

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Penelitian ini memfokuskan pada tiga masalah, yaitu (1) dampak pandemi COVID-19 terhadap mental atlet disabilitas cabang olahraga renang dan cabang olahraga atletik, (2) dampak pandemi COVID-19 terhadap kondisi fisik atlet disabilitas cabang olahraga renang dan cabang olahraga atletik dan (3) korelasi diantara variabel penelitian, diantaranya yaitu variabel dampak pandemi COVID-19, variabel mental serta variabel kondisi fisik. Tiga instrumen/ alat ukur digunakan dalam penelitian ini demi mengetahui status mental dan kondisi fisik akibat terjadinya pandemi COVID-19 yang masih berlangsung hingga saat ini. Dimana hasil data tersebut diharapkan dapat memberikan informasi terkait keadaan atlet disabilitas yang akan berlaga di *event* PEPARNAS 2021 dalam situasi pandemi seperti ini. Berikut ini merupakan kesimpulan yang didapat dalam penelitian ini:

5.1 Simpulan

Pertama, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelum *event* PEPARNAS 2021, telah diperoleh hasil bahwa pandemi COVID-19 memberikan dampak terhadap mental pada atlet disabilitas cabang olahraga renang dan cabang olahraga atletik yang dibuktikan dengan hasil persentase sebesar 89%. Hal tersebut membuktikan bahwa keadaan mental mereka benar-benar terdampak oleh terjadinya pandemi ini. Hasil penelitian diperoleh melalui pembagian kuisioner pada para atlet yang menjadi sampel dalam penelitian ini.

Kedua, karena terjadinya pandemi COVID-19 sehingga menyebabkan rutinitas latihan para atlet yang akan menghadapi PEPARNAS 2021 berubah, karena pada masa pandemi seperti ini pemerintah menghimbau untuk menghabiskan banyak waktu di dalam rumah. Oleh karena itu, jadwal latihan yang tidak sama dengan sebelumnya akan menyebabkan beberapa dampak pada atlet khususnya pada aspek kondisi fisik. Padahal mereka sebelumnya telah mempersiapkan diri baik itu fisik maupun mental demi menghadapi *event* tersebut. Dalam penelitian ini, selain aspek mental yang menjadi bahan untuk diteliti juga pada aspek kondisi fisik. Dimana hasil perolehan data menunjukkan bahwa terdapat dampak/ pengaruh dari pandemi COVID-19 terhadap atlet disabilitas cabang olahraga renang dan atlet disabilitas cabang olahraga atletik. Hal

tersebut juga dibuktikan dengan hasil persentase sebesar 88% pada kondisi fisik atlet renang dan 92% untuk atlet atletik.

5.2 Implikasi

Berdasarkan simpulan yang telah peneliti paparkan, pertama, penelitian ini berimplikasi pada para pelatih dan manajemen terkait yang harus menyesuaikan situasi latihan dengan situasi pandemi seperti saat ini, apalagi dengan dampak yang ditimbulkan pada segi mental para atlet. Dibutuhkan dukungan/ *support* dari berbagai pihak, baik itu pelatih, keluarga, maupun manajemen terkait. Berkaitan dengan hal tersebut dibutuhkan juga pendampingan dari para ahli, khususnya oleh psikolog yang akan membantu mereka (para atlet) dapat melewati masa-masa sulit mereka melalui berbagai arahan dan *treatment*.

Kedua, karena perubahan jadwal latihan yang terjadi secara tiba-tiba sehingga mengakibatkan kondisi fisik para atlet tidak sama seperti sebelum pandemi ini terjadi, tentunya pelatih pun harus menyesuaikan dengan situasi terkait program latihan dan waktu latihan yang sesuai dan efisien untuk dilakukan dalam situasi pandemi seperti ini. Beberapa penelitian terkait tentang olahraga di situasi pandemi seperti ini juga dapat dijadikan sebagai rujukan bagi pelatih dalam merancang program latihan.

Ketiga, penelitian ini juga berimplikasi untuk menambah informasi terkait keadaan para atlet yang akan mengikuti *event* PEPARNAS 2021, khususnya pada cabang olahraga renang dan cabang olahraga atletik yang merupakan *mother of sport* di bidang olahraga. Dimana aspek mental dan aspek kondisi fisik yang menjadi hasil dari penelitian ini bisa jadi juga dirasakan oleh atlet di cabang olahraga lainnya. Tentunya ini menjadi perhatian bagi kita yang berkecimpung di bidang olahraga, bahwa dalam situasi ini kita semua harus saling bahu membahu untuk berfikir dan berupaya agar bidang olahraga di Indonesia tetap produktif dan berprestasi.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan simpulan dan implikasi yang telah peneliti paparkan, sehingga peneliti memberikan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

Pertama, bagi atlet situasi pandemi COVID-19 bukanlah situasi yang mudah, apalagi jadwal latihan yang terus berubah, serta beberapa event yang telah mereka persiapkan tiba-tiba batal untuk diberlangsungkan. Tentunya hal-hal tersebut memberikan banyak tekanan bagi para atlet. Sehingga peneliti merekomendasikan untuk lebih terbuka terkait situasi dan kondisi yang mereka rasakan baik itu kepada diri nya sendiri, kepada pelatih, kepada keluarga terdekat,

Gugun Gunawan, 2022

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

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

maupun pada ahlinya. Hal tersebut sebagai upaya agar kesulitan dan tekanan yang mereka alami dapat mereka hadapi dan mereka lalui dengan baik.

Kedua, bagi pelatih dan manajemen yang dituntut untuk bekerja keras demi merancang berbagai program latihan dan asupan gizi yang dapat digunakan dalam situasi pandemi COVID-19. Para pelatih dan manajemen terkait juga diharapkan dapat memberikan konseling rutin bagi para atlet dengan menghadirkan seseorang yang memang ahli di bidang tersebut. Selain itu, para pelatih juga dituntut untuk mengembalikan kondisi fisik para atlet yang mereka bina.

Ketiga, bagi para pemangku kebijakan untuk lebih memperhatikan juga sektor olahraga yang tentunya banyak terdampak dari terjadinya pandemi COVID-19 ini. Peneliti juga berharap untuk terwujudnya berbagai penelitian yang tidak hanya meneliti terkait aspek mental dan aspek kondisi fisik atlet disabilitas pada cabang olahraga renang dan cabang olahraga atletik saja, namun juga diharapkan kedepannya akan banyak penelitian yang akan membahas aspek-aspek lain serta pada cabang olahraga yang lain, serta langkah-langkah apa saja yang harus diimplementasikan untuk mengatasi situasi pandemi seperti ini.¹