

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pandemi COVID-19 yang sedang berlangsung adalah krisis global dengan skala yang belum pernah terjadi sebelumnya di zaman modern. Menjelang tahun 2021, virus SARS-CoV-2 telah menginfeksi lebih dari 6 juta di seluruh dunia dengan lebih dari 300.000 kematian (World Health Organization, 2020). Krisis/ dampak pandemi tersebut juga berpengaruh sangat besar pada sektor olahraga.

Dalam sebuah *event* besar olahraga seperti olimpiade yang sudah direncanakan secara berkala telah mengalami penundaan, dengan menyebarnya COVID-19 hal ini berdampak pada ketidak pastian penyelenggaraan *event* yang telah direncanakan hal ini terkait dengan keamanan olahraga tersebut dimasa pandemi ini dan tidak mengakibatkan klaster baru. Seperti yang terjadi pada tanggal 24 Maret 2020, dimana pada hari tersebut diumumkan bahwa akan dilakukan penundaan event Olimpiade dan Paralimpiade Tokyo 2020 hingga tahun 2021 karena adanya pandemi virus COVID-19. Tentu saja hal tersebut berdampak pada atlet dan pelatih, sehingga mereka mengalami reaksi emosional seperti kekecewaan, frustrasi, dan kebingungan (Taku & Arai, 2020). Karena bagaimanapun mereka telah melakukan berbagai persiapan sebelum dilangsungkannya event tersebut.

Dalam situasi pandemi seperti ini, tidak terkecuali para atlet khususnya atlet yang berkebutuhan khusus terkena dampak psikologis. Sejalan dengan hal tersebut, berdasarkan penelitian dinyatakan bahwa salahsatu efek luas dari timbulnya situasi pandemi COVID-19 memberikan dampak negatif terutama pada kesehatan mental sebagian besar atlet yang diiringi dengan peningkatan laporan depresi serta gejala kecemasan (Davis, Gustafsson, Callow, & Woodman, 2020). Kemudian diperkuat pula dalam sebuah laporan ilmiah, dilaporkan bahwa COVID-19 sebagai penyakit yang menyebabkan timbulnya situasi pandemi yang secara signifikan telah meningkatkan keadaan darurat kesehatan mental yang sebelumnya belum pernah terjadi di seluruh dunia (Mehrsafar et al., 2021). Selain itu, COVID-19 telah membawa dampak negatif pada kehidupan atlet disabilitas, dimana mereka mengalami risiko kesehatan mental, seperti yang terjadi pada atlet atletik di Tulungagung. Hubungan antara gangguan mental emosional dengan cedera dapat dipahami karena penyandang disabilitas fisik (misalnya, orang

yang memiliki kedua kaki dan merasa kurang sempurna dari biasanya) dan disabilitas sosial (misalnya, orang yang kesulitan menyesuaikan diri). Untuk membuat mereka merasa terisolasi akan mampu mempengaruhi kondisi mental mereka. Semakin parah kecacatannya, semakin parah gangguan mental emosionalnya. Gangguan fisik tersebut menyebabkan depresi jika tidak ditangani dengan baik. Sehingga dapat pula diartikan bahwa dalam analisis ini terdapat hubungan antara cedera dengan gangguan mental emosional (Miadinar & Supriyanto, 2021).

Kondisi mental para atlet tersebut juga ternyata mempengaruhi kualitas tidur mereka. Pandemi coronavirus SARS-CoV-2 memiliki berbagai dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental atlet profesional, terjadinya penurunan kebugaran fisik secara keseluruhan serta jumlah hari dan jam pelatihan, terjadinya peningkatan terjadinya emosi negatif (stres, kelelahan, dan depresi) dan penurunan kualitas tidur (Jurecka, Skucinska, & Gadek, 2021). Dengan penurunan kualitas tidur mereka, tentu saja akan berdampak pada kualitas pelatihan dan penampilan mereka, serta meningkatkan tekanan mental mereka. Dampak dari pandemi COVID-19 juga diperkuat dalam sebuah penelitian yang melaporkan bahwa sebuah penelitian pada populasi Estonia sebagian besar telah mengalami peningkatan dalam gejala kesehatan mental yang buruk selama COVID-19, hal tersebut tercermin dalam sebuah kelompok studi. Gangguan kesehatan mental hadir secara global, termasuk dalam populasi atlet di Estonia (Parm, Aluoja, Tomingas, & Tamm, 2021).

Dalam masa pandemi yang terjadi, diberlakukannya isolasi mandiri/ penguncian selama pandemi COVID-19 dianggap sebagai situasi yang asing dan aneh, dimana para atlet harus berada dalam lingkungan isolasi, mereka dituntut untuk jauh dari rutinitas olahraga dan berbagai *event* olahraga mereka tanpa adanya kepastian kapan bisa dimulainya kembali rutinitas dan *event* tersebut serta dari segala bentuk dukungan sosial nyata yang berasal dari keluarga maupun teman. Hal tersebut memungkinkan timbulnya perasaan sedih dan putus asa pada beberapa atlet olahraga individu seperti pada cabang olahraga renang. Rutinitas harian, mingguan, bulanan, dan tahunan yang berbeda yang dilalui para atlet tersebut juga lah yang mempengaruhi status mental dan fisik mereka (Taku & Arai, 2020; Uroh & Adewunmi, 2021).

Berdasarkan situasi tersebut, menyebabkan penurunan kondisi fisik, dimana kondisi fisik merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan prestasi olahraga yang lain. Wardiman (2017), Tujuan pembinaan kondisi fisik adalah untuk meningkatkan

perkembangan fisik pada umumnya dan meningkatkan perkembangan fisik yang khas yang menyempurnakan teknik dari olahraga yang dipilih atau dibina. Dengan demikian diperlukan pelatihan fisik untuk meningkatkan kondisi biomotorik atlet. Heri (2009) seperti dalam cabang olahraga renang yang merupakan unsur kondisi fisik tersendiri sehingga membutuhkan pembinaan fisik yang lebih tepat, unsur kondisi fisik diperlukan pada renang antara lain *explosive power*, daya tahan kekuatan, kecepatan, kelentukan dan koordinasi. Dengan diterapkannya peraturan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM), kegiatan latihan fisik atlet menjadi terganggu dikarenakan lokasi latihan yang berbeda satu sama lain dan harus bergantian menggunakan fasilitas kebugaran dengan cabang olahraga lain. Fakta membuktikan, masa pandemi COVID-19 ini tentu membuat semua aktifitas manusia dibatasi dengan adanya pembatasan sosial berskala besar ataupun kecil (Sya'diah & Jatmiko, 2020), tidak terkecuali pada atlet renang dan atletik. Kemudian, salah satu penunjang performa atlet adalah VO2Max atau konsumsi oksigen maksimal saat melakukan aktivitas dengan intensitas tinggi. Kondisi fisik atlet akan berkurang apabila kegiatan latihan di hentikan, saat ini atlet tidak mendapatkan porsi latihan yang sama seperti yang dilakukan pada waktu musim tanding, mengakibatkan keadaan VO2Max akan mengalami penurunan (Wibowo et al., 2021). Padahal, nilai VO2max menunjukkan kebugaran kardiorespirasi seseorang, jika semakin tinggi nilai VO2max seorang atlet maka bisa dipastikan atlet tersebut mempunyai tingkat kebugaran kardiorespirasi yang baik. VO2max juga dapat diartikan sebagai volume maksimal oksigen (O2) yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan yang intensif, kemampuan menyerap oksigen dalam tubuh, atau kemampuan tubuh ketika mencapai titik kelelahan tertinggi (Nugroho, Umar, & Iwandana, 2021).

Seperti halnya olahraga renang merupakan keterampilan gerak yang dilakukan di air yang bertujuan untuk bersenang-senang, mengisi waktu luang dan mendapatkan prestasi di tingkat nasional maupun internasional (David Haller, 2007). Namun, Olahraga renang itu sendiri tidak hanya dilakukan oleh seseorang yang memiliki kelengkapan fisik saja, tetapi juga oleh seseorang yang berkebutuhan khusus (disabilitas). Sejalan dengan hal tersebut, dalam renang menurut *International Paralympic Committee* (IPC) menetapkan sistem klasifikasi fungsional yang menggabungkan kondisi *limb loss*, *cerebral palsy*, cedera tulang belakang dan disabilitas lainnya. Atlet renang dikelompokkan dalam kelas bernomor berbeda di mana jumlah yang lebih

rendah menunjukkan pembatasan aktivitas yang lebih parah daripada jumlah yang lebih tinggi (Pérez-Tejero, Veiga, Almena, Navandara, & Navarro, 2017). Selain itu, perenang penyandang disabilitas juga harus bekerja lebih pada setiap gerakan/ teknik dalam olahraga renang, seperti dengan sedikit penurunan panjang pukulan untuk mencapai kecepatan renang yang lebih tinggi, indeks koordinasi renang yang lebih rendah (lebih negatif), dan variasi kecepatan yang lebih rendah (Feitosa, Correia, Barbosa, & Castro, 2019). Kemampuan renang dipengaruhi oleh banyak faktor, yaitu penguasaan teknik, mental, dan kemampuan fisik. Faktor teknik merupakan kesesuaian antara teori dengan aplikasi di lapangan. Faktor mental yang mempengaruhi kemampuan atau prestasi renang adalah kepribadian, atribusi, motivasi, agresi, kecemasan, stres, komunikasi, *imagery*, konsentrasi dan rasa percaya diri. Adapun kemampuan fisik meliputi panjang tungkai, panjang lengan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kekuatan, *power*, fleksibilitas, kecepatan, dan frekuensi kayuhan. Sedangkan, dalam olahraga atletik ini dapat dilakukan baik oleh laki-laki maupun oleh perempuan, baik oleh atlet reguler maupun atlet disabilitas. Bahkan, pembinaan olahraga atletik ini juga sudah rutin dilakukan khususnya pada siswa yang berkebutuhan khusus (*cerebral palsy*) yang akan mengikuti event kejuaraan *paralympic competitions* (Arta & Dewantoro, 2018). Meskipun pada hakikatnya pengembangan pada atlet berkebutuhan khusus sangatlah kompleks, sehingga pengembangan para atlet disabilitas tersebut membutuhkan pendekatan khusus/ lebih spesifik (Patatas, Bosscher, Derom, & Winckler, 2020).

Dengan diberlakukannya prosedur kesehatan seperti mencuci tangan, memakai masker dan menjaga jarak di Indonesia mengakibatkan proses latihan harus dilakukan secara isolasi, dengan demikian atlet tidak boleh melakukan aktivitas selain diluar tempat latihan atau mes atlet, hasil dari wawancara dan observasi dilapangan, atlet merasa jenuh dengan aktivitas latihan dan merasa stres dengan situasi latihan dikarenakan sudah berbulan bulan tidak boleh beraktifitas diluar tempat latihan, bahkan waktu berkunjung untuk keluarga dibatasi dan harus memenuhi prosedur yang ketat demi menjaga atlet tidak terpapar COVID-19. Dengan kondisi atlet yang membutuhkan perlakuan khusus, tentu ini menjadi tantangan dan menjadi perhatian demi menjaga kondisifitas dalam latihan dan kebugaran jasmani atlet itu sendiri. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, peneliti mengidentifikasi bahwa keadaan mental seorang atlet berperan penting dalam melaksanakan proses latihan terutama pada masa pandemi

COVID-19 ini. Artinya dalam penelitian ini mental yang akan diteliti adalah kesehatan mental atlet. Kurangnya rasa yakin, takut, dan curiga yang ada pada diri atlet dapat mengakibatkan atlet ragu untuk berlatih meskipun sudah melakukan protokol kesehatan. Begitu juga dengan kondisi fisik atlet ini, peneliti mengidentifikasi bahwa kondisi fisik atlet berperan penting dalam peningkatan Vo₂max maupun untuk kecepatan dan kekuatan otot atlet. Sejalan dengan hal tersebut, mengingat pentingnya adanya kolaborasi antara komponen satu dengan komponen lainnya menurut Harsono, dimana bahwa dalam memperoleh prestasi yang maksimal maka diperlukan beberapa komponen penting yaitu fisik, teknik, dan mental (Ucup Yusup, Bambang Erawan, 2017). Namun dalam situasi pandemi seperti saat ini, komponen aspek kondisi fisik dan kesehatan mental lebih banyak menjadi sorotan. Karena kemampuan fisik seorang atlet merupakan modal utama bagi seorang atlet dalam menempuh prestasi yang diharapkan, dalam pembuatan program latihan dapat dilihat bahwa dalam persiapan umum yang menjadi faktor utama adalah latihan kondisi fisik. Kemudian, mental yang baik juga akan membawa atlet ke puncak tertinggi. Mental dalam hal ini mengacu pada kesehatan mental seorang atlet, dimana peran kesehatan mental dalam olahraga prestasi sangat berpengaruh terhadap peningkatan performa dan prestasi olahraga (Arifin, 2017; Ucup Yusup, Bambang Erawan, 2017). Selain itu, seorang atlet secara berkelanjutan akan selalu dievaluasi dari segi kondisi fisik dan peningkatan penampilannya selama mejalani latihan dan kompetisi. Latihan yang terus menerus dan berkelanjutan akan memberikan signifikansi baik pada komponen aspek kondisi fisik maupun kesehatan mental seorang atlet, sehingga akan mempengaruhi kesejahteraan psikis dan fisik mereka (Saw, Main, & Gustin, 2016). Karena dengan kesehatan mental yang buruk tentunya akan memicu tekanan stress pada atlet, karna pada kondisi stres juga seorang atlet seringkali tidak menyadari sejauh mana hubungan antara sumber daya dalam diri mereka dan tekanan yang timbul dari lingkungan. Sehingga memicu seseorang bereaksi secara otomatis, tanpa menyadari faktor protektif dalam diri, sehingga memunculkan respon yang kurang adaptif (Arbi & Ambarini, 2018).

Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti bermaksud meneliti dampak pandemi COVID-19 terhadap mental dan kondisi fisik atlet Dengan mengacu pada latar belakang di atas, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “**Dampak Pandemi Covid-19**

Terhadap Mental Dan Kondisi Fisik Atlet Renang Dan Atletik Untuk Menghadapi Peparнас 2021”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah di uraikan di atas, peneliti merumuskan kembali permasalahan yang timbul, sehingga peneliti merasa tertarik untuk meneliti lebih lanjut yaitu:

- 1.2.1 Seberapa besar dampak pandemi COVID-19 terhadap mental atlet renang dan atletik untuk menghadapi PEPARNAS 2021?
- 1.2.2 Seberapa besar dampak pandemi COVID-19 terhadap kondisi fisik atlet renang dan atletik untuk menghadapi PEPARNAS 2021?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka disusun beberapa tujuan penelitian yaitu:

- 1.3.1 Untuk mengetahui seberapa besar dampak pandemi COVID-19 terhadap mental atlet renang dan atletik untuk menghadapi PEPARNAS 2021.
- 1.3.2 Untuk mengetahui seberapa besar dampak pandemi COVID-19 terhadap kondisi fisik atlet renang dan atletik untuk menghadapi PEPARNAS 2021.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis paparkan, maka dari itu penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat. Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu:

1) Manfaat teoritik

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat untuk melihat ada atau tidaknya dan seberapa besar dampak hubungan antara dampak pandemi COVID-19 dengan mental dan kondisi fisik atlet renang untuk menghadapi PEPARNAS 2021. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pembaca sebagai informasi dari dampak pandemi COVID-19 dengan kecerdasan emosional dan kondisi fisik khususnya pada atlet bekebutuhan khusus cabang olahraga renang dan atletik.

2) Manfaat Praktik

Bagi pelatih, khususnya pelatih renang dan atletik akan mendapatkan referensi pada masa pandemi COVID-19. Bagi atlet, akan mendapatkan pengetahuan baru terkait melatih mental dan dapat memperbaiki kekurangan yang ada pada dirinya. Bagi peneliti, selanjutnya diharapkan

dapat dijadikan sumber rujukan atau kepustakaan untuk penelitian yang akan dilakukan, juga untuk menjadi sumber inspirasi dalam menemukan hal hal baru.

1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Struktur organisasi yang tertuang dalam BAB I berisikan pendahuluan penelitian yang terdiri dari latar belakang masalah yang didalamnya tertulis mengenai latar belakang masalah yang akan diteliti, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan masalah penelitian dan struktur organisasi penelitian. Struktur organisasi yang tertuang dalam BAB II yaitu kajian pustaka/ landasan teoritis yang terdiri dari konsep-konsep, teori-teori, dalil-dalil, hukum-hukum, model-model dan rumus-rumus utama serta turunannya dalam bidang yang dikaji. Selain itu terdapat pula penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dan hipotesis penelitian. Struktur organisasi yang tertuang dalam BAB III yaitu metode penelitian yang terdiri dari desain dan metode penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, dan pengolahan data penelitian. Struktur organisasi yang tertuang dalam BAB IV merupakan hasil penelitian dan pembahasan yang terdiri dari pembahasan hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian dan pembahasan pembahasan hasil dari penelitian. Kemudian dalam BAB V berisi kesimpulan penelitian dan saran yang bersifat konstruktif bagi institusi yang bersangkutan.¹