

PROFIL KONDISI FISIK ATLET JUDO JAWA TIMUR SEBELUM DAN SELAMA NEW NORMAL

Hevrilia Windawati*, Hari Wisnu

S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*hevriawindawati@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Covid-19 hampir membuat masyarakat takut untuk berinteraksi, tidak terkecuali dengan kegiatan berolahraga. Pada masa sekarang yang telah memasuki masa Adaptasi Kebiasaan Baru (ABK) atau *New Normal*, Protokol olahraga pun diperketat membatasi ruang lingkup olahragawan. Sehingga tidak dapat melakukan latihan secara maksimal dan berdampak pada performanya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membandingkan performa sebelum dan selama *New Normal*, apakah memiliki pengaruh yang signifikan terhadap atlet-atlet dari cabang olahraga Judo. Penelitian ini menggunakan metode *survey*. Subyek Penelitian adalah atlet Puslatda Jawa Timur dengan jumlah keseluruhan 7 atlet yang terdiri dari 3 atlet putra dan 4 atlet putri. Penelitian menggunakan pengumpulan data observasi non partisipan dengan instrumen tes dan pengukuran dari bagian *Sport Science* KONI Jawa Timur. Pada bulan februari dan Desember 2020 atlet Puslatda melakukan tes fisik dan didapatkan analisa terkait faktor psikologis seperti kepribadian, motivasi, dan percaya diri, merupakan faktor-faktor yang penting yang perlu diperhatikan oleh pelatih. Hasil dari perbandingan tes fisik sebelum dan selama diterapkannya *new normal* diketahui nilai sig. sebesar $0,215 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan sebelum dan selama *new normal* terhadap performa atlet puslatda judo Jawa Timur dikarenakan nilai sig. $> 0,05$. Dengan mengumpulkan data atlet non partisipan disimpulkan bahwa performa olahraga dipengaruhi banyak faktor, diantara lain faktor latihan, nutrisi, dan faktor mental.

Kata Kunci : *covid-19*; kegiatan berolahraga; *new normal*

Abstract

Covid-19 makes the whole community almost reliable, including in sports activities. At present which has entered the period of (IMR) New Habit Adaptation or New Normal, a sport protocol has been tightened, restricts the athletes scope so that they can not do the maximal exercise that influences their performance. The purpose of this study was to comparison performance before and during new normal whether it has a significant effect on athletes from the sport of judo. This research uses survey method. Subjects were athletes of Puslatda Judo East Java with a total of 7 athletes consisting of 3 male athletes and 4 female athletes. The study used non-participant observation data, collection with test and measurement instrument from the Sport Science selection of KONI East Java. In February and December 2020 the athletes of the East Java Central Java conducted physical tests and obtained an analysis of psychological factors such as personality, motivation and self-confidence which are important factors that need to be considered by the coach. The results of the comparison of physical test before the pandemic and after the implementation of the new normal are known to be Sig. Of $0.215 > 0.05$, so it can be concluded that there is no relationship before and during the new normal on the performance of the East Java Puslatda Judo athletes because the significance value is > 0.05 . By collecting data on non-participant athletes, it was concluded that sports performance is influenced by many factors, including exercise, nutrition, and mental factors.

Keyword: *covid-19*; sport activities; new normal

PENDAHULUAN

Pada tahun 2020 ini seluruh negara di dunia terkena pandemi virus yang sangat berbahaya, yaitu: *Corona virus Disease- 19 (Covid-19)* dan menjadi permasalahan global (Syawfi, 2020). WHO pun mengeluarkan peringatan kepada seluruh dunia untuk bekerja sama mengendalikan penyebaran virus *Covid-19*. (ye et al, 2020). Pandemi virus ini telah sampai di Indonesia tercatat pada akhir Maret 2020. Pada manusia *Covid-19* menyerang organ pernafasan, pada gejala ringan virus ini menyebabkan demam, batuk, pilek, sakit tenggorokan dan secara bertahap akan timbul gejala yang lebih parah seperti sesak nafas. Pada 31 Desember 2019 di Kota Wuhan, virus ini pertama kali terkonfirmasi terjangkit pada manusia. (Fitriyana, 2020). *Covid-19* adalah virus yang berkaitan dengan *SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome)* yang terjadi di China pada tahun 2002 dan *MERS (Middle-east respiratory Syndrome)* yang terjadi di Timur Tengah pada tahun 2012 (Firmansyah & Kardina, 2020).

Dengan penyebaran virus yang cepat dan semakin berbahaya bagi masyarakat Indonesia, Pemerintah pun melakukan berbagai kebijakan untuk menekan tingkat penyebaran virus. Mulai dari mengkarantina wilayah, memberlakukan jam malam, menutup tempat umum, melarang bepergian dan menutup sekolah (Yarimkaya & Esentürk, 2020). Lalu menghimbau untuk berada di rumah, kerja dari rumah (*Work From Home*) pembelajaran dari rumah secara daring, dan ibadah dari rumah masing-masing. Kemudian terdapat pula kebijakan seperti *Social and Physical Distancing* (jaga jarak antar individu dan menghindari kerumunan masyarakat), kebijakan ini tentu saja tidak mudah karena manusia yang berada di bumi ini sudah terbiasa berperilaku sosial (Muhyiddin, 2020).

Untuk menangani permasalahan yang ada dari segi kesehatan, ekonomi, dan sosial. Pemerintah pun menerapkan (AKB) Adaptasi Kebiasaan Baru atau *New Normal*. Penerapan *New Normal* di Indonesia diatur dalam Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.01.07/MENKES/328/2020 tentang Panduan Pencegahan dan Pengendalian Covid-19 di Tempat Kerja Perkantoran dan Industri dalam usaha mendukung keberlangsungan pada situasi pandemi yang melanda dunia termasuk Indonesia saat ini (Rosidi & Nurcahyo, 2020). Kebijakan ini memberikan dampak yang baik bagi masyarakat, karena dengan diterapkannya *new normal* maka masyarakat dapat beraktivitas seperti biasa dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Hal ini sangat berdampak pada sektor kuliner, pariwisata, olahraga, dan sektor lainnya.

Berkaca pada Penundaan Olimpiade yang

mengharuskan WHO memperketat protokol dan mempersiapkan jika mengadakan acara secara besar (Ebrahim et al., 2020). Pemerintah Indonesia pun melakukan pembatasan – pembatasan serta peraturan baru salah satunya menutup semua tempat olahraga dan menunda ajang PON dan PEPARNAS yang rencananya dilaksanakan di Papua (Gunawan, 2020).

Demi menekan jumlah penularan *Covid-19* Pada masa yang telah memasuki masa (ABK) adaptasi kebiasaan baru atau *New Normal* (Purnamasari & Febrianty, 2020). Dalam pelaksanaan pembatasan – pembatasan serta peraturan baru yang diterapkan, semua tempat olahraga ditutup. Serta pembatalan kejuaraan nasional hingga daerah, membuat para atlet dan olahragawan sedikit kehilangan semangatnya untuk berolahraga. Karena kebijakan yang dikeluarkan oleh pemerintah untuk tidak berkerumun, selalu menjaga jarak, selalu memakai masker, dan larangan ke luar rumah jika tidak diperlukan ini membuat para atlet tidak dapat berlatih secara maksimal. Untuk tetap menjaga performa agar tetap prima dengan keterbatasan dan masalah sarana prasarana yang kurang karena pandemi, maka munculah inovasi latihan daring / *Training from Home* untuk beradaptasi di era *New Normal*. Walaupun itu tidak dapat menjamin performanya akan tetap sama dengan sebelum adanya *new normal*.

Penelitian ini bertujuan memberikan gambaran secara mendetail hasil perbandingan performa atlet Puslatda Judo Jawa Timur ketika sebelum terjadi Pandemi dan setelah diterapkannya latihan di era *New Normal* (Puslatda *New Normal*) Setiawati, (2020).

Sektor olahraga merupakan salah satu sektor yang terkena dampak dari pandemi *Covid-19* ini. Sejak Peraturan Bersekala Besar (PSBB) yang diterapkan oleh pemerintah, para atlet Puslatda Jawa Timur yang sebelumnya sudah melakukan *Training Camp* untuk mempersiapkan Pekan olahraga Nasional (PON) terpaksa dibubarkan dan para Atlet dipulangkan sementara waktu untuk melakukan latihan dari rumah masing- masing dengan program latihan yang sudah diberikan oleh pelatih dan tetap dalam pengawasan.

Dalam penerapan protokol-protokol yang dilakukan pemerintah untuk mengurangi penularan virus banyak cabang olahraga yang sulit untuk berlatih. Salah satu yaitu beladiri Judo karena cabang olahraga ini dilakukan secara langsung, membutuhkan pasangan atau lawan untuk berlatih bantingan tubuh ke udara dan melanjutkan kebawah dengan memegang tubuhnya.

Tentu saja kegiatan tersebut tidak dapat dilakukan di masa pandemi ini, Judo sendiri merupakan salah satu beladiri Jepang yang telah diadopsi sebagai olahraga Olimpiade, Judo berasal dari Jiu-jitsu salah satu seni beladiri praktis yang dibuat oleh para samurai, dan

akhirnya berkembang menjadi gaya saat ini yaitu Judo. Pada zaman dahulu, Jiu-jitsu memiliki perbedaan besar dengan Judo saat ini, 'Atemi-waza' atau teknik menyerang tubuh digunakan bahkan pada pertandingan resmi Jiu-jitsu. Di Indonesia sendiri Judo dikenal sejak tahun 1942 disaat masa penjajahan Jepang, untuk saat ini Judo di Indonesia berada dibawah naungan bendera PJSI (Persatuan Judo Seluruh Indonesia). (Syahrial, 2020).

Arti Judo yang merupakan "cara lembut" awalnya diciptakan pada tahun 1882 oleh Jigoro Kano sebagai cara mendidik fisik, mental, dan moral di Jepang. Judo dikategorikan sebagai seni bela diri modern, yang kemudian berkembang menjadi olahraga yang di pertandingan di Olimpiade. Olahraga Judo berasal dari olahraga jujitsu yang diubah oleh Jigoro Kano. Judo merupakan penyempurnaan dari Jujitsu. Judo pada mulanya ditulis dengan dua huruf cina atau kanji dibaca Judo. Kata Judo terdiri dari dua suku kata yaitu Ju dan Do. Ju berarti kelembutan dan Do berarti jalan atau cara, yang berarti Judo merupakan cara yang lembut atau halus. Aarti kelembutan disini ialah apabila seseorang yang lebih kuat mendorong saya dengan seluruh kekuatannya dan saya melawan dengan kekuatan saya maka tentu saja saya akan jatuh, untuk bisa mengalahkannya, saya akan mundur atau melangkah kesamping sambil menarik orang tersebut searah dengan arah dorongannya sehingga dengan demikian orang tersebut akan kehilangan keseimbangannya, pada saat itulah saya dengan mudah dapat melempar atau membanting dia dengan teknik lemparan.

Judo digunakan untuk membela diri dari suatu keadaan yang tidak diharapkan atau tidak menguntungkan, misalnya serangan tiba-tiba, berupa tendangan, pukulan, cekikan atau bantingan, bahkan dari serangan yang menggunakan senjata tajam. Tetapi tujuan Judo sebenarnya lebih dari itu, yaitu membentuk karakter dan mental manusia yang dijelaskan Jigoro Kano sebagai berikut : "... *it's aim is making the body strong, usefel and helthy while building character through mental and moral discipline*". Maksud dari pernyataan itu ialah membentuk badan menjadi kuat, berguna bagi kesehatan dan membentuk karakter dari mental dan disiplin.

Falsafah Judo menetapkan bahwa dalam menghadapi lawan, keselamatan lawan (uke) harus dijaga, oleh karena itu waktu melakukan bantingan lawan tidak boleh dilepas agar tetap dikontrol karena melihat dari tujuan Judo itu sendiri yaitu bukan untuk menciderai atau menyakiti lawan melainkan untuk olahraga, selain itu didalam Judo sportivitas, saling menghargai, tata krama, seni yang indah dan berjiwa besar harus ditanamkan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan penulis adalah metode *survey*. Penelitian *survey* merupakan suatu bentuk aktivitas yang sudah menjadi kebiasaan pada rakyat, dan banyak diantaranya berpengalaman dengan riset ini sebagai bentuk suatu bentuk tersendiri atau yang lainnya. *Survey* riset dikembangkan sebagai bentuk pendekatan *positivist* pada ilmu - ilmu sosial (Adiyanta, 2019). Subyek penelitian adalah Atlet Puslatda Judo Jawa Timur dengan jumlah keseluruhan 7 atlet terdiri dari 3 atlet putra dan 4 atlet putri. Waktu penelitian ini dilakukan pada saat atlet Puslatda Jawa Timur melakukan tes fisik rutin dibulan Februari (sebelum Pandemi) dan Desember 2020 setelah pandemi danditerapkannya adaptasi baru (*New Normal*), dengan menggunakan metode pengumpulan data observasi non partisipan, instrumen tes dan pengukuran yang didapat dari bagian *Sport science* KONI Jawa Timur, kemudian data yang didapatkan diolah dengan menggunakan SPSS 16 dan dilakukan Uji Normalitas dan Uji korelasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Meningkatnya penyebaran virus covid-19 di Indonesia secara cepat, membuat Kemenpora mengeluarkan Surat Edaran Nomor 6.11.1/MENPORA/VI/2020 tentang Protokol Pencegahan dan Mendukung Keberlangsungan Pemulihan Kegiatan Melalui Adaptasi Perubahan Pola Hidup dalam Tatanan Normal. Keputusan ini membuat Pemerintah menunda PON dan PEPARNAS serta Pagelaran olahraga lainnya demi memutus rantai penularan *covid-19*.

Ditundanya ajang PON dan PEPARNAS di Papua akan mempengaruhi berbagai faktor dalam skala besar (Gunawan, 2020). Dampak yang dirasakan salah satunya adalah dengan penerapan Protokol olahraga di tatanan normal baru. Dengan pembatasan ketat ini sangat berpengaruh terhadap keolahragaan nasional yang dibubarkannya bentuk pemusatan latihan daerah. Dari yang sebelumnya harus dalam pemusatan latihan ditempat dan waktu tertentu dengan program latihan, Para pelatih dan atlet tidak dapat bertemu secara langsung dalam satu tempat, metode latihan pun terpaksa diganti dengan metode daring dan tidak dapat optimal (Gunawan, 2020). Serta tentu menurun performa atlet dalam latihan karena beberapa kegiatan olahraga tidak dapat berjalan sebagaimana mestinya, seperti yang sudah direncanakan.

Menurut (WHO) virus *covid-19* ini tidak akan hilang sepenuhnya, maka secara tidak langsung kita harus membiasakan diri untuk hidup bersama virus *covid-19*. Mengingat proses penyesuaian yang tidak mudah bahkan dengan proses penyesuaian yang baru ini dapat

menimbulkan gangguan psikologis kepada mereka yang mudah tertekan, dan hal tersebut merupakan gangguan yang serius. Tetapi ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi atau mendapatkan kesejahteraan psikologis, salah satunya yaitu dengan melakukan konseling ke ahlinya dan melakukan relaksasi secara individu atau kelompok (Aufar & Raharjo, 2020).

Berikut beberapa hal - hal yang harus dilakukan untuk menjaga kesehatan mental selama pandemi *covid-19* diantaranya :

1. Tidak berpikir berlebihan
Berpikir berlebih dapat mengakibatkan stres. Ini dapat dilakukan dengan menerima kenyataan bahwa *covid-19* ada dan selalu mengikuti protokol kesehatan serta selalu mencuci tangan dengan bersih sebelum menyentuh daerah mata, hidung, mulut dan leher (Zhu, 2020).
2. Selalu berpikir positif
Selalu berpikir positif adalah salah satu cara mengurangi rasa cemas. caranya adalah dengan menghindari berita yang tidak benar. Selalu melihat berita dengan sumber yang terpercaya.
3. Tidak panik
Selalu mencari tahu informasi terpercaya dari para

ahli agar dapat mengantisipasi dan melakukan penanganan yang tepat.

4. Beristirahat yang cukup
Tentu saja banyak yang menyepelekan istirahat. padahal istirahat yang cukup dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh dan mengurangi kelelahan berlebihan.
5. Makan makanan seimbang
Perlu diketahui makan makanan seimbang adalah salah satu cara untuk meningkatkan metabolisme tubuh sehingga tubuh akan selalu sehat dan bugar.
6. Melakukan aktivitas olahraga
Olahraga yang dimaksud dapat berupa mengatur pernafasan, berjalan kaki, dan yoga. Upaya ini dilakukan untuk mengalihkan perhatian dari berita buruk. Serta disebutkan dari beberapa penelitian bahwa olahraga bisa mengobati hingga 26 jenis penyakit (Pedersen & Saltin, 2015)
7. Percaya diri
Adalah satu faktor yang penting dalam menghadapi situasi pandemi ini, percaya diri merupakan perasaan seseorang yang meyakini bahwa ia mampu memberikan kekuatan pada dirinya agar dapat melakukan sesuatu dan mendapatkan hasil yang diinginkan.

Tabel 1 Data Tes Fisik Sebelum Pandemi

		TARGET			55	60 Sec		3.0 Sec	8 M	10 Sec	
NO	NAMA	KATEGORI	GANDER	SIT UP	1 HAND GRIP		SPRINT	TRIPEL JUMP	RUSSIAN TWIST		
					RIGHT	LEFT					
1	FAUZI	FIGHTER	MALE	42	50	55	3	7,7	10,74		
2	SYAIFUL	FIGHTER	MALE	39	60	52	2,9	8,1	10,32		
3	TONY	FIGHTER	MALE	32	39	19	3,1	8	10,68		
		TARGET			55	60 Sec		3.3 Sec	6 M	10 Sec	
NO	NAMA	KATEGORI	GANDER	SIT UP	1 HAND GRIP		SPRINT	TRIPEL JUMP	RUSSIAN TWIST		
					RIGHT	LEFT					
1	LUH EKA	FIGHTER	FEMALE	52	51	30	3,4	5,9	8,82		
2	DEWINDA	FIGHTER	FEMALE	44	18	10	3,5	4,5	9,61		
3	TENY	FIGHTER	FEMALE	41	24	14	3,6	4,5	10,54		
3	ALIFIA	KATA	FEMALE	48	30	41	3,4	5,8	8,94		
20 Kg 3 x				3	3	2 x Bb					
3 RM SINGLE LEG SQUAT				HAMSTING		1 ARM CHIN UP		BB	3 RM DEADLIFT		
RIGHT	LOAD	LEFT	LOAD	LOAD	REP	RIGHT	LEFT		TARGET	LOAD	REP
3	12	3	12	0	0	3	3	65	130	100	3
C/S	C/S	C/S	C/S	0	0	3	3	74	148	120	3
0	0	0	0	0	3	3	3	94	188	130	3
15 Kg 3 x				3	3	1.6 x Bb					
3 RM SINGLE LEG SQUAT				HAMSTING		1 ARM CHIN UP		BB	3 RM DEADLIFT		
RIGHT	LOAD	LEFT	LOAD	LOAD	REP	R	L		TARGET	LOAD	REP
3	15	3	15	0	3	3	3	52	83,2	110	1
3	15	3	15	0	0	3	3	50	80	80	1
C/S	C/S	C/S	15	0	0	3	3	66,5	106,5	C/S	C/S
3	10	3	10	0	2	1	1	55	88	80	3

1.7 x Bb			0	0	0	15 Sec		20 Cm	MASUK TARGET
3 RM BENCH PRESS			FELXIBILITY			ANKLE		SIT AND REACH	
TARGET	LOAD	REP	RIGHT	LEFT	BACK	RIGHT	LEFT		
93	70	3	0	0	0	15	14	30	2
125,8	110	3	0	0	0	13	12	29	3
159,8	80	3	0	0	0	15	15	12	3
1.2 x Bb			0	0	0	15 Sec		20 Cm	MASUK TARGET
3 RM BENCH PRESS			FELXIBILITY			ANKLE		SIT AND REACH	
TARGET	LOAD	REP	RIGHT	LEFT	BACK	RIGHT	LEFT		
62,4	55	3	0	0	0	15	15	22	4
60	45	3	0	0	0	14	14	26	3
79,8	60	1	0	2	0	14	15	28	1
66	45	1	0	0	0	15	15	31	2

Tabel 2 Data Tes Fisik Setelah *New Normal*

NO	NAMA	KATEGORI	GANDER	TARGET	55	60 Sec		3.0 Sec	8 M	10 Sec	
				SIT UP	1 HAND GRIP	SPRINT	TRIPLE JUMP	RUSSIAN TWIST			
						RIGHT	LEFT				
1	FAUZI	FIGHTER	MALE	42	49	52	3,1	6,9	9,89		
2	TONY	FIGHTER	MALE	31	10	30	3,2	6	11		
3	SYAIFUL	FIGHTER	MALE	38	37	60	2,8	8,1	0		
				TARGET	55	60 Sec		3.3 Sec	6 M	10 Sec	
NO	NAMA	KATEGORI	GANDER	SIT UP	1 HAND GRIP	SPRINT	TRIPLE JUMP	RUSSIAN TWIST			
					RIGHT	LEFT					
1	LUH EKA	FIGHTER	FEMALE	52	60	60	3,3	6,1	9,9		
2	DEWINDA	FIGHTER	FEMALE	26	21	11	3,5	5,2	9,5		
3	TENI	FIGHTER	FEMALE	40	17	6	3,6	C/S	10,6		
3	ALIFIA	KATA	FEMALE	42	24	30	3,3	6,2	9,93		
20 Kg 3 x				3	3		2 x Bb				
3 RM SINGLE LEG SQUAT				HAMSTING		1 ARM CHIN UP		BB	3 RM DEADLIFT		
RIGHT	LOAD	LEFT	LOAD	LOAD	REP	RIGHT	LEFT		TARGET	LOAD	REP
3	15	3	15	0	0	3	3	57	114	100	3
0	0	0	0	1	3	0	0	92	184	150	3
3	20	3	20	0	0	3	3	73	146	0	0
15 Kg 3 x				3	3		1.6 x Bb				
3 RM SINGLE LEG SQUAT				HAMSTING		1 ARM CHIN UP		BB	3 RM DEADLIFT		
RIGHT	LOAD	LEFT	LOAD	LOAD	REP	LOAD	REP		TARGET	LOAD	REP
3	15	3	15	3	3	10	3	49	78	110	3
C/S	C/S	C/S	C/S	0	0	14	1	53	84,8	C/S	C/S
C/S	C/S	C/S	C/S	C/S	C/S	14	1	64	102,4	C/S	C/S
3	10	3	10	1	1	0	0	57	91,2	80	3
1.7 x Bb			0	0	0	15 Sec		20 Cm	MASUK TARGET		
3 RM BENCH PRESS			FELXIBILITY			ANKLE		SIT AND REACH			
TARGET	LOAD	REP	RIGHT	LEFT	BACK	RIGHT	LEFT				
96,9	70	3	0	0	0	15	15	30	5		
156,4	90	3	10	12	0	13	17	13	1		
124,1	70	3	0	0	0	16	13	32	4		
1.2 x Bb			0	0	0	15 Sec		20 Cm	MASUK TARGET		
3 RM BENCH PRESS			FELXIBILITY			ANKLE		SIT AND REACH			
TARGET	LOAD	REP	RIGHT	LEFT	BACK	RIGHT	LEFT				
58,8	55	3	0	0	0	15	15	23	11		
63,6	45	1	0	0	0	14	15	24	1		
76,8	55	2	0	7	0	12	15	27	0		
68,4	40	3	0	0	0	12	15	28	3		

Dari tes dan pengukuran badan *Sport Science* Koni Jawa Timur terdiri dari beberapa komponen fisik, antara lain: (1) *Sit Up* (bertujuan untuk mengukur kekuatan otot perut), (2) *One Hand Grip* (untuk mengukur kekuatan pegangan tangan), (3) *Sprint 20m* (untuk mengukur kecepatan dan akselerasi), (4) *Triple Jump* (untuk mengukur kekuatan dan data ledak otot tungkai), (5) *Russian twist* (untuk mengukur kekuatan otot perut, punggung dan pinggul), (6) *Square Jump* (untuk mengukur kekuatan otot tungkai *plyometric*), (7) *single leg squat* (untuk mengukur kekuatan otot tungkai dan keseimbangan), (8) *hamstring* (untuk mengukur kekuatan otot paha bagian belakang), (9) *1 arm chin Up* (untuk mengukur kekuatan otot lengan bagian atas), (10) *Deadlift* (untuk mengukur kekuatan otot punggung), (11) *Bench Press* (untuk mengukur kekuatan otot lengan bagian bawah, dada, pundak), (12) *Flexibility* (untuk mengukur kelentukan bagian pergelangan kaki, lengan dan punggung).

Tabel 3 Regresi Linear

Model	Surn of Squares	df	Mean Square	F	Sig:
1	1.639	1	1.639	2.011	.215*
Regression	4.075	5	.815		
Residual	5.714	6			
Total					

Berdasarkan Tabel diatas pada variabel performa atlet Judo Jawa Timur diketahui nilai Sig. sebesar 0,215 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan sebelum dan selama *new normal* terhadap performa atlet judo puslatda jatim dikarenakan nilai signifikansinya > 0,05.

Dengan demikian hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah tidak ada pengaruh *new normal* terhadap performa atlet puslatda Judo di Jawa Timur.

PENUTUP

Simpulan

Pandemi virus *Covid-19* ini tercatat masuk ke Indonesia pada akhir maret 2020. *Corona virus* atau *Covid-19* merupakan virus yang menyerang sistem pernapasan pada manusia. Semenjak saat itu kehidupan masyarakat berubah drastis, dimana semua kegiatan dibatasi dan harus dilakukan dirumah masing-masing atau dapat dikatakan dengan masa *new normal*. Termasuk para atlet diharuskan menyesuaikan dengan kebijakan yang diberlakukan di masa *new normal*, tentu perubahan kebiasaan bukan merupakan hal yang mudah tetapi hal tersebut dapat diatasi oleh atlet Puslatda Judo Jawa Timur. Terbukti dari hasil tes yang dilakukan sebelum pandemi dan selama dilakukannya kebijakan *new normal*, tidak semua atlet mengalami penurunan

performanya. Selama memasuki *era new normal / Puslatda New Normal (PNN)*, Para atlet diberikan program-program latihan dengan porsi yang baik sehingga dapat meningkat performanya, serta mengatur pola makan yang seimbang agar imun tubuh meningkat, hingga dilakukan konseling psikologis yang membantu menyegarkan psikis dan mental atlet.

Saran

Dari permasalahan yang disebutkan serta telah dilakukan pembahasan, selanjutnya penulis memberikan beberapa saran terhadap atlet Puslatda Judo Jawa Timur diantaranya:

1. Terus menjaga kesehatan baik fisik maupun mental.
2. Lakukan latihan dengan intensitas ringan sampai berat secara bertahap untuk menjaga imun tubuh.
3. Selalu mematuhi protokol kesehatan *covid-19*.

DAFTAR PUSTAKA

Adiyanta F.C.S. (2019). Hukum dan Studi Penelitian Empiris: Penggunaan Metode Survey sebagai Instrumen Penelitian Hukum Empiris. *Administrative Law & Governance Jurnal*. 2(4), 2621 – 2781.

Aufar, A. F., & Raharjo, S. T. (2020). Kegiatan Relaksasi Sebagai Copping Stress Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik* 2(2), 157-163.

Ebrahim, S. H., Ahmed, Q. A., Gozzer, E., Schlagenhaut, P., & Memish, Z. A. (2020). Covid-19 and community mitigation strategies in a pandemic. *In The BMJ (Vol.368) BMJ Publishing Group*. <https://doi.org/10.1136/bmj.m1066>

Firmansyah, Y., & Kardina, F. (2020). Pengaruh New Normal Ditengah Pandemi Covid-19 Terhadap Pengelolaan Sekolah dan Peserta Didik. *Buana Ilmu*, 4(2), 99-112.

Fitriyana, N. (2020). God Spot Dan Tatanan New Normal Di Tengah Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Agama* 21, no 1 (july,2020):1-24

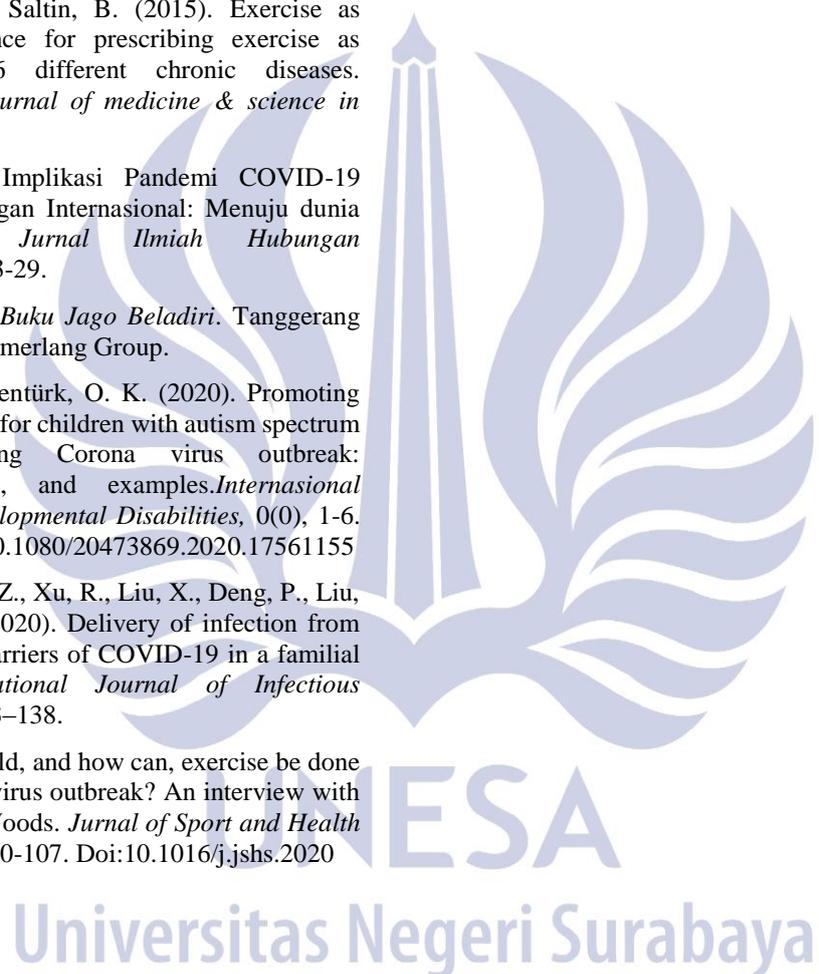
Gunawan, A. (2020). 5 dimensi Dampak Kebijakan Covid-19 Terhadap Sistem Keolahragaan Nasional. *Jejaring Administrasi Publik*, 12(1) 23-42.

Setiawati M. (2020.) KONI Jatim Rencana Berlakukan Puslatda New Normal. Diakses dari <http://www.surabayapagi.com/read/koni-jatim-rencana-berlakukan-puslatda-new-normal>. diakses 27 November 2020 pukul 09.23 WIB.

Mentri Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2020). Surat Edaran Nomor 6.11.1/MENPORA/VI/2020 tentang Protokol Pencegahan dan Mendukung Keberlangsungan Pemulihan Kegiatan Melalui Adaptasi Perubahan

Pola Hidup dalam Tatanan Norma Baru.

- Muhyiddin, M. (2020). Covid-19, New Normal, dan Perencanaan Pembangunan di Indonesia. *Jurnal Perencanaan Pembangunan: The Indonesian Journal of Development Planning*, 4(2), 240-252.
- Rosidi, A., & Nurcahyo, E. (2020). Penerapan New Normal (Kenormalan Baru) Dalam Penanganan Covid-19 sebagai Pandemi Dalam Hukum Positif. *NASPA Journal*, 42(4), 1.
- Purnamasari, I., & Febrianty, M. F. (2020). Adaptasi Latihan Judo di Masa Pandemi Covid-19. *JURNAL PENJAKORA*, 7(2), 151-159.
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine—evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 25, 1-72.
- Syawfi, I. (2020). Implikasi Pandemi COVID-19 terhadap Hubungan Internasional: Menuju dunia Paska-Liberal. *Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional*, 23-29.
- Syahrial, M. (2020). *Buku Jago Beladiri*. Tangerang Selatan: Ilmu Cemerlang Group.
- Yarimkaya, E., & Esentürk, O. K. (2020). Promoting Psysical activity for children with autism spectrum disorders during Corona virus outbreak: benefit, strstegies, and examples. *Internasional Journal of Developmental Disabilities*, 0(0), 1-6. <https://doi.org/10.1080/20473869.2020.17561155>
- Ye, F., Xu, S., Rong, Z., Xu, R., Liu, X., Deng, P., Liu, H., & Xu, X. (2020). Delivery of infection from asymptomatic carriers of COVID-19 in a familial cluster. *International Journal of Infectious Diseases*, 94, 133–138.
- Zhu, W. (2020). Should, and how can, exercise be done during a coronavirus outbreak? An interview with Dr. Jeffrey A. Woods. *Jurnal of Sport and Health Science*, 9(2), 150-107. Doi:10.1016/j.jshs.2020



UNESA
Universitas Negeri Surabaya