

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masyarakat dunia tengah diresahkan dengan adanya wabah Corona Virus Disease (Covid-19) yang menjadi sebuah pandemi. Pandemi yang disebabkan oleh infeksi dari virus baru yang dikenal sebagai corona virus (Covid-19), diberitahukan pada Desember 2019 di Cina, tetapi baru diresmikan pada Maret 2020, dan sejak itu telah berdampak pada negara-negara diseluruh dunia. Pada 3 Juni 2020, World Health Organization (WHO) mengkonfirmasi 6.317.450 kasus dan 376.320 kematian di seluruh dunia (Pinho C.S. et al, 2020). Seluruh dunia kini disibukkan dengan berbagai upaya pencegahan Covid-19 untuk menahan lonjakan pasien positif (Komang, Astra, & Suwiwa, 2020). Menurut situs WHO, virus corona adalah keluarga besar virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia. Pada manusia corona diketahui menyebabkan infeksi pernafasan mulai dari flu biasa hingga penyakit yang lebih parah seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS), dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Gejala corona virus muncul dalam 2-14 hari setelah paparan ditandai dengan gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk, dan sesak napas, pada kasus berat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, bahkan kematian (WHO, Materi Komunikasi Risiko Covid-19 untuk Fasilitas Pelayanan Kesehatan, 2020). Penularan virus corona yang sangat cepat inilah Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan virus corona sebagai pandemi pada 11 Maret 2020 (Mona, 2020)

Hampir semua negara yang ada di dunia ini mengalami pandemi Covid-19 ini, tidak terkecuali Indonesia (Roosinda & Suryandaru, 2020). Menurut Parnell, dkk. (2020), berbagai tindakan perlindungan telah diperkenalkan oleh pihak berwenang, termasuk penutupan Sekolah dan Universitas, dan larangan perjalanan, acara budaya dan olahraga, dan pertemuan sosial. Selain itu dengan adanya virus Covid-19 pemerintah membuat beberapa kebijakan untuk menghentikan penyebaran wabah ini, seperti melakukan lockdown di daerah yang sudah termasuk kedalam zona merah penyebaran virus, lalu physical quarantine untuk mnghindari

Andre Suwarna Putra, 2021

MOTIVASI BERLATIH ATLET RENANG SILIWANGI AQUATIC CLUB CIMAHI DI MASA PANDEMI COVID-19

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

penyebaran virus secara kontak fisik (Dewi, Astra, & Suwiwa, 2020), menerapkan work from home (WFH), Social Distancing, dan lain-lain (Tursina, 2020). Menurut Undang-Undang Nomor 6 Tahun 2018, karantina wilayah (lockdown) adalah pembatasan penduduk dalam suatu wilayah termasuk wilayah pintu masuk beserta isinya yang diduga dapat terinfeksi penyakit dan atau terkontaminasi sedemikian rupa untuk mencegah kemungkinan penyebaran penyakit atau terkontaminasi (Ibnu & Setiawan, 2020). Tinggal di rumah sementara merupakan tindakan yang aman untuk menghindari penyebaran virus dari manusia ke manusia hingga dapat menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik (Chen et al., 2020). Kemungkinan besar bahwa tinggal di rumah yang berkepanjangan dapat menyebabkan peningkatan perilaku kurang gerak, seperti menghabiskan banyak waktu untuk duduk, berbaring, atau berbaring untuk kegiatan (bermain game, menonton televisi, menggunakan perangkat seluler). Ketidakaktifan fisik ditandai dengan suatu kondisi dimana tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan dengan intensitas sedang dan kuat tidak tercapai, sementara perilaku menetap ditandai oleh praktik aktivitas dengan pengeluaran energi rendah, seperti tetap dalam posisi duduk, bersandar, atau posisi berbaring lebih dari 8 jam per hari, itu semua akan mengakibatkan bahaya bagi kesehatan dan mengurangi tingkat kebugaran jasmani (Pinho C.S. et al, 2020). Hal ini juga berdampak pada atlet yang memiliki kewajiban untuk berlatih. Dengan adanya *lockdown*, segala aktifitas dibatasi sehingga semua masyarakat merasakan dampaknya, sekolah dan perguruan tinggi melakukan proses belajar mengajar menggunakan media online, bahkan atlet juga terpaksa berlatih di rumah (Rasyid & Kusnanik, 2021).

Dalam upaya mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet dalam olahraga tidak ada jalan lain adalah dengan latihan (Imanudin, 2014). Dengan latihan, tujuan yang ingin dicapai atlet akan terwujud, yaitu meraih prestasi yang tinggi. Prestasi adalah cerminan dari kualitas atlet dari proses latihan yang telah dilewati, baik itu pada aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. Keempat komponen latihan ini, adalah bagian penting dalam proses latihan dan saling berkaitan satu dengan lainnya (Blegur & Mae, 2018). Menurut Oliver Stoll dalam Rasyid & Kusnanik (2021) menjelaskan bahwa saat ini peristiwa pandemi covid-19 adalah tantangan besar bagi para atlet, mereka yang berlatih karena cinta dengan

olahraga memiliki kelebihan dibandingkan mereka yang masih membutuhkan tujuan yang jelas. Pelatihan selama *lockdown* yang disebabkan coronavirus dan adanya pembatasan-pembatasan lainnya merupakan hal yang menakutkan bagi atlet. Pada masa pandemi Covid-19 ini bisa mempengaruhi kebugaran jasmani atlet-atlet renang. Untuk itu, para atlet tersebut perlu menjaga kebugaran jasmani dengan beraktifitas namun dengan keterbatasan dalam melakukan aktifitas jasmani (Artanayasa *et al*, 2020)

Renang merupakan sebuah olahraga yang dilakukan di air. Olahraga renang merupakan salah satu bentuk olahraga yang ringan, karena sifatnya aerobik yang dapat digunakan oleh anak-anak hingga lanjut usia guna memperoleh kebugaran jasmani (Susanto *et al.*, 2010). Meskipun renang banyak disukai oleh kalangan masyarakat, tetapi Indonesia masih belum banyak mendapatkan prestasi pada cabang olahraga renang. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi pada cabang olahraga ini. Faktor-faktornya yaitu, seperti faktor anatomi (panjang lengan, tinggi badan, panjang tungkai); faktor fisiologi (kemampuan menghirup oksigen, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kekuatan, power, fleksibilitas); faktor biomekanika (kecepatan gerak, dan frekuensi kayuhan); faktor psikologi (kepribadian, atribusi, motivasi, agresi, arousal, kecemasan, stress, aktivasi, kepemimpinan, komunikasi, komitmen, imagery, konsentrasi, konsep diri, dan rasa percaya diri) (Mulyana, 2013).

Renang merupakan olahraga yang banyak memberikan manfaat baik secara fisik maupun emosional. Manfaat dari renang tersebut antara lain, untuk keselamatan diri, meningkatkan kebugaran jasmani, rehabilitasi, dan prestasi. Selain itu, renang merupakan olahraga yang melombakan kecepatan atlet dalam kemampuan berenang. Atlet yang memenangkan lomba renang merupakan atlet yang menyelesaikan jarak lintasan tercepat. Untuk meningkatkan suatu prestasi olahraga renang, perlu memperhatikan beberapa aspek, diantaranya adalah aspek fisik, aspek teknik, aspek taktik, dan aspek psikis (mental) (Prasetyo, 2017).

Faktor psikologis merupakan salah satu hal yang perlu diperhatikan dengan hati-hati. Seperti halnya keterampilan fisik, keterampilan psikologis seperti mempertahankan dan memfokuskan perhatian, mengatur tingkat gairah, meningkatkan kepercayaan diri, dan menjaga motivasi atlet juga perlu dilakukan

terlatih secara sistematis menurut Weinberg & Gould dalam (Kardi, 2017). Setiap orang selalu membutuhkan alasan yang mampu menguatkan dirinya untuk memulai bertindak dan tetap konsisten sampai tercapainya tujuan yang diinginkan. Motivasi yang dibutuhkan seseorang merupakan suatu dorongan yang mengarahkan seseorang untuk berbuat lebih pada dirinya sendiri (Dewi, Astra, & Suwiwa, 2020). Kuat lemahnya motivasi seseorang dapat mempengaruhi keberhasilannya. Karena motivasi perlu diusahakan terutama yang berasal dari dalam diri seseorang dengan senantiasa memikirkan masa depan yang harus dihadapi untuk mencapai cita-cita (Dewi, Astra, & Suwiwa, 2020). Keberhasilan maupun kegagalan atlet dalam situasi kompetitif cenderung dipengaruhi oleh motivasi (Davies & Armstrong, 1989). Keberhasilan sendiri dapat diukur dengan torehan waktu atau nilai yang diukir atlet dalam kompetisi. Menurut Oliver Stoll dalam Rasyid & Kusnanik (2021) menjelaskan bahwa saat ini peristiwa pandemi covid-19 adalah tantangan besar bagi para atlet, mereka yang berlatih karena cinta dengan olahraga memiliki kelebihan dibandingkan mereka yang masih membutuhkan tujuan yang jelas. Pelatihan selama *lockdown* yang disebabkan coronavirus dan adanya pembatasan-pembatasan lainnya merupakan hal yang menakutkan, maka dari itu dibutuhkan motivasi menjadi kunci atau sebagai kekuatan pendorong sang atlet untuk terus berolahraga.

Motivasi adalah dasar untuk semua upaya olahraga dan prestasi. Atlet berkeinginan dan bertekad untuk meningkatkan performa olahraganya, termasuk: mental, kepercayaan diri, intensitas, fokus, dan emosi (Adeyeye, Vipene, & Asak, 2013). Dalam olahraga sendiri, atlet membutuhkan intervensi motivasi untuk proses latihan maupun perlombaan, bahkan motivasi secara general diterima sebagai prasyarat penting untuk mengantarkan atlet untuk memenuhi potensi dan performa pada dirinya (Blegur & Mae, 2018).

Adapun dampak apabila atlet tidak memiliki motivasi baik secara intrinsik maupun ekstrinsik. Individu yang tidak termotivasi terkait dengan proses ketidakberdayaan, dimana individu menarik usaha karena persepsi ketidakmampuan dan hilangnya sebuah kontrol terhadap kegiatan tertentu (Barkoukis, Tsorbatzoudis, Grouios, & Sideridis, 2008). Individu dengan gejala psikologis ini mengikuti latihan dengan keadaan terpaksa. Artinya baik secara

intrinsik maupun ekstrinsik dirinya tidak mendapatkan faedah dalam kegiatan tersebut. Ini menyebabkan ketidakseriusan atlet untuk berlatih. Dampak lainnya yang dirasakan adalah pergolakkan perasaan sehingga menyebabkan ketidaknyamanan yang bermuara pada pemogokkan dan pelarian. Pada saat berpartisipasi dalam suatu kegiatan, individu tidak termotivasi secara intrinsik maupun secara ekstrinsik. Ketika berada dalam keadaan seperti itu, mereka tidak lagi mengidentifikasi alasan yang baik untuk berpartisipasi dalam proses latihan. Alhasil mereka bahkan dimungkinkan membuat keputusan untuk berhenti berlatih dari kegiatan olahraganya (Blegur & Mae, 2018). Oleh sebab itu, motivasi perlu diusahakan terutama yang berasal dari dalam diri seseorang dengan senantiasa memikirkan masa depan yang harus dihadapi untuk mencapai cita-cita, karena kuat lemahnya motivasi seseorang akan mempengaruhi keberhasilannya.

Pada masa pandemi Covid-19 ini bisa mempengaruhi kebugaran jasmani atlet-alet renang. Untuk itu, para atlet tersebut perlu menjaga kebugaran jasmani dengan beraktifitas namun dengan keterbatasan dalam melakukan aktifitas jasmani (Artanayasa et al, 2020). Selaras dengan observasi yang dilakukan penulis pada saat melaksanakan magang di Dinas Kebudayaan, Pariwisata, Pemuda, dan Olahraga (Disbudparpora) Kota Cimahi, penulis diberi tugas untuk memonitoring latihan atlet renang POPDA Kota Cimahi disalah satu klub renang, yaitu Siliwangi Aquatic Club Cimahi. Disana penulis melakukan wawancara kepada pelatihnya mengenai kondisi latihan di masa pandemi Covid-19, dan dapat disimpulkan bahwa mereka merasakan dampak dari pandemi Covid-19 ini, yaitu mengalami keterbatasan dalam melakukan latihan akibat PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) sehingga performa atlet tidak terjaga dan kondisi fisiknya menurun. Dengan adanya *lockdown* ini berdampak pada atlet yang memiliki kewajiban untuk berlatih. Dalam olahraga, atlet membutuhkan intervensi motivasi untuk proses latihan maupun perlombaan, karena untuk memenuhi potensi dan performa atlet itu sendiri. Apabila individu atau atlet tidak termotivasi, maka mereka memungkinkan untuk berhenti berlatih dari kegiatan olahraga (Blegur & Mae, 2018).

Berdasarkan latar belakang di atas, timbul suatu permasalahan untuk menganalisis seberapa besar motivasi berlatih pada atlet renang Siliwangi Aquatic Club Cimahi mereka di masa pandemi Covid-19 ini. Permasalahan yang telah

dikemukakan di atas memperkuat judul penelitian ini, yaitu “Motivasi Berlatih Atlet Renang Siliwangi Aquatic Club Cimahi Di Masa Pandemi Covid-19”.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana motivasi berlatih atlet renang Siliwangi Aquatic Club Cimahi di masa pandemi Covid-19?”. Adapun pertanyaan penelitiannya, yaitu sebagai berikut:

- 1) Bagaimana motivasi intrinsik atlet renang Siliwangi Aquatic Club Cimahi di masa pandemi Covid-19?
- 2) Bagaimana motivasi ekstrinsik atlet renang Siliwangi Aquatic Club Cimahi di masa pandemi Covid-19?

1.3 Tujuan

Adapun tujuan dari penelitian ini, yaitu untuk mendeskripsikan motivasi berlatih atlet renang Siliwangi Aquatic Club Cimahi di masa pandemi Covid-19. Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

- 1) Mendeskripsikan motivasi intrinsik atlet renang Siliwangi Aquatic Club Cimahi di masa pandemi Covid-19.
- 2) Mendeskripsikan motivasi ekstrinsik atlet renang Siliwangi Aquatic Club Cimahi di masa pandemi Covid-19.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang diharapkan dari penelitian ini yaitu, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memperkaya perkembangan mata kuliah psikologi olahraga. Selain itu, hasil dari penelitian diharapkan memperkaya pemikiran terkait motivasi berlatih atlet renang di masa pandemi Covid-19, sehingga dapat dijadikan landasan untuk penulisan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktisi

- Manfaat bagi peneliti, penelitian ini dapat menambah wawasan serta gambaran mengenai motivasi berlatih atlet renang di masa pandemi Covid-19.
- Manfaat bagi atlet renang, penelitian ini dapat dijadikan masukan dalam berlatih maupun saat menghadapi pertandingan di masa pandemi Covid-19 sehingga para atlet dapat termotivasi lebih agar mengoptimalkan kemampuannya dan mendapatkan prestasi.
- Manfaat bagi pelatih, penelitian ini dapat digunakan sebagai sarana informasi bagi para pelatih mengenai motivasi berlatih atlet di masa pandemi Covid-19, sehingga pelatih dapat memberikan motivasi yang lebih kepada atletnya agar kemampuannya terus meningkat di masa pandemi Covid-19.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Penelitian ini disajikan ke dalam lima bab yang disusun berdasarkan struktur penulisan sebagai berikut:

Bab I merupakan bagian pendahuluan. Pada bab ini dikemukakan latar belakang dilakukannya penelitian, rumusan masalah dari penelitian dan tujuan penelitian. Selain itu, pada bab ini juga disampaikan manfaat/signifikansi dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

Bab II berisi tinjauan pustaka. Pada bab ini dikemukakan teori-teori mengenai motivasi, latihan, renang dan Covid-19, serta tentang Siliwangi Aquatic Club Cimahi.

Bab III menjelaskan metodologi penelitian. Pada bab ini dijelaskan metode dari penelitian ini, partisipan atau populasi dan sampel, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, prosedur penelitian dan analisis data.

Bab IV merupakan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan. Bab ini berisi temuan-temuan hasil penelitian yang diperoleh dari analisis data dan membahas hasil temuan tersebut, serta membandingkannya dengan penelitian yang relevan.

Bab V berisi simpulan, implikasi dan rekomendasi. Pada bab ini dipaparkan simpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, kemudian memberikan implikasi dan rekomendasi kepada para peneliti selanjutnya.