

# AKTIVITAS LATIHAN FISIK MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER SAAT PANDEMI COVID-19

Ahmad Sulaiman <sup>1\*</sup>, Faisal Kusuma Hadi <sup>2</sup>, Bahtiar Hari Hardovi <sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Jember

<sup>2</sup>SMKN 1 Ampelgading

[\\*ahmadsulaiman@unmuhjember.ac.id](mailto:ahmadsulaiman@unmuhjember.ac.id)

## ABSTRAK

Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) dianggap sebagai pandemi global. Segala tatanan kehidupan di dunia berubah sedemikian rupa. Kebiasaan masyarakat termasuk aktivitas fisik juga mengalami perubahan sebagai upaya pencegahan semakin menyebarnya virus baru ini. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui aktivitas latihan fisik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember (UM Jember) saat pandemi Covid-19 yang dilakukan selama sebulan terakhir dengan memperhatikan prinsip FITT (*frequency, intensity, time dan type*) dalam seminggu selama sebulan terakhir. Metode dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian meliputi mahasiswa UM Jember angkatan 2020 yang berjumlah 2022. Teknik sampling yang digunakan *purposive*. Teknik pengumpulan data yang dipakai peneliti adalah lembar kuesioner dengan menggunakan *google form* yang disebar melalui *WhatsApp*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas latihan fisik mahasiswa UM Jember saat pandemi Covid-19 masih kurang karena dominan dalam seminggu masih dilakukan satu sampai dua kali dengan durasi lima sampai tiga puluh menit setiap latihan.

**Kata kunci:** Covid-19, Latihan Fisik, Mahasiswa

## ABSTRACT

Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) is considered a global pandemic. All the orders of life in the world change in such a way. People's habits, including physical activity, have also changed as an effort to prevent the spread of this new virus. The purpose of this study was to determine the physical exercise activities of students at the Universitas Muhammadiyah Jember (UM Jember) during the Covid-19 pandemic which was carried out during the past month by taking into account the principles of FITT (*frequency, intensity, time and type*) in a week during the past month. The method in this research is a quantitative approach with descriptive research type. The study population included students of the UM Jember class of 2020, amounting to 2022. The sampling technique used was *purposive*. The data collection technique used by researchers is a questionnaire sheet using *google form* which is distributed via *WhatsApp*. The results showed that the physical exercise activities of UM Jember students during the Covid-19 pandemic were still lacking because they were dominant in a week, they were still done one to two times with a duration of five to thirty minutes per exercise.

**Keywords:** Covid-19, Physical Exercise, dan Students

## PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) mengumumkan secara resmi bahwa Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) sebagai pandemi pada tanggal 11 Maret 2020 (World Health Organization, 2020b). Jumlah kasus terkonfirmasi positif dan kematian meningkat dan meluas ke berbagai negara di dunia, tidak terkecuali Indonesia. Pemerintah Indonesia mengerahkan segala upaya untuk mengatasi pandemi Covid-19 ini agar tidak semakin banyak masyarakat yang terinfeksi virus baru ini. Beberapa peraturan pemerintah dikeluarkan dan lembaga Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 dibentuk. Berselang beberapa hari setelah ditemukan pasien positif Covid-19 pertama kali, pemerintah Indonesia langsung mengkampanyekan gerakan “di rumah aja”. Berbagai kegiatan yang bersifat mengundang

orang banyak dibatasi atau harus dilakukan di rumah, seperti beribadah, bekerja, belajar di sekolah, berolahraga dan sebagainya atau dikenal dengan istilah Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) (Permenkes RI No.9, 2020). Selain itu, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat harus ditingkatkan, menjaga jarak dengan orang lain, tetap aktif (latihan fisik), penggunaan masker saat keluar rumah dan manajemen stres.

Covid-19 berdampak ke segala sektor, termasuk dunia pendidikan (Upoalkpajor & Upoalkpajor, 2020). Semua kegiatan belajar mengajar di satuan pendidikan formal, nonformal dan informal juga menyesuaikan akibat pandemi covid-19. Universitas Muhammadiyah Jember mematuhi kebijakan yang diterapkan oleh pemerintah sebagai upaya mencegah penularan virus semakin meluas. Perkuliahan Dalam Jaringan (Daring) di Universitas Muhammadiyah Jember difasilitasi dengan adanya *Learning Management System* (LMS) di laman <https://estudy.unmuhjember.ac.id/>. Perlu adaptasi dari kebiasaan lama yang biasanya perkuliahan tatap muka menjadi daring. Kebijakan ini berlaku bagi mahasiswa lama maupun mahasiswa baru angkatan 2020. Namun, dalam pelaksanaannya terkadang masih ada kendala seperti peserta didik tidak dapat mengakses internet akibat masalah teknis dan finansial (Bestiantono et al., 2020), bosan, cemas dan frustrasi (Aristovnik et al., 2020).

Menurut WHO aktifitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (World Health Organization, 2020a). Aktivitas fisik dapat diklasifikasikan berdasarkan karakteristik mekanik (statis atau dinamis) atau metabolik (aerobik atau anaerobik) dan intensitas (Haskell & Kiernan, 2000). Sedangkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) membagi jenis aktivitas fisik menjadi tiga yaitu, aktivitas fisik harian, latihan fisik dan olahraga (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Aktivitas fisik harian contohnya mencuci baju, mengepel, jalan kaki, membersihkan jendela, berkebun, menyetrrika, bermain dengan anak, dan sebagainya. Aktifitas secara teratur dapat memberikan banyak manfaat. Dalam beberapa literatur penelitian menunjukkan bahwa aktifitas fisik intensitas sedang dapat meningkatkan angka harapan hidup dan bebas penyakit kardiovaskuler (Ahmed et al., 2012). Selain bermanfaat bagi kesehatan juga berdampak positif terhadap fungsi kognitif. Hal ini ditunjukkan hasil penelitian dari Rockwood & Middleton bahwa aktivitas fisik atau olahraga dapat mencegah atau menunda timbulnya gangguan kognitif atau demensia (Rockwood & Middleton, 2007).

Latihan fisik adalah aktivitas yang dilakukan secara terstruktur dan terencana misalnya adalah jalan kaki, jogging, push up, peregangan, senam aerobik, bersepeda, dan sebagainya. Olahraga didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana dengan mengikuti aturan-aturan yang berlaku dengan tujuan tidak hanya untuk membuat tubuh jadi lebih bugar namun juga untuk mendapatkan prestasi seperti olahraga sepak bola, bulu tangkis, basket, berenang, dan sebagainya. Aktivitas fisik secara rutin harus tetap dilakukan meskipun “di rumah aja” atau “*stay at home*” untuk mencegah berbagai masalah kesehatan kronis di masa mendatang (Jakobsson et al., 2020). Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa saat pandemi covid secara umum terdapat perubahan negatif pada pola makan yang menjadi lebih sering ngemil dan adanya penurunan aktivitas fisik (Robinson et al., 2021) namun ada juga masyarakat yang mengikuti trend dengan berolahraga bersepeda (Hadi, 2020).

Belum adanya penelitian tentang aktivitas latihan fisik yang dilakukan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember maka, penelitian ini penting dilakukan. Aktivitas latihan fisik mahasiswa yang dimaksud adalah latihan fisik dengan prinsip FITT (*frequency, intensity, time* dan *type*) dalam sebulan terakhir saat pandemi covid-19.

## METODE

### Jenis penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditentukan peneliti maka, metode penelitian ini dengan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah jenis deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan suatu gejala, fenomena atau peristiwa tertentu (Maksum, 2012). Dalam hal ini fenomena atau peristiwa yang akan diteliti adalah aktivitas latihan fisik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember saat pandemi covid-19 dalam sebulan terakhir.

### Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember angkatan

2020 yang berjumlah 2022. Tersebar di sembilan fakultas dengan 25 program studi strata satu (S1) dan diploma tiga (D3). Teknik sampling yang digunakan *purposive* yaitu ditentukan khusus mahasiswa angkatan 2020 dan fakultas yang dipilih adalah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Ekonomi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fakultas Agama Islam.

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dipakai peneliti adalah lembar kuesioner dengan menggunakan *google form*. Kuesioner berbentuk daftar pertanyaan aktivitas latihan fisik yang dilakukan mahasiswa saat pandemi covid-19 dalam sebulan terakhir. Secara garis besar kuesioner berisi dua bagian. Pertama data profil mahasiswa yang terdiri dari nama, usia, nomor induk mahasiswa dan asal program studi. Kedua daftar pertanyaan aktivitas latihan fisik yang dilakukan mahasiswa dengan prinsip latihan FITT (*frequency, intensity, time* dan *type*) dalam seminggu selama sebulan terakhir. Kuesioner yang sudah tersusun dalam *google form* dibagikan melalui *WhatsApp* grup kelas melalui ketua kelas masing-masing. Terkumpul 212 data mahasiswa mengisi kuesioner.

### Analisa data

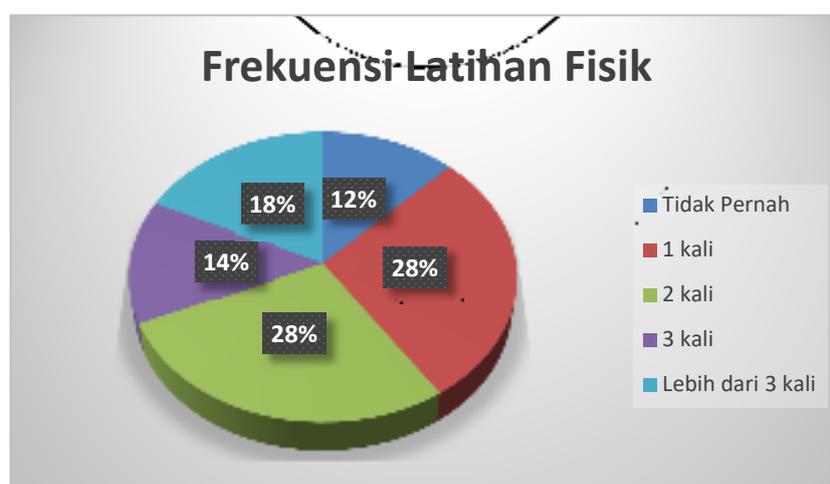
Sebagaimana ciri penelitian deskriptif, selain variabelnya cuma satu yaitu teknik analisisnya lazim menggunakan mean, median, persentase, rasio dan sebagainya (Maksum, 2018). Dalam penelitian ini peneliti memilih teknik analisis data menggunakan persentase.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang terkumpul maka, diperoleh hasil penelitian latihan fisik mahasiswa UM Jember yang disajikan dalam bentuk tabel dan diagram sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Data Frekuensi Latihan Fisik

No	Frekuensi Latihan Fisik	Jumlah Responden	Persentase (%)
1	Tidak Pernah	26	12
2	1 kali	60	28
3	2 kali	59	28
4	3 kali	29	14
5	Lebih dari 3 kali	38	18
	<b>Total</b>	<b>212</b>	<b>100</b>

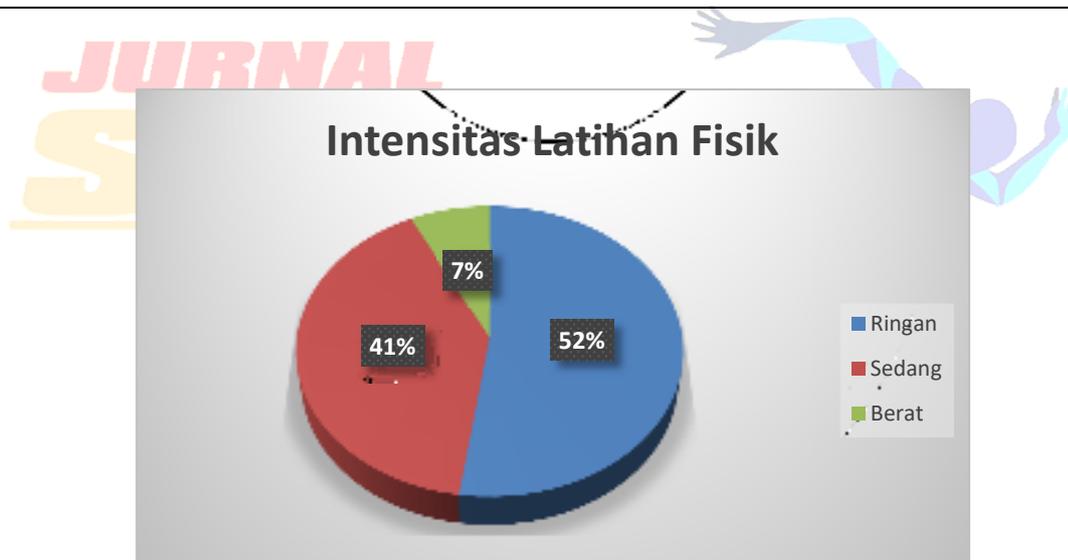


Gambar 1. Diagram *Pie* Frekuensi Latihan Fisik

Berdasarkan data di atas, dapat dijelaskan bahwa 12% mahasiswa UM Jember tidak pernah melakukan aktivitas latihan fisik saat pandemi covid-19. Ada mahasiswa yang latihan fisik seminggu sekali dan dua kali masing-masing sebanyak 28%. Latihan fisik yang dilakukan tiga kali seminggu hanya 14%. Sedangkan 18% mahasiswa, lebih dari tiga kali dalam seminggu melakukan latihan fisik. Dapat disimpulkan bahwa, mahasiswa rata-rata masih kurang aktif dalam latihan fisik bahkan 12% dari mereka tidak pernah latihan fisik sama sekali. Secara keseluruhan, terdapat 68% tidak sampai tiga kali melakukan latihan fisik. Rendahnya aktivitas fisik mahasiswa ini dimungkinkan dipengaruhi oleh salah satu dari tiga faktor yaitu faktor individu, faktor lingkungan, dan faktor sosial budaya (Prasetyo, 2013). Dengan demikian, perlu digencarkan lagi edukasi kepada mahasiswa akan pentingnya aktivitas latihan fisik terlebih kondisi pandemi seperti saat ini sebagai upaya untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Tabel 2. Hasil Data Intensitas Latihan Fisik

No	Intensitas	Jumlah Responden	Persentase (%)
1	Ringan	101	52,3
2	Sedang	78	40,4
3	Berat	14	7,3
<b>Total</b>		<b>212</b>	<b>100</b>

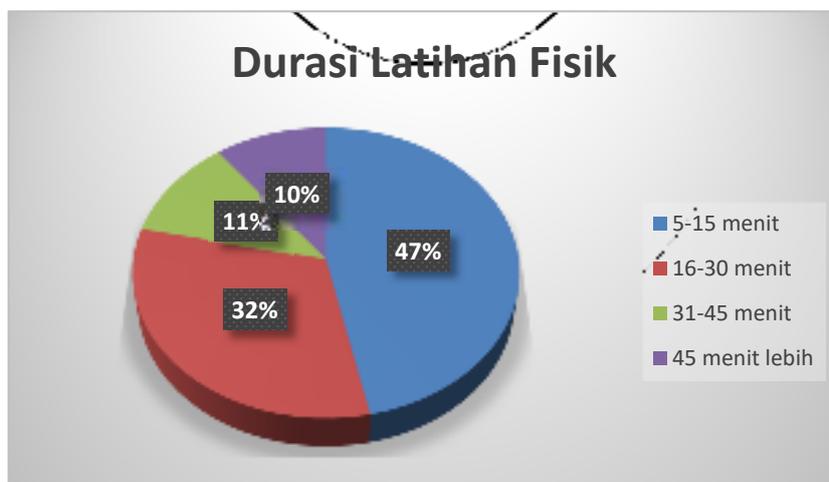
Gambar 2. Diagram *Pie* Intensitas Latihan Fisik

Dari tabel dan diagram di atas bahwa mahasiswa dominan melakukan latihan fisik dengan intensitas ringan dengan rincian 52% intensitas latihan ringan, 41% intensitas sedang dan 7% intensitas berat. Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga merekomendasikan latihan fisik yang dilakukan saat pandemi sebaiknya intensitas sedang untuk meningkatkan imunitas tubuh. Hindari latihan fisik intensitas tinggi karena dapat menurunkan imunitas tubuh sehingga meningkatkan risiko terinfeksi virus covid-19 (Cox et al., 2011).

Tabel 3. Hasil Data Durasi Latihan Fisik

No	Durasi	Jumlah Responden	Persentase (%)
1	5-15 menit	91	46,7
2	16-30 menit	62	31,8
3	31-45 menit	22	11,3
4	45 menit lebih	20	10,3

<b>Total</b>	<b>212</b>	<b>100</b>
--------------	------------	------------

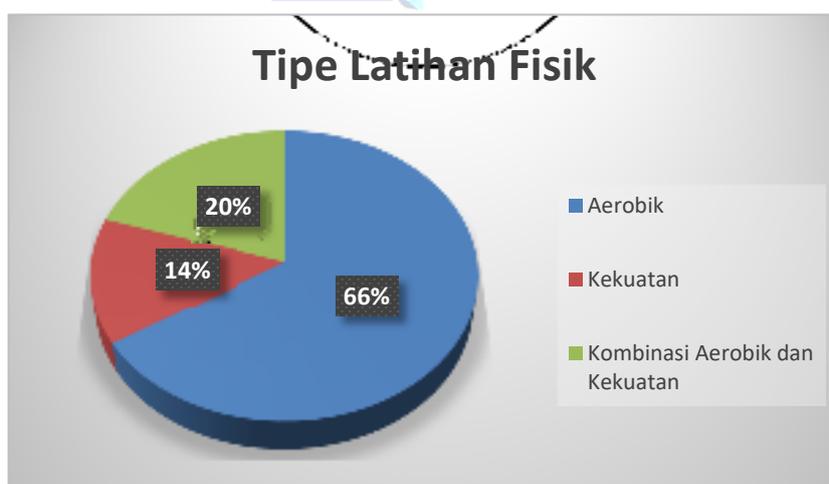


Gambar 3. Diagram *Pie* Durasi Latihan Fisik

Berdasarkan data di atas dapat dijelaskan bahwa waktu yang dihabiskan oleh mayoritas mahasiswa untuk melakukan latihan fisik adalah 5-30 menit. Lebih rinci lagi, 47% durasi latihan fisik selama 5-15 menit. 32% selama 16-30 menit. 11% dengan durasi 31-45 menit. 10% mahasiswa latihan fisik selama 45 menit lebih.

Tabel 4. Hasil Data Tipe Latihan Fisik

No	Tipe	Jumlah Responden	Persentase (%)
1	Aerobik	128	66
2	Kekuatan	27	13,9
3	Kombinasi Aerobik dan Kekuatan	39	20,1
<b>Total</b>		<b>212</b>	<b>100</b>



Gambar 4. Diagram Tipe Latihan Fisik

Tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa latihan fisik tipe aerobik dominan dilakukan oleh mahasiswa yaitu sebanyak 66%. Sedangkan latihan kekuatan 14% dan 20% dengan latihan

kombinasi keduanya. Apapun tipe latihan fisik yang dipilih tidak ada salahnya, yang penting dilakukan dengan baik, benar, terukur dan teratur (Direktorat P2TM, 2017).

Berdasarkan paparan hasil di atas bisa ditarik kesimpulan bahwa budaya hidup aktif mahasiswa masih rendah saat pandemi. Hasil ini menjadi wajar karena dari hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kebugaran mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga UM Jember yang notabene hobi olahraga saja masih tergolong cukup (Sulaiman, 2020). Penurunan aktivitas fisik juga dialami di berbagai belahan dunia (Amini et al., 2020; Xiang et al., 2020). Pada tataran tingkat mahasiswa, ada perbedaan antara mahasiswa dan mahasiswi. Mahasiswa masih lebih aktif dibandingkan mahasiswi (Arief et al., 2020). Namun, sebelum pandemi mahasiswa juga beraktivitas fisik dengan intensitas sedang meskipun kebutuhan energinya kurang seimbang untuk dipenuhi (Sulistiyono, 2020).

Budaya kurang gerak juga sudah menjamur sejak anak usia sekolah dasar. Akibat kemajuan teknologi yang pesat, gawai sudah bukan barang langka dan susah mengoperasikan bagi anak generasi sekarang. Budaya ini jika tidak ditanggulangi akan berbahaya akibat kecanduan dan bisa memengaruhi kinerja anak tersebut nantinya (Aspar et al., 2020). Padahal jika siswa aktif melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan kemampuan akademiknya (Haapala et al., 2017).

Berlakunya peraturan “menjaga jarak” pada masa pandemi bukan menjadi alasan untuk tidak aktif, seharusnya menjadi peluang seseorang untuk lebih aktif secara fisik, terutama jika kegiatan seperti berjalan kaki atau bersepeda sebagai alat transportasi dalam keperluan sehari-hari untuk menghindari kerumunan (Crisafulli & Pagliaro, 2020). Pada orang dewasa aktivitas fisik harus dilakukan setidaknya 150 menit hingga 300 menit dengan intensitas sedang, atau 75 menit hingga 150 menit dalam seminggu (U.S. Department of Health and Human Services, 2018). Selain itu, setidaknya dua kali dalam seminggu latihan kekuatan dengan melibatkan kelompok otot utama tubuh bagian atas dan bawah untuk meningkatkan dan atau mempertahankan kekuatan otot (Davies et al., 2019). Beberapa latihan fisik tipe aerobik yang memungkinkan dipilih mahasiswa saat di rumah adalah jalan kaki, *jogging*, senam irama, lompat tali, naik tangga dan sebagainya. Senam irama sangat bermanfaat karena bisa meningkatkan kebugaran seseorang (Adam & Resita, 2020). Latihan kekuatan sederhana yang bisa dilakukan di rumah adalah latihan kekuatan menggunakan beban tubuh sendiri (Hammami et al., 2020).

## SIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa aktivitas latihan fisik mahasiswa UM Jember termasuk kurang jika dilihat dari frekuensi dan durasi latihannya. Perlu digalakkan edukasi kebermanfaatannya dari aktivitas latihan fisik baik saat pandemi maupun tidak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adam, G., & Resita, C. (2020). PENGARUH SENAM IRAMA TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DI SMK NEGERI 1 CIKAMPEK. *JURNAL SPEED (SPORT, PHYSICAL EDUCATION, EMPOWERMENT)*, 3(1), 45–50.
- Ahmed, H. M., Blaha, M. J., Nasir, K., Rivera, J. J., & Blumenthal, R. S. (2012). Effects of physical activity on cardiovascular disease. *American Journal of Cardiology*, 109(2), 288–295. <https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2011.08.042>
- Amini, H., Isanejad, A., Chamani, N., Movahedi-Fard, F., Salimi, F., Moezi, M., & Habibi, S. (2020). Physical activity during COVID-19 pandemic in the Iranian population: A brief report. *Heliyon*, 6(11), e05411. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05411>
- Arief, N. A., Kuntjoro, B. F. T., & Suroto, S. (2020). Gambaran Aktifitas Fisik Dan Perilaku Pasif Mahasiswa Pendidikan Olahraga Selama Pandemi Covid-19. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 175. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9564>
- Aristovnik, A., Keržič, D., Ravšelj, D., Tomaževič, N., & Umek, L. (2020). Impacts of the COVID-19 pandemic on life of higher education students: A global perspective. *Sustainability (Switzerland)*,

- 12(20), 1–34. <https://doi.org/10.3390/su12208438>
- Aspar, M., Mulyanto, T. Y., Mahardika, G. P., & Paramadina, A. I. (2020). ANALISIS DAMPAK PENGGUNAAN GAWAI/GADGET TERHADAP AKTIVITAS OLAHRAGA SISWA SEKOLAH DASAR. *JURNAL SPEED (SPORT, PHYSICAL EDUCATION, EMPOWERMENT)*, 3(2), 129–135.
- Bestiantono, D. S., Agustina, P. Z. R., & Cheng, T.-H. (2020). How Students' Perspectives about Online Learning Amid the COVID-19 Pandemic? *Studies in Learning and Teaching*, 1(3), 133–139. <https://doi.org/10.46627/silet.v1i3.46>
- Cox, A. J., Gleeson, M., Pyne, D. B., Callister, R., Fricker, P. A., & Scott, R. J. (2011). Position Statement Part one: Immune function and exercise. *Excercise Immunology Review*, 17.
- Crisafulli, A., & Pagliaro, P. (2020). Physical activity/inactivity and COVID-19. *European Journal of Preventive Cardiology*, 3, 494–499. <https://doi.org/10.1177/2047487320927597>
- Davies, D. S. C., Atherton, F., McBride, M., & Calderwood, C. (2019). UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines. *Department of Health and Social Care, September*, 1–65. <https://www.gov.uk/government/publications/physical-activity-guidelines-uk-chief-medical-officers-report>
- Direktorat P2TM. (2017). *Buku Saku Ayo Bergerak, Lawan Obesitas!*
- Haapala, E. A., Väistö, J., Lintu, N., Westgate, K., Ekelund, U., Poikkeus, A. M., Brage, S., & Lakka, T. A. (2017). Physical activity and sedentary time in relation to academic achievement in children. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(6), 583–589. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.11.003>
- Hadi, F. K. (2020). Science &. *SPORT SCIENCE & EDUCATION JOURNAL*, 1(2).
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krustrup, P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*, 0(0), 1–6. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>
- Haskell, W. L., & Kiernan, M. (2000). Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *Am J Clin Nutr*, Aug(72(2 Suppl)), 541S-50S. <https://doi.org/10.1093/ajcn/72.2.541S>
- Jakobsson, J., Malm, C., Furberg, M., Ekelund, U., & Svensson, M. (2020). Physical Activity During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Prevention of a Decline in Metabolic and Immunological Functions. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2(April), 2018–2021. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00057>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Mengenal Jenis Aktivitas Fisik*. <https://promkes.kemkes.go.id/content/?p=8807#:~:text=Oleh karena itu pemerintah melalui,dengan latihan%2C dan juga olahraga.>
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga* (2nd ed.). Unesa University Press.
- Permenkes RI No.9 Tahun 2020, Pub. L. No. 9, 7 (2020).
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219–228. <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Robinson, E., Boyland, E., Chisholm, A., Harrold, J., G.Maloney, N., Marty, L., R.Mead, B., Noonan, R., & Hardman, C. A. (2021). Obesity, eating behavior and physical activity during COVID-19 lockdown: A study of UK adults. *Appetite*, 156(104853). <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104853>
- Rockwood, K., & Middleton, L. (2007). Physical activity and the maintenance of cognitive function. *Alzheimer's & Dementia*, 3(2), S38–S44. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jalz.2007.01.003>
- Sulaiman, A. (2020). Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Angkatan Pertama Universitas Muhammadiyah Jember. *Sparta*, 2(2), 36–38. <https://doi.org/10.35438/sparta.v2i2.174>
- Sulistiyono, N. Y. (2020). Gambaran Asupan Zat Gizi Dan Aktivitas Fisik Mahasiswa Ilmu Keolahragaan. *JURNAL SPEED (SPORT, PHYSICAL EDUCATION, EMPOWERMENT)*, 3(2), 143–153.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans* (2nd ed.). Department of Health and Human Services.

- Upoalkpajor, J.-L. N., & Upoalkpajor, C. B. (2020). The Impact of COVID-19 on Education in Ghana. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 9(1), 23–33. <https://doi.org/10.9734/ajess/2020/v9i130238>
- World Health Organization. (2020a). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- World Health Organization. (2020b). *WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020*. <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>
- Xiang, M., Zhang, Z., & Kuwahara, K. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63(4 July–August), 531–532. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.013>

