

**STRATEGI GURU PENJASORKES MELATIH KEBUGARAN  
JASMANI SISWA DI MASA PANDEMI COVID-19**

# **SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



**FERDI RIKARDO BESSIE  
NIM. 17323192**

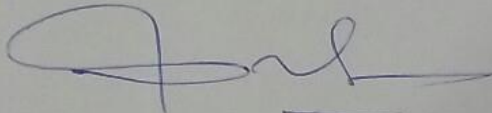
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA  
KUPANG  
2021**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Ferdi Rikardo Bessie**, NIM. 17323192, dengan judul: **“Strategi Guru Penjasorkes Melatih Kebugaran Jasmani Siswa di Masa Pandemi Covid-19”** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 23, bulan Oktober, tahun 2021.

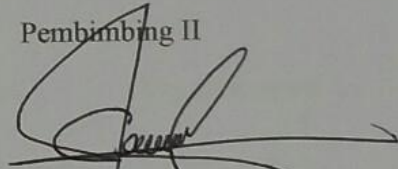
### MENYETUJUI

Pembimbing I



**David Loba, S.Pd., M.Pd.**  
NIDN. 0810017401

Pembimbing II

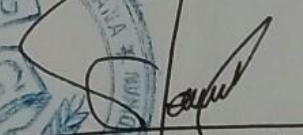


**Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd.**  
NIDN. 0804078802

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR

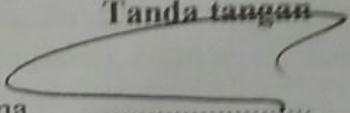
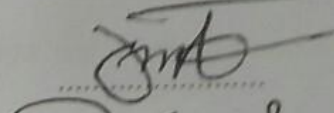
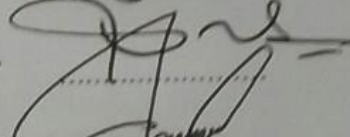
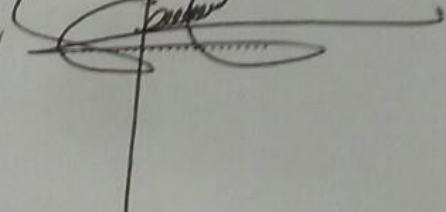


  
**Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd.**  
NIDN. 0804078802

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Ferdi Rikardo Bessie**, NIM. 17323192, dengan judul: **“Strategi Guru Penjasorkes Melatih Kebugaran Jasmani Siswa di Masa Pandemi Covid-19”** telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 23, bulan Oktober, tahun 2021 dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 23, bulan Oktober, tahun 2021.

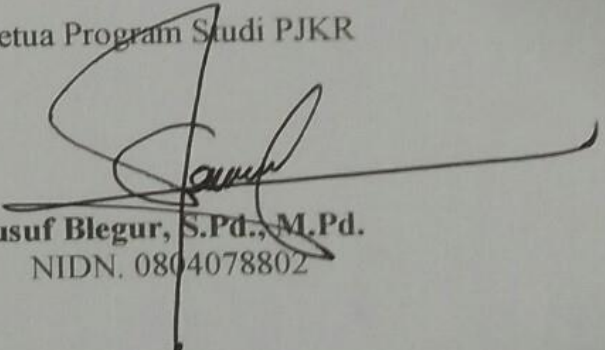
## DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Agustinus J. Nafie, S.Pd., M.Or.	Penguji Utama	
Jimmy Ch. Atty, S.Pd., M.Fis.	Penguji Anggota	
David Loba, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

## MENGESAHKAN



Ketua Program Studi PJKR

  
**Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd.**  
NIDN. 0804078802

## PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ferdi Rikardo Bessie  
NIM : 17323192  
Semester : Sembilan (IX)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Judul Skripsi : Strategi Guru Penjasorkes Melatih Kebugaran Jasmani Siswa di Masa Pandemi Covid-19

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, 23 Oktober 2021

Yang menyatakan



*Ferdi Rikardo Bessie*

Ferdi Rikardo Bessie

NIM. 17323192

**MOTTO**

Orang yang sabar melebihi seorang  
pahlawan, orang yang menguasai dirinya,  
melebihi orang yang merebut kota

**Amsal 16:32**

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus yang memberikan hikmat dan kepandaian sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua Orang Tua tersayang, Ayahanda Adrianus Bessie, dan Ibunda Asnat Bessie, dan terimakasih atas doa, dukungan, bimbingan, arahan, serta selalu setia mendampingi peneliti dalam keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti.
3. Ayahanda Melkianus Bessie, dan Ibunda Yani Bessie, sekeluarga yang selalu berkenan menasehati, mendukung, dan memotivasi, serta menanti keberhasilan peneliti.
4. Kakak dan Adik tersayang, Gerry, Melani, Saher, Iren, yang selalu mendukung secara moril selama peneliti melaksanakan studi.
5. Bapak/Ibu staf pengajar pada Program Studi PJKR FKIP UKAW-Kupang
6. Teman-teman Mahasiswa Angkatan 2017, Program Studi PJKR FKIP UKAW-Kupang, terima kasih atas segala dukungan dan motivasinya
7. Semua pihak yang terkait dalam penyusunan skripsi ini, namun yang namanya tidak dapat disebutkan, peneliti ucapkan terima kasih.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dan terima kasih kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan kasih karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Strategi Guru Penjasorkes Melatih Kebugaran Jasmani Siswa di Masa Pandemi Covid-19”** dengan baik.

Penulis menyadari Bahwa dalam pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan, dorongan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan rendah hati penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. Ayub U. I. Meko, M.Si., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian ini serta memberikan dorongan untuk menghasilkan penelitian yang berkompeten.
2. Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan ijin dalam penelitian ini.
3. Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi sekaligus sebagai Pembimbing II yang telah memberikan petunjuk, bimbingan, dan pengarahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
4. David Loba, S.Pd., M.Pd., selaku Penasehat Akademik sekaligus sebagai Pembimbing I yang telah memberikan petunjuk, bimbingan, dan pengarahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
5. Bapak/Ibu dosen yang telah memberikan ilmunya selama penulis menuntut ilmu di Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
6. Staf Tata Usaha dan Administrasi yang telah membantu administrasi selama penulis melaksanakan penelitian.
7. Veronika Wawo, S.Pd., M.Pd., selaku kepala SMA Negeri 5 Kupang yang telah memberikan izin untuk penelitian ini.
8. Norlin Radja, S.Pd., selaku Guru Penjasorkes di SMA Negeri 5 Kupang yang telah bersedia untuk di wawancarai dalam penelitian ini.

9. Rekan Mahasiswa PJKR D Angkatan 2017, yang menjadi salah satu motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan dalam penelitian ini.

Semoga Tuhan Yesus membalas kebaikan yang telah mereka berikan selama ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di masa depan. Akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua.

Kupang, 23 Oktober 2021

Penulis,

Ferdi Rikardo Bessie  
NIM. 17323192



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK .....	xv
BIODATA PENULIS .....	xvii
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Kebugaran Jasmani .....	9
1. Pengertian kebugaran.....	9
2. Komponen kebugaran .....	10
3. Pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa.....	12
4. Cara melatih kebugaran .....	14
B. Pembelajaran di Masa Pandemi Covid-19.....	15
1. Pengertian pembelajaran penjasorkes .....	15
2. Strategi guru penjasorkes dalam pembelajaran.....	17

3. Pengertian penyakit coronavirus (Covid-19).....	28
4. Dampak pandemi covid-19 terhadap dunia pendidikan.....	28
5. Dampak pandemi Covid-19 dalam pembelajaran penjasorkes.....	29
C. Kerangka Berpikir.....	30
BAB III. METODE PENELITIAN.....	32
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	32
1. Pendekatan.....	32
2. Jenis .....	33
B. Desain Penelitian .....	33
C. Variabel, Definisi Konseptual, Oprasionalisasi, dan Indikator.....	34
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
1. Tempat .....	36
2. Waktu.....	36
E. Peran Peneliti, Informan Penelitian, dan Teknik Penentuan Informan.	37
1. Peranpeneliti .....	37
2. Informan penelitian.....	37
3. Teknik penentuan informan .....	38
F. Teknik Pengumpulan Data.....	41
G. Teknik Analisis Data.....	42
H. Pengujian Keabsahan Data .....	43
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	45
A. Demografi Informan Penelitian .....	45
B. Hasil Penelitian .....	45
1. Pelaksanaan kegiatan pembelajaran penjasorkes di masa pandemi.....	45
2. Strategi pembelajaran penjasorkes yang diterapkan di masa pandemi.....	49
3. Modifikasi dalam pembelajaran penjasorkes.....	54
4. Motifasi guru penjasorkes terhadap siswa .....	55
C. Pembahasan.....	57

BAB V. PENUTUP.....	60
A. Simpulan .....	60
B. Saran .....	62
DAFTAR PUSTAKA .....	64

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Ceramah, tanya jawab dan tugas .....	23
Tabel 2.2. Ceramah, diskusi, dan tugas.....	23
Tabel 2.3. Ceramah, demonstrasi dan eksperimen.....	24
Tabel 2.4. Ceramah, sosiodrama dan diskusi .....	25
Tabel 2.5. Ceramah, <i>problem solving</i> dan tugas .....	25
Tabel 2.6. Ceramah, demonstrasi dan latihan .....	26
Tabel 3.1. Variabel, definisi konsep, operasional, dan indikator.....	34
Tabel 3.2. Waktu penelitian .....	36
Tabel 4.1. Demografi informan penelitian.....	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1. Wawancara guru Penjasorkes, Norlin Radja, S.Pd. (19 Juli 2021) .....	48
Gambar 4.2. Wawancara siswa kelas XI, Jeniastri Boimau (20 Juli 2021) .....	48
Gambar 4. 3. Wawancara siswa kelas XI, Roland Babudao (20 Juli 2021) .....	53
Gambar 4.4. Wawancara siswa kelas XI, Andi Kase (20 Juli 2021) .....	56

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian .....	67
Lampiran 2. Surat selesai penelitian .....	68
Lampiran 3. Instrumen penelitian .....	67
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data.....	73
Lampiran 5. Foto kegiatan penelitian.....	78

## BIODATA PENULIS



### A. Identitas

1. Nama : Ferdi Rikardo Bessie
2. Tempat/ tanggal lahir : Nggaelai, 17 November 1998
3. Alamat : Jl. Dua lontar, RT. 008/ RW. 002, Kayu putih,  
Kupang
4. Nomor *handpone* : +62 813 1972 9698
5. Alamat email : [ivanbessie1@gmail.com](mailto:ivanbessie1@gmail.com)
6. Nama Ayah : Adrianus Bessie
7. Nama Ibu : Asnat Bessie

### B. Riwayat pendidikan

1. SD Inpres Nggaelai (2005-2007)
2. SD GMT Oesamboka (2007-2010)
3. SMP Negeri 2 Lobalain (2010-2013)
4. SMK Negeri 1 Lobalain (2013-2016)

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan usaha sadar untuk mempengaruhi peserta didik agar mampu mengembangkan dan mengaktualisasikan potensi-potensi yang dimiliki agar mampu menjalani hidup dengan sebaik-baiknya. Potensi yang ada dalam diri setiap peserta didik ada yang bersifat positif maupun negative. Potensi mana yang akan berkembang tergantung dari stimulus atau lingkungan yang mempengaruhinya. Oleh sebab itu diciptakanlah suatu lingkungan yang memungkinkan untuk menstimulus potensi-potensi positif yang dimiliki peserta didik agar dapat berkembang dan beraktualisasi dalam tingkah laku yang positif, baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor dalam bentuk pendidikan. Hal ini sejalan dengan pengertian pendidikan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dalam proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Menurut Suherman, dkk. (2018: 37) pendidikan jasmani merupakan salah satu usaha sadar untuk menciptakan lingkungan yang mampu mempengaruhi potensi peserta didik agar berkembang ke arah tingkah laku



yang positif melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani inilah bentuk rangsangan yang diciptakan untuk mempengaruhi potensi-potensi yang dimiliki peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah mulai dari jenjang pendidikan usia dini sampai pendidikan menengah. Melalui aktivitas jasmani ini diharapkan tujuan pendidikan yang meliputi ranah kognitif, afektif, fisik, dan psikomotorik dapat terwujud.

Sekolah Bencana non alam Corona Virus Disease (Covid-19) telah mengubah banyak hal. Semua lini kehidupan baik bidang pendidikan maupun bidang yang lain dipaksa untuk merubah pola interaksinya. Untuk mencegah penyebaran virus Corona ini dilakukan beberapa strategi dan dianjurkan oleh pemerintah. Salah satu upaya yang paling utama yaitu dengan mengurangi adanya interaksi secara langsung antar manusia. Diharapkan dengan strategi ini penyebaran virus Corona dapat diantisipasi.

Sesuai dengan surat edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) No.4 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran Corona virus Disese (Covid-19) terkait proses belajar menyatakan bahwa belajar dari rumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh dilaksanakan untuk memberikan pembelajaran yang bermakna bagi siswa. Sekolah sebagai salah satu tempat berkumpulnya banyak orang dikhawatirkan dapat meningkatkan penyebaran virus Corona, perlu menyesuaikan diri.

Sekolah diharapkan dapat beradaptasi dengan himbuan ini sehingga perlu penyesuaian pada semua aktivitas baik itu akademik maupun non

akademik. Untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang diakibatkan oleh perubahan pola interaksi ini. Sekolah perlu menyesuaikan diri dengan strategi-strategi yang mendukung regulasi yang diberikan oleh pemerintah. Dengan surat edaran tersebut semua sekolah diwajibkan untuk melaksanakan pembelajaran dari rumah masing-masing dengan pembelajaran daring/jarak jauh.

Pembelajaran daring merupakan pemanfaatan jaringan internet dalam proses pembelajaran. Adanya pembelajaran daring menjadikan peserta didik memiliki waktu belajar yang leluasa, peserta didik dapat belajar di manapun dan kapanpun. Peserta didik dapat berinteraksi dengan guru melalui beberapa aplikasi yang sudah ada antara lain dengan aplikasi *classroom*, *video converence*, *telepon* atau *live chat*, *zoom*, maupun dengan melalui *whatsapp group*. Pembelajaran daring ini merupakan inovasi dari pendidikan untuk menjawab tantangan akan ketersediaan sumber belajar yang variatif.

pelaksanaan pembelajaran PJOK di sekolah menengah atas yang semula dilakukan secara bertatap muka langsung, kini pembelajaran PJOK dilaksanakan secara daring/jarak jauh. Hal ini tentunya berdampak pada pelaksanaan pembelajaran PJOK di SMA Negeri 5 Kupang. Adapun kendala yang di hadapi dalam pembelajaran penjasorkes di masa pandemi covid-19 ini, di antaranya; Fasilitas media mengajar elektronika (komputer, laptop, hp android) ini tidak semua siswa memiliki, tidak semua siswa mampu mengakses internet (tidak memiliki paket data). tidak dapat dipungkiri bahwa terdapat juga guru penjasorkes yang tidak mampu memanfaatkan media

mengajar elektronik berbentuk hardware dan software dengan baik atau gaptek.

Corona ini yaitu pembelajaran yang sepenuhnya daring/jarak jauh, tentunya para siswa malas dan jenuh untuk melakukan aktifitas untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu perlu beberapa strategi yang diterapkan oleh Guru Penjasorkes untuk menyesuaikan dengan kondisi masing-masing peserta didik.

Penggunaan strategi sangat dibutuhkan dalam setiap proses pembelajaran, karena strategi dapat memberikan pemahaman yang mudah kepada peserta didik terhadap materi yang dipelajarinya, sehingga tujuan dan harapan akan sejalan dengan yang diharapkan.

Sebagai bahan pertimbangan dalam penelitian ini akan dicantumkan beberapa hasil penelitian terdahulu oleh beberapa peneliti yang pernah penulis baca: Penelitian yang dilakukan oleh Mahnun tahun 2008, dengan judul *Strategi Guru dalam Memotivasi Belajar Siswa* dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa guru merupakan tenaga pendidik yang sangat menentukan proses pembelajaran disekolah. Oleh karena itu, guru harus mempunyai strategi dalam segala hal untuk membawa siswa-siswanya untuk mencapai tujuan dan hasil yang diinginkan. Karena sebenarnya tidak ada anak didik yang tidak bisa dididik, yang ada hanyalah seorang guru yang tidak bisa mendidik, dan tidak ada guru yang tidak bisa mendidik, yang ada hanyalah kepala sekolah yang tidak bisa membina. Sehingga seorang guru harus pandai

dalam memilih dan mempergunakan strategi yang akan dipergunakannya untuk menyampaikan materi yang tepat dan bisa diterima oleh anak didiknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Paidi 2009, dengan judul *Pengaruh Lingkungan terhadap Aktifitas Belajar Siswa di Mts Nahdlatul Wathon*, pada penelitian ini disebutkan beberapa faktor yang sangat mempengaruhi terhadap motivasi belajar siswa di sekolah diantaranya adalah dari faktor lingkungan keluarga, jadi lingkungan keluarga sangat berpengaruh terhadap motivasi belajar siswa di sekolah, oleh karena itu strategi apapun yang digunakan oleh guru kalau dari lingkungan keluarga tidak ada motivasi maka seorang guru akan kesulitan dalam memotivasi siswa dalam proses belajar mengajar di sekolah.

Dari beberapa penelitian tersebut diatas dapat diambil kesimpulan bahwa strategi apapun yang digunakan oleh guru/pendidik di dalam memotivasi siswa-siswinya disekolah tidak akan berhasil kalau tidak didukung oleh lingkungan tersebut. Berhasil tidaknya seorang guru adalah dengan bagaimana guru mempersiapkan strategi yang bisa memotivasi belajar siswa sehingga akan terjalin sebuah kesinambungan antara keduanya dan peserta didik akan termotivasi didalam proses belajar mengajar disekolah maupun di rumah.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya dikarenakan penelitian ini dilaksanakan pada masa pandemi covid-19 sehingga semuanya terbatas baik berinteraksi secara langsung dengan siswa maupun pembelajaran secara daring/jarak jauh. Model-model pembelajaran PJOK

yang didominasi dengan gerakan fisik dilaksanakan di ruang terbuka atau di lapangan. Metode untuk pendidikan olahraga adalah metode deduktif atau metode perintah, dengan ragam pemberian tugas, demonstrasi dan sedikit penjelasan (Supriyadi, 2018:7). Berbagai keterbatasan seperti akses internet dan kemampuan operasional pada fitur-fitur online, pendidikan jasmani dengan sendirinya menemui berbagai hambatan dan kendala di masa pandemi covid-19.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti mengidentifikasi masalah yang ada sebagai berikut:

1. Guru dan peserta didik belum terbiasa menggunakan metode pembelajaran secara daring karena biasanya pembelajaran dilaksanakan secara bertatap muka secara langsung.
2. Banyak siswa yang tidak memiliki media belajar maupun mengakses internet (tidak memiliki paket data).
3. Guru penjasorkes sulit menentukan strategi apa yang di pakai di masa pandemi covid-19.
4. Diperlukannya strategi yang di terapkan oleh guru penjas dalam melatih kebugaran jasmani siswa di masa pandemi covid-19.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada dan untuk menghindari kemungkinan permasalahan yang meluas, karena keterbatasan penulis maka permasalahan dibatasi pada: “Strategi guru penjasorkes melatih kebugaran jasmani siswa di masa pandemi Covid-19”.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimana strategi guru penjasorkes melatih kebugaran jasmani siswa di masa pandemi Covid-19?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Dari rumusan masalah yang telah dijelaskan maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis strategi guru penjasorkes melatih kebugaran jasmani siswa di masa pandemi Covid-19.

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat akademis

- a. Diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang strategi guru penjasorkes dalam melatih kebugaran siswa dimasa pandemi Covid-19.
- b. Penelitian ini dapat menambah kajian teori untuk digunakan dalam penelitian yang sejenis mengenai strategi guru penjasorkes dalam melatih kebugaran siswa dimasa pandemi Covid-19.

## 2. Manfaat praktis

- a. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan untuk masukan bagi calon guru dan guru PJOK agar dapat mengoptimalkan kesesuaian strategi guru penjasorkes dalam melatih kebugaran siswa dimasa pandemi covid-19.
- b. Penelitian ini dapat memberikan gambaran bagi penelitian selanjutnya mengenai sumber-sumber yang dapat digunakan dalam penelitian ini mengenai strategi guru penjasorkes dalam melatih kebugaran siswa dimasa pandemi covid-19.