

BAB I

PEDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit Corona Virus Disease 19 (Covid-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh corona virus yang baru ditemukan mengakibatkan semua umat manusia merasakan dampaknya mulai dari segi ekonomi, sosial, hingga Kesehatan dan banyak lagi dampaknya, dapat disadari bahwa wabah penyakit Covid -19 ini virus baru yang terjadi wabah di Wuhan, Tiongkok, bulan desember 2019, penyakit adalah penyakit yang menyerang pada saluran pernafasan, menurut para ilmuwan penyakit ini berasal dari hewan kelalawar.

Coronavirus adalah keluarga besar virus yang beragam secara fenotip dan genotip. Wabah COVID-19 dimulai pada Desember 2019 di Wuhan, Cina. Pada 17 Maret 2020, penularan dari manusia ke manusia yang tersebar luas telah menghasilkan 179.111 kasus yang dikonfirmasi dan 7.426 kematian. Ketika pandemi COVID-19 terus berkembang di hampir semua wilayah dan wilayah, berbagai tindakan perlindungan telah diperkenalkan oleh pihak berwenang, termasuk penutupan sekolah dan universitas, dan larangan perjalanan, acara budaya dan olahraga, dan pertemuan sosial (Hammami *et al.*, 2020).

Kondisi pandemi Covid-19 menyebabkan sebagian orang merasa khawatir atau takut yang berlebihan dan berpikir yang tidak masuk akal. Tidak jarang mereka memiliki kecurigaan dan prasangka pada orang yang memiliki tanda-tanda penderita Covid-19. Hal tersebut semakin membuat orang semakin berusaha mencari berita mengenai Covid-19, dan tidak dapat memilah berita yang akurat sehingga memunculkan kecemasan. Keadaan demikian membuat seseorang mengalami sulit tidur, sakit kepala, dan gangguan fisik lainnya. Inilah yang disebut kondisi stress (Muslim, 2020).

Pemerintah menetapkan kebijakan WFH (Work From Home) dan Sosial Distancing. Dampak dari pandemi Covid-19 menyebabkan orang harus menjalankan semua aktivitasnya di dalam rumah. Suasana sungguh mencekam,

hiruk pikuk kehidupan manusia seakan mati, tanpa ada tanda-tanda kehidupan. Kondisi tersebut membuat sebagian orang mengalami stress (Muslim, 2020).

Pesatnya perkembangan teknologi dan informasi (TI) mengakibatkan semua umat manusia harus dapat melakukan pekerjaan dengan cara Work From Home (WFH). Bahkan dimulai dari kalangan anak-anak hingga orang dewasa, dianjurkan untuk tidak berpergian kemana-mana melakukan kegiatan pembelajaran secara daring dan berupaya memutus tali rantai penyebaran covid-19.

Menurut Gundarya (2013:1) atlet berasal dari bahasa Yunani yaitu athlos yang berarti "kontes" adalah orang yang berlatih untuk diikutsertakan dalam pertandingan olahraga. Dapat digambarkan bahwa pengertian atlet (individual) adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan). Menurut Sondakh (2009), mereka yang disebut atlet adalah pelaku olahraga yang berprestasi baik tingkat daerah, nasional maupun international. Sehingga dapat dikatakan atlet adalah orang yang melakukan latihan agar mendapatkan kelentukan, kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan keseimbangan dalam mempersiapkan diri jauh-jauh sebelum pertandingan dimulai. Sedangkan menurut Palupi (2011:3) atlet individu lebih menekankan pada sikap bekerja sendiri/ mandiri. Sedangkan pada atlet berkelompok mereka lebih menekankan rasa sikap kerjasama berdasarkan penelitian (Murdiansyah, 2015).

Menurut Windya (2020) stress merupakan proses adaptasi dan respon fisiologis dari situasi yang menekan.

Stres adalah suatu keadaan yang tertekan baik secara fisik maupun psikologis. Keadaan yang tercipta ini merupakan suatu keadaan yang sangat mengganjal dalam diri individu karena adanya perbedaan antara yang diharapkan dengan yang ada (Chaplin, 2001). Stres adalah tuntutan terhadap sistem yang menghasilkan ketegangan, kecemasan dan kebutuhan energi, usaha fisiologis, dan usaha psikologis ekstra (Sundberg, 2007). Markam (2003) menganggap stres merupakan keadaan ketika beban yang dirasakannya terlalu berat dan tidak sepadan dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi beban yang

dialaminya. Kartono dan Gulo (2000) mengartikan stres sebagai sejenis frustrasi di mana adanya gangguan-gangguan dalam aktivitas yang dilakukan individu untuk mencapai tujuannya sehingga individu tersebut merasa cemas, was-was, dan khawatir.

Gejala stres setelah trauma yang menonjol adalah merasa berjarak dan terpisah atau tidak terhubung dengan orang lain, dan merasa terus waspada, berhati-hati, berjaga-jaga. Selain itu ada pula gejala lain seperti mati rasa, ledakan kemarahan atau mudah kesal, sulit tidur, dan memiliki masalah konsentrasi.

Permainan sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim terdiri dari 11 pemain dan salah satu pemainnya adalah penjaga gawang (Rampinini et al., 2007). Sepakbola merupakan olahraga yang didominasi keterampilan taktik dan keterampilan taktis, permainan sepakbola sangat sulit untuk diprediksi sehingga memaksa pemain untuk terus beradaptasi dengan kondisi dan situasi permainan (Castelão et al., 2014)

Permainan sepakbola merupakan permainan yang sangat kompleks dan mempunyai karakteristik dominan yaitu menendang bola, berlari, melompat dan menyundul bola (Arnason et al. 2004).

Mengenai dasar permainan sepakbola Sucipto (2000, hlm. 23), menjelaskan bahwa "untuk bermain sepak bola dengan baik pemain harus dibekali dengan keterampilan dasar yang baik, pemain yang memiliki keterampilan dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula".

Berdasarkan uraian yang terungkap, dengan adanya kebijakan pemerintah untuk melakukan physical distancing di masa pandemic covid 19 berdampak pada tingkat stress atlet dikarenakan berkurangnya aktivitas latihan, dimana olahraga dapat meningkatkan kekebalan terhadap stres. Ketika seseorang melakukan kegiatan olahraga, akan menghasilkan kondisi fisik yang tangguh, sementara itu kondisi mentalnya dapat merasakan kesenangan untuk mencapai hasil yang diinginkan tentunya dengan latihan yang baik, rutin, terus menerus, untuk bisa menjaga performa didalam atau diluar lapangan dan untuk menghindari terjadinya stress.

Atlet sepakbola sangat erat kaitannya dengan aktivitas latihan yang diperlukan untuk mencapai hasil prestasi yang akan dicapai pada saat pandemi hampir semua orang merasa jenuh sehingga menurunnya minat dalam melakukan olahraga khususnya pada cabang olahraga sepak bola, karena dengan kebijakan pemerintah untuk melakukan *physical distancing* atlet menjadi tidak dapat melakukan aktivitas latihan rutin seperti biasanya karena dipaksa untuk berdiam diri dirumah, bahkan disetiap penjuru dunia karena wabah penyakit Covid – 19 ini, bagi seorang atlet menjaga kebugaran tubuh sangat lah penting untuk mencapai hasil yang diinginkan tentunya dengan aktivitas latihan rutin yang baik, terus menerus, untuk bisa menjaga performa didalam atau diluar lapangan.

Sama halnya dengan atlet sepakbola UPI, dengan mengisolasi diri berdampak pada tingkat stress setiap atlet karena dari tadinya mereka biasanya melakukan aktivitas latihan secara rutin sekarang mereka dipaksa harus berdiam diri dirumah dan tidak melakukan aktivitas seperti biasanya maka dari itu setiap atlet tentunya akan merasakan tingkat stress yang berbeda mulai dari kesehatan mental yang terganggu, pikiran tidak karuan, badan merasakan lemas, energi berkurang, nafsu makan berkurang, percaya diri terganggu dan daya tahan tubuh menjadi menurun sehingga kebugarannya para atlet pun menurun karena mereka harus berdiam diri di rumah dan tidak melakukan aktivitas latihan rutin seperti biasanya padahal aktivitas latihan sangat dibutuhkan bagi atlet untuk menjaga kebugaran serta meningkatkan kebugaran tubuhnya. Peneliti ingin mengetahui apakah selama pandemi covid 19 ini atlet sepakbola UPI mengalami tingkat stress yang sama atau berbeda saat harus berdiam diri dirumah tanpa melakukan aktivitas latihan rutin seperti biasanya.

Coronavirus 2019 (COVID-19) tampaknya memiliki besar dampak pada perilaku aktivitas fisik secara global. Pandemi telah memaksa banyak orang di seluruh dunia untuk tinggal di rumah dan mengasingkan diri untuk jangka waktu tertentu. WHO merekomendasikan 60 menit / hari aktivitas fisik sedang hingga kuat untuk usia 6-17 tahun, dan 75 menit / minggu aktivitas fisik sedang atau 150 menit / minggu untuk aktivitas fisik sedang untuk orang dewasa dan orang tua,

termasuk 3 dan 2 hari / minggu, masing-masing, dengan penguatan otot dan tulang. Rekomendasi praktis untuk tetap aktif di rumah, dengan latihan aerobik dengan sepeda atau ergometer dayung, pelatihan berat badan, menari dan bermain video aktif, dapat membantu mengatasi efek samping fisik dan mental yang merugikan dari peraturan gaya hidup COVID-19 yang melindungi. Komentar ini memberikan informasi yang berguna tentang aktivitas fisik berbasis rumah untuk orang-orang yang kurang gerak sepanjang umur, termasuk anak-anak dan remaja, yang dapat dilakukan selama pandemi saat ini atau wabah penyakit menular lainnya. (Hammami *et al.*, 2020)

Berdasarkan uraian di atas penulis merasa tertarik lebih jauh untuk melakukan penelitian ini yang berjudul “Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Stress Atlet Sepak Bola UPI”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran tingkat stress atlet sepakbola UPI selama masa pandemi Covid-19?
2. Apakah indikator yang paling dominan pada tingkat stress atlet sepakbola UPI selama masa pandemi Covid-19?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penulis bertujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat stress atlet sepakbola UPI selama masa pandemi Covid-19.
2. Untuk mengetahui indikator yang paling dominan pada tingkat stress atlet sepakbola UPI selama masa pandemi Covid-19.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang pentingnya melakukan aktivitas kebugaran jasmani yang dilakukan pada saat pandemi Covid 19 ini.

2. Manfaat praktis

a) Bagi peserta didik / Mahasiswa

Dari penelitian ini siswa / Mahasiswa dapat menjadikan sebuah pedoman untuk meningkatkan aktivitas latihan dirumah selama pandemi secara maksimal sehingga dapat menjaga kebugaran dan stress.

b) Bagi Intansi UKM

Setelah mengetahui hasil penelitian ini, pihak UKM memiliki sikap proaktif terhadap aktivitas latihan dirumah selama pandemi sehingga aktivitas latihan masih bisa dilakukan secara maksimal dirumah.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi berisi rincian tentang urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini struktur organisasi penelitian dirinci bahwa:

1. BAB I Pendahuluan : Dalam bab ini diuraikan mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.
2. BAB II Kajian Pustaka Pada bab ini diuraikan teori-teori yang berkaitan dan mendukung penelitian penulis.
3. BAB III Metode Penelitian : Pada bab ini penulis menjelaskan pendekatan dan metode penelitian, subjek dan objek penelitian, prosedur penelitian, teknik dan alat pengumpulan data, teknik pengolahan dan analisis data mengenai dampak COVID 19 terhadap tingkat stress atlet sepak bola UPI.
4. BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan : Dalam bab ini penulis menguraikan deskripsi data dan hasil penelitian.
5. BAB V Kesimpulan dan Saran : Dalam bab ini penulis berusaha mencoba memberikan kesimpulan dan saran sebagai penutup dari hasil penelitian dan permasalahan yang telah diidentifikasi dan dikaji dalam skripsi.