

Siti Isna 'Amimatul Mutamimah, dkk.

BERAGAM AKTIVITAS OLAHRAGA DI MASA PANDEMI COVID-19

Editor:

Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO



Penerbit Pustaka Rumah C1nta

BERAGAM AKTIVITAS OLAHRAGA DI MASA PANDEMI COVID-19

©2021

Siti Isna 'Amimatul Mutamimah, Ilha Miati Nurul Laeliah, Agustina Trisnawati, Moh. Farid Al Farizi, M. Zakaria, Dewi Sakinatussolikah, Nurina Mizanina Zahwa, Iva Ikrima, Desi Hidayati, Pingkan Ekka Yunanda, Feny Dwi Amaliya, Ahmad Hasan Maskur

ANGGOTA IKAPI: 203/JTE/2020

Penerbit Pustaka Rumah C1nta
Alamat: Perum Ndalem Ageng C1,
Sawitan, Kota Mungkid, Kabupaten Magelang,
Jawa Tengah, 56511.

Website: pustakarumahc1nta.org;
pustakarumahc1nta@gmail.com;
Instagram: [@pustakarumahc1nta](https://www.instagram.com/pustakarumahc1nta)

Editor: Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO
Tim Layout: Ilha, Isna, Agustina
Tata Letak: Erni Rahayu
Proofreader: Erni Rahayu
ISBN: 978-623-5547-57-2
Cetak, 2021
ISBN: 978-623-5547-56-5 [PDF]
Versi Elektronik, 2021
Deskripsi Fisik: viii; 170 hlm; 14,8x21 cm.
Cover: Diziyi Orlando Putra & Freepik.com
Bahasa: Indonesia

**Hak cipta dilindungi undang-undang.
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau
Isi seluruh buku ini tanpa ijin tertulis dari penerbit.**



Perpustakaan Nasional RI. Data Katalog dalam Terbitan (KDT)



Unduh dan baca buku ini
di Iphone/iPad/Android/Browser dengan aplikasi Google Play
Books atau aplikasi Walang (Playstore).

Usulkan EBook buku ini untuk dikoleksi di
perpustakaan digital/E-Library Perpustakaan
Perguruan Tinggi dan Perpustakaan Sekolah serta Perpustakaan
Daerah terdekat Anda yang telah bekerjasama dengan
kubuku.co.id dan aksaramaya.com

Penerbit Pustaka Rumah Cinta mengajak kita semua untuk
menerbitkan Buku dan E-Book. Kami distribusikan melalui
kubuku.co.id dan (moco) aksaramaya.com serta
Google Play Books.

Pustaka
**RUMAH
CINTA**
LIBRARYCONSULTANT



KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya buku “**Beragam Aktivitas Olahraga Di Masa Pandemi Covid-19**” dapat hadir di tengah-tengah pembaca. Kehadiran buku ini didorong oleh penulis guna memberikan cara dalam menjaga kebugaran jasmani pada pandemi Covid-19. Pada masa pandemi Covid-19, tentu perlu menjaga kebugaran jasmani agar tetap prima dan juga mampu mencegah virus yang akan masuk dengan cara melakukan olahraga.

Olahraga yang dapat dilakukan di masa pandemi pun juga beraneka ragam. Sangat penting melakukan olahraga pada masa pandemi Covid-19, karena mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang dan juga mampu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran pada tubuh.

Ungkapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak LP2M IAIN Tulungagung, melalui dukungan dan juga apresiasinya kami dapat mengarahkan segenap kemampuan untuk menyelesaikan buku ini dengan baik.

Kami menyadari sepenuhnya, bahwa buku ini masih jauh dari sempurna dan masih banyak kekurangan. Untuk itu segala



kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sangat kami harapkan demi kesempurnaan dari buku ini.

Tulungagung, 22 Agustus 2021

Penulis



DAFTAR ISI

MENJAGA KEBUGARAN DENGAN AKTIVITAS MASYARAKAT DESA GEMBONG BABAT LAMONGAN DI MASA PANDEMI COVID-19

Desi Hidayati----- 1

STRATEGI KEBUGARAN MASYARAKAT MASA PANDEMI

Iva Ikrima ----- 15

AKTIVITAS DESA KLAMPOK UNTUK MENJAGA KESEHATAN

M. Zakaria ----- 31

MENJAGA KESEHATAN FISIK ALA MASYARAKAT DESA SUMBERAGUNG

Ahmad Hasan Maskur ----- 41

AKTIVITAS IBU RUMAH TANGGA DALAM MENJAGA KESEHATAN DAN KEBUGARAN SELAMA PANDEMI COVID-19 DI KELURAHAN KEDUNGSORO

Pingkan Ekka Yunanda----- 55

PENCEGAHAN PENULARAN VIRUS COVID-19 DENGAN BERBAGAI AKTIVITAS OLAHRAGA DAN RAMUAN ALAMI PENAMBAH IMUN TUBUH

Siti Isna 'A.M ----- 73

STRATEGI MENJAGA KEBUGARAN JASMANI MASYARAKAT DESA PLOSOKANDANG TULUNGAGUNG DI MASA PANDEMI COVID-19

Moh. Farid Al Farizi----- 87



**BERAGAM CARA MASYARAKAT SEKITAR
LINGKUNGAN TEMPAT TINGGAL MENJAGA
KEBUGARAN SAAT DI RUMAH SAJA PADA
MASA PANDEMI**

Dewi Sakinatussolikah -----107

**MENJAGA KEBUGARAN JASMANI SAAT
PANDEMI COVID-19 DI DESA CAHAYA MAS**

Agustina Trisnawati -----121

**MENELAAH TIPS KEBUGARAAN ORANG YANG
SUDAH BERKELUARGA DI TENGAH PANDEMI
COVID-19**

Feny Dwi Amaliya-----131

**BERBAGAI CARA MENJAGA IMUNITAS,
KESEHATAN, SERTA KEBUGARAN TUBUH DI
MASA PANDEMI**

Ilha Miati Nurul Laeliah -----147

TUNTUTAN HIDUP SEHAT DI SAAT PANDEMI

Nurina Mizanina Zahwa -----157

