



## Pengaruh Perubahan Cara Latihan Terhadap Mental Dan Stamina Dalam Menjaga Kekuatan Fisik Dan Tehnik Para Olahragawan Di Masa Pandemi Covid-19

Jerry Sucipto Thauwrisan,<sup>1</sup> Bobby Kurnia Putrawan<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Sekolah Tinggi Teologi Moriah, Tangerang, Indonesia

Korespondensi Penulis, E-mail: [jerrysucipto@yahoo.com](mailto:jerrysucipto@yahoo.com)

### Abstrak

Bagi seorang atlet, Latihan fisik serta tehnik itu merupakan hal yang wajib dilakukan setiap hari supaya mampu meningkatkan kemampuan serta kekuatan dari atlet tersebut. Sayangnya, tanpa disangka wabah virus COVID-19 yang melanda khususnya di Indonesia pada tahun 2020 ini membuat semua kegiatan harus dilakukan di rumah. Belajar, bekerja, beribadah, bahkan berlatih olahragapun diharuskan dari rumah. Dengan perubahan situasi ini, Komite Olahraga Nasional Indonesia (disingkat KONI) selaku satu-satunya organisasi yang bertanggung jawab mengelola, membina, mengembangkan & mengkoordinasikan seluruh pelaksanaan kegiatan olahraga prestasi setiap anggota di Indonesia harus menemukan jalan keluar agar seluruh atlitnya dengan segera beradaptasi dan mampu menjalankan program latihan dengan benar sambil tetapi menjaga kebugaran fisik mereka di tengah pandemi virus Corona (Covid-19) yang melanda saat ini. Dengan perubahan cara latihan secara online tersebut KONI berharap bisa berjalan dengan baik sambil melihat bagaimana dampaknya terhadap mental masing-masing atlet. Tujuan penelitian ini sebagai upaya melihat bagaimana mekanisme latihan para olahragawan sekalipun dengan cara yang berbeda sama sekali tapi tetap memenuhi target yang sudah di tetapkan dari setiap pelatih.

**Kata Kunci:** Pandemi Covid-19, program latihan, latihan online dan KONI

### Abstract

*For an athlete, physical and technical exercise is something that must be done every day in order to be able to increase the ability and strength of the athlete. Unfortunately, unexpectedly, the COVID-19 virus outbreak that hit especially in Indonesia in 2020 made all activities have to be done at home. Studying, working, worshipping, even practicing sports are required from home. With this changing situation, the Indonesian National Sports Committee (abbreviated as KONI) as the only organization that is responsible for managing, fostering, developing & coordinating the entire implementation of the sporting achievements of each member in Indonesia must find a way out so that all athletes immediately adapt and are able to run exercise program properly while maintaining their physical fitness in the midst of the current Corona virus (Covid-19) pandemic. With the change in the way of training online, KONI hopes that it can run well while seeing how it impacts the mentality of each athlete. The purpose of this study is to see how the exercise mechanism of the athletes, even in a completely different way, still meets the targets that have been set by each coach.*

**Keywords:** Covid-19 pandemic, training program, online training and KONI

### PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 pada tahun 2020 ini membawa banyak dampak dalam kehidupan masyarakat. Perubahan yang terjadi ini membuat semua harus dilakukan di rumah. Belajar, bekerja, beribadah, bahkan berolahraga pun dianjurkan di rumah. Sebenarnya berolahraga bisa dilakukan di luar rumah maupun di dalam rumah. Namun, di masa pandemi corona, semua kegiatan termasuk olahraga harus dilakukan dengan cermat serta dipertimbangkan dengan benar-benar. Belum berakhirnya ancaman wabah Covid-19 di Indonesia jelas berdampak negatif pada sendi kehidupan masyarakat, salah satunya dunia olahraga. Kendala bagi para olahragawan yang dialami adalah harus menghindari kontak fisik untuk meredam angka penularan dari virus corona.

Secara umum, banyak orang berpendapat yang penting olahraga dengan jarak terpisah minimal satu meter serta mengenakan masker sudah cukup aman. Sementara itu tidak semua olahraga di luar ruangan itu aman. Jika memang olahraga di luar ruangan aman, mengapa lomba olahraga nasional maupun internasional itu ditunda sampai waktu yang tidak ditentukan? Tak sedikit pula semua agenda olahraga yang dibatalkan dalam skala internasional Olahraga sebenarnya memiliki banyak efek positif (Halabchi, et all, 2020).

Kondisi pandemi juga berdampak sangat signifikan terhadap olahraga di skala global, antara lain dibatalkannya beberapa jadwal even olahraga termasuk liga-liga olahraga professional di berbagai penjuru dunia, kejuaraan-kejuaraan, termasuk penundaan Olimpiade 2020 di Tokyo (BBC, 2020). Di Indonesia, kejuaraan PON 2020 pun ditunda ke tahun 2021 (Maharani, 2020). Penundaan ini tentu saja berpengaruh pada program latihan para olahragawan, mengingat pelaksanaan even secara berkala memiliki persiapan khusus dalam membentuk setiap kekuatan serta kecepatan pada massa otot para atlet. Pembatalan dan penundaan even olahraga bisa berdampak pada kesehatan mental atlet (Reardon, et all, 2019).

Selain itu permasalahan lainnya yang dialami atlet bukan cuma berhubungan dengan meningkatnya gangguan kesehatan mental, tetapi dapat juga berkaitan dengan ketergantungan terhadap keberadaan sebuah multievent baik secara finansial maupun ekonomi, transisi karier mengingat batasan usia, hingga krisis identitas akibat perubahan gaya hidup secara drastis. Badan-badan olahraga internasional serta institusi nasional di berbagai negara mengetahui besarnya dampak pandemi terhadap kesehatan mental para atlet, dan telah melakukan berbagai tindakan antisipasi dengan mengeluarkan berbagai macam panduan tertulis dalam bentuk artikel ilmiah untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental pada atlet.

Sebagai contoh ISSP (*International Society of Sport Psychology*) (Stambulova, 2010), sudah mempublikasi suatu panduan untuk memahami bagaimana pandemi berdampak secara psikis kepada atlet serta sejumlah rekomendasi untuk mengantisipasi dampak tersebut. Kondisi pandemi ini juga direspon oleh para sarjana olahraga dengan melaksanakan berbagai macam penelitian dengan tujuan memperoleh pemahaman dan informasi yang akurat bagaimana para atlet mengalami kondisi pandemi, sehingga proses sosialisasi dan edukasi, tindakan pencegahan, serta rekomendasi treatment dapat dilakukan dengan cara efisien serta tepat sasaran (Sparkes, 2014).

Berdasarkan pada situasi inilah, para pelatih wajib memperoleh prosedur pelatihan bagaimana merancang program latihan fisik dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip dan komponen latihan. Pelatih Harus mampu mendesain metode latihan fisik dengan menggunakan cara berbeda agar dapat beradaptasi sesuai dengan kebutuhan atlet. Pasalnya, target atlet dari setiap cabang tetap dituntut untuk bisa menyumbangkan medali emas dalam beberapa turnamen yang tertunda dimana nantinya akan di gelar kembali apabila sudah memungkinkan untuk dilaksanakan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) senantiasa melaksanakan evaluasi dalam menyiasati bagaimana supaya kondisi fisik setiap atlet dari berbagai cabang tersebut agar tidak menurun, metode yang digunakan yakni dengan membuat tutorial latihan dalam bentuk video yang akan di bagikan untuk atlet semua cabang olahraga. Cara seperti ternyata cukup menolong para atlit yang menjalankan program latihan secara online di rumah masing-masing sambil menjaga kebugaran kondisi fisik mereka.

Selain mempraktekkan latihan melalui video yang cukup terbatas bagi para olahragawan baik yang ada di daerah maupun di pusat (Jakarta) Akademi, Ketua KONI, Marciano Norman juga mengadakan kelas interaktif berbasis online, yang lebih mengedepankan mekanisme cara latihan individu kepada para atlet," kata Dimaz Muharri selaku Basketball Director DBL Academy dalam sesi diskusi bersama *Republika TV*, Sabtu (16/1). Tahapan dalam menerapkan latihan secara online pasti untuk menekan angka penularan infeksi Covid-19.

Dimaz pun menganjurkan bagi para atlet seluruh cabang agar rutin mengikuti kelas bimbingan online yang di adakan melalui pelatih mereka di cabang masing-masing atau melakukan kegiatan fisik di rumah. Dimaz berkata, "Apabila setiap program latihan yang telah diberikan secara online, dilakukan



secara tepat pasti akan berdampak pada kebugaran fisik kita serta bisa menambah kekuatan otot tubuh atlet tersebut” (Muharri, 2019).

Dalam cabang bola basket contohnya, para pelatih masih melarang latihan *one on one, two on two atau three on three*, karena risikonya sangat besar. Sementara untuk *online* kita melatih dribel, dan menyarankan latihan fisik dan karakter building," sambung mantan pemain bola basket nasional. Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis yang ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang baik.

Lantas efektivitas untuk latihan online adalah para atlet muda akan diberikan pekerjaan rumah untuk mereka, dan memberikan jangka waktu selama satu bulan atau dua bulan, demi memberikan kemampuan dasar bagi para atlet muda yang ingin masuk ke dalam olahraga basket profesional. Praktis dengan kondisi fisik yang bagus maka akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi di tubuh atlet, dan pastinya menjaga stamina, kecepatan pun kekuatan para atlet manakala mereka akan kembali bermain di gelaran kompetisi.

Di sisi lain Kepala Development Center Persatuan Sepak Bola Sleman, Guntur Cahyo Utomo menjelaskan latihan online cukup sulit karena keterbatasan ruang dan tempat. Ia berpendapat bahwa, "Kalau di online kita hanya bisa melatih kondisi fisik pemain untuk tetap berada di posisi yang diinginkan. Tetapi untuk masalah teknis lainnya itu jelas sulit karena membutuhkan ruang yang luas," jelas Guntur Utomo. Guntur menambahkan apabila kegiatan pelatihan ini memberikan bekal kepada atlet sepak bola muda tentang dasar-dasar teori dan pengetahuan tentang pembinaan kondisi fisik, serta program nutrisi yang akan mereka lakukan. Berbagai inovasi juga terus dicoba oleh cabang-cabang lainnya.

Direktur Pusat Latihan Nasional (PELATNAS) Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI), Mustara Musa pernah meminta atlet yang dipulangkan dari PELATNAS Maret lalu supaya tetap berlatih mandiri di daerahnya masing-masing sambil menanti rumusan latihan baru agar dapat menyesuaikan diri dengan masa pandemi. Gerak cepat perlu dicoba, mengingat atletik salah satu cabang andalan Indonesia dalam mendulang emas pada tingkat internasional dan olimpiade. Kendati begitu, PASI menilai latihan mandiri pada tahap awal tak semudah perkiraan. Program latihan baru yang belum matang hingga keterbatasan perlengkapan latihan masih menjadi kendala. PASI mengkhawatirkan situasi ini sebab dapat berakibat kepada kesiapan Indonesia pada kejuaraan dunia dan olimpiade. Menyiasati temuan itu, PASI menata program latihan mandiri yang efisien tapi efektif dengan tujuan menjaga stamina dan atlet tidak mengalami penurunan kecepatan meski tak berada di lingkungan pelatnas.

Bagi atlet profesional, selain dituntut memiliki kemampuan fisik yang kuat, juga harus mempunyai kesehatan psikis yang stabil. Akibat banyaknya pembatalan musim kompetisi membuat hal itu bisa mempengaruhi kondisi mental atlet yang terbiasa berada dalam lingkungan kompetitif. Menyikapi hal ini, Psikolog PASI Woro Aryati Prawoto mengimbau atlet agar mencari kegiatan alternatif yang disukai agar tidak stres akibat tertundanya beberapa turnamen. Ia berkata, "Berhentinya kegiatan pelatnas dan kejuaraan di berbagai tingkat pun membuat atlet rentan stres karena tak bisa menjalani aktivitas harian seperti biasa." Dari pandangan psikologi, dibutuhkan tindakan reflektif selaku alternatif mencari potensi agar atlet dapat bertahan serta mampu terhindar dari tekanan mental yang bisa dilakukan dengan menekuni hobi masak, bermain musik, atau berkegiatan di media sosial membagikan tutorial latihan yang benar atau sejenisnya.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Penelitian ini menggunakan dua strategi penelitian yang didasarkan atas: (1) karakteristik wawancara penelitian dan (2) observasi lapangan. Dua strategi tersebut, meliputi: pertama, wawancara penelitian digunakan untuk menggali pengalaman masing-masing para pelatih dan para atlet terkait nilai-nilai perubahan cara berlatih yang

diyakini (*meaningful choice*) bisa tetap menjaga stamina fisik serta meningkatkan tehnik latihan mereka. Kedua, observasi lapangan digunakan sebagai metode analisis dalam memahami dinamika perubahan psikologi masing-masing para atlet yang secara tidak langsung akan berdampak terhadap mental mereka baik secara individu maupun kelompok.

Penggunaan penelitian kualitatif ini menjawab asumsi dari: (1) pengetahuan mengenai penerapan latihan secara online yang masih pesimis di kalangan elit atlet-atlet yang sudah berprestasi. (2) Penemuan konsep latihan dengan menggunakan tutorial video terbatas secara online bisa di pahami dan lakukan dengan maksimal. (3) Interpretasi dari pengalaman hidup para atlet yang selama ini telah melakukan program latihan dengan benar adalah kunci untuk tetap menjaga stamina fisik serta terus meningkatkan kemampuan tehnik mereka masing-masing.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Tantangan yang dialami dan dirasakan atlet di masa pandemi COVID-19 dalam hal penundaan berbagai even olahraga termasuk olahraga profesional memiliki dampak yang signifikan dalam berbagai hal. Misalnya kesehatan mental. Dan ini juga dialami oleh atlet Indonesia. Sudarwati (2020) dalam presentasi mengenai tantangan atlet Indonesia selama pandemi, menyatakan kalau atlet Indonesia juga terdampak oleh pandemi, antara lain: 1) merasakan demotivasi dan stress, 2) kejenuhan. Kebosanan dan kesepian; 3) rasa takut akibat pandemic; 4) Ketidakpastian kompetisi; 5) ketidakpastian kondisi ekonomi; dan 6) program latihan yang berubah-ubah.

Belum lagi dengan penemuan-penemuan akan gangguan kesehatan mental atlet pada skala global yang telah dikemukakan, dan juga yang telah dinyatakan oleh para ahli psikologi olahraga dan sosial dalam seminar lainnya (Rahayuni, 2020b). Akibat pandemi terhadap kesehatan mental atlet, bila ditelaah dan dikombinasikan dengan penemuan-penemuan dari artikel di jurnal internasional, bisa bersumber dari berbagai hal mendasar. Kajian telaah pustaka menghasilkan beberapa tema umum mengenai tantangan yang dialami oleh atlet berkaitan dengan kesehatan mentalnya, yang akan dibahas di paragraf berikutnya. Tantangan terhadap kesehatan mental atlet apabila ditelaah serta digabungkan dengan penemuan-penemuan dari artikel di jurnal internasional dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. kendala pada karier atlet: pada tahapan apapun ia, dengan akibat yang berbeda-beda. Pada atlet baru atau pemula, penundaan ini mengakibatkan penundaan dalam rencana peningkatan karier; sebaliknya pada atlet yang berada di akhir masa karier (*late-career athlete*), maka penundaan bisa berakibat tidak bisa bertanding karena batasan usia, penundaan rencana pensiun, yang dapat berdampak pada rencana lainnya setelah pensiun seperti menempuh pendidikan, menekuni karier lain pasca pensiun dan berkeluarga.
2. Terputusnya atlet dari rutinitas yang berhubungan erat dengan identitasnya: Pembatasan sosial, penutupan pemusatan latihan, penundaan turnamen telah mengganggu rutinitas para atlet yang selama ini dari segi latihan mengikuti kalender pertandingan yang telah diterbitkan oleh klub. Perubahan secara drastis ini berpotensi mengarah pada krisis identitas yang efeknya negatif pada kesehatan mental, mulai dari demotivasi, seperti rasa takut, kecemasan, gangguan tidur, depresi, dan lain sebagainya).
3. Isolasi, kesendirian, dan terputus dari lingkungan pergaulan dan situasi yang akrab: kondisi pandemi membuat asrama, gym, pemusatan latihan dipindah atau bahkan dibubarkan, dimana atlet wajib beradaptasi dengan kondisi tersebut. Relokasi ini bisa membuat atlet terputus dari lingkungan yang familiar yang selama ini menjadi sumber dukungan sosial baginya, misalnya pelatih, rekan setim resmi dan suasana yang akrabnya (Ryba, et al., 2018). Ini dapat menimbulkan rasa terasing, kesepian, terputus (*alienated*) dan juga menghilangkan kesempatan untuk rehat dari rutinitas karena antara rumah dan ruang-ruang latihan menjadi samar (Håkansson, 2020);
4. Dampak secara finansial atau ekonomi; karier atlet dapat tergantung pada uang saku, gaji dan bonus yang didapatkan dari klub, organisasi olahraga atau sponsor, dan penundaan even dapat mempengaruhi kelancaran finansial ini. Efisiensi (pemecatan) dapat terjadi dengan me-  
'rumah'-kan atlet, pengkajian lagi terhadap rekrutmen dan seleksi tim yang mengakibatkan





sebagian pendapatan atlet terputus. Ini bisa merembet ke perubahan gaya hidup yang menurun, terganggunya relasi sosial dengan anggota keluarga yang terkait secara finansial, ke masyarakat di sekelilingnya serta akhirnya termasuk ke kondisi kesehatan mentalnya.

Pelatihan-pelatihan yang umumnya dicoba secara tatap muka, tidak bisa lagi dilakukan karena ada pembatasan untuk berkumpul. Model e-learning pun menjadi pilihan utama diadaptasi ke dalam dunia pelatihan menjadi pelatihan daring (online), agar pelatihan tetap dapat berjalan. "Setelah WHO secara resmi mendeklarasikan virus Covid-19 adalah sebuah pandemi global pada Maret lalu, metodologi pelatihan berubah secara luar biasa," ujar Pejabat Fungsional Pengantar Kerja Utama, Kemnaker, Hery Sudarmanto, lewat siaran pers Kemnaker di Jakarta, Senin (3/8/2020).

Menteri Pemuda dan Olahraga (Menpora) Zainudin Amali mengatakan bahwa dalam rangka memotong rantai penularan COVID-19 dengan cara peningkatan daya tahan tubuh dan menjaga imunitas melalui aktivitas olahraga, pihaknya telah meluncurkan "Lomba Senam *Stay At Home*" sejak tanggal 1 Mei hingga Agustus 2020.<sup>1</sup> Zainudin mengatakan, "Supaya masyarakat tetap bergerak (olahraga), karena dengan bergerak akan terjadi kebugaran fisik." Di samping itu, dalam rangka pembinaan prestasi olahraga bagi kalangan atlet, Menpora juga mengumpulkan para stakeholder seperti KONI maupun cabang olahraga dan pelaksana kompetisi kegiatan olahraga profesional pada 13 Maret 2020 untuk membicarakan mengenai bagaimana langkah yang semestinya untuk tetap menggerakkan kegiatan olahraga di tengah pandemi COVID-19. Dalam hal ini, Menpora dan para stakeholder sudah menyepakati dengan mentaati ketentuan yang telah dibuat oleh Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 untuk melaksanakan protokol kesehatan dengan meniadakan segala aktivitas kompetisi olahraga sementara waktu karena berpotensi menyebabkan adanya kerumunan sehingga anjuran physical distancing menjadi terkendala.

Kemudian pihaknya juga melakukan pemantauan terhadap beberapa kegiatan pelatihan nasional para atlet yang berhubungan dengan agenda kompetisi olahraga di Tanah Air seperti Pekan Olahraga Nasional (PON) yang rencananya akan digelar di Papua pada 20 Oktober hingga 2 November 2020 namun ditunda hingga Oktober 2021 dan Olimpiade Jepang yang juga akan diundur pelaksanaannya. Zainudin menjelaskan, "Kepada para atlet dan pelatih tetap kita anjurkan berlatih secara mandiri." Hal itu dilakukan semata-mata untuk mendukung upaya pemerintah dalam memutus rantai penularan COVID-19, khususnya menjaga para atlet tetap bugar dan siap untuk bertanding pada waktu yang sudah ditentukan, yaitu "Kami berpandangan bahwa kami lebih mengutamakan kesehatan dan keselamatan atlet dan pelatih dibanding yang lain-lain" (Zainuddin).

Di samping itu Menpora juga meminta kepada masyarakat agar lebih bijak dan mengerti dengan kondisi yang seperti sekarang ini bahwa protokol kesehatan dan anjuran pemerintah melalui Gugus Tugas harus dipatuhi sebagai pencegahan penularan COVID-19. Lebih lanjut Zainudin mengatakan, "Masyarakat tentu bisa melihat sendiri kegiatan-kegiatan keolahragaan sekarang ini, tetapi sekali lagi saya ingin menyampaikan bahwa kita tidak akan dimulai sebelum Gugus Tugas memberikan aba-aba untuk kita mulai."

Dikutip dari beberapa sumber, berbagai pandangan muncul dari kalangan atlet dari seluruh cabang olahraga dalam menanggapi situasi ini baik secara positif maupun negatif. Akan tetapi, para pelatih serta para mantan atlet pun tidak pesimis dalam menghadapinya bahkan mereka juga membantu memberikan metode-metode pelatihan yang berbeda agar program latihan dalam situasi ini tetap bisa dilakukan secara maksimal.

## Pembahasan

### Rekomendasi Bagi Para Atlet yang Berdampak pada Psikologi

Rekomendasi untuk atlet para ahli juga telah memberikan berbagai rekomendasi untuk menjaga kesehatan mental atlet selama pandemi, tidak hanya menerbitkan berbagai panduan untuk melakukan latihan sendiri di dalam rumah. Rekomendasi ini yaitu:

<sup>1</sup> Pembinaan Olahraga di Masa Pandemi COVID-19 - Berita Terkini | Covid19.go.id.

1. Validasi dan edukasi mengenai potensi gangguan kesehatan mental. Atlet penting untuk mengetahui, mengidentifikasi serta mengakui bagaimana pandemi ini berdampak pada atlet dan sebaiknya para atlet disarankan untuk mengakui hal tersebut (Diana, 2020). Atlet disarankan bersikap jujur dan terbuka dan bersedia berdiskusi mengenai kondisi mentalnya, tidak mengingkari kenyataan, dan senantiasa memprioritaskan kebutuhan fisik dan psikologisnya.
2. Fokus pada apa yang bisa dikendalikan. Atlet disarankan untuk fokus pada hal-hal yang dapat mereka kendalikan, mulai dari berpikir dan bertindak menyikapi kondisi pandemi ini secara konstruktif dengan melakukan latihan di rumah, menyaring informasi tentang pandemi, serta mengisi waktu luang secara produktif. Kondisi pembatasan sosial juga memberikan waktu menyediakan waktu untuk merenungi kembali makna olahraga, mengevaluasi sasaran dan tujuan dalam karier dan kehidupan mereka, juga mengidentifikasi modalitas individual dan sosial yang menghasilkan ketangguhan seorang atlet (Reardon, et al., 2019). Penundaan even juga sebenarnya memberikan waktu untuk proses pemulihan bila atlet pernah mengalami cedera, juga untuk mengasah keterampilan olahraga yang belum terpoles. Misalnya, penundaan olimpiade menjadi sebuah kesempatan untuk rehat dari tekanan latihan rutin dalam keseharian (Oblinger-Peters, 2020, 3619).
  1. Senantiasa terhubung dengan lingkungan sosial yang mendukung: pembatasan sosial di rumah juga memberikan atlet waktu untuk memperkuat dukungan sosial dari keluarga dan memperbaiki kualitas hubungan sosial dengan keluarga atau kerabat dekat, tetap terhubung dengan pelatih dan rekan setim menggunakan berbagai piranti teknologi juga sangat disarankan (misalnya whatsapp, zoom dan video call), termasuk menggunakan sarana konseling jarak jauh bila membutuhkan bantuan secara psikologis (Schinke, 2020). Pelatih, para pengurus olahraga juga dapat menginisiasi iklim positif yang terkolaborasi dengan tetap memantau kondisi atlet melalui teknologi komunikasi ini, misalnya dengan memastikan rutinitas latihan di rumah tetap berjalan, pengecekan secara teratur, serta menghormati sekecil apapun progress yang dilakukan oleh atlet.
  2. Edukasi karier dan melihat berbagai macam kesempatan baru: Untuk *late-career athlete* yang akan pensiun karena penundaan even, perlu ada perhatian khusus dengan memberikan mitigasi, edukasi dan bahkan bimbingan psikologi untuk menyadari bahwa karier olahraga bersifat singkat, alhasil pensiun tidak dilihat sebagai sebuah ancaman namun sebagai sebuah kesempatan untuk menjajaki tahap kehidupan yang lebih konstruktif

Bagi atlet senior lari gawang putri Dedeh Erawati, yang menilai berdiam diri akibat pandemi adalah hal yang berat untuk dijalani. Oleh karena itu, upaya penguatan mental merupakan hal dasar yang dibutuhkan atlet sekembalinya ke pelatnas. Dia meminta pelatih tidak terlalu membebani atlet saat memulai latihan kembali karena bisa membuat kemampuan atlet menurun drastis akibat lama tak berlatih secara maksimal sebagaimana di pelatnas. Sejumlah acuan protokol kesehatan pun dibuat secara rinci. Misalnya atlet dilarang melakukan latihan di luar ruangan dan hanya dibolehkan berada di sekitar rumah, memperhatikan lokasi latihan, pembatasan waktu latihan, sampai memperhatikan sirkulasi udara di tempat latihan.

Dalam kondisi terbatas, Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) terus menggenjot performa atlet agar bisa berlaga maksimal pada kejuaraan kualifikasi dan Olimpiade yang dimundurkan tahun depan. Batasan itu juga sejalan dengan arahan Badan Atletik Dunia (World Athletics) yang mengeluarkan poin larangan pada program latihan.

Melalui Direktur Pusat Pengembangan Regional Asia Pasifik Ria Lumintuarso, Atletik Dunia mengimbau para atletnya supaya tidak melakukan latihan yang terlalu berat selama masa pandemi sebab alasan keterbatasan pengawasan dari pelatih. Beliau menegaskan latihan berat yang rutin dan teratur saat dilakukan pada masa normal tak bisa dilakukan asal-asalan atau sembarangan dan wajib diawasi pelatih lewat daring (*online*)

Dosen Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) ini pun memberikan masukan, supaya latihan ringan bisa berjalan maksimal, maka atlet dan pelatih wajib mempunyai pranata daring yang memungkinkan proses pengarahan dan konsultasi berjalan lancar. Walaupun mengalami beberapa kendala dalam penerapan program latihan pada masa *new normal*, atletik Indonesia wahib membuktikan



bahwa sanggup melewati tantangan yang ada. Oleh sebab itu, persiapan menyeluruh wajib dilakukan demi mewujudkan target medali emas pada kejuaraan dunia dan Olimpiade Tokyo. Nantinya, pelatih dapat memberikan beberapa metode tahapan latihan dimulai dari dasar yang ringan sampai ke tahap sedang. Bentuk latihan yang diberikan pun beragam, mulai untuk membentuk "kekuatan" maupun ketahanan stamina, bahkan sampai di dalam menu makanan pun diperhatikan asupan gizinya. Praktis dengan kondisi fisik yang baik maka akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi di tubuh atlet, dan tentunya menjaga stamina, kecepatan pun kekuatan para atlet manakala mereka akan kembali bermain di gelaran kompetisi.

Bagi atlet pelatnas PBSI senantiasa dituntut untuk selalu menjaga kondisi tubuhnya di tengah belum normalnya jadwal latihan lantaran situasi pandemi Covid-19. Setiap hari mereka diberikan program latihan dari para pelatih fisik maupun pelatih teknik di masing-masing sektor (tunggal dan ganda). Program latihan untuk atlet sektor tunggal berbeda dengan atlet di sektor ganda, itu sebabnya pelatih pun selalu memeriksa kebugaran para atlet setiap hari (secara daring) sebelum memberikan porsi latihan kepada mereka dengan maksud dapat sesuai dengan kebutuhan si atlet tersebut.<sup>2</sup>

Program latihan fisik mencakup latihan endurance (daya tahan), speed (kecepatan), strength (kekuatan), koordinasi gerak dan sebagainya. Sekarang di pelatnas ada sesi lari, latihan sepeda serta *bodyweight*. Program latihannya sesuai, tidak ditambah dengan berkurangnya porsi latihan teknik, karena imbauannya tidak boleh terlalu capek," kata Felix Ary Bayu Marta, Pelatih Fisik PBSI, "Intensitas justru yang coba dinaikkan, durasi atau volume latihan yang dikurangi," lanjutnya.

Felix menguraikan bahwa setiap program latihan fisik tim pelatnas berbeda-beda setiap harinya. Misalnya hari ini, Senin, latihan berpusat pada peningkatan endurance seperti jogging selama 45 menit. Setelah itu Selasa, Kamis dan Sabtu biasanya ada latihan gerakan dasar menggunakan *bodyweight*, core, koordinasi gerak serta strength training. Sementara di hari Rabu dan Jumat para atlet melahap latihan kecepatan dan daya tahan. Para pelatih fisik juga terus berkoordinasi dengan pelatih teknik untuk mengevaluasi penampilan atlet selama di lapangan.

Menurunnya keseriusan latihan pasti membawa pengaruh bagi kondisi fisik atlet. Hal ini akan diikuti dengan menurunnya VO2 Max mereka. VO2 max adalah volume maksimal oksigen yang diproses oleh tubuh saat melakukan kegiatan intensif. "VO2 max akan turun itu pasti, tetapi bagaimana kita jaga supaya turunnya tidak signifikan," ujar Felix. Beliau juga berpesan kepada para atlet supaya senantiasa disiplin menjaga kondisi fisik mereka selama masa pandemi ini, "mereka harus punya kesadaran, profesi mereka itu adalah atlet, jadi harus ada tanggungjawabnya," pungkasnya.

Menurut Kepala Development Center PSS Sleman, Guntur Cahyo Utomo menjelaskan dalam melakukan latihan online cukup sulit karena keterbatasan ruang dan tempat. Utomo mengatakan, "Kalau di online kita hanya bisa melatih kondisi fisik pemain untuk tetap berada di posisi yang diinginkan. Tetapi untuk masalah teknis lainnya itu jelas sulit karena membutuhkan ruang yang luas." Hal senada pun diungkapkan oleh PERTINA (Persatuan Tinju Amatir Indonesia) yang juga tengah menata program latihan yang tetap mengikuti protokol Kesehatan dari pemerintah bagi para atlet binaan mereka supaya dapat senantiasa latihan di masa pandemi Corona yang masih melanda.

"Program yang disusun mulai dengan program sebagai pedoman bagi seluruh sasana tinju saat melakukan latihan serta pembinaan. Salah satu kegiatan yang dilaksanakan untuk mempersiapkan waktu latihan bagi seluruh atlet tinju yang ada di bawah naungan PERTINA PUSAT, yakni penyusunan program latihan berbasis Prokes," kata Sekretaris Umum (Sekum Binner Dabukke, Jumat (11/12/2020)). Beliau menyatakan program latihan berbasis prokes ini dibuat agar seluruh sasana tinju dapat mempraktekkan protokol kesehatan sehingga tidak memunculkan kluster baru penyebaran Covid-19 khususnya saat melaksanakan aktivitas latihan di tiap-tiap sasana.

<sup>2</sup> Latihan Atlet PBSI di Tengah Pandemi Corona: Intensitas Dinaikkan, Durasi Dikurangi, <https://www.tribunnews.com/sport/2020/04/06/latihan-atlet-pbsi-di-tengah-pandemi-corona-intensitas-dinaikkan-durasi-dikurangi?msckid=0b0fdb2cd01611ecbbaac3a9f118f565>.

Binner menjelaskan tata cara saat melaksanakan program latihan yang berbasis protokol kesehatan. "Seperti kita ketahui sesuai dengan anjuran pemerintah memakai masker, mencuci tangan dengan sabun serta selalu menjaga jarak. Untuk itu, diinstruksikan kepada seluruh sasana agar pada saat melakukan latihan harus dengan prokes," ujarnya. Beliau mengatakan latihan tinju harus terus berjalan meskipun berada pada masa pandemi karena selain menjaga daya tahan tubuh terhadap penyakit, pembinaan terhadap atlet muda harus terus berjalan. Pembinaan tersebut tetap berjalan sekalipun sepanjang tahun ini ada banyak kejuaraan tinju yang terpaksa dibatalkan akibat wabah Covid-19 yang melanda tanah air saat ini. Intinya agar dapat terus meningkatkan prestasi olahraga dengan metode baru ini, semua atlet harus terus berlatih, baik latihan fisik maupun tehnik sambil menerapkan prokes secara ketat saat latihan.

Binner mengatakan kepada pengelola atau pemilik sasana tinju dan atlet agar tidak kendor dalam penerapan protokol kesehatan covid-19, baik saat latihan maupun ketika berada di rumah atau dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Binner mengatakan agar para pelatih dan atlet selalu mentaati protokol kesehatan covid-19. Seperti tetap memakai masker, rajin cuci tangan dan menjaga jarak. Hal ini tentu bertujuan agar dapat menekan angka penyebaran covid-19 dalam bidang olahraga khusus cabang olahraga tinju.

Di sisi lain, terdapat sebuah langkah maju dari KONI sendiri sejak pemerintah memutuskan larangan untuk bertatap muka langsung dengan orang disekitar kita sejak adanya pandemi Covid ini, KONI secara sigap membuat sebuah terobosan yang dilakukan di masa pandemic Covid-19 ini adalah dengan mensosialisasikan metode yang akan dilakukan dengan cara daring dan mengadakan pelatihan juga secara daring (*online*). Akan tetapi timbul pertanyaan yang lain bahwa apakah betul-betul tiap atlit dapat menjalankan program latihan dengan efektif mengingat terdapat temuan bahwa ternyata beberapa kali terjadi hambatan saat menggunakan perangkat secara daring (*online*), yaitu permasalahan di signal dan tidak standarnya juga alat/ laptop yang dipakai untuk daring (*online*).

Menurut Hery Sudarmanto, Ia menyebut ada empat tantangan dalam pelaksanaan pelatihan daring (*online*) di masa pandemi Covid-19 yaitu:

1. Pertama, partisipan pelatihan yang pasif. Partisipan pasif akan menyulitkan instruktur/*trainer* untuk mengetahui apakah partisipan tersebut mengerti atau tidak terhadap materi yang diberikan. "Solusinya, *trainer*/instruktur harus dapat membaca situasi dan lebih banyak melakukan kegiatan-kegiatan yang interaktif," kata Hery.
2. Kedua, seorang instruktur mesti terus terhubung dengan partisipan. Sebab saat instruktur/*trainer* membagikan pelatihan daring (*online*), sering kali partisipan mengalami "gangguan" dari lingkungan sekitarnya. Untuk itu, para partisipan wajib mempersiapkan diri sebaik-baiknya, termasuk dalam hal mencari tempat yang bebas dari "gangguan".
3. Tantangan ketiga, mengadakan kerja sama antar peserta. Pada umumnya, apabila pelatihan dilakukan dengan cara tatap muka, *trainer*/instruktur dapat memisahkan kelompok peserta menjadi beberapa kelompok untuk diberikan tugas kelompok. Kecepatan internet yang sering naik turun atau "*blank spot*" di beberapa daerah menyebabkan hal ini menjadi hambatan dalam pelaksanaan pelatihan daring.

"Beda dengan pelatihan daring (*online*), biasanya sulit untuk membagi peserta menjadi kelompok-kelompok kecil sehingga keterikatan antar peserta menjadi sangat rendah," katanya.

4. Tantangan keempat ialah prasarana jaringan internet. Sebagai negara berkembang, prasarana untuk jaringan internet di Indonesia masih menjadi tantangan sebab belum seluruh wilayah di Indonesia sudah ter-cover jaringan internet yang memadai.

"Harga kuota internet di Indonesia pun masih dianggap terlalu mahal dibandingkan negara-negara di Asia Tenggara lainnya. Hal ini perlu menjadi perhatian pemerintah apabila ingin memajukan pelatihan daring di Indonesia," katanya.

Untuk mengatasi empat tantangan pelatihan daring (*online*) di tengah pandemi tersebut, Hery menyarankan pemerintah melakukan lima hal. Kelima hal tersebut ialah:

- Pertama, pemerintah melalui kementerian terkait dapat lebih memperhatikan kendala-kendala dalam pelaksanaan pelatihan terutama yang dilakukan secara daring (*online*)





- Kedua, para *trainer*/instruktur di Balai-balai latihan juga perlu ditingkatkan keahliannya, terutama dalam hal pelaksanaan pelatihan secara daring (online)
- Ketiga, dibuatkan sebuah *platform* khusus untuk pelatihan daring yang dapat diakses oleh para pekerja di seluruh Indonesia.
- Keempat, dibuat sebuah komite yang bertugas untuk membuat silabus dan materi pelatihan secara daring, sehingga hasilnya dapat lebih optimal.
- Kelima, perbaikan infrastruktur jaringan internet terutama di daerah-daerah, sehingga pelatihan daring dapat mencakup wilayah yang lebih luas.

Pelatihan dengan cara daring (*online*) wajib menjadi perhatian, baik pemerintah maupun swasta. Perencanaan serta persiapan perlu dilaksanakan sehingga peralihan pelatihan ini dapat berjalan lancar. Apapun tantangannya, kita sudah harus siap sedia menghadapi krisis yang terjadi. Saat ini kita dituntut untuk meningkatkan kemampuan kita" seperti yang dikatakan Hery Sudarmanto (2020).

Ada beberapa tantangan serta hambatan lainnya selama melaksanakan pelatihan secara daring (*online*) saat pandemi covid-19 ini, yaitu tantangan bagi pelatih yang dituntut untuk lebih kreatif dan inovatif dalam membuat program latihan kepada atlet nya agar mereka tidak bosan oleh karena program pelatihan yang dilakukan melalui daring sangat monoton. Karena si atlet pun dituntut untuk wajib memberikan laporan secara berkala atas setiap pencapaian mereka secara daring (*online*) setiap kali habis berlatih.

Tidak hanya itu para atlet pun harus bisa menangkap atau memahami maksud dan tujuan setiap program yang di berikan lewat daring untuk dipraktikkan dengan cara yang benar. Sebab pelatihan secara daring membuat atlet dan pelatih tidak dapat melakukan dialog interaktif seperti biasa yang terkadang menjadikan atlet sulit memahami atau menguasai materi atau program latihan yang di informasikan lewat tutorial video tersebut.

Tantangan dari diri sendiri juga sangat diperlukan sebab pada saat atlet mengalami kejenuhan atau tidak mempunyai semangat latihan maka ada peran orang tua yang bisa membagikan semangat ataupun dorongan untuk menolong. Tantangan yang lain juga bisa bersumber dari penyediaan sarana untuk mendukung aktivitas berlatih dengan cara daring dari handphone, kuota internet dan lain-lain.

Kemudian tantangan untuk pemerintah juga tak kalah penting yaitu pemerintah perlu memberikan bantuan handphone atau kuota internet bagi para atlet didaerah-daerah misalnya yang memiliki keluarga kurang mampu tetapi dengan syarat harus tetap mengikuti setiap program latihan secara daring. Atau sumbangsih pemerintah dalam mendirikan tower-tower sinyal internet di desa-desa pelosok supaya seluruh semua kegiatan dapat berjalan dengan mudah dan mendapatkan setiap materi program latihan yang berkualitas. Banyak sekali tantangan dalam melaksanakan setiap program latihan ditengah pandemi covid-19 semua pihak dari mulai atlet, pelatih, pengurus daerah, pengurus pusat dan sampai kepada pemerintah memiliki tantangan dan peran untuk mendukung program latihan para atlet nya dengan cara daring (*online*) agar program latihan yang berbobot senantiasa dapat diperoleh para atlet.

Selain tantangan, hambatan dalam sektor melakukan program latihan ditengah pandemi covid-19 ini, hambatan-hambatan lainnya dalam melaksanakan latihan secara daring (*online*) ialah sarana fasilitas yang mendukung seperti handphone, kuota dan banyak atlet yang memiliki keluarga yang kekurangan serta tidak sanggup sebab tidak seluruh atlet Indonesia sudah mempunyai atau mendapatkan sponsor. Rintangannya yaitu kualitas sinyal internet, dampak buruknya sinyal internet yang menyebabkan kegiatan berlatih secara daring pun bisa sangat terganggu. Akibat buruknya jaringan saat melakukan latihan secara daring banyak atlet yang merasa jenuh atau bosan ketika proses pelatihan dengan cara daring dilakukan.

## KESIMPULAN

Sekalipun para olahragawan melaksanakan latihan dengan cara daring (*online*) yang berbeda ini nyatanya itu tidak mengurangi semangat mereka sedikitpun. Semangat yang di dorong dengan mental juara dari dalam diri seorang atlet seperti itu yang akan menjadi pembeda dengan yang lainnya di saat melaksanakan program latihan dengan cara daring (*online*)

Kendala dari segi fasilitas perangkat yang dirasakan oleh setiap atlit dalam melaksanakan latihan secara daring (online) itu tidak terlalu sulit diatasi mengingat zaman sekarang sangat mudah dan cukup menggunakan perangkat smartphone hingga kita bisa mengakses ke semua jaringan melalui internet. Menara jaringan itu sendiri saat ini sudah hampir merata di semua kawasan mulai dari pusat hingga daerah-daerah dan akan terus dilakukan pembangunan tower-tower signal internet sampai ke pelosok desa-desa. Seorang atlet dibentuk bukan cumin semata-mata tangguh ataupun kuat dalam menghadapi tekanan, namun juga atlit wajib memiliki kemampuan mengatasi dan bangkit dari keterpurukan dalam seluruh kondisi termasuk situasi sekarang ini.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

Dimaz Muharri selaku Basketball Director DBL Academy dalam sesi diskusi bersama *Republika TV*, Sabtu (16/1).

Diana, D. (2020). *Kesehatan Mental dan Olahraga*. Esvarna Konsultas.

Exercise Psychology, 18(3), 269–272. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.175461>. Schinke, R., Papaioannou, A., Maher, C., Parham, W. D., Larsen, C. H., Gordin, R., & Cotterill, S. (2020). Sport psychology services to professional athletes: working through COVID-19. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(4), 409–413.

Henriksen, K., Schinke, R., Moesch, K., McCann, S., Parham, W. D., Larsen, C. H., & Terry, P. (2019). Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–8.

Halabchi, F., Ahmadinejad, Z., Ghaffari, M.S. 2020. COVID-19 Epidemic: Exercise or Not to Exercise; That is the Question! *Asian J Sports Med*. In Press. doi: 10.5812/asjms.10263.

Håkansson, A., Moesch, K., Jönsson, C., & Kenttä, G. (2020). Potentially Prolonged Psychological Distress from Postponed Olympic and Paralympic Games during COVID-19—Career Uncertainty in Elite Athletes.

*International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010002> “Latihan Atlet PBSI di Tengah Pandemi Corona: Intensitas Dinaikkan, Durasi Dikurangi.” *Tribunnews*. <https://www.tribunnews.com/sport/2020/04/06>

Maharani, T. (2020). Komisi X dan Kemenpora Sepakat PON XX di Papua Ditunda. 15 April. <https://nasional.kompas.com/read/2020/04/15/11111671/komisi-x-dan-kemenpora-sepakat-pon-xx-di-papua-ditunda>

Oblinger-Peters, V., & Krenn, B. (2020). “Time for Recovery” or “Utter Uncertainty”? The Postponement of the Tokyo 2020 Olympic Games Through the Eyes of Olympic Athletes and Coaches. A Qualitative Study. *Frontiers in Psychology*, 11, 3619. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.610856>

Pembinaan Olahraga di Masa Pandemi COVID-19 - Berita Terkini | Covid19.go.id.

Pejabat Fungsional Pengantar Kerja Utama, Kemnaker, Hery Sudarmanto, melalui Siaran Pers Kemnaker di Jakarta, Senin (3/8/2020).

Pembinaan Olahraga di Masa Pandemi COVID-19 - Berita Terkini | Covid19.go.id

Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J. M., Currie, A., Derevensky, J. L., Glick, I. D., Gorczyński, P.,



- Gouttebarga, V., Grandner, M. A., Han, D. H., McDuff, D., Mountjoy, M., Polat, A., ... Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667 LP – 699. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J. M., Currie, A., Derevensky, J. L., Glick, I. D., Gorczynski, P., Gouttebarga, V., Grandner, M. A., Han, D. H., McDuff, D., Mountjoy, M., Polat, A., Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667 LP – 699. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
- Ryba, T. V, Schinke, R. J., Stambulova, N. B., & Elbe, A.-M. (2018). ISSP position stand: Transnationalism, mobility, and acculturation in and through sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(5), 520–534. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1280836>
- Rahayuni, K. (2020b). Menjaga Motivasi Berlatih Selama Pandemi. <https://www.youtube.com/watch?v=kTOOLyTdzoE>.
- Sparkes, A., & Smith, B. (2014). *Qualitative research methods in sport, exercise and health from process to product*. Routledge.
- Stambulova, N. B. (2010). Professional Culture of Career Assistance to Athletes: A Look through Contrasting Lenses of Career Metaphors. In T. V. Ryba, R. J. Schinke, & G. Tenenbaum (Eds.), *The Cultural Turn in Sport Psychology* (pp. 285–314). *FIT Publishing*.