

## RESPON SISWA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER *HOCKEY* SMAN 1 MENGANTI TERHADAP PANDEMI *COVID-19*

Ferdian Fathur Rahman\*, Heryanto Nur Muhammad

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

\*ferdian.17060464111@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara deskriptif tentang respon siswa anggota ekstrakurikuler *hockey* SMAN 1 Menganti terhadap pandemi *covid-19*. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu menggunakan instrumen angket yang dibagikan secara online menggunakan *google form* kepada responden yang berjumlah 25 siswa. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Dari data yang telah diperoleh menunjukkan bahwa pandemi *covid-19* ini memiliki dampak negatif yaitu menyebabkan seluruh kegiatan yang ada di sekolah diberhentikan untuk sementara diganti dengan sistem pembelajaran *online* dari rumah. Pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler *hockey*, sebagian besar merasakan bosan dan malas apabila latihan dilakukan dirumah secara individu dikarenakan terbatasnya sarana dan prasarana, tidak bisa bertemu dengan teman-teman, dan juga selama pandemi tidak ada yang mengadakan kejuaraan sehingga mereka tidak dapat berpartisipasi dalam kejuaraan.

**Kata Kunci:** respon; hockey; covid-19

### Abstract

This study aims to find out descriptively about the senior high school student response toward covid-19 pandemic in hockey extracurricular activity. In this research using descriptive research methods with quantitative approach. The data collection technique used is using questionnaire instruments that are shared online using google form to respondents of 25 students. This research data analysis technique uses descriptive statistics. From the data that has been obtained shows that the covid-19 pandemic has a negative impact that causes all activities in schools to be temporarily suspended with an online learning system from home. In students who participate in extracurricular hockey activities, most feel bored and lazy when the training is done at home individually due to limited facilities and infrastructure, can't meet with friends, and also during the pandemic no one holds a championship so they can't participate in the championship.

**Keywords:** responds; hockey; covid-19

### PENDAHULUAN

Saat ini seluruh dunia baik itu negara maju ataupun negara berkembang sedang berjuang menghadapi pandemi yaitu wabah *covid-19* yang awal mula kemunculannya dari kota Wuhan, Cina di akhir tahun 2019 tepatnya dibulan Desember kemarin seperti yang dinyatakan oleh “*International Pulmonologist’s Consensus On Covid-19*” (Joseph & Moslehi, 2020). Menurut data yang dirujuk dari Gugus Tugas *Covid-19*, bahwa penyebaran *covid-19* terbaru pada 7 Januari 2021 di seluruh Indonesia mencapai 797.723 kasus terkonfirmasi positif dan yang sembuh sebanyak 659.437 pasien. Sedangkan untuk wilayah Jawa Timur sebanyak 88.642 kasus terkonfirmasi positif dan

yang sembuh sebanyak 76.245 pasien. Untuk meminimalisir kasus *covid-19*, pemerintah melakukan penerapan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di wilayah Jawa dan Bali yang akan diberlakukan pada 11 – 25 Januari 2021. Seperti yang dinyatakan oleh Airlangga Hartarto Menteri Koordinator Bidang Perekonomian dan juga Ketua Komite Penanganan *Covid-19* dalam konferensi pers di istana presiden (Kompas, 2021). Menurut (Liang, 2020) *Covid-19* atau dengan nama lain *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-COV-2) merupakan penyakit yang memiliki persentase penularan sangat tinggi dan menyerang sistem pernafasan terutama pada paru-paru manusia bahkan bisa mengakibatkan kematian. Virus ini bisa menular melalui

droplet dari orang yang bersin, batuk atau pada saat berbicara, dan yang paling sensitif yaitu melalui tangan, hidung atau mulut dan mata. Virus tersebut menular dalam jarak sekitar 2 meter dalam udara (Joseph & Moslehi, 2020). Agar terhindar dari penularan virus *covid-19* ada baiknya untuk mematuhi protokoler kesehatan yang meliputi menjaga jarak minimal 2 meter, selalu mencuci tangan dengan sabun ketika selesai melakukan aktivitas, menghindari menyentuh area mata, hidung dan mulut dan selalu memakai masker apabila keluar dari rumah. Juru bicara Satuan Tugas (SATGAS) Penanganan *Covid-19* Prof. Wiku Adisasmito dalam jumpa pers 24/09/2020 menyatakan bahwa salah satu kunci untuk mengatasi pandemi *covid-19* ini yaitu dengan cara meningkatkan kesadaran dalam diri masing-masing dengan disiplin untuk mematuhi protokol kesehatan yang dapat melindungi diri sendiri dan orang lain. *Covid-19* ini merupakan wabah yang menyebabkan perubahan sistematis kehidupan manusia di seluruh dunia sehingga berdampak pada aspek kehidupan seperti aspek pendidikan, kesehatan, ekonomi dan aspek yang lainnya.

Dalam aspek pendidikan pandemi ini mengakibatkan seluruh kegiatan pembelajaran di sekolah untuk sementara diganti dengan sistem pembelajaran online menggunakan aplikasi pembelajaran jarak jauh seperti, *zoom*, *google meet*, *google classroom* atau yang lainnya (Rohayani, 2020). Seperti yang tertera didalam Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran *Covid-19* yang dikeluarkan oleh Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan. Dari dampak yang disebabkan oleh virus *covid-19* diatas menyebabkan semua kegiatan yang mulanya berada di tempatnya sekarang berubah menjadi dirumah masing-masing dan dilakukan secara online. Seperti yang dikatakan oleh (Padli & Rusdi, 2020) bahwa kegiatan apapun yang dilakukan pada masa pandemi seperti ini dilakukan dengan menggunakan sistem online baik itu bekerja bagi karyawan ataupun belajar bagi siswa dan mahasiswa. Dengan adanya upaya tersebut harapannya supaya dapat mengurangi risiko penularan antar individu atau kelompok, dimana saat ini kasus positif semakin meningkat.

Didalam pelaksanaan proses Pendidikan di sekolah ada berbagai macam kegiatan pokok yaitu kegiatan ekstrakurikuler, intrakurikuler dan kokurikuler. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan untuk membentuk karakter siswa yang dilakukan diluar program yang tertulis dalam kurikulum sekolah. Sedangkan intrakurikuler merupakan kegiatan pembentukan karakter siswa yang sesuai dengan kurikulum sekolah. Kemudian kokurikuler yakni semua kegiatan yang dilakukan oleh siswa di sekolah baik itu akademik maupun non akademik. Jadi tidak hanya dalam

kegiatan akademik, kegiatan non akademik seperti ekstrakurikuler juga dapat berpengaruh pada peningkatan prestasi belajar karena dengan mengikuti ekstrakurikuler siswa dapat mengembangkan bakat dan minatnya sehingga dalam kegiatan non akademik siswa dapat berprestasi dan nantinya juga akan berdampak pada kegiatan akademik. Seperti yang ditulis oleh (Nofianti, 2019) bahwa kegiatan ekstrakurikuler dapat mengembangkan bakat dan minat siswa sehingga menjadi pendorong meningkatnya prestasi. Senada dengan hal diatas, terdapat banyak kegiatan ekstrakurikuler di SMAN 1 Menganti antara lain yaitu futsal, *volly*, *hockey*, paskibra, karate, seni tari, seni musik dan lain sebagainya. Dari semua ekstrakurikuler tersebut ada yang termasuk kategori unggulan yang sering mengharumkan nama sekolah baik secara regional, nasional bahkan internasional. Salah satunya adalah ekstrakurikuler *hockey*. Permainan *hockey* adalah suatu permainan yang dilakukan dengan menggunakan bola, *stick*, *glove*, *skin guard*, dan *legguard* untuk kiper. Dalam permainan *hockey* terdiri dari 12 pemain, 6 pemain berada didalam lapangan termasuk kiper dan 6 pemain sebagai cadangan. Pertandingan *hockey* berlangsung selama 2 x 20 menit dan 5 menit untuk waktu istirahat antar babak (Camila, 2013). *Hockey* ini merupakan suatu cabang olahraga modern yang sudah dipertandingkan mulai dari event PORPROV, PON, SEA Games, ASIAN Games bahkan pada Olympic Games (Muhammad, 2018) *Hockey* di SMAN 1 Menganti ini sudah banyak meraih gelar juara di tingkat kabupaten, provinsi, nasional bahkan internasional. Berikut merupakan prestasi terbaik *hockey* SMAN 1 menganti yakni menjadi juara pada kejurnas antar pelajar 3 kali berturut-turut, pernah ke Malaysia untuk kompetisi dengan tim junior dari *Prodigy Hockey Academy* dan menyumbangkan pemain terbanyak untuk mengikuti Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) pada tahun 2015 dan 2019. Sehingga SMAN 1 Menganti ini menjadi kiblat pembinaan *hockey* pelajar seluruh kabupaten Gresik. Selain itu ekstrakurikuler *hockey* merupakan ekstrakurikuler yang aktif baik dalam organisasi, latihan dan selalu memberikan juara setiap mengikuti turnamen seperti yang dikatakan oleh pembina ekstrakurikuler *hockey* di SMAN 1 Menganti. Tidak berjalannya kegiatan ekstrakurikuler *hockey* di SMAN Menganti tentunya membuat mereka tidak dapat melakukan latihan dalam upaya untuk meningkatkan keterampilan dan meraih juara pada pertandingan yang seharusnya di ikuti. Dari permasalahan diatas didapatkan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui secara deskriptif tentang respon siswa anggota ekstrakurikuler *hockey* SMAN 1 Menganti terhadap pandemi *covid-19* apakah positif atau negatif.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan metode statistik deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Pengambilan data dalam penelitian ini yaitu, dengan menyebarkan instrumen secara online menggunakan *google form* kepada responden. Sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *hockey* di SMAN 1 Menganti yaitu sebanyak 25 siswa. Teknik sampling yang digunakan yaitu purposive. Pengambilan data dalam penelitian ini yaitu, menggunakan instrumen angket yang mengadopsi dari penelitian Abdurrahman (2020) dan angket ini sudah divalidasi sebelumnya sehingga layak untuk digunakan dalam penelitian ini. Tujuan dari angket ini adalah untuk mengukur dan mengetahui respon siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *hockey* terhadap pandemi *covid-19*. Angket ini berisi 15 butir pertanyaan dan peneliti hanya mengganti cabang olahraganya saja menjadi cabang olahraga *hockey* sehingga tidak merubah isi dari angket yang sudah divalidasi sebelumnya. Dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif sebagai teknik analisis data. Dari data yang telah didapat kemudian akan disajikan dalam bentuk diagram persentase, yang mana diagram tersebut menggambarkan respon siswa terhadap pandemi.

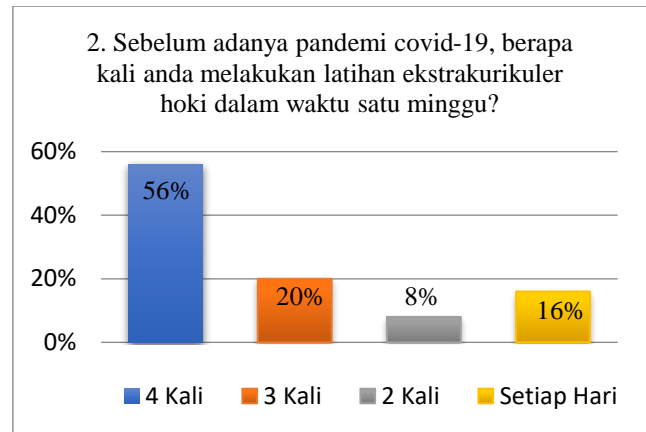
**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada pembahasan ini terdapat paparan tentang respon siswa anggota ekstrakurikuler *hockey* SMAN 1 Menganti terhadap pandemi *covid-19* dan didapatkan jawaban dari seluruh responden mengenai respon mereka terhadap pandemi *covid-19* sebagai berikut.

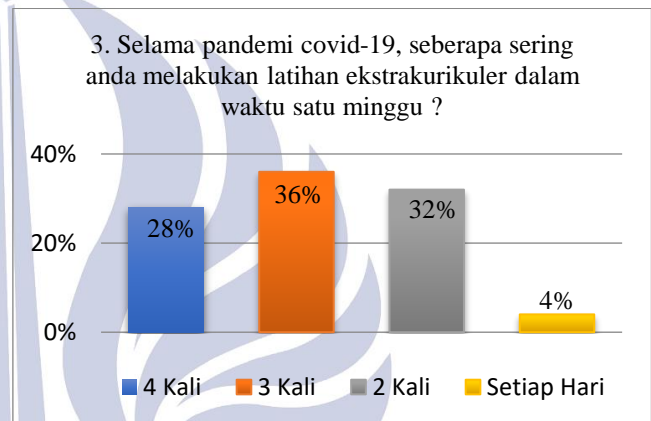


**Grafik 1. Respon Pertanyaan Subjek**

Dilihat dari grafik diatas, sebanyak 92% dari 25 jumlah siswa mengikuti ekstrakurikuler *hockey* secara rutin sebelum adanya pandemi dan hanya Sebagian kecil saja sebanyak 8% tidak mengikuti secara rutin, karena mereka sibuk dengan tugas sekolah ataupun lebih memilih untuk bermain sehingga malas untuk melakukan latihan secara rutin. Jadi sebagian besar siswa tetap bersemangat untuk mengikuti ekstrakurikuler *hockey* sebelum adanya wabah virus corona.

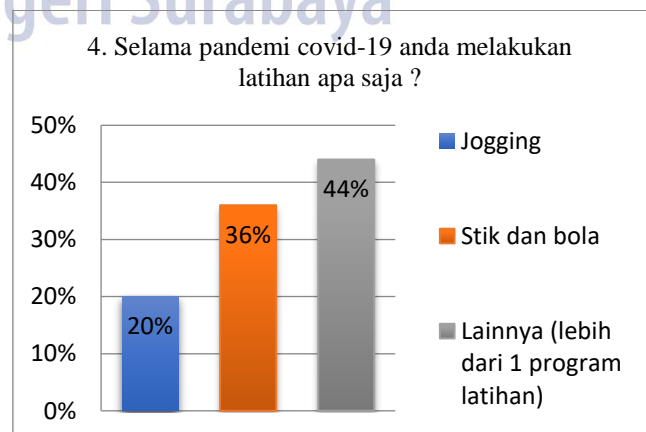


**Grafik 2. Respon Pertanyaan Subjek**



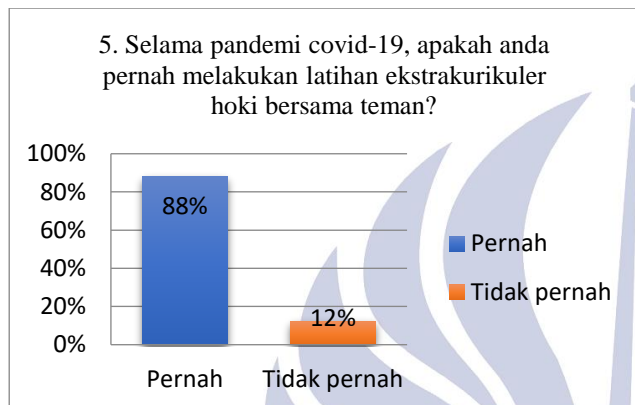
**Grafik 3. Respon Pertanyaan Subjek**

Pada grafik nomor 2 dan 3 karena pertanyaannya saling berkaitan maka dapat dijelaskan bahwa terdapat perbedaan jumlah latihan ekstrakurikuler antara sebelum dan selama pandemi *covid-19*. Siswa yang awalnya latihan 4 kali sampai setiap hari dalam satu minggu mengalami penurunan selama pandemi. Sedangkan jumlah latihan 2 kali sampai 3 kali dalam satu minggu mengalami peningkatan selama pandemi. Hal ini dapat diartikan bahwa selama pandemi *covid-19* ini menyebabkan sebagian siswa mengurangi sesi latihan dalam satu minggunya.



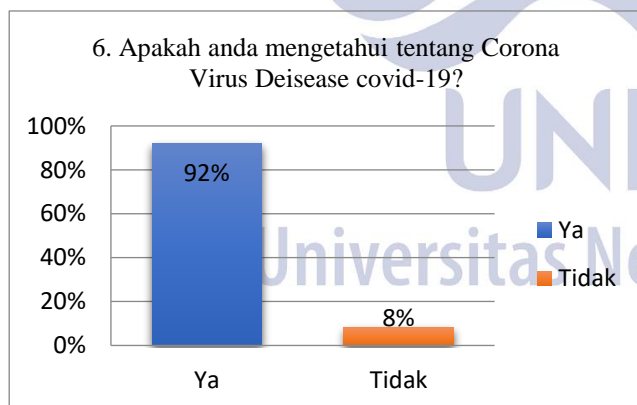
**Grafik 4. Respon Pertanyaan Subjek**

Dari jawaban nomor 4 dapat diartikan bahwa rata-rata siswa melakukan latihan dengan lebih dari satu program latihan, dimana sekarang banyak metode latihan yang modern seperti *High Intensity Interval Training (HIIT)* yang dapat dilakukan dirumah dengan tujuan tertentu yang ingin dicapai, jenis latihannya seperti Tabata, Amrap, dan lain sebagainya. Seperti yang dikutip dari (Atakan *et al*, 2020) bahwa latihan dengan menggunakan metode HIIT secara intens dapat meningkatkan sistem kardiovaskuler ( $VO_2max$ ), pembakaran lemak dan dapat meningkatkan daya tahan tubuh dengan baik.



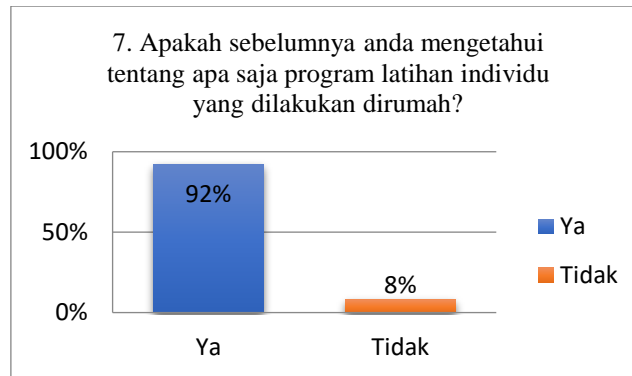
**Grafik 5. Respon Pertanyaan Subjek**

Semangat mereka untuk berlatih dapat dilihat juga pada jawaban pertanyaan nomor 5 yaitu sebanyak 88% siswa melakukan latihan bersama dengan teman-temannya selama pandemi dan sisanya 12% tidak mengikuti latihan bersama. Setelah peneliti bertanya dengan salah satu siswa ternyata mereka berlatih tidak di area sekolah tetapi mereka menyewa gor untuk latihan bersama.

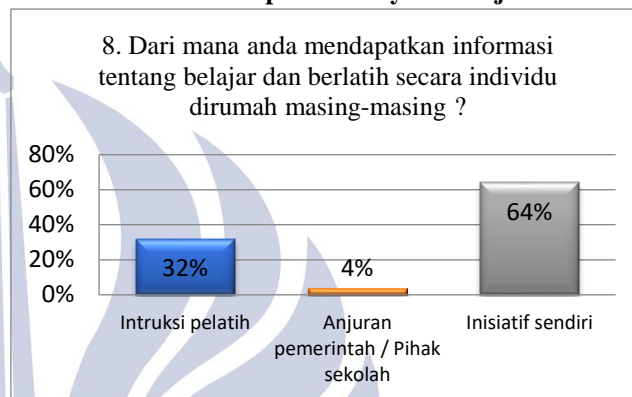


**Grafik 6. Respon Pertanyaan Subjek**

Dari jawaban diatas dapat di artikan bahwa sebagian besar siswa mengetahui tentang virus *covid-19*, dan sebanyak 8% tidak mengetahuinya, ini mungkin disebabkan karena tidak pernah membaca ataupun melihat informasi yang tersedia di media ataupun bisa jadi mereka lebih sibuk dengan *game online* sehingga tidak memedulikan hal yang ada disekitar.

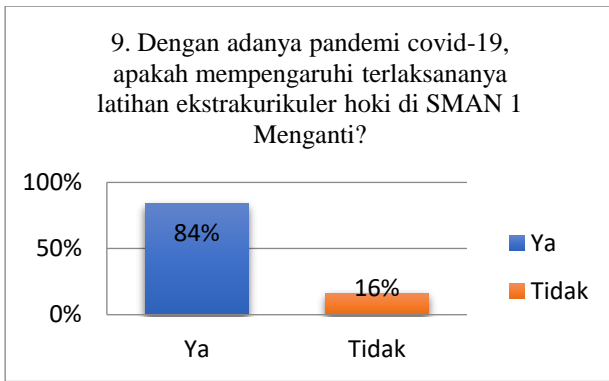


**Grafik 7. Respon Pertanyaan Subjek**



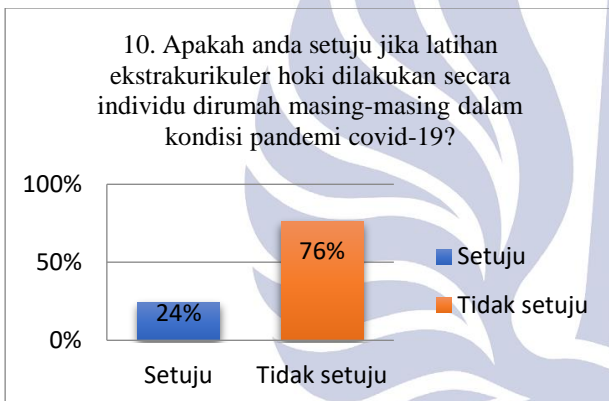
**Grafik 8. Respon Pertanyaan Subjek**

Pada grafik nomor 7 dan 8 karena pertanyaannya saling berkaitan maka dapat dijelaskan bahwa semua sistem yang dilakukan secara online ini memang sudah di tetapkan oleh pemerintah yang disebabkan oleh virus *covid-19*, tetapi pada kegiatan ekstrakurikuler *hockey* sebagian besar siswa memiliki inisiatif sendiri untuk melakukan latihan dirumah. Tetapi disamping itu juga ada intruksi pelatih untuk menjaga kondisi dengan melakukan latihan dengan program dari pelatih. Hal ini berhubungan dengan jawaban dari pertanyaan nomor 7 yaitu sebagian besar siswa mengetahui program latihan yang dilakukan dirumah masing-masing. Dengan kemajuan teknologi semua bisa dilakukan, seperti latihan dirumah bisa dengan melihat *you tube* sebagai referensi untuk mencari program latihan yang cocok dilakukan dirumah selama pandemi. Bagi yang belum mengetahui program latihan individu dirumah bisa meminta langsung ke pelatih, biasanya ini terjadi pada siswa yang baru terjun di bidang olahraga sehingga belum mengetahui tentang program latihan.



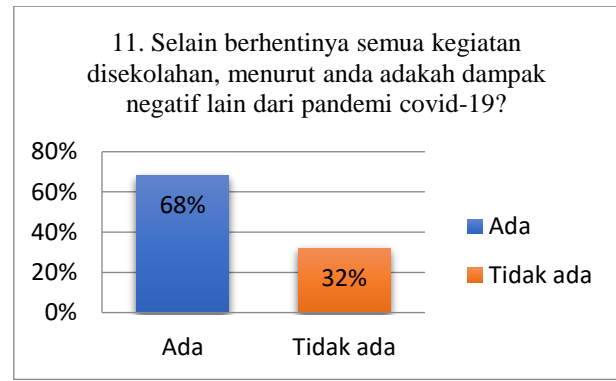
**Grafik 9. Respon Pertanyaan Subjek**

Dari grafik diatas dapat dijelaskan bahwa dengan adanya pandemi ini mempengaruhi terlaksananya latihan ekstrakurikuler *hockey* di SMAN 1 Menganti. Karena sesuai dengan peraturan pemerintah bahwasannya semua kegiatan yang ada di sekolah untuk sementara diganti dengan sistem online dirumah masing-masing sehingga latihan ekstrakurikuler juga tidak bisa dilakukan disekolah.



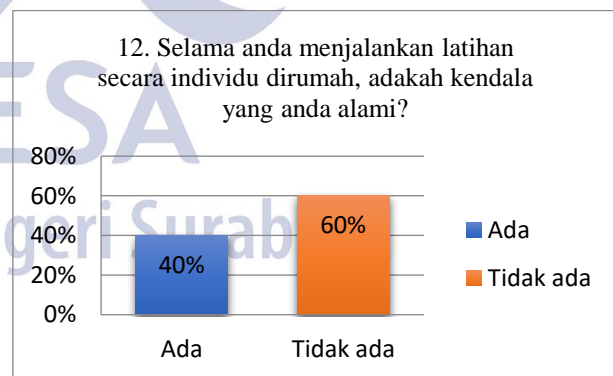
**Grafik 10. Respon Pertanyaan Subjek**

Dari grafik diatas sebagian besar siswa menjawab tidak setuju kalau latihan ekstrakurikuler *hockey* ini dilakukan dirumah masing-masing meskipun dalam masa pandemi, karena *hockey* ini merupakan olahraga tim sehingga harus berlatih bersama rekan satu timnya. Bukan hanya berdampak pada latihan saja melainkan kejuaraan antar sekolahan di daerah atau nasional juga berhenti untuk sementara ini. Disetiap pertengahan bahkan akhir tahun ekstrakurikuler *hockey* ini selalu mengikuti kejuaraan keluar. Setelah melakukan wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler *hockey* coach Habibrohim, ternyata di SMAN 1 Menganti juga pernah mengadakan kejuaraan *Hockey Smanim Cup (HSC)* se-Jawa Timur sudah 2 kali mengadakan dan tahun ini sehubungan dengan adanya pandemi *covid-19* diputuskan untuk tidak mengadakan kejuaraan HSC yang ke 3 melainkan ditunda di tahun berikutnya.



**Grafik 11. Respon Pertanyaan Subjek**

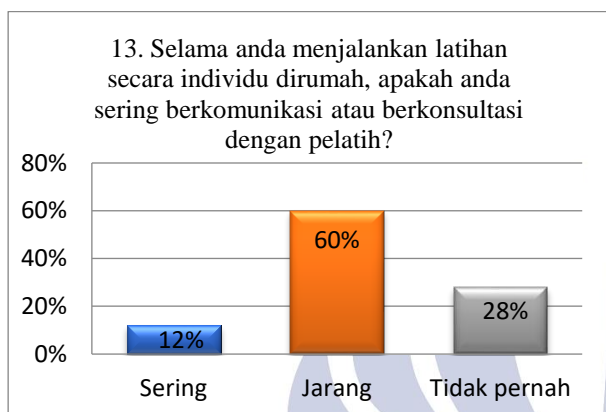
Dari apa yang dirasakan oleh responden mengenai dampak negatif dari pandemi. Selain diberhentikannya seluruh kegiatan di sekolah, sebanyak 68% siswa menyatakan bahwa ada dampak negatif yang lainnya dari pandemi *covid-19*, tetapi ada 5 siswa yang tidak menyertakan alasan. Rata-rata siswa mengalami masalah dalam kegiatan yang ada disekolah seperti terhambatnya proses belajar mengajar dan latihan ekstrakurikuler. Seperti yang dikutip dari (Mansyur, 2020) bahwa pandemi *covid-19* ini menyebabkan sistem pembelajaran yang ada disetiap sekolah berubah menjadi sitem pembelajaran online dari rumah dengan menggunakan aplikasi tertentu yang telah disesuaikan oleh satuan pendidikan masing-masing. Tetapi ada jawaban yang lainnya yaitu turunnya sektor perekonomian yang menyebabkan pengurangan karyawan. Kemudian selama pandemi ini juga mengakibatkan di undurnya seluruh kejuaraan baik itu regional, nasional maupun internasional. Kaitannya dengan siswa yang ingin berprestasi dalam bidang non akademik salah satunya yaitu mengikuti ekstrakurikuler dan mengikuti kejuaraan.



**Grafik 12. Respon Pertanyaan Subjek**

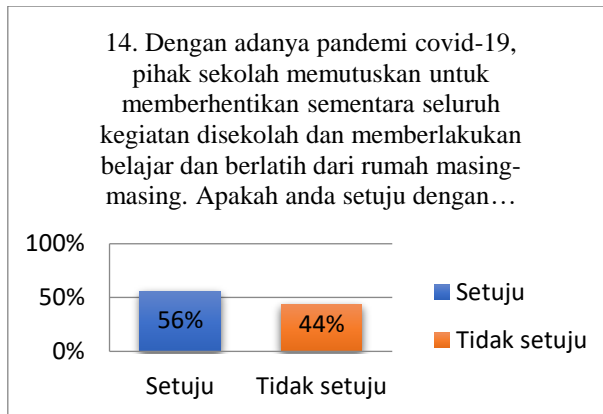
Mengenai kendala yang dialami siswa saat melakukan latihan dirumah pada pertanyaan nomor 12, sebanyak 40% siswa mengalami kendala dengan alasan bosan karena latihannya dilakukan secara individu tidak bisa bertemu rekan satu timnya sehingga menyebabkan siswa tersebut menjadi tidak semangat dan merasa malas untuk berlatih. Terbatasnya ruangan atau halaman rumah juga merupakan kendala yang dialami oleh siswa. Dengan tempat yang

sempit mereka juga tidak bisa leluasa untuk melakukan gerakan sehingga latihannya kurang maksimal. Tapi ada 3 siswa yang memiliki kendala latihan tetapi tidak menyertakan alasan. Begitupun juga sebaliknya, sebanyak 60% siswa tidak mengalami kendala dalam melakukan latihan dirumah. Jadi rata-rata siswa ketika melakukan latihan dirumah masing-masing berjalan dengan lancar hanya sebagian saja yang terkendala jika latihan dirumah dengan alasan yang telah disebutkan diatas.



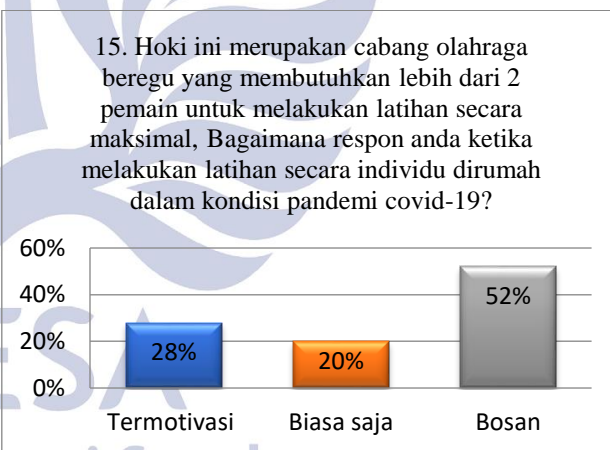
**Grafik 13. Respon Pertanyaan Subjek**

Dilihat dari diagram pertanyaan nomor 13 diatas, sebagian besar siswa jarang melakukan komunikasi dengan pelatihnya perihal program latihan bahkan ada yang tidak melakukan komunikasi sama sekali, hanya sekitar 12% siswa yang sering berkomunikasi dan meminta program latihan kepada pelatihnya. Jadi untuk lebih baiknya seluruh siswa harus berkomunikasi dengan pelatihnya mengenai program latihan apa yang cocok untuk dilakukan dirumah agar dapat memperbaiki dan meningkatkan kualitas individu masing-masing karena pelatih yang baik pasti mengetahui karakter setiap atlet/siswanya, dengan komunikasi pelatih bisa memahami kebutuhan mereka baik itu dalam hal fisik, teknik maupun mental yang nantinya akan berdampak baik pada prestasi mereka. Menurut (Fernandi, 2013) bahwa motivasi berprestasi seorang atlet akan muncul apabila pelatih melakukan komunikasi secara optimal kepada atlet, oleh karena itu harus bisa membangun komunikasi dengan pelatih agar mereka memiliki motivasi yang tinggi untuk berprestasi.



**Grafik 14. Respon Pertanyaan Subjek**

Pada diagram diatas, sebanyak 56% siswa merespon setuju dengan keputusan dari pihak sekolah apabila seluruh kegiatan dilakukan dirumah masing-masing dikarenakan pandemi *covid-19*. Memang ini semua merupakan upaya yang harus dilakukan untuk mengurangi resiko penularan virus corona yang semakin meluas dan harus dimulai dari diri sendiri. Begitu juga siswa yang merespon tidak setuju sebanyak 44%, dapat diartikan bahwa siswa juga merasakan bosan ketika melakukan semuanya dirumah, mereka ingin keadaan kembali normal seperti semula untuk melakukan pembelajaran dan berlatih disekolah serta dapat berpartisipasi dalam kejuaraan yang ada.



**Grafik 15. Respon Pertanyaan Subjek**

Pada grafik diatas, sebagian besar respon siswa yaitu merasakan bosan ketika latihan dilakukan dirumah pada saat pandemi *covid-19* dengan persentase sebanyak 52%, sebanyak 20% merespon biasa saja dan bahkan ada juga siswa yang termotivasi ketika latihan dirumah masing-masing dengan presentase sebanyak 28%. Jadi secara garis besar efek dari pandemi *covid-19* ini mengakibatkan siswa merasakan bosan apabila semua kegiatan dilakukan dirumah masing-masing.

Dari keseluruhan pembahasan diatas pandemi *covid-19* ini merubah kegiatan ekstrakurikuler *hockey* untuk dilakukan dirumah dengan tetap menjaga kondisi fisik melalui kegiatan daring serta pelatih ekstrakurikuler tetap

memberikan program latihan meskipun hanya dapat dilakukan dirumah. Meskipun latihan dirumah siswa juga harus melakukannya dengan maksimal karena disitulah mereka bisa meningkatkan kondisi fisik dan dapat juga meningkatkan imunitas dalam tubuh. Seperti yang dikutip dari (Agung dkk, 2020) bahwa melakukan latihan dengan intensitas yang sesuai dapat meningkatkan daya tahan tubuh, kapasitas paru-paru, dan juga dapat meningkatkan imunitas tubuh agar terhindar dari berbagai macam penularan virus. Namun dari kegiatan tersebut siswa mengalami kebosanan yang cukup tinggi dikarenakan olahraga *hockey* ini tidak hanya dilakukan secara individu akan tetapi olahraga *hockey* ini adalah olahraga yang dilakukan secara kelompok yang juga membutuhkan kekompakan serta mengenal karakter antara satu sama lain sehingga dapat menciptakan kerja sama yang bagus baik didalam lapangan maupun diluar lapangan.

## PENUTUP

### Simpulan

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa pandemi *covid-19* ini menyebabkan seluruh kegiatan yang ada disekolah diliburkan baik itu kegiatan pembelajaran maupun ekstrakurikuler dan diganti dengan sistem *online*. Begitu juga dengan ekstrakurikuler *hockey* yang memutuskan untuk tetap melakukan aktivitas latihan dari rumah masing-masing secara individu, tentunya ini berdampak pada psikis siswa yang membuat mereka merasa jenuh dan bosan serta kurang maksimalnya latihan karena terbatasnya ruangan. Hal ini dilakukan dengan maksud untuk mengurangi resiko penularan pada guru, karyawan dan juga peserta didik, melihat kasus *covid-19* saat ini terus menerus mengalami peningkatan.

### Saran

Harapannya setelah melakukan penelitian ini siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *hockey* di SMAN 1 Menganti tetap konsisten dan semakin giat untuk berlatih, serta tetap semangat melakukan latihan baik itu dirumah ataupun di lapangan, gunakan kesempatan latihan dirumah untuk memperbaiki kualitas fisik maupun teknik sehingga nantinya ketika keadaan sudah mulai normal kondisi masing-masing siswa tetap terjaga. Dengan niat, kerja keras dan disertai doa cita-cita yang di impikan suatu saat akan terwujud. Tetap jaga kesehatan dan laksanakan protokoler kesehatan yang telah ditetapkan sebagai partisipasi melindungi diri meskipun di tengah pandemi supaya kondisinya tidak terlalu jauh turun baik teknik maupun fisik, sehingga nanti ketika sudah diperbolehkan untuk berlatih bersama kondisinya semakin siap.

## DAFTAR PUSTAKA

- Muhammad, H. N. (2018). Evaluasi Konteks Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Hockey di Jawa Timur. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 3(1), 7-11.
- Abdurrahman, H. (2020). Persepsi Pemain Sepak Bola Kompetisi Liga Askot Surabaya 2020 Terhadap Program Training From Home di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9 (1), 1–10.
- Agung, A., Eka, G., Utama, S., Widnyana, M., & Pramana, I. P. Y. (2020). Pendekatan Target Heart Rate Untuk Kenyamanan Berolahraga dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh pada Masa Pandemi Covid-19. *TIN: Terapan Informatika Nusantara*. 1(5), 231–234.
- Atakan, M. M., Güzel, Y., Bulut, S., Koşar, N., Mcconell, G. K., & Turnagöl, H. H. (2020). Six High-Intensity Interval Training Sessions Over 5 Days Increases Maximal Oxygen Uptake, Endurance Capacity, and Sub-Maximal Exercise Fat Oxidation As Much As 6 High-Intensity Interval Training Sessions Over 2 Weeks. *Journal of Sport and Health Science*, 00, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.06.008>
- Camila. (2013). Rules of Indoor Hockey Including Explanations. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Fernandi, I. D. (2013). Hubungan Persepsi Komunikasi Interpersonal Pelatih-Athlet Terhadap Motivasi Berprestasi pada Atlet Hoki. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 1-7.
- Joseph, T., & Moslehi, M. A. (2020). International Pulmonologists Consensus on Covid-19. *Chief International Pulmonologist's consensus group on covid-19*, 1, 1-38.
- Kompas. (2021, Januari 7). *Pembatasan Kegiatan PSBB Jawa-Bali, ini Kriteria dan Daftar Daerahnya*. Diambil kembali dari [kompas.com: https://www.kompas.com/tren/read/2021/01/07/142500265/pembatasan-kegiatan-psbb-jawa-bali-ini-kriteria-dan-daftar-daerahnya](https://www.kompas.com/tren/read/2021/01/07/142500265/pembatasan-kegiatan-psbb-jawa-bali-ini-kriteria-dan-daftar-daerahnya)
- Liang, T. (2020). Handbook of Covid-9 Prevention and Treatment. in *Handbook of Covid-19, Prevention and Treatment*. <https://Covid-19.Alibabacloud.Com>
- Mansyur, A. R. (2020). Dampak Covid-19 Terhadap Dinamika Pembelajaran di Indonesia. *Education and Learning Journal*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.33096/Eljour.V1i2.55>
- Nofianti, A. (2019). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Dinamika Manajemen Pendidikan*, 2(2),120. <https://doi.org/10.26740/Jdmp.V2n2.P120-129>
- Padli, F., & Rusdi. (2020). Respon Siswa dalam

Pembelajaran Online Selama Pandemi. *Social Landscape Journal*, 1(3), 1–7.

Rohayani, F. (2020). Menjawab Problematika yang Dihadapi Anak Usia Dini di Masa Pandemi. *Qawwam: Journal For Gender Mainstreaming*, 14(1), 29–50.  
<https://doi.org/10.20414/Qawwam.V14i1.2310>

Winarno, M. E. (2011). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang:Media Cakrawala Utama Press.

