

**MOTIVASI ATLET KARATE INKANAS BOJONEGORO DALAM MENGIKUTI
LATIHAN PADA MASA PANDEMI COVID-19**

Satrya Kurnia Yanotama*, Dr.Wijono, M.Pd

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

satrya.kurnia24@gmail.com, wijono@unesa.ac.id

Abstract

Motivation in a karate athlete is an important thing that encourages athletes to do something with all their strength. In the Covid-19 pandemic, motivation is needed to improve athlete performance, without motivation, goals or objectives will not be achieved. This research was conducted to find out how well the motivation of Inkanas Bojonegoro athletes who became a forum for young people to improve their karate practice skills. This research is a cumulative descriptive study using a survey method. The population in this study were athletes who took part in karate training at Inkanas Bojonegoro during the Covid-19 pandemic. This research instrument uses a questionnaire. The sampling technique used is purposive sampling. The results of this study concluded that the level of intrinsic and extrinsic motivation of karate athletes Inkanas Bojonegoro in the Covid-19 pandemic was good enough to take part in training.

Keywords: Covid-19, Karate, Motivation

Abstrak

Motivasi dalam diri seorang atlet karate merupakan hal penting yang mendorong atlet melakukan suatu hal dengan sepenuh tenaga. Pada pandemi *Covid-19* motivasi sangat dibutuhkan guna meningkatkan prestasi atlet, tanpa adanya motivasi tidak akan tercapai tujuan atau sasaran. Penelitian ini dilakukan guna mengetahui seberapa baik motivasi atlet Inkanas Bojonegoro yang menjadi wadah untuk para pemuda dalam meningkatkan keterampilan berlatih karate. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kumulatif dengan menggunakan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet yang mengikuti latihan karate di Inkanas Bojonegoro pada masa pandemi *Covid-19*. Instrumen penelitian ini menggunakan angket. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Hasil penelitian ini disimpulkan bahwa tingkat motivasi intrinsik dan ekstrinsik atlet karate Inkanas Bojonegoro pada pandemi *Covid-19* cukup baik untuk mengikuti latihan.

Kata kunci : *Covid-19, Karate, Motivasi*

PENDAHULUAN

Senjata manusia seperti tangan dan kaki digunakan secara luas dalam karate. Karate adalah seni bela diri yang dapat dilakukan oleh siapa saja, tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau latar belakang. Semua orang dipersilakan untuk belajar karate, tanpa batas. Seni bela diri karate dapat dilakukan oleh siapa saja, dan tidak ada batasan. (Faradhita, 2019). Atlet karate harus memahami kihon (teknik dasar) seni bela diri agar dapat menampilkan potensi penuh mereka. (Ihsan, 2019). Jika kita mengikuti (Annaningdyas, n.d.), metode karate dapat dibagi menjadi tiga kategori utama : (1) Kihon, yaitu dasar-dasar karate, seperti memukul, menendang, menangkis, dan sebagainya; (2) Kata, suatu bentuk latihan fisik; (3) Kegiatan sparring atau pertempuran yaitu kumite.

Salah satu wadah mengembangkan minat bakat untuk berlatih karate di Kabupaten Bojonegoro adalah Inkanas Bojonegoro. Kehadiran Inkanas Bojonegoro merupakan sarana strategis untuk mengembangkan potensi Bojonegoro. Atlet-atlet Inkanas Bojonegoro telah memperoleh banyak prestasi, baik tingkat daerah maupun tingkat nasional. Prestasi-prestasi ini tidak dapat diperoleh tanpa adanya motivasi dari para atlet. Akibatnya, hanya pelatihan dan motivasi atlet itu sendiri yang dapat menghasilkan hasil yang optimal.

Pada pandemi *Covid-19* saat ini Motivasi sangat di butuhkan guna Atlet yang kurang motivasi tidak akan dapat mencapai tujuan atau ambisinya. (Karageorghis, C. I., & Terry, 2011) Dijelaskan pula bahwa motivasi bisa

berasal asal pada diri sendiri atau dipengaruhi oleh dorongan orang lain. Adanya motivasi mengakibatkan individu berusaha sebaik mungkin buat mencapai apa yang diinginkannya telah menyebutkan bahwasannya Dalam hal pelatihan dan kompetisi, atlet dan pemain didorong oleh keinginan atau motivasi intrinsik yang lebih mungkin mereka alami di luar olahraga. Motivasi ini dilandasi. Misalnya, (Karageorghis, C. I. & Terry, 2011) Ketika seseorang memiliki tingkat minat, kepuasan, dan antusiasme yang tinggi, hal itu mungkin berdampak baik pada kehidupannya. Untuk mencapai tujuan mereka dan menjalani kehidupan yang lebih baik, orang-orang dengan tingkat motivasi yang tinggi akan mengubah cara mereka bertindak. Suatu kondisi mental yang memotivasi tindakan dan menawarkan kekuatan untuk memenuhi persyaratan, menciptakan kepuasan atau mengurangi ketidakseimbangan, menurut pandangan Guthrie (Prabowo, 2016) tentang motivasi.

seperti halnya tempat latihan karate lainnya yang umumnya ramai di sesi *training* waktu ini terlihat sepi, sementara itu sewajibnya latihan di modifikasi sinkron protokol yang telah pada himbau. Penelitian ini akan

membahas perihal seberapa baik motivasi atlet karate Inkanas Bojonegoro dalam mengikuti sesi latihan selama pandemic *Covid-19* ini. seringkali dilihat pada melaksanakan latihan atlet seringkali tidak hadir, tak jarang bermalas-malasan, dan kurang mendengarkan intruksi pelatih ketika *training* berlangsung sepanjang pandemi *Covid-19*.

Tujuan melakukan riset ini menjadi wujud guna mengamati seberapa baik motivasi para atlet Inkanas Bojonegoro yg sebagaimana sudah sebagai wadah untuk para pemuda dalam menaikkan keterampilan berlatih karate. sesuai penelitian baru-baru ini asal akibat penelitian (Ichsanudin, I., & Gumantan, n.d.) dari hasil riset ichsanudin dan gumanta, Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa 87 persen peserta UKM Panahan pandemi Covid 19 memiliki motivasi yang tinggi untuk berolahraga, yang terbagi menjadi 53 persen faktor intrinsik dan 46 persen faktor ekstrinsik. Temuan penelitian ini konsisten dengan temuan penelitian ini (Rasyid, M. L. S. A., & Kusnanik, 2021). Dalam hal motivasi intrinsik, sebagian besar atlet termasuk dalam kategori 41%, tetapi untuk dorongan ekstrinsik, sebagian besar atlet termasuk dalam kelompok 38%. Akibat wabah COVID-19, para atlet

mengalami kebosanan selama sesi latihan. Pelatih perlu mengembangkan lingkungan pelatihan baru dan membuat perubahan pada banyak sesi pelatihan. Ini adalah gaya olahraga yang berfokus pada karate, yang bertujuan untuk memotivasi peserta untuk mengikuti pelatihan selama epidemi Covid-19, yang memisahkan studi. Kajian ini memiliki keunggulan untuk mengungkap tingkat motivasi terkini Inkanas Bojonegoro di masa pandemi Covid-19. Sampai berlandaskan riset terdahulu penulis melaksanakan

METODE PENELITIAN

Riset ini adalah riset deskriptif kumulatif memakai teknik survei. Populasi pada riset ini merupakan para atlet yang berpartisipasi dalam *training* karate di Inkanas Bojonegoro pada masa pandemi Covid-19. Instrumen riset ini memakai angket. Sedangkan teknik samplingnya adalah “purposive sampling”. berdasarkan (Sugiyono, 2017) Secara metodologis, penelitian kuantitatif menggunakan filosofi positivis untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan di awal penelitian dengan mengumpulkan data dan menggunakan alat penelitian dan analisis data kuantitatif/statistik. Sampel diambil dengan menggunakan metode sampling jenuh. Dimungkinkan untuk mengambil sampel seluruh populasi

melalui sampling saturasi (Sugiyono, 2017).

Indeks intrinsik ialah: Kebugaran fisik, perkembangan fisik, koordinasi fisik, kekebalan fisik, dan peningkatan massa otot adalah contoh aktivitas fisik. Program pelatihan, dorongan untuk sukses, aspirasi, dan ketenaran adalah beberapa contoh dari hasrat atau tujuan ini. Kemampuan pengembangan diri adalah bagian dari kumpulan bakat yang melekat pada diri seseorang. Ada tiga indikator eksternal: Persahabatan dan keadaan epidemi adalah bagian dari lingkungan. Memiliki dukungan dan dorongan dari orang tua adalah bagian dari sebuah keluarga. Sarana dan prasarana pelatihan termasuk dalam sarana dan prasarana. Metode pelatihan dan saran disediakan oleh pelatih

Instrumen Penelitian

Instrumen pada riset ini memakai angket, yang diadopsi dari angket (Winandra, 2021) dengan mengganti objek Penelitian dan menggunakan 20 responden, memakai tipe “*one shot case study*” instrumen langsung disebar tanpa wajib diuji ke responden terlebih dahulu. Atlet Inkanas Bojonegoro diminta menjawab 40 pertanyaan dalam survei tentang hal-hal yang mempengaruhi tingkat motivasi mereka. Penelitian ini

menggunakan teknik analisis deskriptif untuk mengkarakterisasi tingkat motivasi latihan atlet Inkanas Bojonegoro. Penelitian deskriptif berusaha menyampaikan informasi aktual dan sifat populasi tertentu. Studi deskriptif adalah studi yang bertujuan untuk memberikan gambaran tentang segala macam fenomena atau kejadian (Maksum, 2018). Setelah mengumpulkan informasi dari setiap responden, analisis data dilakukan.

Teknik Analisis Data

Data deskriptif berupa persentase dianalisis dalam penelitian ini kemudian diinterpretasikan. Menganalisis gambaran variabel-variabel yang mempengaruhi motivasi atlet Inkanas Bojonegoro menggunakan rumus analisis persentase. Dengan menggunakan rumus :

$$p = f \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

f = frekuensi dicari potensinya

n = jumlah frekuensi/banyak individu

p = angka presentase

Skala Likert digunakan untuk menggambarkan berbagai fitur kuesioner setelah memeriksa proporsi item, ialah :

$$\text{Presentase} = \frac{\text{Presentase diperoleh}}{\text{nilai maksimum} \times 100\%}$$

Selanjutnya, kita akan mempelajari hasil jawaban berdasarkan tekniknya.

Tabel 1. kisi – kisi instrumen variabel penelitian tingkat motivasi Atlet

Idikator	Butir	Jumlah
Indikator intrinsik:		17
Fisik	1,2,3,4,5,6,7,	
Minat	8,9,10,11,12,13,	
Bakat	14,15,16,17	
Indikator ekstrinsik:		23
Lingkung an	18,19,20,21,22	
Keluarga	23,24,25,26,27,28, 29,	
Sarana prasaran	23,24,25,26,27,28, 29,	
Pelatih	37,38,39,40	

Tabel 1 menyebutkan mengenai pertanyaan menggunakan indeks intrinsik mencakup fisik, minat serta bakat ada di butir 1 hingga 17. di indikator ekstrinsik yg mencakup lingkungan, keluarga, sarana prasana, serta pelatih ada di butir 18 hingga 40. Selama terjadi pandemi Covid-19, hasil survei ini akan digunakan untuk mengukur tingkat motivasi para atlet di seluruh dunia

Tabel 2. Skor Alternatif Jawaban Instrumen Penelitian

Alternatif jawaban	Score (+)
Sangat setuju	5
Setuju	4
Ragu-ragu	3
Tidak setuju	2
Sangat Tidak setuju	1

Jawaban SS bernilai lima poin, S bernilai empat poin, RR bernilai tiga poin, TS bernilai dua poin, STS bernilai 1 Poin, seperti yang ditunjukkan pada Tabel 2. Score jawaban responden di guakan untuk acuan sebrapa baik tingkat motivasi Atlet Inkanas Bojonegoro.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitan ini sangat penting untuk sebuah artikel. Pengambilan data yang digunakan menggunakan yaitu data primer menggunakan kuisione menggunakan sekala likert. Dalam skala likert, responden diberikan beberapa jawaban dengan pilihan 5 jawaban yakni “STS (Sangat tidak setuju), TS (Tidak setuju), RR (Ragu-ragu), S (Setuju), SS (Sangat setuju)”. Dalam jawaban tersebut ada sebuah nilai atau sekora yang sesuai sedan responden tersebut. Data yang

diperoleh yaitu 20 responden dari atlet karate Inkanas Bojonegoro.

Tabel 3. Hasil angket exstrinsik & intrinsik

No.	SS	S	TS	STS	RR
1.	70 %	30 %	0 %	0 %	0 %
2.	60 %	40 %	0 %	0 %	0 %
3.	65 %	35 %	0 %	0 %	0 %
4.	45 %	55 %	0 %	0 %	5 %
5.	70 %	25 %	0 %	0 %	5 %
6.	45 %	55 %	0 %	0 %	0 %
7.	25 %	65 %	5 %	0 %	5 %
8.	50 %	45 %	0 %	0 %	5 %
9.	40 %	55 %	0 %	0 %	5 %
10.	55 %	40 %	0 %	0 %	5 %
11.	40 %	60 %	0 %	0 %	0 %
12.	35 %	60 %	0 %	0 %	5 %
13.	40 %	60 %	0 %	0 %	0 %

14.	50 %	50 %	0 %	0 %	0 %
15.	40 %	50 %	0 %	0 %	10 %
16.	55 %	40 %	5 %	0 %	0 %
17.	60 %	35 %	5 %	0 %	10 %
18.	80 %	20 %	0 %	0 %	5 %
19.	70 %	30 %	0 %	0 %	0 %
20.	30 %	30 %	5 %	10 %	25 %
21.	40 %	30 %	20 %	5 %	5 %
22.	15 %	30 %	40 %	5 %	10 %
23.	50 %	50 %	0 %	0 %	0 %
24.	15 %	10 %	25 %	40 %	10 %
25.	15 %	10 %	40 %	40 %	0 %
26.	50 %	45 %	5 %	5 %	0 %
27.	55 %	45 %	0 %	0 %	0 %
28.	60 %	40 %	0 %	0 %	0 %
29.	45 %	40 %	5 %	0 %	10 %

30.	65 %	30 %	0 %	0 %	5 %
31.	30 %	25 %	30 %	0 %	15 %
32.	60 %	35 %	5 %	0 %	5 %
33.	40 %	45 %	5 %	0 %	10 %
34.	65 %	30 %	0 %	0 %	5 %
35.	25 %	35 %	25 %	5 %	10 %
36.	55 %	35 %	5 %	0 %	5 %
37.	20 %	15 %	30 %	20 %	15 %
38.	45 %	40 %	10 %	0 %	5 %
39.	40 %	20 %	25 %	10 %	5 %
40.	15 %	10 %	35 %	35 %	5 %

Tabel diatas memoengaruhi tingkat motivasi latihan atlet Inkanas Bojonegoro dalam mengikuti latihan sepanjang pandemi *Covid-19* mayoritas ialah kebugaran. Motivasi responden untuk berolahraga di masa pandemi Covid-19 dapat ditarik kesimpulan dari sejumlah pernyataan yang mereka buat.

Tabel 4. Perbandingan frekuensi item soal yang mempengaruhi tingkat motivasi latihan altet karate Inkanas Bojonegoro.

Item soal	Frekuensi				
	S	S	T	ST	R
	S		S	S	R
Kebugaran	14	6	0	0	0
Menjaga imunitas	12	8	0	0	1
Meningkatkan performa selama pandemi	14	5	0	0	1
Variasi latihan	7	1	0	0	1
Program latihan	8	1	0	0	0
Pandemi	3	6	8	1	2
Ingin terkenal	3	2	9	4	2
Tidak ada kompetisi selama pandemi	4	3	6	4	3

Pembahasan

Setelah penulis melakukan survei pada atlet karate Inkanas Bojonegoro diketahui bahwasanya tingkat kehadiran atlet tidak ada penurunan yang dikarenakan pembatasan kegiatan di luar

rumah. Pada saat sesi wawancara dengan beberapa atlet karate Inkanas Bojonegoro mereka sangat antusias datang ke tempat latihan pada masa pandemic *Covid-19*, dikarenakan mereka tidak ingin kondisi teknik dan fisik yang mereka miliki menurun. Mereka juga ingin menjaga imunitas tubuh yang menurun agar tidak mudah terjangkit virus *Covid-19*. Pandemi *Covid-19* ini tidak menjadi hambatan untuk mengikuti latihan karate ini sebab para atlet yang datang untuk mengikuti latihan karate tetap menjaga protokol kesehatan yang sudah ditentukan oleh pemerintah seperti memakai masker, membawa handsainitaizer dan mencuci tangan sewaktu datang dan sebelum bertemu atlet lainnya. Sewaktu atlet ditanya “ tidak adanya pertandingan apakah membuat kalian malas untuk mengikuti sesi latihan” mereka tidak setuju dengan pernyataan tersebut karena mereka tetap datang ke latihan untuk tetap menjaga teknik saat bertanding nanti, merka pun tidak peduli dengan tidak adanya pertandingan sewaktu pandemic *Covid-19* mereka tetap tekun dalam mengikuti latihan dan setelah pandemic berakhir jika ada pertandingan mereka sudah siap mental, tehnik, maupun fisik. Dapat kita ketahui mereka datang ke tempat latihan ingin mengembangkan diri sendiri, keluarga maupun karate Inkanas Bojonegoro itu

sendiri untuk terus bisa berprestasi dalam kejuaraan mendatang. Dengan adanya prestasi yang pernah diraih Inkanas Bojonegoro juga dapat meningkatkan motivasi. Pelatih juga mempunyai cara tersendiri agar atlet tidak jenuh saat mengikuti latihan yaitu dengan cara memberikan variasi-variasi model dalam latihan dan tidak monoton itu-itu saja yang di gunakan agar atlet juga dapat mengembangkan skill yang dimilikinya.

Pada hasil pengambilan data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat motivasi intrinsik dalam diri atlet karate Inkanas Bojonegoro pada pandemic *Covid-19* cukup baik untuk mengikuti latihan. Pada motivasi intrinsik ada 3 indeks ialah cita-cita, kepuasan, dan kesehatan. Dalam indikator tersebut mayoritas berada pada kategori baik, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Dapat kita ketahui pada pandemic *Covid-19* tidak mempengaruhi atlet untuk tidak mengikuti latihan. Sedangkan dalam motivasi ekstrinsik untuk berlatih memiliki tiga indikator yaitu pelatih/orang tua, target prestasi, dan lingkungan. Dengan indikator tersebut kita dapat ketahui bahawa motivasi ekstrinsik sama baiknya dengan motivasi instrinsik yang di miliki atlet pada masa Pandemic *Covid-19*. Karena jumlah kategori pada rentang sedang, tinggi, dan sangat tinggi lebih

banyak daripada jumlah kategori pada rentang rendah dan sangat rendah.

Ada tambahan pertanyaan mengenai berbagai komponen latihan yang dilakukan atlet Inkanas Bojonegoro sebelum serta sepanjang pandemi Covid-19, antara lain frekuensi, intensitas, dan durasi latihan. Mengenai intensitas olahraga selama pandemi covid 19, rating intensitasnya sangat tinggi. Frekuensi *training* pun baik dan ditampilkan dengan baik. Lagi-lagi, di masa pandemi saat ini, waktu *training* skala yang sangat bagus.

Frekuensi, durasi, dan intensitas aktivitas semuanya termasuk dalam profil olahraga yang digunakan untuk membandingkan olahraga sebelum dan sesudah epidemi Covid-19. Hanya 25,86 persen orang yang termotivasi untuk berolahraga secara teratur, dibandingkan dengan 35,87 persen orang dalam rentang motivasi sedang dan 23,28 persen orang dalam rentang motivasi rendah. Motivasi para atlet yang tampil baik di masa pandemi Covid-19 bisa menjadi salah satu faktor dalam pencapaian ini. Meskipun ada beberapa atlet tingkat rendah, jumlahnya tidak melebihi jumlah atlet tingkat tinggi (Rasyid & Kusnanik, 2021). Maka dari itu, bisa dibilang kalau riset ini berkaitan erat dengan penggunaan komponen-komponen yang digunakan oleh penelitian-penelitian sebelumnya

dalam mengkaji motivasi atlet. Orang-orang dari segala usia dapat memperoleh manfaat dari aktivitas fisik secara teratur, termasuk kesehatan mental yang lebih baik dan kualitas hidup yang lebih baik. Olahraga juga dapat membantu kesehatan mental atlet dengan menghilangkan ketegangan dan stres yang disebabkan oleh kurangan/penguncian dan peristiwa kehidupan yang negatif.

PENUTUP

Simpulan

Pada masa pandemi ini motivasi sangatlah di perlukan untuk melakukan olahraga terutama olahraga karate, mempunyai motivasi yang besar untuk berolahraga sangat lah baik untuk menunjang imunitas di situasi pandemi ini agar terhindar dari *Covid-19* ini jelas hal yang baik untuk seorang atlet, teruntuk atlet karate Inkanas Bojonegoro. Berdasarkan penelitian dan survei pada atlet Inkanas Bojonegoro menyimpulkan bahwa atlet Inkanas Bojonegoro mempunyai motivasi yang baik untuk mengikuti latihan dapat di buktikan selama pandemi ini semangat para atlet tidak menurun sama sekali. Ada pula beberapa faktor yang yaitu mereka ingin tetep meningkatkan skill dan ada pula

yang mengatakan ingin tetap berolahraga guna meningkatkan imunitas tubuh sewaktu pandemi *Covid-19* ini berlangsung. Meski pandemi *Covid-19* telah menimbulkan gangguan yang signifikan, kita tetap bisa melewatinya jika kita mau berusaha dan mengikuti pedoman kesehatan. Akibatnya, para atlet mengaku wabah tersebut membuat mereka putus asa untuk berolahraga karena mereka khawatir performa mereka akan menurun akibat pandemi *Covid-19*.

Saran

Saran penulis untuk para atlet Inkanas Bojonegoro yaitu tetaplah menjaga motivasi berlatih dan tetap menjaga kekompakan dalam menjalani latihan agar dapat terus berkembang untuk menkat kan prestasi diri sendiri maupun prestasi Inkanas Bojonegoro. Tetap jalankan protokol kesehatan yang telah di tetapkan pemerintah yaitu memakai masker, menggunakan handsainitaizer dan mencuci tangan sebelum bertemu rekan latihan pada masa pandemi *Covid – 19*. Terus kembangkan skill dan tingkatkan prestasinya di daerah maupun nasional. Tetap dengarkan dan ikuti arahan dari pelatih supaya dapat terus berkembang dan berprestasi.

REFERENCES

- Annaningdyas, R. 2016. "Pengaruh Latihan Box Skip terhadap Power Otot Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Karate di SMP N 1 Kalasan Sleman."
- Faradhita, dkk. (2019). *Motivasi Mahasiswa dalam Mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa Beladiri Karate Di Universitas PGRI Semarang.*
- Ichsanudin, I., & Gumantan, A. (2020). (n.d.). *Tingkat Motivasi Latihan Ukm Panahan Teknokrat Selama Pandemi Covid. Journal Of Physical Education.*
- Ihsan, N. (2019). *The Effect of Limb Length on Speed of Mawashi Geri Kick in Karate Kumite for Adult.*
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2011). *Inside sport psychology. Human Kinetics Champaign, IL.*
- Maksum. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif.*
- Prabowo, B. (2016). *Pengaruh latihan bench press dan motivasi terhadap kemampuan tolak peluru. Jurnal Keolahragaan, 4(2).* 135–144.
- Rasyid, M. L. S. A., & Kusnanik, N. W. (2021). *Motivasi Berlatih Atlet Bulutangkis Selama Pandemi Covid-19. Jurnal Prestasi Olahraga, 4(4),* 128–138.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Alfabeta.
- Winandra, R. A. & I. D. M. A. W. K. (2021). *Motivasi Para Pemain Futsal Di Academy Manyala Fc Surabaya Dalam Mengikuti Latihan Selama Pandemi Covid-19.*