



Dampak Pandemic Covid terhadap Psikologis Atlet Puslatda Sepatu Roda Jawa Timur

The Impact of the Covid Pandemic on the Psychology of East Java Puslatda Roller Skating Athletes

Muhammad Oky Andrianto^{1*}, Anung Priambodo²

^{1,2} Universitas Negeri Surabaya, Jalan Lidah Wetan Surabaya, Jawa Timur Indonesia

¹ Okyandri14@gmail.com , ²anungpriambodo@unesa.ac.id

Info Artikel

Diterima	Revisi	Diterbitkan
10 Juli 2022	15 Juli 2022	24 Juli 2022

Korespondensi*

Nama	Muhammad Oky Andrianto
Afiliasi	Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Pandemic covid 19 yang terjadi di Indonesia memiliki dampak besar bagi beberapa sektor, olahragapun tidak luput terkena imbas dengan adanya pandemic ini.. Penelitian ini dilakukan terhadap Atlet Puslatda Sepatu Roda Jawa Timur yang akan bersiap untuk menghadapi PON PAPUA 2020, mundurnya pelaksanaan PON menjadi 2021 dikarenakan tingginya kasus pada tahun 2020, dapat memberikan tekanan yang berlebih terhadap psikis atlet dan terbatasnya mobilitas dan ruang lingkup dikarenakan kebijakan yang diberlakukan pada saat itu oleh KONI Jawa Timur secara tidak langsung memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap psikis atlet yang sedang melakukan pemusatan yang harus jauh dari keluarga dan sanak saudara. Hal itu terbukti oleh hasil penelitian yang mana dari 12 atlet puslatda mengalami stress dengan adanya pembatasan ruang lingkup dan rasa cemas dikarenakan PON yang juga diundur di tahun 2021. Dan berdasarkan dari observasi yang dilakukan tiap atlet memiliki toleransi atau tingkat stress yang berbeda, yang mana itu terlihat saat atlet dapat menyelesaikan program Latihan dengan baik atau tidak dan perilaku pada saat berada di tempat pemusatan.

Kata Kunci : Psikologi, Atlet Sepatu Roda, Pandemic Covid 19

Abstract

The Covid-19 pandemic that occurred in Indonesia has had a major impact on several sectors, sports have not escaped being affected by this pandemic. This research was conducted on East Java Roller Skating Center Athletes who will be preparing to face the 2020 PAPUA PON, the implementation of the PON has been postponed to 2021 because The high number of cases in 2020 can put excessive pressure on athletes' psychology and limited mobility and scope due to the policy implemented at this time by KONI East Java which indirectly has a significant impact on the psychology of athletes who, meanwhile, have to concentrate far away. from family and relatives. This was proven by the results of research in which 12 Puslatda athletes experienced stress due to scope restrictions and feelings of anxiety because PON was also postponed to 2021. And based on observations made, each athlete had a different tolerance or level of stress, which is It can be seen whether the athlete can complete the training program well or not and their behavior when they are at the training center.

Keywords: Psychology, Roller Skating Athlete, Covid 19 Pandemic

PENDAHULUAN

Pada masa Pandemic covid 19 yang terjadi di Indonesia, bermemiliki dampak negative terhadap beberapa sector yang sudah ada. tidak hanya berdampak besar terhadap sector perekonomian, covid 19 juga berdampak pada sektor keolahragaan, tingginya kasus pada tahun 2020 di Indonesia membuat pergelaran Pekan Olahraga Nasional atau yang lebih kita kenal PON di papua mundur menjadi tahun 2021. Tingginya kasus pada tahun tersebut juga menjadikan semua kegiatan tidak bisa dilakukan secara optimal, baik aktifitas kerja, aktifitas pendidikan, aktifitas sosial maupun aktifitas olahraga. Ketika pandemi Covid 19 terus berkembang di hampir semua wilayah, berbagai langkah perlindungan telah diperkenalkan oleh pihak berwenang, termasuk penutupan sekolah dan universitas, larangan perjalanan, acara budaya dan olahraga, dan pertemuan sosial (Parnell, 2020). Akibat dari pembatasan kegiatan yang harus dilakukan tersebut membuat KONI Jawa Timur memutuskan untuk membatasi ruang lingkup Latihan atlet puslatda Jawa Timur, salah satunya yaitu atlet Sepatu Roda yang akan bersiap untuk PON 2020 di Papua, yang sedang melakukan pemusatan latihan di kota Sidoarjo.

Dalam dunia olahraga terdapat beberapa factor yang dapat menentukan prestasi seorang atlet selain taktik, fisik dan program latihan, faktor psikis juga menjadi faktor penting di dalamnya (Purnama & Muhlisin, 2018). Dimana untuk melihat psikis yang baik pada seorang atlet bisa dilihat dari tingkat stress yang sedang dialami. Ada beberapa penelitian yang sudah memberikan penjelasan tentang betapa pentingnya peran psikologis saat mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet saat menghadapi pertandingan ataupun perlombaan. (Soleh & Hakim, 2019) berpendapat “bahwa terjadi perubahan psikologis pada saat pertandingan pada kemampuan atlet dalam menerimakan tekanan atau perubahan psikologis, berkonsentrasinya tetap, mental toughness meningkat, sehingga mampu menghadapi tantangan yang berat” (KARDIYONO & Rohidi, 2019).

Keputusan KONI JATIM yang mengharuskan atlet membatasi ruang lingkungannya membuat pengurus atlet sepatu roda Jawa Timur, memutuskan untuk melakukan pembatasan aktivitas Latihan yang seharusnya dilakukan di luar ruangan atau di lapangan dikurangi menjadi Latihan fisik Bersama di mess, mengurangi akses para atlet untuk bertemu dengan orang lain yang tidak berada didalam satu rumah pemusatan yang sedang mereka lakukan. Dan itu memicu munculnya stress yang dialami atlet sepatu roda Jawa Timur. Adanya pandemi Covid 19 ini kebiasaan para atlet menjadi berubah secara tidak langsung. Atlet dalam melaksanakan isolasi saat latihan atau tinggal di rumah untuk waktu yang lama mungkin berdampak negatif pada status kesehatan mental atlet juga (Yudhi Purnama, Fatkhur Rozi, 2022). Masa isolasi dapat menyebabkan terjadinya efek psikologis seperti depresi dan kecemasan dengan menyebabkan perubahan kondisi kehidupan masyarakat, penurunan kontak sosial dan fisik, serta perpisahan dengan orang yang mereka cintai (Şenişik, Denerel, Köyağasıoğlu & Tunç, 2020).

Pandemi COVID 19 memiliki berbagai dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental atlet profesional (Widyawati, 2022), terjadinya penurunan kebugaran fisik secara keseluruhan, dikarenakan jumlah hari dan jam pelatihan yang menurun, dan terjadinya peningkatan emosi negatif (stres, kelelahan, dan depresi) dan penurunan kualitas tidur akibat dibatasinya ruang lingkup dalam sosialisasi. (Jurecka et al., 2021). Namun demikian, meskipun dengan situasi tersebut para atlet perlu mengelola pemicu stres tambahan, dan emosi terkait, untuk menjaga kebugaran jasmani pada saat berlatih atau pun dalam pertandingan (McCormick et al., 2017; Simpson et al., 2014). Kemampuan-kemampuan dasar dalam kebugaran jasmani harus dibina secara rutin guna meningkatkan kemampuan fisik dan perkembangan fisik, hal ini bertujuan untuk menyempurnakan teknik olahraga yang sedang dibina. (Bompa & Buzzichelli, 2015). Sepatu roda merupakan olahraga terukur yang membutuhkan kekuatan fisik dan mental untuk mengatur strategi permainan yang tepat. selain tingkat kebugaran jasmani yang baik seorang

atlet sepeda roda perlu memiliki mental yang baik. Ketangguhan mental merupakan sumber daya perlawanan yang melindungi diri terhadap ancaman stress (Dagnall et al., 2021). Kondisi mental yang baik atlet, performa yang dimiliki oleh atlet akan semakin meningkat.

Berdasarkan latar belakang tersebut dan adanya beberapa penelitian yang pernah dilakukan membuat peneliti ingin mengembangkan penelitian yang sudah ada dengan kondisi yang sedang dialami pada atlet puslatda sepeda roda Jawa Timur yang mana memiliki tujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh psikis terhadap prestasi pada seorang atlet dan untuk mengetahui bagaimana dampak yang ditimbulkan dari kebijakan yang diberlakukan pada saat itu.

METODE

Penelitian menggunakan metode penelitian kualitatif yang mana kita tahu bahwa Pendekatan penelitian kualitatif adalah pendekatan yang tidak menggunakan dasar kerja statistik, tetapi berdasarkan bukti-bukti kualitatif (Tanjung, 2021). Dalam tulisan lain menyatakan pendekatan kualitatif merupakan pendekatan yang berdasarkan pada kenyataan lapangan dan apa yang dialami oleh responden akhirnya dicarikan rujukan teorinya, (Sujdarwo, 2011). Pendekatan kualitatif adalah penelitian yang menampilkan prosedur penilaian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Dalam hal ini, untuk mendapatkan data-data yang dibutuhkan, peneliti melakukan wawancara, observasi, sehingga mendapatkan jawaban permasalahan dengan rinci dan jelas. Pemilihan pendekatan penelitian kualitatif dilakukan atas dasar spesifikasi subjek penelitian dan untuk mendapatkan informasi yang mendalam dan sesuai dengan realitas sosial yang terjadi.

Metode pengumpulan data yaitu menggunakan metode deskriptif analitik, yang mana Tujuan dari penelitian deskriptif analitik ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki, (Moh Nazir, 2003) (Hidayat, 2017). Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 12 atlet puslatda sepeda roda jawa timur yang sedang dalam masa pemusatan atau *training camp* di sidoarjo, yang mana 12 atlet tersebut terdiri dari 8 atlet putra dan 4 atlet putri. Tahapan penelitian yang dilakukan yaitu : (1) melakukan wawancara dengan satu per satu atlet (2) melakukan observasi perilaku yang ditunjukkan satu per satu atlet (3) mengolah data yang didapatkan dari hasil wawancara dan hasil observasi (4) menarik hasil kesimpulan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan oleh penulis terhadap dua belas atlet puslatda sepeda roda jawa timur yang mana terdiri dari empat orang perempuan dan delapan orang laki-laki tentang bagaimana tingkat stress dapat berpengaruh terhadap psikis mereka yang berhubungan dengan hasil prestasi yang akan mereka dapatkan, pada saat pandemic covid 19 berlangsung. Dari dua belas atlet yang ada semua mengalami rasa stress atau merasa ada tekanan berlebih terhadap psikis mereka selama adanya kebijakan untuk membatasi ruang lingkup dan mobilitas atlet pada saat itu. Hal itu tercermin dari hasil beberapa wawancara dan observasi yang telah dilakukan oleh dua belas atlet tersebut.

Atlet laki-laki yang berdomisili di malang ini, sangat merasa tertekan dengan adanya kebijakan ruang lingkup dan pembatasan yang diberlakukan oleh KONI Jawa Timur. Rumah yang jauh, kondisi keluarga yg tidak bisa selalu menjenguk dan harus membatasi kegiatan diluar rumah membuat tingkat stress yang terjadi meningkat. Berikut penuturan hasil wawancaranya “...*bosen gitu mas, sudah capek latihan kadang kan pengen keluar cari udara segar tapi tidak boleh, harus diam dirumah. Kadang pengen pulang ke malang tapi juga gak boleh keluarga kesini juga ketemunya harus jauh, repot mas. Sumpek gitu. Sempet ada*

pemikiran mau berhenti aja kadang karena bingung ini mau arahnya gimna pon juga ditunda sampek tahun depan yang kita ndak tau kepastian bulannya, tapi yaudah mau gimana lagi sudah tanggung jawab, ditunggu saja sampek ada kebijakan yang baru “.

Dari hasil observasi dan hasil wawan cara yang dilakukan atlet memang mengalami tingkat stress yang lumayan tinggi tapi juga bisa mentoleransinya, yang mana kita lihat dari hasil observasi pada saat latihan dia sanggup menyelesaikan program Latihan dengan baimdan adanya peningkatan catatan waktu setiap adanya final tes di tiap beberapa bulan dan perilaku yang ditunjukkan saat ditempat pemusatan juga atlet masih terlihat bisa melakukan aktivitas sehari hari dengan baik.

Salah satu atlet perempuan yang juga berdomisili paling jauh dibandingkan atlet yang lain, berasal dari Tretes, Pandaan. Hampir sama dengan atlet laki-laki, atlet perempuan juga mengalami stress dan merasa terbebani dengan adanya kebijakan yang telah diberlakukan oleh KONI Jawa Timur, berikut hasil wawancara *“lelah mas, mana latihan kadang harus dirumah, apalagi kalok ada info kasus naik, pasti latihan yang seharusnya diluar langsung ganti fisik didepan rumah dihalaman sini, pengen cepet selesai, tapi PON nya malah diundur. Makin lama akhirnya harus kayak gini terus, pengen pulang dirumah aja, pengen ketemu temen temenku yang lain juga. Pengen tetep ngeyel pulang tapi ya gimana kasian juga yang lain “.* Berdasarkan hasil wawancara tersebut dan observasi yang dilakukan, hampir semua atlet perempuan yang berada didalam pemusatan tersebut, juga merasakan hal yang sama. Dari hasil obeservasi yang dilakukan dampak terbesar memang terjadi kepada atlet perempuan, ditunjukkan dengan hasil latihan yang menurun, tidak bisa menyelesaikan program latihan dengan baik. Bahkan dibeberapa atlet perempuan terlihat murung aatu sedih saat berada ditempat pemusatan.

Beberapa atlet laki-laki mengalami penurunan pada hasil latihan yang ada akhirnya berdampak pada hasil tes waktu yang dilakukan. Tetapi dari keseluruhan atlet laki-laki mereka masih memiliki tingkat tolernasi terhadap stress yang didapatkan jauh lebih baik dibandingkan atlet perempuan (Zahra & Purnama, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dengan adanya kebijakan tentang pembatasan ruang lingkup dan mobilitas atlet selama masa pandemic covid 19 didapatkan hasil bahwa hal itu berpengaruh cukup signifikan terhadap tingkat stress yang dialami oleh para Atlet Puslatda Sepatu Roda Jawa Timur, terganggunya psikis mereka karena tingkat stress yang tinggi berdampak pada hasil prestasi yang mereka dapatkan. Hal itu dapat terlihat dari beberapa atlet yang tidak bisa mneyelesaikan program Latihan dengan baik, menurunnya catatan tingkatan waktu pada saat tes dibeberapa bulan yang dilakukan. Tidak hanya kondisi fisik saja yang diperlukan untuk mendapatkan hasil terbaik tetapi kondisi psikis yang baik juga berpengaruh cukup besar terhadap hasil prestasi yang bisa dihasilkan, karena primanya kondisi psikis seorang atlet juga daoat menambah motivasi agar atlet bisa mendapatkan titik performa terbaiknya.

DAFTAR RUJUKAN

- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports-3rd Edition*. Retrieved from <https://books.google.com/books?id=Zb7GoAEACAAJ&pgis=1>
- Dagnall, N., Drinkwater, K. G., Denovan, A., & Walsh, R. S. (2021). The Potential Benefits of Non-skills Training (Mental Toughness) for Elite Athletes : Coping With the Negative Psychological Effects of the COVID-19 Pandemic. *Front. Sports Act. Living*, 3(581431), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.581431>
- Hidayat, A. (2017). *Metode Penelitian, Purposive Sampling-Pengertian, Tujuan, Contoh, Langkah, Rumus*. <https://www.statistikian.com/2017/06/penjelasan-teknik-purposive-sampling.html>

- Jurecka, A., Skucinska, P., & Gadek, A. (2021). Impact of the SARS-CoV-2 Coronavirus Pandemic on Physical Activity, Mental Health and Quality of Life in Professional Athletes-A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18(9423), 1–16.
- KARDIYONO, K., & Rohidi, T. R. (2019). Aktivitas Bersepatu Roda Sebagai Refleksi Gaya Hidup Generasi Z. Masyarakat Kota Semarang. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 19(1), 28–39. <https://doi.org/10.36728/jis.v19i1.956>
- McCormick, A., Meijen, C., & Marcora, S. (2017). Effects of a Motivational Self-Talk Intervention for Endurance Athletes Completing an Ultramarathon. *The Sport Psychologist*, 32(1), 42–50. <https://doi.org/10.1123/tsp.2017-0018>
- Moh. Nazir, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2003). Cet.Ke-3, h.54
- Parnell, D. (2020). COVID-19, networks and sport. *Managing Sport and Leisure*, 0 (0), 1–7.
- Purnama, Y., & Muhlisin, M. (2018). Meningkatkan Kemampuan Kelincahan Pemain Ukm Sepakbola Universitas Wahid Hasyim Melalui Latihan Ladder Drill Tahun 2017. *Sosio Dialektika*, 3(1), 39–45. <https://doi.org/10.31942/sd.v3i1.2194>
- Seçkin Şenışık, Nevzad Denerel, Ogün Köyağasıoğlu & Serhat Tunç. (2020). The Effect of Isolation on Athletes' Mental Health during the COVID 19 Pandemic. *The Physician and Sportsmedicine*.
- Soleh, B., & Hakim, A. A. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan, Kepercayaan Diri Dan Motivasi Atlet Futsal Childroom ANALISIS TINGKAT KECEMASAN, KEPERCAYAAN DIRI DAN MOTIVASI ATLET FUTSAL CHILDROOM 118 DI BANGKALAN SAAT MENJELANG PERTANDINGAN. *jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 496–501.
- Sujdarwo, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Bandung: Mandar Maju, 2011), h.25
- Tanjung, M. (2021). *Metodologi Penelitian; Sederhana, Ringkas, Padat dan Mudah Dipahami*. Scopindo Media Pustaka. https://www.google.co.id/books/edition/METODOLOGI_PENELITIAN/7sFHEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=sampel+penelitian+adalah&pg=PA60&printsec=frontcover
- Widyawati. (2022). *Pandemi COVID-19 Memperparah Kondisi Kesehatan Jiwa Masyarakat*. 1. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20220513/2739835/pandemi-covid-19-memperparah-kondisi-kesehatan-jiwa-masyarakat/>
- Yudhi Purnama, Fatkhur Rozi, U. (2022). *Evaluasi Program Kegiatan Belajar Mengajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Masa Pandemi Covid-19 Jurnal Porkes (Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)*. 5(1), 333–341. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>
- Zahra, S., & Purnama, Y. (2022). *Pengaruh olahraga terhadap vital signs pada mahasiswa semester 2 PJKR UNWAHAS The effect of exercise on vital signs in second semester students of PJKR UNWAHAS*. 11(2), 230–240.