

PROBLEMATIKA PELATIH CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET DALAM PROSES LATIHAN PADA KONDISI PANDEMI DI KABUPATEN LUMAJANG

Aditya Rendy Sebastian

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

aditya.18030@mhs.unesa.ac.id

Dr. Or. Gigih Siantoro, M.Pd

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Pada tahun 2019 tepat pada bulan Desember berbagai negara didunia digemparkan dengan penemuan virus baru yang pertama kali muncul di kota Wuhan, China yang disebut *Coronavirus Disease*. Kasus pertama kali muncul di Indonesia tercatat pada tanggal 2 Maret 2020. Hal itu membuat pemerintah Indonesia menerapkan kebijakan untuk menanggulangi adanya penyebaran virus ini. Kebijakan yang diterapkan oleh pemerintah Indonesia adalah pemeberlakukan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM), yang dihimbau semua aktivitas masyarakat terbatas sehingga terajdi perubahan tatanan dalam kehidupan sehari-hari begitu juga disektor olahraga terjadi penurunan kegiatan proses latihan bola basket selama pandemi Covid-19. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kualitatif deskriptif dengan mengamati fenomena yang dialami oleh peneliti. Observasi dilakukan dengan pengamatan terhadap proses pelatihan bola basket, sedangkan wawancara dilakukan terhadap pelatih klub dan ekskul yang ada di lingkup daerah Kabupaten Lumajang. Hasil yang diperoleh yaitu ada problematika pelatih cabang olahraga bola basket dalam kegiatan proses latihan di Kabupaten Lumajang. Pelatih bola basket mengalami kesulitan untuk melaksanakan kegiatan proses latihan dimasa pandemi Covid-19 ini. Karena GOR/ Lapangan bola basket ditutup karena dampak dari PPKM. Program latihan berbasis online kurang efektif karena terkendala di jaringan internet, smartphone. Minimnya kompetisi di Kabupaten Lumajang juga mempengaruhi psikologis dan mental para atletnya, karena atlet akan merasa bosan dan cemas jika hanya latihan tetapi tidak adanya kompetisi. Turnamen / kompetisi bagi pelatih sangat penting karena bisa dijadikan sebagai bahan evaluasi dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental. Bagi atlet pentingnya kompetisi guna untuk merasakan suasana pertandingan yang sesungguhnya dan mereka belajar untuk saling menghargai sesama rekan tim dan lawan.

Kata Kunci : Problematika, Pelatih, Pandemi COVID-19

Abstract

In 2019, precisely in December, many countries were shocked by the discovery of a new virus that appeared in Wuhan, China, which was called coronavirus disease. The first case to appear in Indonesia was recorded on March 2, 2020. This made the Indonesian government implement policies to overcome the spread of this virus. The policy implemented by the Indonesia government is the implementation of community activities (PPKM), which is called for all community activities to be limited so that there is a change in the order daily life as well as in the sport sector there is a decrease in basketball practice activities during the COVID-19 pandemic. The method used in this research is descriptive qualitative research method by observing the phenomena experienced by researches. Observations were made by observing the basketball training process, while interviews were conducted with coach both in club and extracurricular activities in Lumajang District. The results obtained are that there are problematic with basketball coaches in the training process activities in Lumajang District. Basketball coaches have difficult to carrying out process activities during this pandemic COVID-19 pandemic. Because Gym or basketball court was closed due to impact of PPKM. Online-based exercise programs are less effective because they are constrained by the internet network, smartphone. The lack of competition in Lumajang District also affects the psychology and mentality of the athletes, because athletes will be bored and anxious if they only practice but there is no competition. Tournaments / competitions for coaches are very important because they can be used as evaluation material in terms of physical, technical, tactical, and mental. For athletes in competition to feel the atmosphere of a real match and they learn to respect each other's teammates and opponents.

Keywords :Problematic, Coach, Pandemic COVID-19

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu bentuk aktifitas fisik yang terencana, terstruktur, dan kontinu yang melibatkan anggota tubuh melakukan gerakan berulang-ulang dengan norma tertentu dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan segala bentuk aktivitas fisik yang dilakukan dengan terencana dan sistematis untuk meningkatkan dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Maksum 2016, Mutohir & Maksum 2017). Secara umum pengertian olahraga adalah salah satu aktivitas fisik dan psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kebugaran seseorang setelah olahraga. Dalam kehidupan sehari-hari, olahraga dapat meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak mudah sakit. Olahraga dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja.

Latihan yaitu segala upaya untuk meningkatkan kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan setiap harinya menambah intensitas latihan dan waktu. Seseorang melakukan kegiatan latihan adanya upaya untuk mencapai suatu tujuan / target. Latihan bukanlah suatu hal baru, sudah ada sejak zaman dahulu latihan dilakukan secara sistematis dan terstruktur. Menurut Bumpa (1994) Latihan adalah proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk mencapai performa tertinggi. Berdasarkan hasil uraian di atas disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan secara bertahap, sistematis, terstruktur, dan kontinu dengan tujuan untuk mencapai prestasi tinggi.

Bola basket adalah olahraga yang dimainkan untuk setiap regunya dan bola harus dipantulkan dengan satu tangan sambil berlari atau berjalan, atau bisa dioper ke rekan timnya dengan sasaran memasukkan

bola ke keranjang (*Basket*) lawan dengan tujuan untuk mencari poin sebanyak-banyaknya. Dalam permainan bola basket banyak gerakan kontak fisik dengan pemain lainnya atau pemain lawan. Bola basket merupakan permainan menggunakan tangan dengan cara melempar (*Throwing*), menangkap (*Catching*), menggiring (*Dribbling*), dan menembak (*Shooting*). Dalam permainan bola basket diperlukan kerjasama team yang baik untuk bisa memenangkan sebuah pertandingan. Tak hanya itu, atlet maupun student athlete dituntut untuk menguasai berbagai teknik-teknik dan mempunyai kondisi fisik yang sangat bagus. Untuk mencapai suatu prestasi di bidang cabang olahraga bola basket pada dasarnya dari berbagai aspek dan unsur yang mendukung terwujudnya suatu prestasi. Karena salah satu kunci utama dalam keberhasilan para atlet atau student athlete terletak pada kemampuan pelatih dalam memimpin dan membina para atletnya. Pelatih tidak hanya membina dan memimpin para atlet atau *student athlete* saja. Namun, pelatih juga sebagai perancang, teman, dan pengontrol program latihan. Permainan bola basket bukanlah suatu permainan yang mudah dilatih dan dibutuhkan kemampuan seorang pelatih sebagai mentor dalam proses latihan.

Dalam proses latihan pelatih ialah sosok yang penting. Seorang pelatih harus mempunyai karakter yang ideal di antaranya kepribadian, kesehatan jasmani dan rohani, pengetahuan dan skill di cabang olahraganya. Penting bagi seorang pelatih dapat menjalankan keahliannya tidak hanya dengan modal dirinya sebagai mantan atlet, tetapi juga dengan seperangkat keterampilan pelengkap yang penting, termasuk kemampuan untuk memberikan pengetahuan olahraganya kepada atlet secara lengkap mulai dari aspek fisik, teknik, taktik dan

mental, kemampuan mengorganisasi sebuah tim, dan juga bakat sebagai guru yang hebat. Dalam proses latihan tentu tidak akan lepas dari kemampuan seorang pelatih dalam membina dan mengevaluasi.

Pelatih mempunyai tugas perencana, pembimbing, teman, dan pengontrol program latihan untuk mencapai kualitas latihan yang baik sehingga dapat menunjang prestasi atlet. Menjadi seorang pelatih harus memenuhi kriteria tersebut. Seorang pelatih harus selalu tampil baik dan prima. Dalam bola basket pelatih mempunyai peran penting karena pelatih menjadi *role of model* kepada atlet itu sendiri dan keduanya tidak bisa dipisahkan. Dalam proses latihan cabang olahraga khususnya bola basket pelatih merupakan hal yang tidak bisa dilepaskan. Dalam melaksanakan proses latihan, pelatih mendapatkan beberapa masalah yang harus dihadapi salah satunya kemampuan dan kepribadian pelatih dalam menyikapi pandemi COVID-19 ini.

Pandemi COVID-19 yang telah berlangsung selama lebih dari satu tahun ini telah menginfeksi lebih dari 301 juta orang di seluruh dunia (www.worldometers.info, 2021). Virus ini terdeteksi pertama kali di kota Wuhan, China pada bulan Desember 2019 dan menyebar dengan cepat sehingga World Health Organization (WHO) memutuskan wabah COVID-19 sebagai pandemi global. Pada tanggal 2 Maret 2020 virus tersebut terkonfirmasi sudah masuk di Indonesia yang disampaikan oleh pemerintah Indonesia, hal ini mengakibatkan pemerintah Indonesia harus menerapkan beberapa kebijakan untuk menekan penyebaran COVID-19. Coronavirus merupakan suatu virus yang menyerang sistem pernapasan dan mudah menular melalui udara, benda yang terkontaminasi, dan percikan (*droplet*) ketika orang batuk dan bersin. Ketika menular, virus ini dapat mengakibatkan gangguan pada sistem pernapasan

dan dapat menyebabkan kematian. Dengan munculnya virus ini, WHO telah menetapkan virus Covid-19 sebagai pandemi global yang mengakibatkan terjadi perubahan tatanan hidup dari aspek pemerintahan, ekonomi, sosial, pendidikan, dan olahraga. Kebijakan pemberlakuan pembatasan kegiatan sosial yang diterapkan oleh pemerintah Indonesia menghimbau masyarakat untuk menjaga jarak, mencuci tangan, menghindari kerumunan, bekerja dan belajar dari rumah.

Munculnya wabah COVID-19 berdampak pada kegiatan olahraga, salah satunya cabang olahraga bola basket. Sesuai anjuran pemerintah, sebagian besar pegiat olahraga di Indonesia telah menghentikan kegiatan olahraga untuk memutus rantai penyebaran virus COVID-19. Khususnya dari pelatih olahraga, sehingga mengakibatkan kegiatan olahraga dihentikan sementara. Seperti *event* olahraga bola basket ini dapat dikatakan sebagai olahraga skala besar. Beberapa peraturan perubahan tatanan hidup karena kebijakan yang membatasi tujuan dari Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) adalah dapat memutus mata rantai penularan virus COVID-19. Di Indonesia, pemerintah dalam menangani pandemi COVID-19 telah menerapkan kebijakan kegiatan vaksinasi di setiap daerah, bekerja dari rumah (WFH) untuk para pekerja, tempat kebugaran, lapangan olahraga juga ditutup oleh pemerintah daerah dan pembelajaran sistem daring (*E-Learning*) bagi seluruh jenjang pendidikan mulai dari pendidikan dasar, menengah, dan tinggi. Hal ini berimbas pada kegiatan latihan cabang olahraga bola basket. Pemberlakuan *physical distancing* membuat pelatih dan atlet bola basket kesulitan untuk berlatih. Cabang olahraga bola basket memiliki kendala yang sangat signifikan dalam proses latihan. Pada proses tersebut, olahraga basket dapat menyebabkan kerumunan, sehingga menyebabkan tempat latihan seperti GOR ditutup dan frekuensi latihan berkurang.

Hal ini sangat memengaruhi pelatih terhadap proses latihan yang ada di Kabupaten Lumajang. Para atlet dan *student athlete* diwajibkan untuk tetap di rumah, *Training From Home* (TFH) agar terbebas dari paparan COVID-19. Semua kegiatan yang mengharuskan untuk bertemu langsung menjadi terbatas supaya tidak menyebabkan penularan yang lebih meluas. Dengan demikian, pada masa pandemi COVID-19 yang menghambat segala aktivitas pelatih untuk bertemu secara langsung dengan atlet

KAJIAN TEORI

Menurut Suharso, dkk (2009:391) problematika adalah sesuatu yang mengandung masalah. Permasalahan dapat juga diartikan sebagai sesuatu yang menghalangi tercapainya tujuan. Secara umum, suatu masalah didefinisikan sebagai keadaan atau kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Adapun kata problematika dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia dapat dijabarkan suatu masalah yang menimbulkan masalah yang masih belum dapat dipecahkan permasalahannya. Jadi, yang dimaksud dengan problematika atau masalah adalah sesuatu yang dibutuhkan penyelesaian masalah karena adanya ketidaksesuaian antara teori dengan kenyataan yang terjadi.

Bola basket adalah permainan tim yang terdiri dari dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Kedua tim bersaing satu sama lain untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang masing-masing sebanyak mungkin. Dalam permainan bola basket banyak gerakan kontak fisik dengan pemain lainnya atau pemain lawan. Bola basket merupakan permainan menggunakan tangan dengan cara menggiring, menangkap, melempar, dan menembak. Bola basket dapat dimainkan di lapangan terbuka (*outdoor*) atau di ruangan tertutup (*indoor*). Standar internasional

dalam proses latihan tentu akan mengalami kesulitan dan akan mempengaruhi kualitas latihan, namun berbagai kesulitan harus dipandang sebagai tantangan baru yang harus dihadapi.

Berdasarkan fenomena dan permasalahan yang telah dipaparkan di atas, maka penelitian ini dibatasi pada Problematika Pelatih Cabang Olahraga Bola Basket Dalam Proses Latihan Di Masa Pandemi

untuk bola basket adalah empat babak 10 menit per setengah (4 x 10 menit) dengan istirahat 10 menit.

Dalam dunia olahraga pelatih merupakan salah satu sumber daya manusia yang berperan penting dalam mencapai prestasi atlet yang dilatihnya. Pelatih harus dapat memahami prosedur pelatihan yang baik dan benar, dengan kata lain harus menguasai ilmu kepelatihan sebagai dasar melakukan kegiatan pelatihan (Djoko Pekik: 2002). Pelatih merupakan sosok paling utama dalam proses pelatihan. yang harus dimiliki sifat-sifat ideal bagi pelatih di antaranya kepribadian, kesehatan jasmani dan rohani, pengetahuan dan skill di cabang olahraganya, hubungan manusia serta kolaborasi dan kreativitas (Budiwanto, 2004: 5). Seorang pelatih harus memiliki yang tepat memiliki karakteristik tersebut, karena sangat mempengaruhi kualitas latihan dalam melaksanakan serta mengembangkan program pelatihan yang akan diikuti secara sistematis dalam praktiknya. Seorang pelatih harus menjaga kondisi fisik yang prima baik dari segi fisik dan mental. Hal ini memiliki dampak besar pada kesehatan mental atlet baik selama pelatihan dan pertandingan. Pelatih dalam kondisi fisik yang baik akan dapat mengarahkan dan melaksanakan program pelatihan yang siap dan mampu memberikan keterampilan motorik yang dipraktikkan pada atlet. Pelatih harus Pandai berkomunikasi. karena kegagalan *coaching* sering terjadi bukan karena mereka tidak tahu olahraganya,

akan tetapi keahliannya dalam berkomunikasi kurang baik. Oleh karena itu, keterampilan komunikasi harus dimiliki oleh pelatih agar segala sesuatu yang dilakukan sesuai dengan tujuan awal.

Pelatih juga harus mempunyai imajinasi dan kreativitas yang baik supaya kualitas pelatihan dapat berkembang dan meningkat agar sejalan dengan harapan dan tujuan pelatih. Pelatih tidak bisa hanya mengandalkan yang dia dapatkan dalam kegiatan pelatihan yang diperolehnya dari instruktur lain.

latihan merupakan suatu proses yang sistematis dari program aktivitas fisik yang dilakukan dalam waktu relatif lama dan berulang-ulang, ditingkatkan secara bertahap dan individual yang mengarah kepada individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai target yang telah ditentukan. Seorang pelatih harus memiliki kualifikasi dan kompetensi yang diakui oleh induk organisasi cabang olahraga yang ditekuni. Kompetensi yang dimiliki oleh pelatih Sebagai penunjang kelancaran proses latihan maka perlu adanya program latihan. Seorang pelatih diharuskan mampu dalam menyusun program latihan. Dengan Adanya program latihan diharapkan pelatih dapat melakukan tugasnya secara sistematis teratur, dan terencana untuk mencapai tujuan latihan melalui tahap-tahap. Program latihan harus direncanakan jauh sebelum proses latihan dilakukan.

Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (2020: iii) menyatakan penyakit parah sindrom pernapasan coronavirus 2 (SARSCoV2) merupakan virus baru yang pertama kali dikabarkan berada di kota Wuhan, Cina tengah dan sudah menyebar ke berbagai kota nasional serta di beberapa negara. Situasi tersebut kian hari meningkat, khawatir jika kasus virus tersebut mungkin mirip dengan SARS yang melanda

China hampir dua puluh tahun yang lalu. Kasus pertama kali virus corona ini terjadi pada 31 Desember 2019, di kota Wuhan, tapi pada saat itu masih belum diketahui apa yang ada di balik virus tersebut. Dengan latar belakang virus corona, ternyata sejauh ini Pneumonia coronavirus ini tidak lebih mematikan Sindrom pernapasan Timur Tengah (MERS) dan sindrom pernapasan akut parah Sindrom atau (SARS). Akhirnya WHO secara resmi menamai *COVID-19* untuk penyakit yang disebabkan oleh virus corona baru. Virus tersebut mendorong pemerintah di berbagai negara untuk melakukan tindakan pencegahan. Pada 31 Desember 2019, China melaporkan kasus pneumonia misteri yang susah untuk dijelaskan. Dalam kurun waktu 3 hari, jumlah total pasien adalah 44 dan terus bertambah hingga mencapai ribuan pasien kasus (WHO, 2020). Berdasarkan data epidemiologi menunjukkan bahwa 66% pasien terkait dengan atau terkena makanan laut atau pasar langsung di kota Wuhan, Provinsi Hubei di Cina (Perhimpunan Ilmuwan Pernafasan Indonesia, 2020: 1). Melakukan riset terhadap pasien dengan mempelajari hasil yang menunjukkan bahwa adanya infeksi coronavirus jenis baru betacoronavirus, bernama 2019 novel coronavirus (2019nCoV). Penyebaran COVID-19 di Indonesia, pemerintah secara resmi mengumumkan kasus COVID-19 pertama di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020. Dua Warga Negara Indonesia Aktif melakukan kontak langsung dengan warga Jepang saat menyambangi Indonesia. Pada 11 Maret 2020, untuk pertama kalinya Ada kasus yang menyebabkan kematian karena virus corona. Penyebaran virus corona di Indonesia tersebar di 34 provinsi di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kualitatif. Adapun yang dimaksud dengan penelitian kualitatif adalah prosedur riset yang memanfaatkan data deskriptif, berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan pelaku yang dapat diamati. Menurut Sugiyono (2014) Penelitian kualitatif ialah penelitian yang dipergunakan untuk menyelidiki, menemukan, menggambarkan, dan menjelaskan kualitas ataupun keistimewaan dari pengaruh sosial yang tidak bisa dijelaskan, diukur atau pun digambarkan melalui pendekatan kualitatif. Objek pada penelitian ini adalah Problematika Pelatih Cabang Olahraga Bola Basket Dalam Proses Latihan Di masa pandemi Untuk mendapatkan data dan sumber data dari objek penelitian, maka metode yang digunakan pada penelitian ini adalah wawancara dan observasi dimana peneliti sebagai instrument kunci penelitian.

Tempat dan Waktu Pengambilan Data

Penelitian ini akan meneliti hal hal yang berkaitan dengan faktor-faktor kualitas latihan, yang pengambilan datanya akan di lakukan di tempat latihan di sekitar Kabupaten Lumajang.

TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah sebagai berikut :

1. Observasi

Observasi adalah kegiatan pengamatan pada sebuah objek secara langsung dan detail untuk mendapatkan informasi yang benar terkait objek tersebut. Pengujian yang diteliti dan diamati bertujuan untuk mengumpulkan data atau penilaian. Dalam penelitian ini menggunakan jenis observasi terstruktur atau tersamar. Dalam hal ini, peneliti melakukan pengumpulan data menyatakan terstruktur kepada

sumber data, bahwa ia sedang melakukan penelitian (Sugiyono, 2019:299). Obyek observasi yang diterangkan dalam penelitian ini meliputi :

a. Tempat

Peneliti melakukan interaksi secara langsung di Seketariat klub dan lapangan bola basket di sekitar Lumajang.

b. Pelaku (*Actor*)

Orang yang sedang berperan dalam observasi ini ialah peneliti sendiri dengan pelatih cabang olahraga bola basket

c. Kegiatan (*Activity*)

Kegiatan yang dilakukan oleh peneliti ialah mengamati dan menilai proses latihan secara langsung yang ada di lapangan.

Keabsahan data dilakukan guna membuktikan bahwa penelitian ini dilakukan secara ilmiah sekaligus menguji data yang diperoleh. Uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi uji, *credibility*, *transferability*, *dependability*, dan *confirmability*. Sehingga keabsahan data yang telah disajikan dapat dipertanggungjawabkan.

2. Wawancara (*interview*)

Wawancara adalah pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan jenis wawancara terstruktur. Wawancara terstruktur digunakan sebagai teknik pengumpulan data, bila peneliti atau pengumpul data telah mengetahui dengan pasti informasi apa yang akan diperoleh (Sugiyono, 2019:305). Alat wawancara yang digunakan adalah tape recorder yang berfungsi untuk merekam semua percakapan atau pembicaraan.

HASIL PENELITIAN

Demikian hasil yang di peroleh dari pelatih, bisa dilihat terjadi problematika atau hambatan seorang pelatih dalam menjalankan proses latihan pada masa pandemi ini di kabupaten Lumajang, dari sisi pelatih memberikan

jawaban terkait faktor yang menyebabkan fenomena tersebut. Berikut hasil wawancara :

1. Bagaimana cara anda menyikapi tentang pandemi Covid-19 ini ?

Pandemi COVID-19 ini sangat berdampak sekali pada kegiatan proses latihan, pelatihan hampir di semua cabang olahraga dihentikan, karena dengan adanya pandemi COVID-19 ini kita membuat dan melaksanakan program latihan berbasis online hampir 2 tahun ini dan itupun tidak bisa maksimal seperti latihan offline.

Terutama cabang olahraga bola basket efeknya sangat besar sekali sehingga kurang maksimal. Karena olahraga bola basket membutuhkan teamwork yang bagus dengan efeknya ini jadinya kita harus memanfaatkan apa yang mereka bisa lakukan di rumah seperti *workout* di rumah, dan membuat video latihan agar tetap kita pantau.

2. Selama pandemi COVID-19 ini, apakah anda memberikan program latihan tambahan berbasis Online?

Untuk program latihan *online* tetap diberikan kepada atlet untuk menjaga kebugaran akan tetapi hal itu belum intens seperti sebelum pandemi . Selama pandemi ini, cara menyikapinya agar program itu tetap berjalan dengan cara online bisa lewat zoom, google meet. Ketika melakukan zoom atau google meet itu menjabarkan program yang harus dilakukan di rumah, jadi atlet mewajibkan untuk melakukan latihan di rumah sesuai dengan program yang diberikan, jadi semisal ada kendala atau kesulitan bisa langsung chat pribadi dengan pelatih secara langsung melalui aplikasi chat whatsapp atau apapun.

3. Apakah ada faktor penghambat saat proses latihan secara online?

Faktor penghambatnya semua program atau kegiatan yang dilakukan pasti ada penghambatnya apalagi saat pandemi COVID-19

ini. Penghambatnya salah satunya kuota internet, pada saat kegiatan virtual *Zoom* atau *Meet* pastinya menghabiskan sedikit banyak kuota Dan koneksi internet pada saat *Zoom* itu menjadi penghambat bagi, tidak hanya itu bahkan ada atlet yang malas karena kita tidak bisa mengontrol secara langsung. Tantangannya pelatih memberikan program latihan di rumah, atlet bisa jadi mereka itu bermalas-malasan, bosan. Apalagi di era sekarang lebih mementingkan gamenya, jadi hal tersebut merupakan tantangan bagi pelatih agar bagaimana seorang pelatih memberikan program latihan itu bisa lebih menarik lagi. Pelatih melakukan itu dengan harapan jangan sampai waktu jam latihan mereka itu dihabiskan dengan game terus dan waktu jam latihan basketnya tersingkirkan.

4. Bagaimana cara anda memantau program latihan atlet pada saat latihan dari rumah (*Training From Home*)?

Untuk menganalisa program latihan yang diberikan pelatih selama pandemi ini secara online kepada atletnya, ketika melakukan zoom pelatih menginstruksikan kepada mereka untuk mengirimkan file berupa video latihan, video latihan itu bisa dikirimkan di google classroom, whatsapp, atau bisa menyerahkan dengan bentuk flashdisk ke pelatih langsung, jadi pelatih bisa memantau dan menganalisa hasil video latihan dari para atletnya. Jadi pelatih bisa tahu atlet saya melakukan dengan sungguh- sungguh atau hanya sekedar melakukan.

5. Apakah atlet anda merasa cemas, bosan, karena kegiatan latihan dihentikan ?

Cemas, bosan itu pasti ada jangankan atlet pelatih sendiri pun juga merasakan. Sebagai pelatih harus bisa menyiasati kondisi saat ini, yaitu dengan cara selalu memberikan semangat kepada mereka dan meyakinkan mereka bahwa pandemi ini pasti akan berakhir dan kita pasti bisa bertemu lagi di

lapangan secara langsung dan ketika saya *Zoom* saya menghibur mereka, saling bercanda, temukangen secara virtual. Dari itu semua agar program latihan yang pelatih berikan secara online bisa di lakukan dengan sungguh-sungguh dan senang hati. Lebih baik ada latihannya dari pada tidak latihan sama sekali, jadi program latihan *online* ini sangat membantu sekali dalam proses latihan.

6. Bagaimana cara anda untuk memotivasi kepada atlet anda untuk selalu berlatih meskipun di era pandemi ini?

Motivasi untuk mereka pastinya meskipun dalam keadaan pandemi saat ini, kalau kalian benar-benar mau jadi pemain yang handal kalian harus tanggung jawab kalian udah milih jalan menjadi atlet bola basket meskipun kondisinya bagaimanapun tanpa pelatih pun tetap rutin dalam latihan, bisa workout sendiri dirumah, menjaga kebugaran, belajar lewat video tutorial basket di youtube, dan harus tetap konsisten. Jadi saya memberikan semangat lagi untuk selalu berlatih dan terus berkembang.

7. Bagaimana tanggapan anda tentang dihentikannya kompetisi di Lumajang akibat pandemi ini ?

Buat apa latihan tetapi tidak ada kompetisi tapi semua itu demi keselamatan bersama karena pandemi ini sangat berbahaya dan penyebaran cepat sekali. Akhirnya yang seharusnya atlet saya turun ke kompetisi untuk bisa merasakan atmosfer pertandingan, persaingan, jam terbangnya mereka otomatis sangat berkurang. Harapan saya, semoga pandemi ini segera berakhir .

Dengan adanya COVID-19 ini, karena ini musibah untuk semuanya pasti tidak hanya event atau pertandingan semua pun juga terkena dampaknya, mulai dari regenerasi, pembibitan semuanya , proses latihan. Tidak hanya ekskul di sekolah, klub, dan tim porprov kabupaten

Lumajang yang di tengah mempersiapkan untuk even porprov dengan tidak adanya kompetisi itu sulit sekali. Karena tidak ada persaingan. Tidak ada semangat untuk bersaing dari atlet lain . Harapannya semoga pandemi COVID-19 ini segera berakhir dan bisa menikmati momen pertandingan atau kompetisi.

PEMBAHASAN

Dalam kamus besar Bahasa Indonesia kata problematika berasal dari kata *Problematic* yaitu mengandung masalah, hambatan, atau permasalahan yang belum terpecahkan. *Problematic* berasal dari bahasa Inggris yaitu "*Problematic*" yang artinya persoalan atau permasalahan. Problematika dalam sastra adalah permasalahan yang ada dalam setiap individu, kelompok, dan permasalahan bisa saja terjadi karena dorongan dasar dari setiap individu , dapat juga berasal dari lingkungan keluarga ataupun masyarakat dan sebagainya.

Pelatih merupakan sosok pemimpin, *role model*, pembimbing dalam tim. Pelatih juga merupakan seseorang yang ahli dalam membantu tim dalam membetulkan keterampilan berolahraga, tidak hanya berolahraga saja pelatih juga seorang yang profesional dalam membina atlet dari segi fisik, *skill*, psikologis, dan sosial dalam membantu atlet untuk mencapai prestasi.

Untuk mencapai peningkatan prestasi olahraga, diperlukan suatu proses latihan dan waktu. Latihan merupakan suatu proses pembentukan kemampuan dan peningkatan keterampilan atlet yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang, semakin hari beban latihan semakin meningkat, dan dilaksanakan dalam kurun waktu yang panjang. Program latihan perlu di susun dan dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan dan dilaksanakan secara bertahap, teratur, berkesinambungan, dan terus menerus. Untuk kinerja yang optimal tidak bisa datang secara instan, tetapi harus melalui sebuah proses, antara lain : menggunakan program latihan., jenis latihan., frekuensi latihan dan metode pelatihan yang digunakan. Sistem pelatihan merupakan

bagian dari konsep teoritis dan metodologis latihan yang tersirat dan digunakan sebagai panduan untuk semua pelatih. Pembentukan sistem pelatihan dilakukan dengan cara memperhatikan pengetahuan teori dan metode praktik Umum, pengalaman pelatih, metode perbandingan kualitas dengan negara lain. Segala faktor yang mendukung menjadi solidaritas yang tak terpisahkan dalam menghasilkan kualitas suatu proses pelatihan.

Seorang pelatih dituntut untuk bisa mendesain program pelatihan kepada atletnya untuk bisa mencapai prestasi tinggi. Sedangkan dalam masa pandemi, pelaksanaan program pelatihan yang sudah disusun tidak dapat berjalan semestinya, dan pelatih harus bisa menemukan program latihan alternatif lain supaya proses pelatihan tetap berjalan. Pemberian materi latihan di rumah berbasis *online* merupakan salah satu jalan alternatif bagi pelatih begitupun dengan proses menganalisa dan pengawasan. Namun selama pandemi ini banyak hambatan yang dirasakan oleh pelatih dalam melakukan kegiatan latihan secara virtual. dari *smartphone.*, koneksi dan kuota internet, perlengkapan latihan, atlet yang malas hanya melakukan program latihan yang dilakukan secara asal-asalan yang penting melakukan, sehingga pelatih hanya bisa mengevaluasi hasil latihan dari pengamatan visual bukan berdasarkan indikator penilaian yang semuanya bergantung pada pelatih itu.

Turnamen / kompetisi bola basket tentu memberikan efek yang baik bagi atlet. Secara tidak langsung atlet dapat merasakan suasana pertandingan, persaingan. Dengan bola basket mereka bisa belajar untuk saling menghargai satu sama lain, baik itu rekan timnya maupun lawan. Gelaran turnamen / kompetisi merupakan suatu program yang secara berkala berguna untuk memonitoring atlet dari segi teknik, taktik, maupun mental.

Dalam situasi masa pandemi COVID-19 turnamen / kompetisi bola basket di Kabupaten Lumajang diberhentikan guna untuk memutus rantai penyebaran virus. Tidak adanya kompetisi bola basket di Kabupaten Lumajang, maka berdampak pada atlet yang seharusnya dapat berkompetisi agar bisa merasakan atmosfer

pertandingan, persaingan, yang mengakibatkan pengalaman bertanding para atlet berkurang.

Dalam situasi pandemi ini pelatih memiliki peran penting dalam mengatasi permasalahan saat ini. Pelatih juga berupaya untuk tetap menjalin keharmonisan klub bola basket, dan pelatih juga berupaya memposisikan diri sebagai orang tua kedua atlet, dan sekaligus menjadi teman yang dapat menampung segala curahan hati dan memberikan masukan kepada atletnya. Oleh karena itu, pelatih selalu memberi motivasi dan semangat pada atletnya supaya dalam giat latihan dan menjaga kondisi fisik.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan oleh peneliti, maka dapat di tarik kesimpulan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Banyak problematika / hambatan pelatih cabang olahraga bola basket dalam proses latihan di masa pandemi COVID-19 di Kabupaten Lumajang. Selama kurang lebih hampir 2 tahun segala aktivitas proses latihan semuanya dialihkan di rumah dengan metode *online*. Pelatih yang merupakan sosok pembimbing yang membina atlet untuk mencapai prestasi untuk mencapai prestasi harus cepat beradaptasi di situasi pandemi ini. Karena hampir seluruh proses latihan terganggu akibat kebijakan dari pemerintah yaitu Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM, sehingga banyak gelanggang olahraga (GOR) / lapangan bola basket ditutup dan hal itu dapat mempengaruhi pada kualitas latihan. Dengan adanya kendala tersebut pelatih berusaha untuk mencari alternatif lain dengan cara program latihan dirumah, hal itu difokuskan untuk tetap menjaga kebugaran atlet dan keterampilan dasar atlet. Agar proses latihan tetap berjalan, pelatih juga mengadakan pertemuan secara virtual untuk menyampaikan program latihan yang akan diberikan dan juga pelatih memberikan evaluasi beserta analisis hasil latihan setiap atlet secara visual melalui *video conference* (*Zoom, Google Meet*). Menurut peneliti, program

pelatihan dari pelatih kurang efektif dan efisien dikarenakan kendala *smartphone*, jaringan/koneksi internet yang kurang stabil, perlengkapan latihan karena belum tentu setiap atlet memiliki bola basket dan alat penunjang latihan yang lainnya.

Turnamen / kompetisi bola basket yang biasanya diadakan pada setiap tahun di kabupaten Lumajang dihentikan karena untuk memutus rantai penyebaran virus COVID-19. Hal itu dapat berdampak bagi pelatih dan atletnya. Bagi pelatih, penyelenggaraan turnamen / kompetisi merupakan suatu program yang secara berkala guna untuk memonitoring teknik, taktik, serta mental para atletnya. Sedangkan bagi atlet, mereka tidak dapat merasakan atmosfer pertandingan yang sesungguhnya.

Dalam penelitian ini disimpulkan bahwa COVID-19 memberikan efek / dampak yang besar sekali bagi pelatih cabang olahraga bola basket terhadap proses latihan di Kabupaten Lumajang.

REKOMENDASI

1. Bagi pelatih

Agar memberikan semangat dan motivasi lebih pada atletnya dan memberikan program latihan khusus agar dapat membangkitkan semangat untuk atletnya supaya terus berlatih walaupun dimasa pandemi COVID-19 ini agar proses latihan tetap berjalan.

2. Bagi peneliti

Sebagai acuan dan pengetahuan tentang prbolematika pelatih cabang olahraga bola basket dala proses latihan pada kondisi pandemi di kabupaten Lumajang serta menambah wawasan bagi peneliti-peneliti lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, S. S. (2020). The Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): A Review. *Journal of Advances in Medicine and Medical Research*, 1-9.
- Amaro, Steve, (2020), *Coaching Through The Pandemic: Reframing Coach Leadership and Guidance*, 1-3
- Dimitrios I. Bourdas, Emmanouil D Zacharakis, dkk. (2021). Return to Basketball Play Following COVID-19 Lockdown . *Sports*
- F. Santos, A. C. (2021). Coach Training Within the Covid-19 Pandemic: Challenges and Potential Pathways. *Frontiers in Psychology*, 1-5.
- Giampaolo Santi, A. Q. (2021). The Impact of the COVID-19 Lockdown on Coaches' Perception of Stress and Emotion Regulation Strategis. *Science And Sport Psychology* .
- González-Calvo, Gustavo Barba-Martín, Raúl A. Bores-García et al. (2021). The (virtual) Teaching of Physical Education in Times of Pandemic. *European Physical Education Review*.
- Jukic, Igor; Calleja – González, Julio; Cos, Francesc, Cuzzolin, Francesco Olmo, dkk. (2020). Strategies And Solutions For Team Sports Athletes in Isolation Due To COVID-19. *Journal Sports*, 1-9
- J. Lorenzo Calvo, M. Granado Peinado, A. de la Rubia et al. (2021). Psychological States and Training Habits During The COVID-19 Pandemic Lockdown In Spanish Basketball Athletes. *International Journal of Enviromental Research and Public Health*.
- Mackintosh, Chris Ive, Ben Staniford, Leanne Gale. Laura Thompson, et al. (2021) COVID-19 RESEARCH REPORT: The impact of the Pandemic on Community Sport provision and participation Produced by
- Makmum, A., 2016. Pembudayaan Olahraga dalam Perspektif Pembangunan Nasional di Bidang Keolahragaan. *Humanika: Jurnal Pendidikan Sains Sosial dan Kemanusiaan*, p. 9(1).
- Mutohir, T. H. & Maksum, A., 2017. *Sport Development Indeks*. Jakarta: Indeks.
- Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus.(2020) Indonesia : Kementrian Kesehatan RI.
- Sugiyono, (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: ALFABETA
- Suharso, Ana Retnoningsih. 2009. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Semarang: CV.Widya

- Siantoro, G , Gumilang, Fajar H.M. (2021). Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Antusiasme Latihan Bola Basket Pada Student Athlete di Godzilla Academy. Jurnal Prestasi Olahraga, 47-55
- World Health Organization, (2020), Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Situation Report. Journal World Health Organization. Volume 2019, 2633
- Webster, Collin A; D'Agostino, Emily; Urtel, Mark McMullen, dkk. (2021). Physical Education in the Covid Era: Considerations For Online Program Delivery Using The Comprehensive School Physical Activity Program Framework. Journal of Teaching In Physical Education. Volume 40, 327-336