

KONDISI PANDEMI TERHADAP PERUBAHAN POLA LATIHAN ATLET SEPAK BOLA DI JUNIOR SPORT ACADEMY HONGGONILLO

Arif Pristianto^{1*}, Zemba Riski Maranti², Siti Soekiswati³

¹Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Jawa Tengah

^{2,3}Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Jawa Tengah

*Koresponden: zembariski13@gmail.com

Diajukan: 7 Desember 2021 | Diterima: 30 Mei 2022 | Diterbitkan: 15 September 2022

DOI: <https://doi.org/10.24843/MIFI.2022.v10.i03.p12>

ABSTRAK

Pendahuluan: Kondisi pandemi COVID-19 yang telah melanda dunia memiliki dampak yang signifikan terhadap semua aspek kehidupan. Salah satu kegiatan yang terdampak adalah bidang olahraga sepak bola di kepelatihan *Sport Academy* Honggonililo. Pandemi COVID-19 menyebabkan frekuensi dan intensitas latihan dari para pemain/atlet berkurang. Kondisi pandemi mewajibkan atlet di *Junior Sport Academy* Honggonililo juga harus melakukan latihan rutin dengan mentaati protokol kesehatan yang berlaku. Kondisi ini tentunya mempengaruhi bentuk dan pola latihan yang diberikan pelatih kepada atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kondisi pandemi COVID-19 terhadap perubahan pola latihan atlet sepak bola di *Junior Sport Academy* Honggonililo.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross-sectional study* dengan menggunakan kuesioner sebagai alat ukur kepada sampel yang berjumlah 27 orang pemain/atlet dari populasi yang berjumlah 35 orang.

Hasil: Berdasarkan hasil uji korelasi yang dihitung menggunakan *Spearman correlation*, nilai koefisien korelasi yang didapat adalah 0,361. Nilai ini menunjukkan bahwa kondisi pandemi memiliki hubungan dengan perubahan pola latihan atlet.

Simpulan: berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kondisi pandemi COVID-19 dengan perubahan pola latihan atlet sepak bola di *Junior Sport Academy* Honggonililo.

Kata Kunci: pandemi, pola latihan, sepak bola

PENDAHULUAN

Menurut WHO, *Corona Virus Disease* 2019 (COVID-19) merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus berjenis *coronavirus*. Penyakit ini pertama kali diidentifikasi mewabah di kota Wuhan, China pada Desember 2019.¹ *World Health Organization* (WHO) menetapkan COVID-19 sebagai *Public Health Emergency of International Concern* (PHEIC) sejak tanggal 30 Januari 2020. Bersumber dari Worldometer sampai dengan tanggal 29 Desember 2020, secara global dilaporkan terdapat 102.132.931 kasus yang terkonfirmasi di 221 negara dengan total 2.202.103 jumlah kematian.² Dengan ditetapkannya kondisi pandemi di seluruh dunia termasuk di Indonesia, maka secara teknis aturan bekerja dan segala aktifitas harus dilakukan dari rumah. Hal ini tentunya berdampak pula pada bidang olahraga.

Kondisi pandemi COVID-19 ini memiliki dampak signifikan terhadap semua aspek kehidupan, sebagai contohnya adalah dibidang olahraga.³ Semua liga dan turnamen olahraga utama telah ditangguhkan atau dibatalkan karena khawatir akan menyebabkan penularan COVID-19. Tentunya bukan hanya para penonton yang beresiko namun juga kesehatan para atlet juga dipertaruhkan. Pencegahan COVID-19 sangat penting bagi atlet kompetitif untuk meminimalkan gangguan dalam pelatihan dan dampak buruk yang dapat ditimbulkan pada dirinya. Individu yang terpapar akan mengalami gangguan saluran pernafasan dan kapasitas aerobik yang menurun dalam jangka pendek maupun jangka panjang.⁴

Dampak dari pandemi dirasakan oleh para atlet sepak bola *Junior Sport Academy* Honggonililo yang turut mengalami pembatasan. *Junior Sport Academy* (JSA) Honggonililo adalah salah satu akademi sepak bola yang ada di Solo dan beranggotakan anak yang berada di sekitar Solo raya yang sebelumnya belum mengenal sepak bola secara mendalam. Peserta didik *Junior Sport Academy* Honggonililo yang awalnya berjumlah sekitar 15 anak, sekarang bertambah jumlahnya menjadi kurang lebih 35 sampai 40 anak. *Junior Sport Academy* Honggonililo melakukan rekrutmen yang bertujuan membuka kesempatan bagi seluruh atlet muda untuk berkembang dan meniti karir sepak bola bersama *Junior Sport Academy* Honggonililo. Rekrutmen juga bertujuan untuk mencari atlet berbakat di penjuru Solo Raya. Rekrutmen dan pola pelatihan memiliki peran signifikan terhadap kinerja atlet. Proses rekrutmen atau peserta didik ini mengindikasikan bahwa kinerja dan pelatihan berbanding lurus yaitu jika pelatihan dilakukan dengan baik maka kinerja juga akan meningkat.⁵

Pola latihan atau disebut juga program latihan harus dirancang secara sistematis.⁶ Program latihan dilakukan dengan pengulangan dan bersifat progresif guna meningkatkan keterampilan dan kondisi fisik serta mencapai tujuan tertentu.¹³ Pola latihan yang baik akan mempengaruhi prestasi atlet dengan meningkatnya kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet. Kondisi fisik yang meningkat akan menjadikan performa fisik menjadi lebih optimal dan prima serta tentunya

berguna untuk menunjang aktivitas olahraga.⁷ Untuk mencapai performa yang baik, atlet harus melatih komponen kondisi fisik pada awal pelaksanaan program latihan sebagai pondasi awal. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Purnomo *et al.* (2019) pada atlet bola tangan Porprov Kubu Raya, program latihan dapat meningkatkan kondisi fisik atlet. Perubahan pada kondisi atlet bola tangan dapat disimpulkan dari selisih nilai rata-rata *pre test* yaitu sebesar 45,49 dan *post test* sebesar 54,54. Peningkatan kondisi fisik atlet bola tangan Kubu Raya adalah 9,05 atau 19,89% setelah melaksanakan program latihan, disimpulkan bahwa peningkatan kondisi fisik yang dapat mempengaruhi kinerja atlet tergantung pada pola latihan yang dilakukan.

Pelatih *Junior Sport Academy* Honggonilo mengatakan *stay at home* yang diterapkan di masa pandemi ini menyebabkan pihak manajemen memikirkan cara agar performa dan stamina atlet tetap bagus ditengah terbatasnya aktivitas latihan. Berlatih di tengah pandemi memerlukan penyesuaian dikarenakan perbedaan kondisi yang mewajibkan atlet latihan harus dengan menaati protokol kesehatan yang berlaku, hal ini tentunya memengaruhi pola latihan yang diberikan pelatih kepada atlet. Pandemi COVID-19 menyebabkan frekuensi dan intensitas latihan atlet berkurang yang mana telah terjadi perubahan pola latihan atlet.⁸ berdasarkan hal tersebut, penting untuk dilakukannya penelitian guna melihat apakah ada hubungan antara kondisi pandemi COVID-19 terhadap perubahan pola latihan pada atlet di *Junior Sport Academy* Honggonilo.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *analytic observational* dengan desain penelitian menggunakan *cross-sectional study*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kondisi Pandemi COVID-19, sedangkan variabel terikatnya adalah pola latihan atlet di *Junior Sport Academy* Honggonilo. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepak bola yang tergabung dalam *Junior Sport Academy* Honggonilo yang berjumlah 35 orang. Pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: 1) Anggota aktif *Junior Sport Academy* Honggonilo; 2) Bersedia menjadi responden. Sedangkan untuk kriteria eksklusi adalah: 1) atlet *Junior Sport Academy* Honggonilo yang baru bergabung setelah PSBB berakhir; 2) sedang mengalami cuti latihan karena cedera atau karantina. Kriteria *drop out* bagi responden yang tidak melanjutkan pengisian kuisisioner ditengah penelitian.

Responden yang digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini sebanyak 27 orang. Responden mendapat pengarahan serta mengisi *informed consent* sebagai bentuk kesediaan. Proses pengumpulan data dilakukan selama November-Desember 2020 melalui wawancara secara langsung pada tim pelatihan dan beberapa subjek terkait kondisi pelatihan yang dijalankan. Penggunaan kuesioner untuk mendapatkan rincian informasi dan data dari seluruh sampel. Menjaga subjektivitas dan *blind* dalam penelitian, proses pengambilan data di lapangan dilakukan oleh enumerator kepada responden secara langsung dengan tetap mematuhi protokol kesehatan.

Analisis dan pengolahan data dilakukan menggunakan *software* SPSS yang diawali dengan uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk* lalu uji korelasi menggunakan *Spearman Correlation*. Penelitian ini dilakukan berdasarkan *Ethical Clearance* dengan nomor: 3172/B.1/KEPK-FKUMS/II/2021 yang diterbitkan oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Kedokteran UMS.

HASIL

Sebaran karakteristik responden yang digunakan dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 1. berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Jumlah (n=27)	Persentase (%)
1.	Usia		
	14 -16	24	88,9
	17-19	3	11,1
2.	IMT		
	< 18,5 (Underweight)	9	33,3
	18,5 – 22,9 (Normal)	17	63
	23 – 24,9 (Overweight)	0	0
	25 – 29,9 (Obesitas I)	1	3,7
	≥ 30 (Obesitas II)	0	0
3.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	27	100
	Perempuan	0	0
4.	Melakukan Latihan di Rumah Saat PSBB		
	Ya	25	92,6
	Tidak	2	7,4
5.	Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) Mengubah Program Latihan		
	Ya	15	55,6
	Tidak	12	44,4
6.	Media Yang Digunakan Pelatih dalam Memberikan Latihan Saat PSBB		
	Pesan Media Sosial	27	100
	Video Call	0	0
	Buku	0	0

Lanjutan Tabel 2. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Jumlah (n=27)	Persentase (%)
7.	Latihan di Rumah dengan Tidak Melanggar Ketentuan Latihan Dari Pelatih		
	Ya	22	81,5
	Tidak	5	18,5
8.	Performa Anda Menurun Saat Mulai Bermain atau Berlatih Kembali di Lapangan		
	Ya	17	63
	Tidak	10	37

Berdasarkan Tabel 1., mayoritas atlet di *Junior Sport Academy* Honggonilo berusia di bawah 17 tahun dimana usia tersebut merupakan usia pembibitan atlet. Responden memiliki IMT yang normal dan sesuai dengan kebutuhan untuk menjadi atlet sepak bola. Hasil jawaban terkait perubahan pola latihan, bentuk latihan, serta dampak perubahan latihan mayoritas menjawab adanya dampak yang signifikan meskipun mereka tetap melakukan latihan mandiri di rumah.

Uji korelasi atau uji hubungan pada penelitian ini menggunakan *Spearman Correlation Test* dikarenakan data berdistribusi tidak normal. Berikut adalah hasil uji korelasi menggunakan *Spearman Correlation Test*:

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi

	Nilai p
Perubahan Pola Latihan	0,361

Berdasarkan uji korelasi menggunakan *Spearman Correlation Test* pada Tabel 2. menunjukkan nilai koefisien korelasi 0,361 yang mana disimpulkan bahwa kondisi pandemi dengan perubahan pola latihan atlet memiliki hubungan dengan kriteria cukup.

DISKUSI

Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) memberikan dampak yang dirasakan oleh atlet sepak bola di *Junior Sport Academy* Honggonilo. Sebelum PSBB diterapkan rutinitas latihan rutin atlet di *Junior Sport Academy* Honggonilo dilakukan secara langsung di Lapangan Gonilan dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu pada sore hari dengan durasi 2 jam. Setiap latihannya yang meliputi pemanasan, *speed endurance*, *small game*, kelincahan, *power*, dan *cooling down*. Setelah diterapkannya PSBB, latihan dilakukan di rumah masing-masing atlet dengan panduan latihan oleh pelatih yang dikirim melalui pesan media sosial. Latihan di rumah selama PSBB ini dilakukan dengan frekuensi enam kali dalam seminggu. Atlet dapat melakukan pada pagi ataupun sore hari dengan durasi ≤ 1 jam per hari yang mana latihan meliputi pemanasan/*warming up*, *strengthening*, *speed*, *aerobic*, *cooling down*, dan tanpa adanya *small game*. Berdasarkan data hasil kuesioner, didapatkan bahwa sebanyak 15 responden mengalami perubahan pola latihan dan 17 responden merasakan penurunan pada performa mereka diakibatkan oleh perubahan latihan yang terjadi selama PSBB.

Perubahan program latihan selama beberapa waktu dapat menyebabkan terjadinya *de-training*. *De-training* merupakan kondisi dimana hasil latihan (respon adaptatif tubuh terhadap latihan) yang menurun sehingga tubuh kembali menuju ke keadaan seperti sebelum dilatih akibat ketidakaktifan fisik yang berkepanjangan pada tingkat otot.⁹ Dampak periode *de-training* dapat diklasifikasikan menjadi dua yaitu sebagai fisiologis dan fisik. Dampak fisiologis meliputi perubahan yang diamati pada sistem kardiovaskular dan pernapasan. Dampak fisik meliputi penurunan kekuatan otot, daya tahan otot, kecepatan, kelenturan, kelincahan, dan komposisi tubuh.¹⁰ Tentunya selain mempengaruhi kondisi fisik, PSBB selama pandemi juga mempengaruhi kondisi mental para atlet.

Pelatih *Junior Sport Academy* Honggonilo mengatakan bahwa latihan yang dilakukan secara daring sangat berpengaruh pada kondisi fisik atlet, istirahat yang tidak terduga ini merusak kualitas dan kuantitas latihan, menjauhkan atlet dari rutinitas harian mereka dan juga menjadikan olahraga yang dilakukan tidak teratur. Maka dari itu menyesuaikan latihan dengan kebutuhan para atlet sangatlah penting. Pelatih juga mengatakan ketaatan atlet dalam melakukan latihan secara daring tidak bisa dipantau oleh pelatih yang akan mempengaruhi atlet saat kembali latihan atau bermain ke lapangan. Selain itu bagi atlet yang pernah terpapar COVID-19 tentunya membutuhkan program latihan khusus yang segera setelah dinyatakan negatif atau sembuh. Program latihan seperti kombinasi aerobik dan *strengthening* perlu diberikan untuk meningkatkan kondisi pasca COVID-19.¹⁵

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang mengharuskan atlet mampu melakukan beragam gerakan dari atas hingga ujung kaki, mulai dari menyundul, kontrol bola dengan dada, kontrol bola dengan paha, hingga menendang bola. Selain itu olahraga ini bukanlah olahraga yang bersifat individual namun perlu adanya kerja sama tim. Dengan kata lain latihan dengan suasana di lapangan asli seperti pertandingan sangat membantu atlet untuk mendapatkan kenyamanan dan kebiasaan mereka terhadap sentuhan bola serta membentuk kerja sama tim. Maka ketika latihan harus dilakukan di rumah, akan terjadi penurunan sentuhan bola hingga kondisi fisik.¹¹ Latihan yang dilakukan secara mandiri dan terpisah tentunya akan menurunkan interaksi antar pemain sehingga kerja sama tim yang dibentuk juga akan menurun.

Perubahan yang terjadi pada pola latihan atlet dikarenakan oleh kondisi pandemi COVID-19 sejalan dengan penelitian sebelumnya terkait kebijakan karantina pada atlet yang positif COVID-19 di Spanyol. Kondisi ini mengakibatkan menurunnya hari, jam, dan intensitas dari latihan pada atlet sepak bola Spanyol.¹² Terjadinya

penurunan frekuensi latihan harian dan durasi latihan per minggu menjadi penyebab menurunnya kemampuan fisik dan olah bola serta kerja sama tim. Selain itu program latihan yang terputus baik karena kondisi maupun karena terjadinya cedera akan menurunkan *muscle performance* seperti *agility*, *speed*, *power*, *endurance*, dan *strength* dari atlet.¹⁴

Dalam penelitian ini belum ada kajian ke arah sejauh mana perubahan fisik misalnya kekuatan tendangan, pernafasan, daya tahan yang diukur secara objektif (dengan alat ukur khusus). Selain itu kondisi mental tiap pemain juga tidak menjadi sasaran dalam penelitian ini. Tentunya keterbatasan tersebut dapat menjadi bentuk pengembangan bagi penelitian selanjutnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian serta diskusi yang penulis susun serta hasil isian kuesioner dari responden/sampel penelitian yang telah diuji menggunakan uji korelasi *spearman*, disimpulkan adanya hubungan antara kondisi pandemi dengan perubahan pola latihan atlet sepak bola di *Junior Sport Academy* Honggonilo. Kondisi pandemi berupa adanya PSBB menyebabkan berubahnya frekuensi, tipe, dan durasi latihan atlet di *Junior Sport Academy* Honggonilo. Hasil uji korelasi yang didapat adalah 0,361 yang diartikan sebagai kondisi pandemi dan perubahan pola latihan atlet sepak bola di *Junior Sport Academy* Honggonilo memiliki hubungan yang cukup.

Penulis juga memberikan rekomendasi atau saran peneliti selanjutnya untuk mengkaji hal-hal yang berkaitan dengan sejauh mana dampak yang muncul akibat pandemi COVID-19 serta terkait perubahan fisik dan mental pemain. Saran bagi pihak *Junior Sport Academy* Honggonilo, pelatih perlu melakukan tindakan pencegahan dan merencanakan pelatihan yang sesuai untuk meminimalkan dampak negatif dari proses *de-training* terhadap kinerja fisik dan motorik pada masa pandemi maupun kondisi sejenis.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ungkapan terimakasih penulis sampaikan pada Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta serta seluruh pemain/atlet dan official tim, *Junior Sport Academy* Honggonilo atas bantuan dan dukungannya dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. Novel Coronavirus. 2019 [cited 29 December 2020]. Available from <https://www.who.int/>
2. Worldometer. Coronavirus Update (Live). 2020 [cited 11 September 2020]. Available from <https://www.worldometer.info/coronavirus/>
3. Susanto N. Pengaruh Virus COVID-19 Terhadap Bidang Olahraga di Indonesia. *Jurnal STAMINA* 2020;3(3):145-3. <https://doi.org/10.24036/jst.v3i3.491>
4. Toresdahl BG, Asif IM. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Considerations for the Competitive Athlete. *Sport Health* 2020;12(3):221-4. <https://doi.org/10.1177/1941738120918876>
5. Ratnati I. Pengaruh Rekrutmen dan Pelatihan Terhadap Kinerja Atlet pada PB Djarum Indonesia. *JIMM* 2013;5(2):1-12. <https://doi.org/10.34010/jimm.v5i2.3754>
6. Indonesia Association Fitness Trainer. Panduan Mudah Menyusun Program Latihan. [cited 14 September 2020]. Available from <https://apki.or.id/panduan-mudah-menyusun-program-latihan/>
7. Purnomo E. Pengaruh Program Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *JSES* 2019;2(1):29-3. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p29-33>
8. Eirale C, Bisciotti G, Corsini A, Baudot C, Saillant G, Chalabi H. Medical Recommendations for Home Confined Footballers' Training During The COVID-19 Pandemic: From Evidence to Practical Application. *Biol Sport*. 2020;37(2):203-7. [10.5114/biolSport.2020.94348](https://doi.org/10.5114/biolSport.2020.94348)
9. Peña J, Altarriba-Bartés A, Vicens-Bordas J, Gil-Puga B, Piniés-Penadés G, Alba-Jiménez C, et al. Sports in Time of COVID-19: Impact of the Lockdown on Team Activity. *Apunts Sports Medicine*. 2021;56(209):100340. [10.1016/j.apunsm.2020.100340](https://doi.org/10.1016/j.apunsm.2020.100340)
10. Korkmaz S, Aslan CS, Eyuboğlu E, Çelebi M, Kır R, Karakulak I, et al. Impact of de-Training Process Experienced During the COVID-19 pandemic on the Selected Physical and Motor Features of Football Players. *Progress in Nutrition*. 2020;22(2-S):1-7. <https://doi.org/10.23751/pn.v22i2-S.10605>
11. Agusti D, Alvarez J. Return to Training and Professional Football Competition After the Sanitary Alert of Covid-19 With Emphasis in The Analysis, Management And Control Of Training Loads. *Systematic Review and Practical Proposal*. *SportRxiv*. Preprint. [10.31236/osf.io/m248r](https://doi.org/10.31236/osf.io/m248r)
12. Mon-lópez D, García-aliaga A, Bartolomé AG, Solana DM. How Has COVID-19 Modified Training and Mood in Professional and Non-Professional Football Players?. *Physiol Behav*. 2020;227:1-6. [10.1016/j.physbeh.2020.113148](https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2020.113148)
13. Pristianto A, Wijianto, Rahman, F. *Terapi Latihan Dasar*. Surakarta: Muhammadiyah University Press; 2018.
14. Mardiyanto M, Perdana SS. [Perbandingan Agility Pada Pemain Sepak Bola Paska Rehabilitasi Rekonstruksi Anterior Cruciate Ligament Dengan Pemain Sepak Bola Sehat](https://doi.org/10.23917/fisiomu.v2i1.12931). *FISIO MU Physiotherapy Evidences* 2021;2(1):36-8. [10.23917/fisiomu.v2i1.12931](https://doi.org/10.23917/fisiomu.v2i1.12931)
15. Rahayu UB, Rahman F, Setiyadi NA, Azizan A. Exercise and Physical Health in Survivors of COVID-19: A Scoping Review. *Journal of Medicinal and Chemical Sciences*, 2021;4(1): 154-2. <https://dx.doi.org/10.26655/JMCHEMSCI.2021.2.6>



Karya ini dilisensikan dibawah: [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).