

DAMPAK COVID-19 DALAM LATIHAN ATLET KARATE KATA DAN KUMITE PUSAT LATIHAN DAERAH JAWA TIMUR BESERTA SOLUSINYA

Halimatu Sya'diah*, Tuter Jatmiko

S1- Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*halimatusyadiah16060474041@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Adanya kasus *Covid-19* selain menghambat inflasi ekonomi, juga menghambat para atlet yang sedang berlatih mempersiapkan diri di ajang PON XX 2020 Papua. Adanya pandemi *Covid-19* memaksa perubahan model latihan, program latihan yang mungkin saja bisa mempengaruhi performa atlet serta mengharuskan pelatih menerapkan beberapa kebijakan terbaru berupa *physical distancing* dan *Training from Home* (TFH). Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hambatan yang dialami atlet serta solusi yang diberikan selama latihan pada masa pandemi *Covid-19* serta Untuk mengetahui efisiensi sistem pengawasan latihan selama pandemi *Covid-19*. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan jenis penelitian kuantitatif. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh atlet Puslatda Jatim cabang olahraga karate yang berjumlah 16 orang. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah teknik sampling jenuh. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner yang telah disusun dan divalidasi tentang program latihan pada saat pandemi *Covid-19*. Norma penilaian yang digunakan pada instrumen tersebut adalah menggunakan skala *likert*. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan deskriptif data berupa persentase yang selanjutnya akan diinterpretasikan. Hasil pada penelitian ini setelah peneliti menganalisis data yang didapat yaitu hambatan dalam latihan terletak pada sarana dan prasarana, sparring partner, serta latihan yang diterapkan secara TFH. Solusi untuk sarana prasarana latihan dengan mencari tempat yang luas di luar rumah dan membeli beberapa peralatan pertandingan, solusi untuk pengganti *sparring partner* atlet tetap berlatih dengan teman yang tinggal satu daerah dan pengawasan latihan atlet melalui *e-teleconference* melalui aplikasi *zoom meeting*.

Kata Kunci: *Covid-19*, Karate, TFH

Abstract

The existence of the Covid-19 case apart from inhibiting economic inflation, also hindered athletes who were training to prepare themselves for the XX 2020 Papua PON. The Covid-19 pandemic forces a change in training models, training programs that might affect athletes' performance and requires coaches to implement several of the latest policies in the form of physical distancing and Training from Home (TFH). The purpose of this study was to determine the obstacles experienced by athletes and the solutions provided during training during the Covid-19 pandemic and to determine the efficiency of the training monitoring system during the Covid-19 pandemic. This research is a descriptive research with quantitative research type. The population in this study were all athletes of the East Java Puslatda Karate sport, totaling 16 people. The technique used in sampling is saturated sampling technique. The instrument used in this study was a questionnaire that had been compiled and validated about the training program during the Covid-19 pandemic. The assessment norm used in this instrument is to use a Likert scale. The data analysis technique used in this study is to use descriptive data in the form of a percentage which will then be interpreted. The results of this study after the researcher analyzed the data obtained, namely the obstacles in the training were in the facilities and infrastructure, sparring partners, and the exercises that were applied using TFH. Solutions for training infrastructure by finding a large space outside the home and buying some match equipment, solutions for sparring partner athletes who keep training with friends who live in the same area and monitoring athletes training via e-teleconference via the zoom meeting application.

Keywords: *Covid-19*, Karate, Training from Home

1. PENDAHULUAN

Atlet puslatda Jatim menunjukkan peestasinya pada ajang *Asian Games* 2018 dengan memperkuat tim Indonesia atlet Jawa Timur berjaya karena memberikan kontribusi besar dengan menyumbang 11 emas, 6 perak, 12 perunggu, dari 10 cabang olahraga. Atas prestasi itu tim Jawa Timur sedang mempersiapkan

ajang selanjutnya di Papua yaitu Pekan Olahraga Nasional (PON) 2020. Adanya pandemi *Covid-19* memaksa perubahan model latihan, program latihan yang mungkin saja bisa mempengaruhi performa atlet serta menghambat latihan atlet. Adanya pandemi *Covid-19* mengharuskan pelatih menerapkan beberapa kebijakan terbaru berupa *physical distancing* dan *Training from Home* yang sudah diumumkan oleh

presiden pada Maret kala itu. Koni Jatim juga menerapkan *social distancing* yang mana pemerintah menghimbau masyarakat agar menjaga jarak, termasuk atlet saat berada di dalam KONI melakukan latihan. Menurut surat keputusan Gubernur Jawa Timur tanggal 17 Maret 2020 mengenai status darurat *Covid-19*, Koni Jawa Timur menerapkan puslatda tertutup atau steril yang sudah diatur Koni Jawa Timur mulai dari penginapan atlet serta prosedur dalam latihan. Yang kedua menerapkan puslatda mandiri atau sering disebut dengan TFH (*Training from Home*). Pada adanya pandemi ini, para atlet Jawa Timur dituntut tetap melakukan latihan untuk mempersiapkan PON Papua 2020.

Menurut *World Health Organization South East-Asia-Indonesia* (2020) *coronavirus* yaitu salah satu kelompok virus yang mampu menyebabkan penyakit menular pada manusia ataupun hewan. Adapun beberapa jenis *coronavirus* yang diketahui dapat menyebabkan infeksi saluran pernafasan pada manusia yang diawali batuk pilek hingga yang tahap yang lebih serius seperti halnya *Middle East Respiratory Syndrome (MERS)* serta *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)*. *Coronavirus* ialah virus jenis baru yang dapat menimbulkan penyakit *Covid-19*. Dengan adanya kasus *Covid-19* ini selain menghambat inflasi ekonomi, juga menghambat para atlet yang sedang berlatih mempersiapkan diri di ajang PON XX 2020 Papua. Agenda PON 2020 akan dilaksanakan pada tanggal 20 Oktober 2020 hingga 2 November 2020. Menurut SK PON 2020 terdapat sebanyak 37 cabang olahraga 56 disiplin, 679 nomor pertandingan ataupun perlombaan serta 6.442 atlet. Selain agenda olahraga PON XX yang akan mengalami hambatan, *ASEAN Para Games* di Filipina juga ikut dibatalkan dan juga beberapa agenda olahraga lain yang harus dibatalkan akibat pandemi *Covid-19*. Pada saat pandemi *Covid-19*, atlet tetap dituntut latihan untuk menjaga kondisi fisik tubuh dalam ajang PON 2020 yang akan mendatang. Ketua Koni Jawa Timur pun menghimbau walaupun tetap latihan dengan cara pemusatan latihan yang diberi fasilitas penginapan yang berjarak dekat dengan tempat latihan selama atlet menjalankan Puslatda, para atlet tetap melakukan *social distancing* berjarak 1 (satu) meter antar atlet maupun antar pelatih. Untuk para atlet pasca cedera tetap berlatih di KONI Jawa Timur dengan berbagai aturan yaitu dilarangnya atlet keluar *camp* kecuali memiliki keperluan seperti berobat atau keperluan mendesak. Sedangkan puslatda mandiri memiliki sistematika dengan pola latihan mandiri dengan cara berlatih di rumah masing-masing serta

melakukan *e-telecoference* bersama pelatih sesuai cabor masing-masing. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan guna mengetahui dampak apa saja pada saat atlet latihan dalam pandemi *covid-19* serta dapat dikembangkan dengan baik atau diantisipasi apabila sudah diketahui solusi apa saja yang dialami atlet cabang olahraga karate, yang notabene membutuhkan partner dalam latihan bagi kumite dan penyeragaman gerak bagi kata. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hambatan yang di alami atlet serta solusi yang diberikan selama latihan pada masa pandemi *Covid-19* serta Untuk mengetahui efisiensi sistem pengawasan latihan selama pandem *Covid-19*.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan jenis penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2017) metode penelitian kuantitatif ialah metode yang menggunakan filsafat positivisme yang bertujuan untuk meneliti populasi serta sampel tertentu dengan pengumpulan data serta melibatkan instrument penelitian, serta menggunakan analisis data yang bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditentukan sejak awal. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh atlet Puslatda Jatim cabang olahraga karate yang berjumlah 16 orang. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah teknik *sampling* jenuh. Teknik *sampling* jenuh adalah teknik penentuan sampel ketika total seluruh populasi digunakan menjadi sampel (Sugiyono, 2017). Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner yang telah disusun dan divalidasi tentang program latihan pada saat pandemi *Covid-19*. Norma penilaian yang digunakan pada instrumen tersebut adalah menggunakan skala *Likert*. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan deskriptif data berupa persentase yang selanjutnya akan diinterpretasikan. Norma yang digunakan untuk analisis persentase dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Norma Analisis Deskriptif Data.

Persentase	Kriteria
75% - 100%	Sangat Tinggi
50% - 75%	Tinggi
25% - 50%	Rendah
1% - 25%	Sangat Rendah

3. HASIL

Setelah peneliti mendapatkan data, peneliti melakukan analisis data. Hasil analisis akan disajikan berupa tabel dan diinterpretasikan seperti di bawah ini:

Tabel 2. Pendapat Atlet Mengenai TFH (*Training from Home*)

Keterangan	Ya	Tidak
Dampak Positif TFH	75%	25%
Efektifitas TFH	31,30%	68,70%
Kecocokan program untuk TFH	100%	-
Maksimalisasi latihan TFH	43,70%	56,30%
Total	250%	150%

Tabel 3. Pendapat Atlet Mengenai TFH (*Training from Home*)

Pendapat	Persentase	Kriteria
Setuju	62,5%	Tinggi
Kurang Setuju	37,5%	Rendah

Berdasarkan tabel 3 di atas menjelaskan bahwa sebanyak 62,5% atlet setuju dengan adanya TFH, sedangkan 37,5% atlet kurang setuju dengan adanya TFH. Hambatan pada saat TFH yaitu ketika latihan mandiri, atlet akan butuh *sparring partner* serta banyak kendala sarana prasarana untuk meningkatkan beban latihan untuk kondisi fisik mereka. Sedangkan menurut beberapa responden pada nomor Kata, mereka kesulitan menemukan hitungan gerakan yang tepat apabila koreksi latihan melalui *daring*. Terkait dengan solusi TFH menurut beberapa responden nomor pertandingan Kata bahwa TFH memiliki sisi positif yaitu atlet merasa aman dan lebih terhindar dari menularnya *coronavirus* sehingga kondisi tubuh tetap terjaga baik walaupun latihan di rumah. Sedangkan menurut beberapa responden Kumite mengatakan bahwa mereka dapat mengatasi latihan tanpa *sparring partner* dengan cara menggunakan target diam (*samsak*).

Tabel 4. Persentase Pendapat Atlet Tentang Sarana dan Prasarana Selama TFH (*Training from Home*)

Keterangan	Ya	Tidak
Kesulitan dalam Sarana dan Prasarana	37,50%	62,50
Latihan Seseuai Kondisi Sarana dan Prasarana	62,50%	37,50%
Total	100%	100%

Tabel 5. Pendapat Atlet Tentang Sarana dan Prasarana Selama TFH (*Training from Home*)

Pendapat	Persentase	Kriteria
Tidak Mengalami Kesulitan	50%	Tinggi
Mengalami Kesulitan	50%	Tinggi

Berdasarkan tabel 5 di atas menjelaskan bahwa sebanyak 50% atlet tidak mengalami kesulitan terkait dengan sarana dan prasarana selama TFH, sedangkan 50% atlet mengalami kesulitan terkait dengan sarana

dan prasarana selama TFH. Hambatan terkait sarana dan prasarana menurut beberapa responden Kumite mereka mengalami kesulitan sarana prasarana pada luas tempat latihan dan terkadang ada beberapa peralatan yang mereka tidak miliki. Sedangkan menurut atlet Kata mereka kesulitan apabila latihan bantingan beregu tidak menggunakan matras sehingga hasil yang di dapat kurang maksimal. Sehingga solusi untuk mengatasi masalah sarana prasarana pada luas tempat latihan dengan cara mencari lapangan dekat rumah bahkan halaman depan rumah digunakan untuk latihan. Sedangkan atlet Kata mengatasinya dengan cara berlatih di Koni di daerah masing-masing atau meminjam matras setiap kali latihan.

Tabel 6. Persentase Pendapat Atlet Kumite Tentang *Sparring Partner* Selama TFH (*Training from Home*)

Keterangan	Ya	Tidak
Partner Latihan Dirumah	18,75%	81,25%
Maksimal Latihan Tanpa Partner	81,25%	18,75%
Kesulitan Latihan Taktik Hanya dengan <i>Samsak</i>	37,50%	62,50%
Peatih memberikan Solusi terhadap Kumite	25%	75%
Total	162,5%	237,5%

Tabel 7. Pendapat Atlet Kumite Tentang *Sparring Partner* Selama TFH (*Training from Home*)

Pendapat	Persentase	Kriteria
Tidak Mengalami Kesulitan	40,63%	Rendah
Mengalami Kesulitan	59,38%	Tinggi

Berdasarkan tabel 7 di atas menjelaskan bahwa sebanyak 40,63% atlet tidak mengalami kesulitan tanpa adanya *partner* dalam latihan selama TFH, sedangkan 59,38% atlet mengalami kesulitan tanpa adanya *partner* dalam latihan selama TFH. Hambatan menurut beberapa responden atlet Kumite, mereka mengalami kesulitan ketika berlatih taktik pertandingan apabila dilakukan latihan mandiri tanpa *sparring partner*. Menurut mereka adanya *sparring partner* membuat mereka mampu menghadapi lawan sesungguhnya di arena pertandingan. Sehingga solusi untuk mengatasi masalah tersebut dengan cara mencari *partner* latihan di daerah yang sama. Berlatih dengan pelatih daerah asal secara *private* dilakukan di rumah saja, tapi hasil yang di dapat tetap sama.

Tabel 8. Persentase Pendapat Atlet Kata Beregu tentang Komunikasi Latihan Mandiri Selama TFH (*Training from Home*)

Keterangan	Ya	Tidak
Kesulitan Penyamarataan Gerak	80%	20%
Dampak Negatif Bagi Latihan Mandiri	80%	20%

Kesulitan Komunikasi dalam TFH	20%	80%
Solusi Terbaik untuk Latihan Kata Beregu	80%	20%
Total	260%	140%

Tabel 9. Pendapat Atlet Kata Beregu tentang Komunikasi Latihan Mandiri Selama TFH (*Training from Home*)

Pendapat	Persentase	Kriteria
Tidak Mengalami Kesulitan	65%	Tinggi
Mengalami Kesulitan	35%	Rendah

Berdasarkan tabel 9 di atas menjelaskan bahwa sebanyak 65% atlet tidak mengalami kesulitan terkait dengan komunikasi pada saat latihan selama TFH, sedangkan 35% atlet mengalami kesulitan terkait dengan komunikasi pada saat latihan selama TFH.

Tabel 10. Persentase Pendapat Atlet Tentang Program Latihan Selama TFH (*Training from Home*)

Keterangan	Ya	Tidak
Kemudahan Program Latihan yang Diberikan Pelatih	75%	25%
Kesesuaian Program Latihan	81,25%	18,75%
Disiplin Waktu Terhadap Program Latihan	81,25%	18,75%
Perbedaan Program Latihan Sesudah dan Sebelum Pandemi	81,25%	18,75%
Kontrol Latihan Oleh Pelatih	87,50%	12,50%
Total	406,25%	93,75%

Tabel 11. Pendapat Atlet tentang Program Latihan Selama TFH (*Training from Home*)

Pendapat	Persentase	Kriteria
Tidak Mengalami Kesulitan	81,25%	Sangat Tinggi
Mengalami Kesulitan	18,75%	Sangat Rendah

Berdasarkan tabel 11 di atas menjelaskan bahwa sebanyak 81,25% atlet tidak mengalami kesulitan terkait dengan program latihan selama TFH, sedangkan 18,75% atlet kesulitan terkait dengan program latihan selama TFH. Hambatan ketika melakukan TFH menurut beberapa responden Kumite dan Kata mereka mengalami ketidakcocokan terhadap program latihan berupa latihan beban, menurut mereka latihan yang dilakukan secara daring terlampaui ringan dari biasanya. Sehingga solusi untuk mengatasi masalah tersebut adalah mereka menambahkan latihan beban sendiri di rumah dan menggunakan alat yang dibuat bahkan beli. Seperti halnya mereka menggunakan *dumble* untuk tambahan latihan beban bisa diganti dengan botol berisi pasir.

Tabel 12. Persentase Pendapat Atlet Tentang Jadwal Latihan, Kejenuhan, dan Pengawasan Pelatih Selama TFH (*Training from Home*)

Keterangan	Ya	Tidak
Perbedaan Jadwal Latihan Antara Kumite Dan Kata	18,75%	81,35%
Dampak Covid Membuat Latihan Di Rumah Jenuh	81,25%	18,75%
Latihan Bersama Rekan Latihan Menimbulkan Semangat	87,50%	12,50%
Dampak Covid Yaitu Mengganggu Performa Latihan	62,50%	37,50%
Adanya Solusi Untuk Kejenuhan dan Naik Turunnya Semangat	81,35%	18,75%
Pelatih Mengontrol Latihan Selama Pandemi	56,25%	43,75%
Efektivitas Pelatih Mengontrol Latihan Melalui E-Telecoference (Zoom, Google Meet, Dll)	81,25%	18,75%
Frekuensi Pelatih Mengontrol Latihan Lebih Sering Ketika Pandemi	31,25%	68,75%
Total	500%	300%

Tabel 13. Pendapat Atlet Tentang Jadwal Latihan, Kejenuhan, dan Pengawasan Pelatih Selama TFH (*Training from Home*)

Pendapat	Persentase	Kriteria
Tidak Mengalami Kesulitan	62,50%	Tinggi
Mengalami Kesulitan	37,50%	Rendah

Berdasarkan tabel 13 di atas menjelaskan bahwa sebanyak 62,50% atlet tidak mengalami kesulitan terkait dengan jadwal latihan, kejenuhan, dan pengawasan pelatih selama TFH, sedangkan 37,50% mengalami kesulitan terkait dengan jadwal latihan, kejenuhan, dan pengawasan pelatih selama TFH. Hambatan menurut beberapa responden atlet Kata maupun Kumite yaitu pada jadwal latihan yang kurang efektif serta dengan adanya latihan di rumah akan lebih cepat merasa bosan karena diharuskan latihan mandiri tanpa adanya *partner* latihan. Untuk kontrol latihan mereka menganggap hambatan karena pelatih yang biasanya bisa mengontrol secara langsung pada latihan mereka, untuk saat ini pelatih terbatas mengontrol

latihan menggunakan *e-telecoference* sehingga menurut mereka kurang maksimal. Beberapa atlet mengatakan bahwa mereka menghadapi hambatan pada jadwal latihan dengan mendiskusikannya dengan pelatih agar latihan antara Kata dan Kumite memiliki jadwal sendiri. Sedangkan solusi untuk kejenuhan yang di alami beberapa responden, mampu di atasi dengan cara mereka menambahkan sedikit variasi latihan di rumah bahkan di lapangan desa agar suasana latihan terasa berbeda. Untuk sistem pengawasan, mereka paling utama menggunakan kartu prabayar yang memiliki sinyal stabil serta memulai adaptasi latihan secara *daring*, serta pelatih bekerjasama dengan orang tua dari masing-masing atlet agar pola makan, tidur serta latihan tetap terkontrol dengan baik walau melalui *online*.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan oleh peneliti, memaparkan bahwa Kehidupan di tengah pandemi Covid-19 ini menuntut manusia menjalani waktu yang panjang setiap hari di rumah. Dengan adanya hal tersebut mengakibatkan berkurangnya gerak tubuh secara keseluruhan. Gaya hidup statis dan disertai stress tersebut dapat mengganggu sistem imun tubuh yang dapat menyebabkan munculnya berbagai penyakit baik yang bersifat non-infeksi (degeneratif) maupun infeksi (Wong, et. al., 2020). Olahraga menjadi pilihan dan upaya terbaik serta termurah guna mencegah diri terhadap sakit yang disadari dan diyakini masyarakat dapat meningkatkan imunitas dan peningkatan terhadap derajat sehat (Kehler dan Theou, 2019). Dampak adanya kondisi pandemii covid-19 ini sangat dirasakan oleh para atlet. Seperti yang diketahui bahwa Koni Jatim juga menerapkan *social distancing* yang mana pemerintah menghimbau masyarakat agar menjaga jarak, termasuk atlet saat berada di dalam KONI melakukan latihan. Menurut surat keputusan Gubernur Jawa Timur tanggal 17 Maret 2020. Mengenai status darurat *covid-19*, Koni Jawa Timur menerapkan puslatda tertutup atau steril yang sudah diatur Koni Jawa Timur mulai dari penginapan atlet serta prosedur dalam latihan. Yang kedua menerapkan puslatda mandiri atau sering disebut dengan TFH (*Training from Home*). Adanya pandemi ini, para atlet Jawa Timur dituntut tetap melakukan latihan untuk mempersiapkan PON Papua 2020. Sehubungan dengan hal tersebut maka sebagai pelaku olahraga yang peduli dengan aset sumber daya yang dimiliki yaitu atlet pada khususnya atlet karate *kata* dan *kumite* pusat latihan daerah jawa timur maka pada penelitian ini dilakukan guna mengetahui dampak apa saja pada saat atlet latihan dalam pandemi covid-19 serta dapat dikembangkan dengan baik atau diantisipasi apabila sudah diketahui solusi apa saja yang di alami atlet cabang olahraga karate, yang notabene membutuhkan partner dalam latihan bagi kumite dan penyeragaman gerak bagi kata.

Berdasarkan data yang telah didapatkan ditemukan fakta bahwa atlet berusia antara 16-24 tahun mengalami perubahan pada aktivitas latihannya yang diakibatkan oleh pandemi covid-19. Perubahan-perubahan yang ditunjukkan berupa perubahan frekuensi latihan yang mana sebanyak 68,75% atlet mengalami perubahan frekuensi latihan yang termasuk dalam hambatan latihan. Pada hambatan latihan yang berdampak pada frekuensi latihan, atlet kurang memaksimalkan latihan dengan waktu yang terbatas melalui *daring* bahkan kontrol latihan yang kurang efektif. Padahal dengan berkurangnya frekuensi latihan tiap minggunya dapat mempengaruhi performa dan kemampuan kondisi fisik seseorang (Black, et. al. 2019).

Berkurangnya frekuensi latihan atlet di setiap minggunya dapat mempengaruhi pencapaian prestasi. Sebuah penelitian membuktikan bahwa kegiatan olahraga terbukti dapat mengembangkan kemampuan prestasi (Schnitzer, et. al., 2020). Kegiatan olahraga dapat memperbaiki fungsi-fungsi penting, kemampuan berkonsentrasi, ingatan, dan intelektual. Kegiatan olahraga juga menstimulasi bagian otak dan menyebabkan keluarnya BDNF (*Brain Derived Neurotropic Factor*) yang berpengaruh terhadap ketajaman berpikir, peningkatan memori, fokus, dan konsentrasi (Liu dan Nusslock, 2018). Terdapat empat poin yang sangat penting dari dampak kegiatan olahraga dalam proses peningkatan pengetahuan dan proses berpikir yaitu meningkatkan sirkulasi neuron sehingga seseorang nutrisi pada otaknya, merangsang produksi neurotransmiter yang dapat meningkatkan suasana hati dan menumbuhkan faktor BDNF (*Brain Derived Neurotrophic Factor*), menciptakan terjadinya proses sel-sel otak baru yang disebut neurogenesis, danmeningkatkan ketajaman penglihatan (Pardo, et. al., 2020).

Penurunan frekuensi latihan yang dialami oleh atlet juga disebabkan oleh terbatasnya sarana dan prasarana serta fasilitas yang mendukung proses latihan. Seperti yang diketahui bahwa biasanya atlet menggunakan fasilitas olahraga yang lengkap untuk melakukan latihan. Namun dengan adanya kondisi pandemi *covid-19* ini banyak sarana dan prasarana serta fasilitas yang dibatasi. Selama menghadapi pandemi ini banyak gedung olahraga dan tempat kebugaran ditutup demi untuk mematuhi peraturan pemerintah. Padahal terbatasnya sarana dan prasarana serta fasilitas keolahragaan dapat berdampak pada motivasi seseorang untuk melakukan kegiatan olahraga (Wong, et. al. 2020). Dengan melihat fakta tentang penurunan frekuensi atlet untuk melakukan latihan dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan motivasi atlet untuk melakukan latihan. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya fakta bahwa sebanyak 81,25% atlet mengalami kejenuhan selama TFH. Kondisi pandemi covid-19 ini membuat atlet mengalami kejenuhan selama melaksanakan latihan di rumah saja.

Berbicara tentang perubahan pada frekuensi latihan atlet dalam melakukan latihan berhubungan dengan perubahan pada durasi latihan. Padahal seperti yang diketahui bahwa seseorang akan mendapatkan manfaat dari olahraga jika melakukan aktivitas olahraga dengan durasi 150 menit per minggu (Ranasinghe, et. al., 2020). Penurunan durasi latihan yang terjadi diakibatkan oleh atlet merasa cepat mengalami kebosanan ketika hanya berlatih di rumah saja. Padahal biasanya atlet melakukan latihan rutin dengan mengikuti latihan secara bersama-sama dengan rekannya. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya fakta yang menyebutkan bahwa sebanyak 87,50% atlet mengatakan bahwa latihan bersama rekan dapat meningkatkan semangat mereka. Lingkungan dapat mempengaruhi minat atlet dalam melakukan kegiatan latihan. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan minat atlet untuk melakukan latihan adalah adanya interaksi sosial, apabila interaksi sosial berkurang maka minat atlet dalam mengikuti suatu kegiatan akan menurun. Sumber interaksi sosial yang paling berpengaruh dalam suatu kegiatan adalah teman (Chan, 2020). Seperti yang diketahui bahwa selama kondisi pandemi ini terjadi pembatasan sosial skala besar. Masyarakat dihimbau untuk melakukan physical distancing dan social distancing guna untuk memutus mata rantai penularan virus covid-19.

Pada penelitian ini ditemukan fakta bahwa selama menjalani TFH, frekuensi pelatih dalam mengontrol para atletnya dalam melakukan TFH hanya sebesar 31,25% dan sisanya pelatih tidak mengontrol secara baik atletnya dalam melaksanakan TFH. Dampak yang diakibatkan oleh kondisi tersebut adalah berdampak pada intensitas latihan yang dilakukan oleh atlet. Padahal seseorang yang melakukan aktivitas fisik dengan benar harus memperhatikan intensitas latihan, intensitas latihan dapat diketahui melalui denyut nadi (Srivastav, Sharma, dan Samuel, 2020). Sebab sungguh tidaknya seseorang melakukan aktivitas olahraga dapat dimonitor melalui denyut jantung. Seseorang yang melakukan aktivitas berintensitas tinggi memiliki detak jantung yang cepat begitupun juga sebaliknya seseorang yang melakukan aktivitas olahraga dengan menggunakan intensitas yang rendah memiliki detak jantung yang lebih lambat (Black, et. al. 2019). Seseorang akan mendapatkan *training effect* jika melakukan aktivitas olahraga dengan menggunakan intensitas yang masuk pada zona latihan (Katzmarzyk, et. al. 2020).

Atlet juga mengalami kejenuhan ketika diharuskan latihan mandiri di rumah. Untuk dapat meningkatkan motivasi seseorang untuk giat melaksanakan latihan dibutuhkan adanya peran pelatih untuk memberikan tekanan pada seseorang yang dilatih (Chan, 2020). Berdasarkan fakta-fakta yang telah ditemukan selama melakukan penelitian maka dapat dikatakan bahwa TFH selama menjalani pandemic covid-19 tidak berjalan secara efektif. Ada banyak

sekali hambatan yang terjadi ketika latihan dilaksanakan melalui online, kendala sarana dan prasarana pada beban latihan yang kurang maksimal pada program latihan serta sistem pengawasan yang terbatas pada *zoom meeting*. Dengan adanya hal tersebut tentunya dapat mengganggu kondisi fisik atlet. Banyak hal yang menjadi penyebab kegagalan seorang atlet dalam mencapai prestasi juara. Salah satu diantaranya adalah kondisi fisik yang merupakan aspek penting dalam olahraga prestasi karena kondisi fisik merupakan aspek yang langsung berdampak terhadap performa atlet (Chmura, et. al. 2017). Pentingnya keadaan kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan atlet. Pelatih hendaknya selalu mengontrol kondisi fisik atlet selama TFH, sehingga dapat dideteksi sejak dini apabila atletnya tersebut mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan atlet tersebut dalam pertandingan nanti (Black, et. al. 2019).

Seharusnya dianjurkan untuk selalu menjaga performa latihannya dengan cara menambah variasi latihan, ditambahkan jadwal diskusi antara atlet dan pelatih, pembuatan program beban latihan sesuai kondisi atlet tanpa mengurangi jumlah beban sebelum pandemi, karena mereka diwajibkan untuk selalu tampil prima dalam suatu pertandingan, karena jika terjadi kelelahan konsentrasi atlet akan menurun, sehingga tanpa konsentrasi yang baik terhadap suatu pertandingan sudah hampir dipastikan kegagalan yang akan diterima. Untuk menjadi atlet yang berkualitas, mereka tidak hanya menguasai teknik keterampilan saja, melainkan juga mempunyai kondisi fisik yang baik (Chmura, et al. 2017).

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti menyimpulkan bahwa ada beberapa hambatan yang dialami atlet dalam latihan selama latihan pada masa pandemi *Covid-19* diantaranya adalah: (1) Hambatan dalam latihan terletak pada sarana dan prasarana, *sparring partner*, serta latihan yang diterapkan secara TFH; (2) Solusi untuk sarana prasarana latihan dengan mencari tempat yang luas di luar rumah dan membeli beberapa peralatan pertandingan, solusi untuk pengganti *sparring partner* atlet tetap berlatih dengan teman yang tinggal satu daerah; (3) Pengawasan latihan atlet melalui *e-teleconference* melalui aplikasi *zoom meeting*.

Rekomendasi dari peneliti setelah melakukan penelitian ini adalah: (1) Bagi pelatih dan atlet, sarana prasarana di sesuaikan dengan program latihan yang cocok dilakukan oleh semua atlet secara TFH (*Training From Home*) dan bagi atlet yang membutuhkan *sparring partner* dapat melakukan latihan dengan

teman latihan di daerah masing-masing atau *club* latihan di tempat asal; (2) Bagi atlet, yang mengalami hambatan di sarana prasarana dan sparring partner dapat berdiskusi pada pelatih agar di sesuaikan sesuai kondisi masing-masing atlet; (3) Bagi pelatih, pengawasan secara online dapat ditambah dengan bekerjasama dengan orang tua atlet, agar latihan, pola makan bahkan pola tidurnya lebih terjaga.

REFERENSI

- Black, N., Johnston, D. W., Propper, C., Shields, M. A. (2019). The Effect of School Sports Facilities on Physical Activity, Health and Socioeconomic Status in Adulthood. *Social Science and Medicine*, 220(1), 120-28.
- Chan, C. C. (2020). Social Support, Career Beliefs, and Career Self-Efficacy in Determination of Taiwanese College Athletes' Career Development. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport and Tourism Education*, 26(100232).
- Chmura, P., Konefal, M., Andrzejewski, M., Kosowski, J., Rokita, A., Chmura, J. (2017). Physical Activity Profile of 2014 FIFA World Cup Players, with Regard to Different Ranges of Air Temperature and Relative Humidity. *International Journal of Biometeorology*, 61(4), 677-84.
- Katzmarzyk, P. T., Ross, R., Blair, S. N., Després, J. P. (2020). Should We Target Increased Physical Activity or Less Sedentary Behavior. *Atherosclerosis Journal*, 311(1), 107-115.
- Kehler, D. S., Theou, O. (2019). The Impact of Physical Activity and Sedentary Behaviors on Frailty Levels. *Mechanisms of Ageing and Development*, 180, 29-41.
- Liu, P. Z., Nusslock, R. (2018). Exercise-Mediated Neurogenesis in the Hippocampus via BDNF. *Frontiers in Neuroscience*, 12(52), 1-6.
- Ranasinghe, C., Ozemek, C., Arena, R. (2020). Exercise and Well-being during COVID-19 Time to Boost Your Immunity. *Expert Review of Anti-Infective Therapy*, 18(12), 1195-1200.
- Pardo, C. R., Hervás, G., Diego, A. H. D., Ruiz, F., Gil, S. M., Larrad, A. R., Irazusta, J. (2020). Physical Exercise Interventions Have No Effect on Serum BDNF Concentration in Older Adults Living in Long-Term Nursing Homes. *Experimental Gerontology*, 139:111024.
- Schnitzer, M., Schöttl, S. E., Kopp, M., Barth, M. (2020). COVID-19 Stay-at-Home Order in Tyrol, Austria: Sports and Exercise Behaviour in Change?. *Public Health*, 185, 218-20.
- Srivastav, A. K., Sharma, N., Samuel, A. J. (2020). Impact of Coronavirus Disease-19 (COVID-19) Lockdown on Physical Activity and Energy Expenditure among Physiotherapy Professionals and Students Using Web-Based Open E-Survey Sent through WhatsApp, Facebook and Instagram Messengers: Impact of COVID-19 Lock. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 9, 78-84.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- World Health Organization. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): situation report.
- Wong, A. Y. Y., Ling, S. K. K., Louie, L. T. H., Law, G. Y. K., So, R. C. H., Lee, D. C. W., Yau, F. C. F., Yung, P. S. H. (2020). Impact of the COVID-19 Pandemic on Sports and Exercise. *Asia-Pacific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation and Technology*, 22, 39-44.