

**DAMPAK PANDEMI COVID-19 TERHADAP MENTAL DAN KONDISI  
FISIK ATLET RENANG DAN ATLETIK UNTUK MENGHADAPI  
PEPARNAS 2021**

**TESIS**

**diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar  
Magister Pendidikan Olahraga**



Gugun Gunawan  
1906949

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
SEKOLAH PASCASARJANA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2022**

**DAMPAK PANDEMI COVID-19 TERHADAP MENTAL DAN KONDISI  
FISIK ATLET RENANG DAN ATLETIK UNTUK MENGHADAPI  
PEPARNAS 2021**

**LEMBAR HAK CIPTA**

Oleh:

Gugun Gunawan

UPI Bandung, 2022

Sebuah tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
magister Pendidikan (M.Pd) pada sekolah pascasarjana UPI

© Gugun Gunawan 2022

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2022

Hak cipta ini dilindungi undang-undang.

Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,

Dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa ijin penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN**

**DAMPAK PANDEMI COVID-19 TERHADAP MENTAL DAN KONDISI  
FISIK ATLET RENANG UNTUK MENGHADAPI PEPARNAS 2021**

Pembimbing I



Prof. Dr. Herman Subarjah, M.Si.  
NIP : 196009181986031003

Pembimbing II



Dr.H. Mulyana, M.Pd.  
NIP : 197108041998021001

Penguji



Prof. Dr. H. R. Boyke Mulyana, M.Pd.  
NIP: 197204031999031003

Penguji



Prof. Dr. Komarudin, M.Pd.  
NIP: 197204031999031003

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga  
Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia



Prof. Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd  
NIP. 196001191986031002

**SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis dengan judul “**Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Mental Dan Kondisi Fisik Atlet Renang Dan Atletik Untuk Menghadapi Peparnas 2021**” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan dan karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Juli 2022

Yang membuat pernyataan,

Gugun Gunawan

NIM. 1906949

## ABSTRAK

Pandemi COVID-19 yang sedang melanda Indonesia memberikan dampak pada berbagai sektor, tidak terkecuali pada sektor olahraga. Tujuan penelitian ini yaitu untuk melihat dampak dari terjadinya pandemi COVID-19 terhadap mental dan kondisi fisik atlet untuk menghadapi PEPARNAS 2021. Desain *cross-sectional survey* digunakan dalam penelitian ini, dengan sampel sebanyak 5 orang atlet cabang olahraga renang dan 5 orang atlet cabang olahraga atletik dengan rentang usia 18-22 tahun. Penelitian menunjukkan bahwa pandemi COVID-19 memiliki dampak sebesar 89% pada mental atlet renang dan atlet atletik. Kemudian pandemi COVID-19 memiliki dampak sebesar 88% pada kondisi fisik atlet renang dan 92% pada kondisi fisik atlet atletik. Setiap variabel juga memiliki tingkat signifikansi  $<0,05$  pada uji Pearson, sehingga setiap variabel memiliki korelasi atau saling berhubungan. Sehingga dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pandemi COVID-19 memberikan dampak khususnya dalam segi mental dan kondisi fisik pada atlet renang dan atlet atletik yang akan menghadapi PEPARNAS 2021.

**Kata Kunci:** *Pandemi, Kesehatan Mental, Kondisi Fisik.*

## **ABSTRACT**

*The COVID-19 pandemic that is hitting Indonesia has an impact on various sectors, including the sports sector. The purpose of this study was to see the impact of the COVID-19 pandemic on the mental and physical condition of athletes to face PEPARNAS 2021. A cross-sectional survey design was used in this study, with a sample of 5 athletes in swimming and 5 athletes in athletics. with an age range of 18-22 years. Research shows that the COVID-19 pandemic has an impact of 89% on the mentality of swimming athletes and athletic athletes. Then the COVID-19 pandemic had an impact of 88% on the physical condition of swimming athletes and 92% on the physical condition of athletic athletes. Each variable also has a significance level of  $<0.05$  on the Pearson test, so that each variable has a correlation or is interconnected. So in this study it can be concluded that the COVID-19 pandemic has an impact, especially in terms of mental and physical conditions on swimming athletes and athletic athletes who will face PEPARNAS 2021.*

**Keyword:** *Pandemic, Mental Health, Physical Condition, Disability athlete's.*

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillahirabbil'alamin, penulis memanjatkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan taufik dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul **“Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Mental Dan Kondisi Fisik Atlet Renang Dan Atletik Untuk Menghadapi Peparnas 2021”** ini tepat pada waktunya.

Tesis ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Magister pendidikan di prodi Pendidikan Olahraga, Sekolah Pasca Sarjana, Universitas Pendidikan Indonesia. Tesis ini berisikan tentang dampak pandemi covid-19 terhadap mental dan kondisi fisik atlet renang dan atletik untuk menghadapi peparnas 2021.

Penulis menyadari bahwa di dalam tesis ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan tesis ini.

Penulis berharap semoga tesis ini dapat membantu dan bermanfaat bagi kita semua serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, Juli 2022

Penulis,

Gugun Gunawan

NIM. 1906949

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam melakukan penelitian sampai pada penulisan laporan penelitian ini, penulis banyak menerima bantuan, baik yang bersifat moril maupun materi. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tulus dan setinggi-tingginya kepada semua pihak yang sudah membantu penyelesaiannya tesis ini. Untuk itu ucapan terima kasih dengan penuh hormat ini, penulis sampaikan kepada :

1. Bapak Prof. Dr, H. M. Solehudin, M.Pd., M.A., selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan izin, fasilitas dan kesempatan untuk belajar di Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Prof. Dr. H. Syihabuddin, M.Pd. selaku Direktur Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk belajar di Program Studi Pendidikan Olahraga.
3. Bapak Prof. Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan kemudahan dalam menyelesaikan studi.
4. Bapak Prof. Dr. Herman Subarjah, M.Si, selaku Pembimbing I sekaligus Pembimbing Akademik yang di tengah-tengah kesibukannya telah meluangkan waktu yang berharga yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan, masukan dan kritik kepada penulis dengan penuh kasih sayang dalam menyelesaikan Studi Ini.
5. Bapak Dr. H. Mulyana, M.Pd, selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan, masukan dan kritik kepada penulis dengan penuh kasih sayang dalam menyelesaikan studi ini.
6. Ibu/Bapak Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia yang telah membekali penulis dengan ilmu-ilmu yang bermanfaat selama mengikuti perkuliahan.
7. Sumber semangat, inspirasi, dan motivasi penulis yaitu keluarga kecil bahagia Bapak Nendra dan Ibu Eru yang tak henti-hentinya memberikan kasih sayang kepada penulis. berkat doa dan dukungan yang telah mengalir dari mereka tesis ini selesai.



8. Segenap keluarga besar yang telah banyak memberikan doa dan dukungan moril pada penulis.
9. Para Staf Akademik, Prodi, Dan Staf Karyawan Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia yang telah membantu dalam menyelesaikan segala Administrasi yang harus diselesaikan.
10. Keluarga Besar POR A yang selama 2 tahun menemani dalam berbagai cerita dan memberi pengalaman berharga dalam pembelajaran olahraga dan memberikan motivasi dalam menyelesaikan tesis ini. suatu kebanggaan menjadi bagian dari kalian.
11. Berbagai pihak yang telah memberikan berbagai bantuannya yang tidak bisa di sebutkan satu persatu

Semoga segala bantuan,dorongan dan bimbingan dari semuanya kepada peneliti merupakan suatu amal kebajikan sehingga mendapat keridhoan serta balasan yang setimpal dari Allah SWT. *Aamiin yaa rabbalalamin.*

Bandung, Juli 2022

Penulis

**Gugun Gunawan**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>9</b>
<b>BAB I</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>PENDAHULUAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2 Rumusan Masalah Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3 Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4 Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.5 Struktur Organisasi Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>KAJIAN PUSTAKA</b> .....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Pandemi COVID-19.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2 Kondisi Fisik Atlet <i>Paralympic</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3 Kondisi Mental Atlet.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4 Olahraga Renang.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5 Olahraga Atletik.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6 Penelitian Relevan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.7 Kerangka Berfikir.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.8 Hipotesis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
3.1 Desain Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2 Partisipan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3 Populasi dan Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4 Instrumen Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4.1 Kondisi Mental.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4.2 Kondisi Fisik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

3.4.3 Dampak COVID-19 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5 Teknik Pengolahan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1 Temuan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.1 Deskripsi Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.2 Uji Asumsi Statistik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2 Pembahasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI ..</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1 Simpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2 Implikasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.3 Rekomendasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

<b>TABEL</b>	<b>Halaman</b>
4.1 Hasil Rata-rata dan Simpangan Baku Data Mental .....	24
4.2 Hasil Rata-rata dan Simpangan Baku Data Kondisi Fisik .....	25
4.3 Hasil uji Normalitas Data.....	25
4.4 Uji Regresi Dampak Pandemi terhadap Mental Atlet Renang.....	27
4.5 Persentase Data Dampak Pandemi terhadap Mental Atlet Renang .....	27
4.6 Uji Regresi Dampak Pandemi terhadap Kondisi Fisik Atlet Renang .....	28
4.7 Persentase Data Dampak Pandemi terhadap Kondisi Fisik Atlet Renang .	28
4.8 Uji Regresi Dampak Pandemi terhadap Mental Atlet Atletik.....	29
4.9 Persentase Data Dampak Pandemi terhadap Mental Atlet Atletik.....	29
4.10 Uji Regresi Dampak Pandemi terhadap Kondisi Fisik Atlet Atletik .....	30
4.11 Persentase Data Dampak Pandemi terhadap Kondisi Fisik Atlet Atletik	30
4.12 Hasil Uji Korelasi Pearson .....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	HALAMAN
1. Dokumentasi Atlet Renang.....	48
2. Dokumentasi Atlet Atletik.....	49
3. Dokumentasi Atlet Atletik.....	50
4. Instrumen Penelitian.....	51
5. Hasil Olahdata Atlet Renang dan Atletik .....	55

## DAFTAR PUSTAKA

- Andrea, D. D., Esposito, G., & Invernizzi, P. L. (2021). The effects of the COVID-19 pandemic on the training of athletes with disabilities in the 7-a-side football championship. In *Winter Conferences of Sports Science. Costa Blanca Sports Science Events* (Vol. 16, pp. 22–23). <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.16.Proc3.23>
- Arbi, D. K. A., & Ambarini, T. K. (2018). Terapi Brief Mindfulness-Based Body Scan untuk Menurunkan Stres Atlet Bola Basket Wanita Profesional. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v3i12018.1-12>
- Arifin, R. (2017). Peran Mental Dalam Prestasi Olahraga. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Arta, M., & Dewantoro, D. A. (2018). Pembinaan Olahraga Atletik bagi Siswa Cerebral Palsy Menuju Kejuaraan Paralympic Competition. *Jurnal Ortopedagogia*, 4(2), 120–125.
- Aziz, R. (2015). Aplikasi Model RASCH dalam Pengujian Alat Ukur Kesehatan Mental di Tempat Kerja. *Jurnal Psikoislamika*, 12(2), 29–39.
- Bahagia, Y. (2003). *Pembelajaran Atletik*. Depdiknas Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Beck, J. G., Grant, D. M. M., Read, J. P., Clapp, J. D., Coffey, S. F., Miller, L. M., & Palyo, S. A. (2008). The Impact of Event Scale-Revised: Psychometric properties in a sample of motor vehicle accident survivors. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(2), 187–198. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.02.007>
- 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>
- Davis, P. A., Gustafsson, H., Callow, N., & Woodman, T. (2020). Written Emotional Disclosure Can Promote Athletes ' Mental Health and Performance Readiness During the COVID-19 Pandemic. *Front. Psychol*, 11(599925), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.599925>
- Evans, A. B., Blackwell, J., Dolan, P., Fahlén, J., Hoekman, R., Lenneis, V., ... Wilcock, L. (2020a). Sport in the face of the COVID-19 pandemic : towards an agenda for research in the sociology of sport. *European Journal for Sport and Society*, 17(2), 85–95.

<https://doi.org/10.1080/16138171.2020.1765100>

- Evans, A. B., Blackwell, J., Dolan, P., Fahlén, J., Hoekman, R., Lenneis, V., ... Wilcock, L. (2020b). Sport in the face of the COVID-19 pandemic: towards an agenda for research in the sociology of sport. *European Journal for Sport and Society*, 17(2), 85–95. <https://doi.org/10.1080/16138171.2020.1765100>
- Farida Mulyaningsih, E. a. (2009). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas V*. Klaten: PT Intan Pariwara.
- Feitosa, W. G., Correia, R. de A., Barbosa, T. M., & Castro, F. A. d. S. (2019). Performance of disabled swimmers in protocols or tests and competitions: a systematic review and meta-analysis. *Sports Biomechanics*, 1–23. <https://doi.org/10.1080/14763141.2019.1654535>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*. *Climate Change 2013 - The Physical Science Basis* (8 editions). New York: The McGraw-Hill Companies, Inc. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Grix, J., Brannagan, P. M., Grimes, H., & Neville, R. (2021). The impact of Covid-19 on sport The impact of Covid-19 on sport. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 13(1), 1–12. <https://doi.org/10.1080/19406940.2020.1851285>
- Hu, T., Mendoza, M., Cabador, J. V., & Cottingham, M. (2021). U.S. Paralympic Hopeful ' s Athletic Identity and How It Has Been Affected by the Sport Disruption of. *Front. Sports Act*, 3(689555), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.689555>
- 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.
- Kardiyanto, D. W. (2020). Dampak pandemi covid-19 terhadap event olahraga dan sosial ekonomi masyarakat. In *Prosiding SENFIKS (Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains)* (Vol. 1, pp. 98–100).
- Kim, H., & Cruz, A. B. (2021). Psychological Influence of Self-Management on Exercise Self-Confidence, Satisfaction , and Commitment of Martial Arts Practitioners in Korea : A Meta-Analytic Approach. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.691974>
- Knowles, C., Shannon, S., Prentice, G., & Breslin, G. (2021). Comparing Mental Health of Athletes and Non-athletes as They Emerge From a COVID-19 Pandemic Lockdown. *Front.*

- Sports Act. Living*, 3(612532), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.612532>
- Kung, S. P., & Taylor, P. (2014). The use of public sports facilities by the disabled in England. *Sport Management Review*, 17(1), 8–22. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2013.08.009>
- 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>
- Mehrsafar, A. H., Zadeh, A. M., Gazerani, P., Sanchez, J. C. J., Nejat, M., Tabesh, M. R., & Abolhasani, M. (2021). Mental Health Status , Life Satisfaction , and Mood State of Elite Athletes During the COVID-19 Pandemic : A Follow-Up Study in the Phases of Home Confinement , Reopening , and Semi-Lockdown Condition. *Front. Psychol.*, 12(630414), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.630414>
- Miadinar, M. G., & Supriyanto, C. (2021). Tingkat Kesehatan Mental Di Tim Atletik Tulungagung Selama Pada Atlet Dan Non-Atlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 31–40.
- Nugroho, W. A., Umar, F., & Iwandana, D. T. (2021). Peningkatan Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas Melalui Latihan Interval Pada Atlet Para-Renang Sekolah Khusus Olahraga Disabilitas Indonesia (SKODI). *Jurnal Menssana*, 6(1), 56–65.
- Pardede, W. (2020). Tantangan Psikologis Bagi Atlet di Masa Pandemi. *Pandit Football*, pp. 1–2. Retrieved from <https://www.panditfootball.com/sains-bola/213363//200427/tantangan-psikologis-bagi-atlet-di-masa-pandemik>
- Parm, Ü., Aluoja, A., Tomingas, T., & Tamm, A. (2021). Impact of the COVID-19 Pandemic on Estonian Elite Athletes : Survey on Mental Health Characteristics , Training Conditions , Competition Possibilities , and Perception of Supportiveness. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18(4317), 1–9.
- Patatas, J. M., Bosscher, V. De, Derom, I., & Winckler, C. (2020). Stakeholders ' perceptions of athletic career pathways in Paralympic sport : from participation to excellence. *Sport in Society*, 0(0), 1–22. <https://doi.org/10.1080/17430437.2020.1789104>
- Pérez-Tejero, J., Veiga, S., Almena, A., Navandara, A., & Navarro, E. (2017). Effect of functional classification on the swimming race segments during the 2012 London paralympic games. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 1–12. <https://doi.org/10.1080/24748668.2017.1348059>
- Purcell, R., Gwyther, K., & Rice, S. M. (2019). Mental Health In Elite Athletes : Increased



Awareness Requires An Early Intervention Framework to Respond to Athlete Needs. *Sports Medicine*, 5(46), 1–8.

- Rahayuni, K. (2020). Kesehatan Mental Atlet Indonesia saat Pandemi COVID-19: Tantangan, Rekomendasi dan Peluang Riset. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 5(2), 105–121. <https://doi.org/10.5614/jskk.2020.5.2.5>
- Reardon, C. L., Bindra, A., Blauwet, C., Budgett, R., Campriani, N., Currie, A., ... Hainline, B. (2020). Mental health management of elite athletes during COVID-19 : a narrative review and recommendations. *British Journal of Sports Medicine*, 0(1), 1–10. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102884>
- Rumini. (2015). Manajemen Pembinaan Cabang Olahraga Atletik di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 2(1), 20–27.
- Saw, A. E., Main, L. C., & Gatin, P. B. (2016). Monitoring the athlete training response: Subjective self-reported measures trump commonly used objective measures: A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 281–291. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094758>
- Şenışık, S., Denerel, N., Köyağasioğlu, O., & Tunç, S. (2021). The effect of isolation on athletes ' mental health during the COVID-19 pandemic. *The Physician and Sportsmedicine*, 49(2), 187–193. <https://doi.org/10.1080/00913847.2020.1807297>
- Simpson, D., Post, P.G., Young, G., & Jensen, P. . (2014). It's not about taking the easy road": The experiences of ultramarathon runners. *The Sport Psychologist*, 28, 176–185. <https://doi.org/doi:10.1123/tsp.2013-0064>
- Sokic, J., Popov, S., Dinic, B. M., & Rastovic, J. (2021). Effects of Physical Activity and Training Routine on Mental Health During the COVID-19 Pandemic and Curfew. *Front. Psychol.*, 12(624035), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.624035>
- Stambulova, N. B., Schinke, R. J., Lavallee, D., & Wylleman, P. (2020). The COVID-19 pandemic and Olympic/ Paralympic athletes ' developmental challenges and possibilities in times of a global crisis-transition. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 0(0), 1–10. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1810865>
- Subki, Rinaldy, A., & Zulfikar. (2016). Korelasi Kekuatan Otot Lengan Bahu terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya O'Brien pada Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Unsyiah

- Angkatan 2021. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 2(1), 60–72.
- Sugiyanto, F. (2010). Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Penggunaan Alat Bagi Mahasiswa PKO Pemula Tahun Ajaran. *Jurnal Evaluasi Dan Penelitian Pendidikan*.
- Sya'diah, H., & Jatmiko, T. (2020). Dampak Covid-19 dalam Latihan Atlet Karate Kata dan Kumite usat Latihan Daerah Jawa Timur Beserta Solusinya, 44–50.
- Taku, K., & Arai, H. (2020). Impact of COVID-19 on Athletes and Coaches , and Their Values in Japan : Repercussions of Postponing the Tokyo 2020 Olympic and Paralympic Games. *Journal of Loss and Trauma*, 25(8), 623–630. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1777762>
- Taylor, J. B., Santi, G., & Mellalieu, S. D. (2016). Freestyle race pacing strategies (400 m) of elite able-bodied swimmers and swimmers with disability at major international championships. *Journal of Sports Sciences*, 34(20), 1–8. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1142108>
- Teferi, G. (2020). Home Based Physical Exercise for Prevention and Management of COVID-19 Pandemic and for Its Associated Consequences. *European Journal of Preventive Medicine*, 8(6), 97–105. <https://doi.org/10.11648/j.ejpm.20200806.11>
- Ucup Yusup, Bambang Erawan, dan E. H. (2017). Hubungan Kondisi Fisik, Tingkat Kesehatan, Psikologis Dengan Prestasi Atlet Cabang Olahraga Beladiri Jawa Barat Di PON XIX 2016. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 10(2), 74–84.
- Urbański, P., Szeliga, Ł., & Tasiemski, T. (2021). Impact of COVID - 19 pandemic on athletes with disabilities preparing for the Paralympic Games in Tokyo. *BMC Research Notes*, 14(233), 1–5. <https://doi.org/10.1186/s13104-021-05646-0>
- Uroh, C. C., & Adewunmi, C. M. (2021). Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic on Athletes. *Front. Sports Act. Living*, 3(603415), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.603415>
- Wibowo, S., Paramitha, S. T., Taufik, M. S., Nanda, P., Putri, M. W., Hendarto, S., & Yani, A. (2021). *Unggul Dalam Keolahragaan Dan Pendidikan Jasmani Selama Masa Pandemi*. (A. Wijayanto, Ed.). Akademia Pustaka.
- Wijayanti, D. G. S., Soegiyanto, & Nasuka. (2016). Pembinaan olahraga untuk penyandang

disabilitas di National Paralympic Committee Salatiga. *Journal of Physical Education and Sport*, 5(1), 17–23. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>

World Health Organization. (2020). Physical inactivity: A global public health problem.

Yeo, T. J. (2020). Sport and exercise during and beyond the COVID-19 pandemic. *European Journal of Preventive Cardiology*, 27(12), 1239–1241. <https://doi.org/10.1177/2047487320933260>