

MOTIVASI MENJAGA DAYA TAHAN TUBUH PADA MASA PANDEMI COVID-19 DAN KONDISI DAYA TAHAN ATLET RENANG *Khafid Swimming Club*

Rio

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

rio.19005@mhs.unesa.ac.id

Dr. Imam Marsudi, M.Si.

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

imammarsudi@unesa.ac.id

Abstrak

Sejak akhir 2019 hingga sekarang, seluruh dunia menghadapi wabah Covid-19. Pelatih dan atlet menghadapi kekhawatiran serius terkait latihan bahwa pelatih harus terus mengembangkan program latihan dan atlet tetap menyelesaikan program latihan yang diberikan pelatih. Namun terkendala oleh pandemi, sehingga membuat atlet tidak dapat melakukan latihan dengan baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar motivasi menjaga daya tahan tubuh pada masa pandemi Covid-19 dan kondisi daya tahan atlet renang *Khafid Swimming Club*. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Sebanyak 30 atlet di perkumpulan renang *Khafid Swimming Club* yang telah berpartisipasi pada penelitian ini. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner dan MFT (*multistage fitness test*). Pengumpulan data menggunakan angket dan disebar kepada responden secara langsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat motivasi atlet renang *Khafid Swimming Club* dalam menjaga daya tahan tubuh pada masa pandemi Covid-19 yang masuk kategori sangat tinggi sebanyak 7%, kategori tinggi 37%, kategori sedang 40%, kategori rendah 13%, dan kategori sangat rendah 3%. Sedangkan pada analisis tes daya tahan menunjukkan hasil yang cukup bagus. Penelitian ini menyimpulkan bahwa motivasi dapat mempengaruhi kondisi daya tahan / VO_2Max atlet yang nantinya akan berdampak pada performa atlet dalam melakukan aktivitas fisik.

Kata Kunci: Motivasi, Atlet, Renang, Daya Tahan, Covid-19

Abstrack

Since the end of 2019 until now, the whole world is facing the Covid-19 outbreak. Coaches and athletes face serious training-related concerns that coaches must continue to develop training programs and athletes continue to complete training programs provided by coaches. However, it is constrained by the pandemic, which makes athletes unable to exercise properly. The purpose of this study was to find out how much motivation to maintain endurance during the Covid-19 pandemic and the endurance condition of the Khafid Swimming Club athletes. This type of research is a quantitative descriptive research. A total of 30 athletes in the Khafid Swimming Club have participated in this study. The research instrument used a questionnaire and MFT (multistage fitness test). Collecting data using a questionnaire and distributed to respondents directly. The results showed that the motivation level of the Khafid Swimming Club athletes in maintaining endurance during the Covid-19 pandemic which was in the very high category was 7%, the high category was 37%, the medium category was 40%, the low category was 13%, and very low category by 3%. While the analysis of endurance tests showed pretty good results. This study concludes that motivation can affect the endurance condition / VO_2Max of athletes which will later have an impact on athletes' performance in carrying out physical activities.

Keywords: Motivation, Athlete, Swimming, Endurance, Covid-19

PENDAHULUAN

Renang merupakan salah satu cabang olahraga air yang menuntut kinerja otot yang kompleks. Menurut Sriningsih (2017), renang adalah olahraga air yang gaya-gayanya seperti gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu menggerakkan hampir seluruh bagian tubuh. Olahraga renang juga dapat mengoptimalkan

perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasari gerak otot, serta banyak memberikan manfaat baik secara fisik maupun emosional seperti meningkatkan kebugaran jasmani, menyelamatkan diri, rehabilitasi, dan prestasi.

Olahraga renang terus berkembang, maka wajar semakin banyak dibuat kolam renang dan tumbuh perkumpulan renang. Sedangkan jika di lihat dari segi perkembangan pembangunan kolam

renang, juga mengalami perkembangan. Hampir semua provinsi di Indonesia memiliki kolam renang yang berstandar nasional maupun internasional.

Sejak akhir 2019 hingga sekarang, seluruh dunia menghadapi wabah Covid-19. Covid-19 adalah wabah virus yang dapat menyebar dengan mudah melalui udara. Menurut Susanto (2020), pandemi Covid-19 yang melanda dunia selama ini tidak hanya berdampak besar pada kesehatan masyarakat, tetapi juga berdampak besar pada banyak sektor. Salah satunya dalam bidang olahraga, dimana hal tersebut dapat mempengaruhi program pelatihan yang diberikan pelatih kepada atlet.

Pelatih dan atlet menghadapi kekhawatiran serius terkait latihan bahwa pelatih harus terus mengembangkan program latihan dan atlet tetap menyelesaikan program latihan yang diberikan pelatih. Namun terkendala oleh pandemi, sehingga membuat atlet tidak dapat melakukan latihan dengan baik. Pelatih perlu memastikan bahwa porsi latihan yang dilakukan oleh atlet dalam jumlah yang tepat.

Motivasi memiliki hubungan yang kuat dengan kemauan atlet dalam mengikuti latihan olahraga untuk meningkatkan performa (Diyanto, dkk 2018). Ada dua jenis motivasi yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik merupakan motivasi untuk bertindak tanpa dorongan dari luar, akan tetapi sudah memiliki motivasi untuk melakukan sesuatu dari dalam diri. Sedangkan motivasi ekstrinsik merupakan motif-motif yang aktif jika ada dorongan dari luar. Dengan pengetahuan ini, pelatih dapat mengembangkan program latihan yang sesuai dengan karakteristik atlet.

Daya tahan tubuh yang baik menjadi salah satu benteng untuk menghadapi situasi pandemi saat ini. Menurut Sukadiyanto (2011:83) daya tahan merupakan kemampuan kerja otot menggunakan durasi waktu tertentu dengan menggunakan sistem energi khususnya kemampuan daya tahan aerobik untuk memanfaatkan energi selama latihan atau melakukan aktivitas. Kemampuan daya tahan penting dimiliki oleh atlet renang. Seorang atlet dituntut untuk terus berlatih sehingga dapat meningkatkan performa dan dapat memperoleh hasil yang maksimal. Disamping penyusunan program latihan dari pelatih, hal ini juga harus disesuaikan dengan performa atlet agar dapat mencapai tujuan dari program latihan tersebut.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar motivasi menjaga daya tahan tubuh pada masa pandemi Covid-19 dan kondisi daya tahan atlet renang *Khafid Swimming Club*. Urgensi pada penelitian ini adalah banyaknya atlet yang mengalami penurunan performa akibat pembatasan aktivitas. Sehingga perlu untuk diteliti

apakah terjadi penurunan motivasi yang nantinya akan berhubungan dengan daya tahan atlet.

METODE

Metode penelitian yang digunakan untuk memecahkan masalah penelitian di atas adalah metode deskriptif kuantitatif. Menurut Sriundy (2015:90), metode deskriptif bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan secara sistematis fakta dengan akurat tentang gejala atau fenomena yang menarik perhatian peneliti.

Dalam penelitian ini yang dideskripsikan secara akurat dan sistematis adalah motivasi menjaga daya tahan tubuh dan daya tahan tubuh atlet renang *Khafid Swimming Club*.

Subjek Penelitian

Subyek yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah para atlet perkumpulan renang *Khafid Swimming Club*. Atlet tersebut terdiri dari atlet laki-laki dan perempuan yang berumur antara 13 s/d 15 tahun 30 atlet.

Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuisioner dalam bentuk angket dan tes lapangan berupa MFT (*multistage fitness test*). Angket disebar kepada responden secara langsung. Sedangkan untuk tes MFT atlet melakukan tes lari bolak-balik dengan jarak lintasan 20 meter. Tujuan dari hal ini yaitu untuk mendapat data mengenai kondisi motivasi atlet renang *Khafid Swimming Club* serta kondisi daya tahan tubuh atlet tersebut.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan kuisioner atau angket berdasarkan penelitian Gafur (2021). Namun dengan mengganti objek penelitian dan menggunakan 30 responden. Berikut aitem-aitem yang digunakan untuk mengetahui motivasi atlet-atlet renang *Khafid Swimming Club*.

Tabel 1. Instrumen Penelitian Gafur (2021)

No	Pernyataan
1	Saya tertarik menjaga daya tahan tubuh untuk menghadapi situasi pandemi.
2	Daya tahan tubuh dapat membuat saya menjadi lebih percaya diri ketika latihan.
3	Dengan daya tahan tubuh yang baik saya dapat melakukan latihan dengan lebih baik.
4	Menjaga daya tahan tubuh dapat memberikan kebahagiaan bagi saya.
5	Dengan menjaga daya tahan tubuh saya dapat mengatur / mengontrol berat badan.
6	Saya menjaga daya tahan tubuh agar bentuk tubuh saya bisa terlihat ideal.
7	Saya menjaga daya tahan tubuh agar dapat lebih prima secara fisik.

8	Menjaga daya tahan tubuh melalui olahraga dapat mengeratkan pertemanan.
9	Menjaga daya tahan melalui olahraga memungkinkan bertemu orang-orang baru.
10	Memiliki daya tahan dapat memberikan kebahagiaan bagi saya.
11	Menjaga daya tahan melalui olahraga dapat membangun relasi dengan orang-orang penting.
12	Menjaga daya tahan melalui olahraga mengajarkan saya untuk bersosialisasi.
13	Dengan memiliki daya tahan yang baik saya yakin akan mengurangi resiko terserang penyakit.
14	Saya berolahraga untuk menjaga daya tahan agar dapat meningkatkan kualitas tidur.
15	Setelah berolahraga untuk menjaga daya tahan saya bisa bangun lebih segar dipagi hari.
16	Daya tahan yang baik akan meningkatkan sirkulasi darah ke otak.
17	Saya giat menjaga daya tahan karena memiliki tujuan tertentu.
18	Saya menjaga daya tahan untuk meningkatkan kebugaran tubuh.
19	Dengan memiliki daya tahan yang baik saya dapat mengalahkan rasa malas.
20	Saya selalu menjaga daya tahan dengan berolahraga untuk menantang diri saya dan mengasah keterampilan baru.

Kuisisioner ini menggunakan skala *Likert*, yang mana metode penentuan nilai dengan menggunakan tanggapan sangat tidak setuju, tidak setuju, cukup setuju, setuju, dan sangat setuju, dimana tanggapan tersebut terletak pada kontinum psikologis, mulai dari 1 sampai 5, Maksim (2018).

Tabel 2. Alternatif Skor Jawaban Kuisisioner

Alternatif Jawaban	Skor
Sangat Tidak Setuju	1
Tidak Setuju	2
Cukup Setuju	3
Setuju	4
Sangat Setuju	5

Teknik Analisis Data

Pengklasifikasian atau pengkategorian motivasi atlet renang *Khafid Swimming Club* dalam menjaga daya tahan tubuh pada masa pandemi Covid-19 menggunakan kriteria yang dikemukakan oleh Syarifudin (2010):

Tabel 3. Skala Penilaian Kategori

No	Interval Skor	Kategori
1	$X \leq M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Rendah
5	$X < M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Keterangan:

X = skor | M = mean [rata-rata] | SD = standar deviasi

Analisis data dilakukan dengan cara deskriptif dengan persentase dari jawaban para atlet.

Selanjutnya data yang diperoleh dianalisis menggunakan rumus berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = persentase | F = frekuensi | N = jumlah subyek penelitian

Software Microsoft Excel 2013 digunakan sebagai alat dalam menganalisis data, sehingga dapat mempermudah dalam pengolahan data. Sedangkan pada analisis data hasil tes daya tahan atau *VO₂ Max* atlet menggunakan aplikasi SPSS. Dan untuk mengetahui hubungan antara motivasi terhadap daya tahan atlet menggunakan teknik analisis korelasi *point biserial*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Telah diperoleh hasil mengenai motivasi atlet renang di *khafid swimming club* dalam menjaga daya tahan tubuh pada masa pandemi Covid-19 sebagai berikut:

Tabel 4. Pengkategorian Motivasi Atlet

Skor	Kategori	Interval Skor
5	Sangat Tinggi	$X \geq 76$
4	Tinggi	$70 \leq X < 76$
3	Sedang	$64 \leq X < 70$
2	Rendah	$58 \leq X < 64$
1	Sangat Rendah	$X \leq 58$

Tabel 5. Persentase Motivasi Atlet

Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah	Sangat Rendah
2	11	12	4	1
7%	37%	40%	13%	3%

Berdasarkan hasil dari tabel di atas maka dapat diketahui bahwa motivasi atlet di perkumpulan renang *Khafid Swimming Club* untuk melakukan aktivitas fisik di masa pandemi masuk dalam kategori sedang.

Tabel 6. *VO₂Max* Atlet

	Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
VO2Max Putra	15	35,70	46,20	41,95	3,76
VO2Max Putri	15	29,80	36,40	33,63	2,27
Valid N (listwise)	15				

Berdasarkan hasil analisis di atas menunjukkan bahwa tingkat *VO₂Max* atlet di perkumpulan renang *Khafid Swimming Club* setelah melakukan aktivitas fisik masuk dalam kategori sedang.

Tabel 7. Uji Korelasi *Point Biserial*

x_1	68,90
x_2	37,79
SD_r	375,46
p	0,5
q	0,5
r_{pbis}	0,0414

Dari hasil analisis data di atas dapat diketahui bahwa r hitung $<$ r tabel, maka H_0 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap hubungan antara motivasi dalam menjaga daya tahan tubuh pada masa pandemi Covid-19 dengan kondisi daya tahan / VO_2Max atlet di perkumpulan renang *Khafid Swimming Club*.

Pembahasan

Motivasi seseorang dapat dilihat dalam melakukan sesuatu untuk mencapai suatu tujuan, motivasi yang kuat menunjukkan bahwa atlet memiliki dorongan untuk melakukan sesuatu, Sin (2016). Dalam proses berlatih, pelatih harus memberikan motivasi yang membangun agar atlet memiliki motivasi berlatih yang tinggi.

Dari hasil di atas menunjukkan bahwa motivasi atlet di perkumpulan renang *Khafid Swimming Club* dalam menjaga daya tahan tubuh pada masa pandemi Covid-19 yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 7%, kategori tinggi sebesar 37%, kategori sedang sebesar 40%, kategori rendah sebesar 13%, dan kategori sangat rendah sebesar 3%. Menurut hasil tersebut dapat dilihat bahwa motivasi atlet di perkumpulan renang *Khafid Swimming Club* dalam menjaga daya tahan tubuh pada masa pandemi Covid-19 sebagian besar cukup bagus. Sebagian atlet di perkumpulan renang *Khafid Swimming Club* masih memiliki motivasi atau dorongan yang kuat dalam menjaga daya tahan tubuh pada masa pandemi Covid-19. Hal ini selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Dahlan, dkk (2020) yang menunjukkan bahwa motivasi akan berdampak pada performa atlet serta komponen fisik yang dikembangkan melalui proses berlatih yang baik.

Apriansyah (2017) menyatakan bahwa motivasi merupakan salah satu komponen faktor psikologis atlet yang diperlukan pada setiap cabang olahraga untuk mencapai prestasi yang tinggi. Sehingga pelatih harus memberikan latihan mental agar atlet memiliki semangat dalam proses latihan. Pelatih di perkumpulan renang *Khafid Swimming Club* perlu memberikan latihan mental secara periodik pada atlet, sehingga diharapkan dalam proses latihan mampu menjadikan performa atlet lebih optimal.

Sedangkan dari hasil analisis data pada tes daya tahan / MFT menunjukkan bahwa VO_2Max atlet di perkumpulan renang *Khafid Swimming Club* masih tergolong cukup bagus. VO_2Max yang cukup

bagus ini diperoleh karena mereka berlatih 3-5 kali dalam seminggu, akan tetapi hal itu masih dipengaruhi oleh situasi dan kondisi pandemi yang sangat mengharuskan PPKM level 2, dimana kegiatan berkerumun tidak boleh dilaksanakan sehingga latihan tidak cukup 5 kali dalam seminggu bahkan kurang dari 3 kali dalam seminggu.

Pelatih harus memiliki tahapan melatih untuk peningkatan daya tahan atau VO_2Max . Menurut Barus (2020) VO_2Max diartikan sebagai faktor penentu dari tingkat kebugaran yang berperan penting bagi atlet.

Dari hasil analisis uji korelasi *point biserial* menunjukkan bahwa motivasi menjaga daya tahan tubuh pada masa pandemi Covid-19 tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi daya tahan / VO_2Max atlet renang *Khafid Swimming Club*. Sebagian besar atlet di perkumpulan renang *Khafid Swimming Club* masih memiliki motivasi dan kondisi daya tahan yang cukup bagus. Hal ini perlu ditingkatkan pada tingkat yang lebih baik yaitu dengan meningkatkan motivasi, sehingga nantinya diharapkan hasil rata-rata tes daya tahan dari masing-masing atlet dapat meningkat atau lebih baik.

PENUTUP

Simpulan

Meneladani hasil analisis data dan pembahasan di atas, maka disimpulkan bahwa tingkat motivasi seorang atlet dapat mempengaruhi keinginan atlet untuk menjaga daya tahan. Sehingga nantinya akan berdampak pada profil fisik atlet utamanya pada tingkat daya tahan atau VO_2Max dari seorang atlet. Pelatihan atlet berprestasi memiliki kompleksitas yang tinggi. Terdapat beberapa faktor yang nantinya akan mempengaruhi peningkatan dari performa seorang atlet. Penelitian ini menyimpulkan bahwa motivasi dapat mempengaruhi kondisi daya tahan / VO_2Max atlet yang nantinya akan berdampak pada performa atlet dalam melakukan aktivitas fisik.

Saran

Penelitian ini hanya menggunakan faktor motivasi sebagai indikator dalam melihat semangat atlet dalam mengikuti latihan dan dihubungkan dengan peningkatan VO_2Max atlet. Sehingga dibutuhkan faktor lain yang perlu dikembangkan untuk penelitian selanjutnya. Mungkin faktor lain yang bisa dikembangkan dengan melihat faktor fisiologis, psikologis, dan faktor fisik lainnya.

REFERENSI

Alfiando, Miko. 2014. Dampak Metode Latihan Sistem Single Pyramid Dengan Double Pyramid Terhadap Peningkatan Kekuatan

Maksimal: Studi Eksperimen Atlet Canoeing PODSI Kota Bandung. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha. Vol. 8, No. 1.

- Alycia, Nadya Kisrina. 2021. Motivasi Menjaga Kebugaran Jasmani Atlet PNN Dayung Jawa Timur Dalam Menghadapi PON 2021 Pada Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Kesehatan Olahraga. Vol. 09, No. 03.
- Anas, Yatshir N. 2021. Tingkat Motivasi Atlet Taekwondo Family Kota Palu Dalam Mengikuti Latihan Di masa Pandemi Covid 19. Tadulako: Universitas Tadulako.
- Ar Rasyid, Muhammad Labib Siena. 2021. Motivasi Berlatih Atlet Bulutangkis Selama Pandemi Covid 19. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Aziz, Ayu Lestari. 2017. Pengaruh Motivasi Intrinsik dan Motivasi Ekstrinsik Terhadap Prestasi Belajar Ekonomi Bisnis Kelas X Peserta Didik Kelas X Di SMKN 4 Makassar. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Bryantara, Oktian Firman. 2016. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (VO2 Maks) Atlet Sepak Bola. Jurnal Berkala Epidemiologi, Vol. 4, No. 2.
- Fahrizqi, Eko Bagus et al. 2020. Tingkat Kebugaran Jasmani Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education. Vol. 8, No. 2.
- Gafur, Abd. 2021. Tingkat Motivasi Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Dalam Upaya Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Pada Saat Pandemi Covid-19. Borneo Student Research. Vol. 3, No. 1.
- Kurniawan, Akbar Raka. 2020. Survei Tingkat Kebugaran Pemain Di SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo KU-14 Tahun. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Malik, Awaludin. 2021. Profil Kondisi Fisik Atlet Renang Puslatda Jawa Timur (Lapis Kedua) PNN 2021. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Marsudi, Imam. 2018. *Metodologi Kepelatihan Cabang Olahraga Renang (Teori, Praktek, Dan Renang Pertolongan)*. Wineka Media.
- Nugroho, Susanto. 2020. Pengaruh Virus Covid 19 Terhadap Bidang Olahraga Di Indonesia. Jurnal Stamina. Vol. 3, No. 3.
- Putra, Andre Suwarna. 2021. Motivasi Berlatih Atlet Renang Siliwangi Aquatic Club Cimahi Di Masa Pandemi Covid-19. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sriundy M., I Made (2015) *Metodologi Penelitian*, Surabaya: Unesa University Press, ISBN. 978-979-028-845-4.
- Yasa, I Putu Putra et al. 2020. Motivasi Atlet Club Renang Di Kabupaten Badung Dalam