



Pandemi Covid-19: Dampaknya Terhadap Mental dan Kebugaran Jasmani Atlet Dayung

Covid-19 Pandemic: Its Impact Towards Mental And Physical Fitness of Paddle Athletes

Ramdhani Rahman¹, Bobby Agustan²

^{1,2}Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia
email: ramdhani@upmk.ac.id¹, bobyagustan@gmail.com²

 : <https://doi.org/10.20884/1.paju.2022.3.2.5654>

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh meningkatnya kasus COVID-19 yang mengakibatkan dibatasinya aktivitas di luar rumah sehingga terganggunya rutinitas yang biasa dilakukan atlet sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak pandemi COVID-19 terhadap mental dan kebugaran jasmani atlet dayung. Metode yang digunakan adalah metode *survey research* dengan jumlah populasi sebanyak 32 orang atlet dayung Kabupaten Kuningan. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria atlet yang mengikuti PORPROV JAWA BARAT 2022 sebanyak 10 orang. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah *mental health inventory* (MHI) untuk mengukur mental, Cooper Test untuk mengukur kebugaran jasmani, *impact of Event Scale-Revised* (IES-R) untuk mengukur dampak COVID-19. . Berdasarkan data yang diperoleh dapat disimpulkan data regresi anova dengan nilai signifikansi $0,01 < \alpha = 0,05$ sehingga Hipotesis dapat diterima. Dimana hasilnya menyatakan bahwat terdapat dampak pandemi COVID-19 terhadap kebugaran jasmani atlet dayung, selanjutnya uji data regresi anova telah dilakukan dengan nilai signifikansi sebesar $0,04 < \alpha = 0,05$ sehingga H_1 dapat diterima. Dimana hasilnya menyatakan bahwat terdapat dampak pandemi COVID-19 terhadap mental atlet dayung.

Kata Kunci : COVID-19, Mental, Kebugaran Jasmani, Dayung

Abstract

This research was motivated by the increasing cases of COVID-19 which resulted in the limitation of activities outside the home so that it disrupted the routines that athletes usually do every day. This study aims to determine the impact of the COVID-19 pandemic on the mental and physical fitness of rowing athletes. The method used is a survey research method with a population of 32 rowing athletes in Kuningan Regency. Sampling used a purposive sampling technique with the criteria of 10 athletes participating in WEST JAVA PORPROV 2022. In this study, the instruments used were the mental health inventory (MHI) to measure mental health, the Cooper Test to measure physical fitness, and the Impact of Event Scale-Revised (IES-R) to measure the impact of COVID-19. .

Alamat Koresponden : Prodi PJKR, STKIP Muhammadiyah Kuningan

Email : ramdhani@upmk.ac.id



Jurnal Physical Activity Journal (PAJU) This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#).

Based on the data obtained, it can be concluded that the ANOVA regression data with a significance value of $0.01 < = 0.05$ so that the hypothesis can be accepted. Where the results state that there is an impact of the COVID-19 pandemic on the physical fitness of rowing athletes, then the ANOVA regression data test has been carried out with a significance value of $0.04 < = 0.05$ so that H_1 can be accepted. Where the results state that there is an impact of the COVID-19 pandemic on the mentality of rowing athletes.

Keywords : COVID-19, Mental, Physical Fitness, Paddle

PENDAHULUAN

Krisis global Pandemi COVID-19 yang terjadi di zaman modern ini telah menginfeksi lebih dari 6 juta manusia di seluruh dunia dan menelan banyak korban jiwa (World Health Organization, 2020), Dengan banyaknya kasus COVID- 19 pemerintah memberlakukan pembatasan aktivitas masyarakat. Hal ini berdampak pada seluruh sektor yang berkaitan dengan berkumpulnya masyarakat dalam satu titik termasuk aktivitas olahraga dan perhelatan olahraga di tingkat daerah.

Penundaan *event* Olimpiade dan Paralimpiade Tokyo 2020 hingga tahun 2021 berdampak pada atlet dan unsur yang terlibat di dalamnya sehingga mereka mengalami reaksi emosional seperti kekecewaan, frustrasi, dan kebingungan (Taku, 2020). Kemudian diperkuat dengan kebijakan pemerintah, untuk sementara waktu, demi menjaga kesehatan atlet dan pihak lain yang terkait, perhelatan olahraga dari tingkat daerah hingga internasional di tunda untuk sementara waktu (Kardiyanto, 2020).

Kondisi mental atlet yang didasarkan dengan banyaknya kasus atlet yang mengalami depresi dan gejala kecemasan yang berlebih akibat terjadinya pandemi COVID-19. (Davis et al., 2020). Akibat krisis global yang terjadi tersebut, para atlet khususnya atlet dayung terkena dampak yang signifikan khususnya dalam segi psikis dan kebugaran jasmaninya disebabkan latihan yang kurang optimal. 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).

Kondisi mental para atlet tersebut juga ternyata mempengaruhi kualitas tidur mereka (Jurecka et al., 2021). Pandemi COVID-19 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 et al., 2021).

Namun demikian, meskipun dengan situasi tersebut para atlet perlu mengelola pemicu stres tambahan, dan emosi terkait, untuk menjaga kebugaran jasmani pada saat belatih atau pun dalam pertandingan (McCormick et al., 2017; Simpson et al., 2014). Kemampuan-kemampuan dasar dalam kebugaran jasmani harus dibina secara rutin guna meningkatkan kemampuan fisik dan perkembangan fisik, hal ini bertujuan untuk menyempurnakan teknik olahraga yang sedang dibina. (Bompa & Buzzichelli, 2015). Dengan demikian diperlukan pelatihan fisik untuk meningkatkan kondisi biomotorik atlet terutama untuk atlet dayung.

Dayung merupakan olahraga terukur yang membutuhkan kekuatan, *power* dan daya tahan jantung paru yang tinggi (López et al., 2016). Dengan kebugaran jasmani yang baik seorang atlet mampu mengayuh dayungan hingga garis *finish* tanpa merasa kelelahan. Selain tingkat kebugaran jasmani yang baik seorang atlet dayung perlu memiliki mental yang baik. Ketangguhan mental merupakan sumber daya perlawanan yang melindungi diri terhadap ancaman stress (Dagnall et al., 2021). Kondisi mental yang baik atlet, performa yang dimiliki oleh atlet akan semakin meningkat.

Terjadinya pandemi COVID-19 ditambah dengan kondisi atlet yang membutuhkan perlakuan khusus, tentu ini menjadi tantangan dan menjadi perhatian demi menjaga efektifitas dalam latihan dan kebugaran jasmani atlet itu sendiri. Meski beberapa atlet mampu beradaptasi dengan berbagai krisis COVID-19, namun tidak sedikit juga yang mengalami berbagai kesulitan dalam beradaptasi/ menyesuaikan diri (Dagnall et al., 2021).

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, peneliti mengidentifikasi bahwa keadaan mental seorang atlet berperan penting dalam melaksanakan proses latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya terutama pada masa pandemi COVID-19 ini. Kurangnya rasa yakin, takut, dan curiga yang ada pada diri atlet dapat mengakibatkan atlet ragu untuk berlatih meskipun sudah melakukan protokol kesehatan.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Dalam penelitian kuantitatif terdapat metode *survey research*, metode ini dapat meninjau

informasi yang dikumpulkan dari kelompok dapat menggambarkan karakteristik atau aspek dari populasi dimana kelompok itu berada. (Fraenkel, et al, 2012).

Populasi dalam penelitian disini adalah atlet Dayung Kabupaten Kuningan yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive sampling*, Sampel dalam penelitian ini adalah atlet dayung Kabupaten Kuningan yang sedang melaksanakan persiapan untuk PORPROV Jawa Barat tahun 2023 sebanyak 10 orang.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur mental dalam penelitian ini adalah Jenis angket tertutup. Angket yang digunakan merupakan hasil modifikasi dari skala *mental health inventory* (MHI) yang merujuk pada penelitian yang dilakukan oleh (Aziz, 2015) dengan tingkat koefisien korelasi di atas 0.300 sehingga dinyatakan valid, sedangkan reliabilitas instrumen sebesar 0.888. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani atlet yaitu menggunakan instrumen yang sudah baku yaitu Cooper Test (Brian, 2005). Instrumen dampak COVID 19 menggunakan instrumen yang sudah baku yaitu *Impact of Event Scale-Revised* (IES-R) dengan jumlah 22 pertanyaan (Şenişik et al., 2021).

Teknik analisis data yang digunakan adalah uji normalitas untuk mengetahui data tersebut normal ataupun tidak, dan dilakukan analisis uji parametrik dengan menggunakan rumus *kolmogorov-smirnov*, dan apabila data yang diperoleh dengan nilai signifikansinya > 0.05 maka data dinyatakan normal selanjutnya untuk pengujian Uji Parametrik/ Non Parametrik Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas, apabila data yang diperoleh dengan nilai signifikansinya $> 0,05$, maka dapat diartikan bahwa data berdistribusi normal dan dilakukan analisis uji parametrik dengan menggunakan rumus Koefisien Korelasi *Product Moment/Bivariate*, dan apabila data yang diperoleh dengan nilai signifikansinya $< 0,05$, maka dapat diartikan bahwa data tidak berdistribusi normal dan dilakukan analisis uji non-parametrik dengan menggunakan rumus *Rank Spearman* Korelasi.

Pengujian hipotesis menggunakan Uji Regresi Sederhana Digunakan untuk mengetahui seberapa besar nilai persentase hubungan dampak COVID-19 dengan mental dan kondisi fisik.

HASIL

Tabel 1. Hasil Rata-rata dan Simpangan Baku Atlet Dayung

	Rata-rata (π)	Simpangan Baku (σ)
Psikologi	73.80	0.83
Kebugaran Jasmani	54.28	1.51

Hasil data yang diperoleh melalui alat ukur mental (MHI) yaitu dengan rata-rata sebesar 73.80 dan simpangan baku sebesar 0.83, hasil test kebugaran jasmani menggunakan cooper test diperoleh rata-rata sebesar 54.28 dan simpangan baku sebesar 1.51

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

Tests of Normality			
<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			
	Statistic	df	Sig.
X	.136	10	.200*
Y1	.231	10	.200*
Y2	.254	10	.200*

Semua data tersebut memiliki nilai signifikansi sebesar $0.20 > \alpha = 0.05$, sehingga berdasarkan kriteria/ pedoman pengambilan keputusan, maka data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Peneliti menggunakan tiga instrument atau alat ukur untuk memperoleh hasil dalam penelitian ini, disajikan dalam bentuk deskripsi data pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Uji Data Regresi Anova Dampak Pandemi COVID-19 terhadap Mental dan Kebugaran Jasmani Atlet Dayung

ANOVA^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Mental	<i>Regression</i>	2.500	1	2.500	25.000	.043 ^b
	<i>Residual</i>	.700	8	.200		
	<i>Total</i>	3.200	9			
Kebugaran jasmani	<i>Regression</i>	8.100	1	8.100	22.091	.018 ^b
	<i>Residual</i>	1.100	8	.367		
	<i>Total</i>	9.200	9			

Berdasarkan tabel 1. uji data regresi anova telah dilakukan dengan nilai signifikansi sebesar $0,04 < \alpha = 0,05$ sehingga H_1 dapat diterima. Dimana hasilnya

menyatakan bahwa terdapat dampak pandemi COVID-19 terhadap mental atlet dayung. Selanjutnya nilai signifikansi sebesar $0,01 < \alpha = 0,05$ sehingga H_2 dapat diterima. Dimana hasilnya menyatakan bahwa terdapat dampak pandemi COVID-19 terhadap kebugaran jasmani atlet dayung.

Tabel 4. Persentase Data Dampak Pandemi COVID-19 terhadap Mental dan Kebugaran Jasmani atlet dayung

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
mental	.945 ^a	.743	.857	.316
Kebugaran jasmani	.938 ^a	.880	.841	.606

Berdasarkan tabel 4.7, dampak pandemi COVID-19 terhadap mental atlet dayung pada kolom *R Square*, besaran dampak yang ditimbulkan yaitu sebesar 74%. Menilik hasil tersebut, diyakini bahwa pandemi COVID-19 yang terjadi memberikan dampak yang cukup besar pada aspek mental atlet dayung. Selanjutnya, besaran dampak COVID-19 terhadap kebugaran jasmani sebesar 84%. Berdasarkan data yang ada, COVID-19 berdampak pada mental dan kebugaran jasmani atlet, terutama pada tingkat kebugaran jasmani yang berdampak lebih besar.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak dari terjadinya pandemi COVID-19 terhadap aspek mental dan kebugaran jasmani pada atlet dayung. Seperti yang kita ketahui betapa berbahayanya dari penyebaran virus COVID-19 yang telah menjangkit hampir seluruh dunia. Seperti yang telah kita ketahui bersama pula bahwa dengan menyebarnya penyakit ini, mengharuskan pemerintah mengambil kebijakan untuk setiap anggota masyarakat untuk mengahabiskan banyak waktu hanya di rumah untuk memutus penularan virus. Berbagai hal yang terjadi secara tiba-tiba tersebut juga tentunya memberikan banyak dampak, baik dari sisi fisik maupun mental. Hal tersebut berkaitan dengan sebuah penelitian yang mengungkapkan bahwa para atlet memiliki resiko tinggi untuk mengalami gejala dan gangguan kesehatan mental, sehingga langkah serta pertimbangan yang cermat terhadap dampak pandemi pada pengelolaan gejala dan gangguan tersebut adalah *point* terpenting. Prinsip umum

perawatan kesehatan fleksibel dan berkualitas tinggi harus diterapkan/ dilakukan (Reardon et al., 2020).

Selain aspek fisik yang menurun akibat terjadinya pandemi COVID-19, aspek psikologi penting untuk dicermati dan diambil penanganan. Karena bagaimanapun aspek psikologi juga sangat berperan penting dalam kehidupan seseorang, tanpa aspek psikologi seseorang tidak akan mampu menjalani kehidupannya dengan baik, sehingga untuk saat ini aspek fisik dan mental merupakan prioritas (Kim & Cruz, 2021).

Beberapa kebijakan yang diambil pemerintah juga berdampak pada aspek fisik para atlet, hal tersebut karena jadwal latihan yang tidak tentu, sehingga atlet harus melakukan adaptasi ulang terhadap kondisi latihan di masa pandemi COVID-19 agar kondisi fisik mereka tetap terpelihara. Karena bagaimanapun kondisi fisik seorang atlet merupakan pondasi utama bagi penampilan olahraga. Selain itu, kegiatan olahraga internasional maupun nasional telah dibatalkan atau ditunda untuk meminimalkan risiko penyebaran virus, hal tersebut juga menjadi suatu tantangan bagi mereka yang sebelumnya telah mempersiapkan semaksimal mungkin untuk kegiatan tersebut (Parm et al., 2021). Berdasarkan penelitian tersebut, cukup menggambarkan kondisi para atlet disabilitas yang akan berlaga di *event* PORPROV 2022 mendatang. Sehingga dibutuhkan penyesuaian ulang terkait program dan jadwal latihan demi optimalnya penampilan atlet ketika bertanding kelak.

SIMPULAN

Dampak pandemi covid-19 terhadap mental dan kebugaran jasmani atlet dayung terutama pada kebugaran jasmani, hal ini disebabkan akibat diberlakukannya pembatasan sosial di masyarakat, sehingga atlet kesulitan untuk melakukan latihan. dalam hal ini sangat perlu diadakannya teknologi atau alat sehingga atlet tidak perlu meninggalkan lokasi untuk melakukan latihan demi meningkatkan kebugaran jasmani di situasi pandemi COVID-19. Selain peran psikolog olahraga, peran sosiolog olahraga juga dibutuhkan pada situasi seperti ini, karena mereka diduga dapat dan harus memainkan peran penting dalam menghasilkan pengetahuan tentang bagaimana olahraga dapat mengatasi tantangan yang sedang dialami pada situasi seperti ini. Diharapkan bahwa ketika para peneliti sosiologi beralih dari memproduksi komentar atau opini menuju produksi karya

empiris dan teoretis yang kuat secara ilmiah, kontribusi mereka akan sangat berharga dalam mengganggu situasi ini.

REFERENSI

- Aziz, R. (2015). Aplikasi Model RASCH dalam Pengujian Alat Ukur Kesehatan Mental di Tempat Kerja. *Jurnal Psikoislamika*, 12(2), 29–39.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports-3rd Edition*. Retrieved from <https://books.google.com/books?id=Zb7GoAEACAAJ&pgis=1>
- Brian Mackenzie. (2005). *Performance Evaluation Tests 101*. London: Electric Word plc.
- 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>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. (McGraw-Hill, Ed.). New York.
- 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.
- K. Taku, H. A. (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, 623–650. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1777762>
- 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>
- López-plaza, D., Alacid, F., Muyor, J. M., & López-, P. Á. (2016). Sprint kayaking and canoeing performance prediction based on the relationship between maturity status , anthropometry and physical fitness in young elite paddlers, 0414(July). <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1210817>
- 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>
- 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.
- 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>
- Şenişik, S., Denerel, N., Köyağasıoğlu, 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>
- World Health Organization. (2020). Physical inactivity: A global public health problem. Retrieved May 13, 2020, from https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/