDEMI COVID-19	183
Dr. Sandey Tantra Paramitha, M.Pd. (Universitas Pendidikan Indonesia)	
GERAKAN SLOGAN 5M DALAM MENJAGA KESEHATAN SELAMA MASA PANDEMI COVID-19.....	191
Dr. Sholihatul Hamidah Daulay, S.Ag., M.Hum. (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara)	
HAMIL SEHAT DAN BUGAR DI MASA PANDEMI COVID-19.....	199
Yuliyani, Amd.Keb.,S.KM.,M.Biomed. (Stikes Widyagama Husada Malang)	
MENJAGA KEBUGARAN FISIK, MEMENUHI PANGGILAN IMAN OLAHRAGA PADA MASA PANDEMI COVID-19.....	205
Danni Nursalim, Lc. Dipl. I.S. (Yayasan Bakti Anam Harning (BINAR) Bandung)	
MODEL LATIHAN PERMAINAN CRICKET DALAM MEMELIHARA DAYA TAHAN TUBUH DAN KEBUGARAN DI MASA PANDEMIK COVID 19"	213
Habibie, S.Sos., M.Pd., AIFO-P. (PJKR-UNISMA)	
PERILAKU HIDUP SEHAT MELALUI LITERASI FISIK.....	223
Cahyo Wibowo, M.Pd. (Pendidikan Jasmani, Kesehatan & Rekreasi, Fakultas Kedokteran & Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana)	
PEMANFAATAN PERMAINAN TRADISIONAL "TALI MERDEKA" UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN ANAK DI MASA PENDEMI COVID-19.....	231
Frederiksen Novenius Sini Timba, M.Pd. (Universitas Nusa Nipa Indonesia)	
SOLUSI SEHAT SAAT AKTIFITAS PADAT	237
Didik Muryati, M.Pd. (Cabdindik Wil. Madiun)	

BAB III

PENINGKATAN KEBUGARAN TUBUH SAAT PANDEMI





JALAN KAKI MERUPAKAN OLAHRAGA YANG PALING COCOK DI MASA PANDEMI COVID-19

Dr. Lukas Maria Boleng, M.Kes.,AIFO²³

Universitas Nusa Cendana

“Pemberlakuan pembelajaran di masa pandemi covid-19 ini menuntut peserta didik di sekolah dasar untuk lebih memanfaatkan teknologi terutama internet secara efektif dan efisien”

Penyebab utama kematian tahun 1900 adalah pneumonia, influenza, dan tuberkulosis. Hal ini dikenal sebagai penyakit menular karena mereka dapat menyebar ketika kondisi yang menguntungkan bagi bakteri dan virus untuk tumbuh. Pada Saat itu masyarakat lebih bebas dari penyakit menular. Mereka hidup lebih lama dan sekarang masyarakat menjadi korban penyakit tidak menular antara lain Serangan jantung, kanker, tekanan darah tinggi, dan strokes. Sebagian besar bukti menunjukkan bahwa penyakit ini sering muncul dikemudian hari.

Dunia mengalami Pandemi Covid 19, pada tahun 2019 dimulai dari Wuhan (Cina), yang sudah memakan korban begitu banyak di hampir semua benua. Virus atau Bakteri ini berkembang begitu cepat, sehingga WHO dan Pemerintah Indonesia menghimbau semua negara berusaha untuk menjaga warga negaranya dengan menggunakan Protokol

²³ Penulis lahir di Larantuka, Flores Timur, 30 Juli 1959, menyelesaikan pendidikan S1 di FPOK IKIP Negeri Yogyakarta, S2 di IKOR Universitas Airlangga Surabaya, dan S3 di POR Universitas Negeri Semarang.

Kesehatan, yaitu mencuci tangan pada air mengalir dengan menggunakan sabun, menjaga jarak, menggunakan masker, dilarang berkerumun, mengurangi perjalanan dan menjaga imun tubuh dengan melakukan olahraga, mengkonsumsi vitamin, serta berjemur di sinar matahari pada pagi hari.

Untuk menjaga tubuh, tetap bugar, sekaligus mempertahankan imun tubuh selain mengkonsumsi makanan yang bergizi, minum vitamin C dan D, berjemur serta melakukan olahraga secara rutin, teratur dengan intensitas yang cukup. Teori tentang sehat-sakit sebagai suatu kemampuan fungsional hakekatnya merupakan suatu hirarki system gerak, GDE Samba (2007).

Beberapa pakar olahraga mengusulkan jalan kaki, jogging, lari, bersepeda, renang, senam aerobic dan tenis, banyak memberi sumbangan pada kebugaran jasmani dan kesehatan umum jika dilaksanakan secara rutin dan benar, tetapi jika dilihat dari sarana-prasarana, yang termurah, teraman, termudah dan paling sederhana serta mempunyai keuntungan aerobic yang tidak kalah dengan olahraga yang lain dan dilakukan oleh semua usia yang paling populer adalah olahraga jalan kaki dan jogging.

Kita percaya jogging mempunyai keuntungan, tapi joggingpun mempunyai banyak resiko, teristimewa bagi mereka yang tidak pernah melakukannya pada masa-masa sebelumnya. Beberapa jurnal melaporkan bahwa jogging merupakan olahraga yang memiliki resiko tinggi bagi mereka yang mempunyai kecenderungan penyakit jantung koroner. Dari jurnal *of the American Medical Association* melaporkan bila seseorang meninggal akibat serangan jantung pada saat jogging ini disebabkan karena inflamatasi otot jantung, atau karena serangan udara panas (*Sunstroke*) serta yang lain tidak ada pemeriksaan secara jelas. Penelitian lain juga mengatakan bahwa jogging menyebabkan serangan jantung bagi mereka yang memiliki pembuluh darah yang sempit dan disebabkan karena kolestrol terlalu banyak ataupun sebab lain beberapa cabang olahraga seperti jogging

mengakibatkan tekanan darah tinggi pada arteri, menyebabkan sedikit perdarahan.

Keretakan ini diperbaiki dengan proses penyembuhan oleh tubuh sendiri. Keretakan pada dinding pembuluh darah arteri ini meninggalkan bekas dan jaringan pada bekas inilah akan menjadi tempat penyimpanan kolesterol dan kalsium, yang membawa pada penyempitan arteri di tempat bekas luka tersebut. Bila hal ini sering diulang berarti lebih sering tubuh menjadi tempat penyimpanan kolesterol (berupa arterosklerosis), yang akhirnya membawa kepada serangan jantung atau stroke.

Disaat Pandemi Covid 19, menurut Penulis, agar mempertahankan imun tubuh dan untuk menghindari resiko yang tinggi pada mereka yang mempunyai masalah jantung dan pembuluh darah koroner maka pemecahannya dapat dijalankan dengan melakukan olahraga jalan kaki yang sedikit mengandung resiko. Keuntungan dari jalan kaki dapat dirinci sebagai berikut :

1. Dapat dilaksanakan kapan saja, dimana saja dan tidak menuntut alat khusus, bisa dilakukan sendiri atau bersama-sama, ini adalah salah satu keunggulan olahraga jalan kaki.
2. Bagi manula, lebih cocok melakukan olahraga dengan berjalan kaki, karena bagi yang memiliki berat badan lebih, tidak memaksa lutut untuk menahan berat badan lebih, jika dibandingkan dengan lari dan lebih menyenangkan serta dilakukan dengan santai.
3. Olahraga jalan kaki yang menyenangkan, memberi perasaan pada orang yang sehat, sambil menikmati pemandangan alam, menyegarkan mata dan menghirup udara segar jika dilakukan di alam terbuka atau pengunungan.
4. Memberi keuntungan kesegaran jasmani kardiovaskuler dan kesehatan seperti jogging dan sebagainya.

5. Bagi orang yang sering melakukan olahraga aerobic, memiliki kelebihan antara lain menambah aliran dan mendistribusikan oksigen ke seluruh tubuh. Perubahan sirkulasi akan meningkatkan aliran darah ke otot, sementara sirkulasi yang adekuat pada bagian tubuh lain harus dipertahankan, (Ganong, William,F,1999).
6. Penurunan serum lipid (lemak yang beredar dalam darah) yang dapat berkembangnya kemungkinan untuk menimbulkan serang jantung. Berdasarkan penelitian James Rippe, berjalan kaki 4 kali seminggu selama 45 menit mengurangi 18 pon berat badan dalam setahun tanpa melakukan diet, sekaligus mengurangi lemak dalam tubuh (James M. Rippe, ; Ann Ward, ; John P. Porcari,; et al)
7. Sturtman menyatakan jalan kaki menurunkan tekanan darah, memberi elastisitas (kelenturan) pada pembuluh darah, yang berarti kemungkinan tertahannya aliran darah kecil terjadi, menurunnya kadar kimia yang dapat menaikkan tekanan darah, yaitu *catecholamines* dan *angiotensi*, perbaiki kembalinya darah ke jantung, sehingga jantung pada bekerja dengan efisien dan lebih lambat, menambah lebih banyak oksigen yang dibagi ke seluruh tubuh dan sel serta mengurangi kecepatan penyerapan kembali sodium dalam ginjal.
8. Kelebihan jalan kaki melindungi jantung karena mengurangi resiko penyumbatan pembuluh darah, memperbaiki kembalinya darah ke jantung dari vena kaki, menambah pengaliran darah melalui arteri koroner, menambah HDL (*High Density Lipoprotein*) yang melindungi jantung dan arteri terhadap pemupukan lemak (*arteriosklerosis*), memperbaiki kapasitas darah yang dipompakan jantung per menit dengan lebih efisien, menolong memelihara sirkus samping (*collateral*) agar tetap terbuka dan tersedia untuk kebutuhan darurat.

9. Memperbaiki efisiensi kerja paru dan kapasitas bernapas yaitu memperbaiki otot pernapasan (dinding dada dan diafragma) serta membuka lebih banyak ruangan paru-paru yang dapat digunakan (*alveoli*).
10. Memperbaiki peredaran darah secara umum dengan jalan menambah jumlah volume darah, membuka arteri untuk memperbaiki pengaliran darah secara umum. Caranya menambah jumlah volume darah dan jumlah sel darah merah, memberi lebih banyak O² untuk di bawah ke dalam aliran darah, membuka arteri untuk memperbaiki aliran darah, sehingga mengurangi tekanan darah.
11. Mengurangi dan mengontrol berat badan, merupakan manfaat jalan kaki selain mempertahankan serta memperbaiki getaran otot karena membakar kalori secara langsung, mengatur pusat otak (*appetstat*) untuk mengontrol selera, aliran darah lewat vena akan kembali mengalir dari alat-alat pencernaan menuju otot yang dipakai untuk berolahraga, dengan demikian mengurangi selera makan, mengurangi lemak dalam darah sebagai sumber tenaga pengganti gula. Selain itu cedera dapat terjadi pada Patela Chondromalasia, sindrom ini karena adanya tekanan yang terjadi secara berulang-ulang pada lutut sehingga menyebabkan terjadinya peradangan dan pembengkakan pada jaringan *cartilago* di bawah *patella* (mangkuk sendi), Loyd Nesbitt, dalam Paul M.Taylor.)
12. Jalan kaki mengendalikan stress karena menambah hormone yang memberikan perasaan relax (*betaendorphin*) dan mengurangi hormone yang memberikan stress (*epinephrine* dan *norepinephrine*), menambah suplei oksigen menuju otak dan mengurangi jumlah karbondioksida ke dalam otak. Marilyn Johnson (2005) mengatakan bahwa para penderita Diabetes mengalami stress terlalu banyak akan menyebabkan kadar gula darah naik dan membuat pengendalian

diabetes menjadi sulit untuk itu mereka harus melakukan olahraga.

Selain keuntungan jalan kaki, Kennet H. Cooper seorang dokter dan ahli olahraga aerobic mengatakan bahwa pengaruh yang anda dapati dari latihan, tergantung dari jenis latihan (jalan, lari, renang, bersepeda, lari di tempat, dsb.), lamanya latihan serta usaha yang anda lakukan. Penulis sendiri sudah menjalankan program latihan jalan, 3 (tiga) sampai 4 (empat) kali seminggu untuk menjaga kebugaran jasmani, dan terbukti bahwa program ini sangat cocok untuk mereka yang sudah mencapai usia menjelang lansia atau lansia sekalipun.

Kesimpulan

Dari gambaran di depan dapatlah kita melihat bahwa jalan kaki memiliki banyak keuntungan, Olahraga jalan kaki dilakukan sangat menyenangkan, kesegaran jasmani kardiovaskuler dan kesehatan, menambah aliran dan mendistribusikan oksigen ke seluruh tubuh, mencegah serangan jantung, memperbaiki peredaran darah, mengatasi penyakit Diabetes Melitus, kerja jantung lebih efisien, mengontrol berat badan, mengurangi stress, dan memperlancar pencernaan makanan. Lakukan olahraga secara teratur, rutin, 3-4 kali seminggu dalam waktu 30 menit, dengan intensitas sedang, sesuai dengan Zona intensitas latihan masing-masing orang, karena pemulihan glycogen otot selama 46 jam.

DAFTAR PUSTAKA

- Boleng Lukas M, (2020), Pembelajaran Daring dan Daya Tahan Tubuh di Era New Normal untuk mencegah Covid I19
- Ganong, William, F, 1999, Fisiologi Kedokteran, Penerbitan buku Kedokteran EGC, Jakarta
- Gde Samba, 2007, Fisioterapi Konseptua, Sebuah Pengantar, Yayasan Fisioterapi Bandung, Bandung Jawa Barat.
- Iknoian, Theresse, Walking Fitness, Human Kinetics Publishers,Inc, terjemahan Eri Desmarini dan Agus Wibowo, PT RajaGrafindo Persada, Jakarta.
- James M.Rippe, Ann WardJames M. Rippe, Jhon P.Pocari, (1988) Walking for Health and Fitness (<https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/371908>).
- Marilya Johnson, 2005, Diabetes, Terapi dan Pencegahannya, Terjemahan P.A.Siboro, Indonesia Publishing House Bandung, Bandung Jawa Barat.
- Taylor Paul.M dan Taylor Diana K. (2002), Pencegahan dan Mengatasi Cedera Olahraga, , terjemahan Jamal Khabib, PT RajaGrafindo Persada, Kelapa Gading Jakarta.

Terdepan dalam PENDIDIKAN JASMANI DAN ILMU KEOLAHRAGAAN

- SEBAGAI PEMACU SDM UNGGUL SELAMA PANDEMI -

Kondisi pandemi Covid-19 ini memunculkan banyak estimasi baik yang bersifat positif maupun negatif akan keberhasilan dari penyelenggaraan pendidikan secara daring di rumah siswa. Fenomena seperti ini menjadi kekusaran dalam pikiran para guru dan siswa dan kekusaran ini tidak luput dari pemikiran para penulis buku bunga rampai ini. Fenomena, fakta dan hasil riset yang disampaikan para penulis dalam tulisan ringan dan/atau artikel ringan yang dimuat dalam buku bunga rampai ini kiranya dapat memperkaya wawasan para pembaca terutama guru dan siswa yang diharapkan dapat sebagai referensi untuk memberi solusi akan situasi dan kondisi terkini lebih khusus terkait dengan kondisi riil proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dan bidang ilmu lainnya yang masih dalam lingkup bidang keolahragaan di era digital.

Media *e-learning* menjadi salah satu pembahasan menarik ketika membahas tentang media yang tepat dalam proses belajar daring dan bagaimana aplikasinya dalam bidang keolahragaan. Media *e-learning* yang berbasis jaringan internet (digital) dapat menyimpan segala bacaan atau tulisan dalam wujud narasi atau konten You Tube sebanyak kapasitas hard disk yang dimiliki Gadget (*Handphone*), Laptop, dan media lainnya yang dapat dishare ke dalam berbagai media sosial diantaranya Whatapps (WA), Instagram, twitter, dan lain-lain, sehingga akan dengan mudah diakses oleh guru dan siswa. Gadget Android (*Handphone*) yang dimilikinya dapat dengan mudah dibawa kemana-mana dan kapanpun dapat diakses untuk diulang-ulangi sehingga seluruh materi yang akan dipelajari dapat dikuasai dengan baik dan sudah tentu dapat digunakan sebagai cikal bakal untuk memiliki kompetensi tertentu. Sejauhmana pengalaman penulis terhadap pemanfaat media *e-learning* dalam meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani dan olahraga menuju kepada suatu kompetensi tertentu juga tak luput dibahas dalam buku bunga rampai tersebut.

Akademia Pustaka

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

<https://akademiapustaka.com/>

redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

[@redaksi.akademia.pustaka](https://www.facebook.com/redaksi.akademia.pustaka)

[@akademiapustaka](https://www.instagram.com/akademiapustaka)

081 21 6178398

