

## **Latihan Mental untuk Atlet di Era Pandemi Covid-19**

**Heny Setyawati**

*Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi , Universitas Negeri Semarang, Sekaran Gunung Pati  
Semarang*

*henysetyawati@mail.unnes.ac.id*

**Abstrak.** Virus COVID-19 yang pertama kali terdeteksi pada akhir tahun 2019 di China, mengalami penyebaran yang sangat cepat. Dalam rentang waktu beberapa bulan, Virus telah berhasil menyebar ke beberapa negara di Asia dan bahkan ke seluruh dunia. Di Indonesia keberadaan virus terdeteksi pada akhir bulan Februari 2020, dan mengalami perkembangan yang sangat cepat. Pertengahan bulan Maret, Indonesia menerapkan pembatasan sosial bersekala besar. Masa pandemi COVID-19 terus berlanjut dan mengakibatkan membatasi interaksi fisik bagi atlet, hal tersebut sangat berdampak luas dalam kondisi Latihan atlet. Pada awalnya atlet berlatih secara bersama sama di tempat Latihan. Dengan adanya pandemic COVID, mengakibatkan kondisi Latihan dikembalikan ke rumah masing masing. Atlet menjalankan Latihan mandiri di rumah masing masing dengan kondisi peralatan seadanya yang dimiliki. Kondisi tersebut mengakibatkan atlet mengalami kebingungan dengan situasi yang tidak pasti. Ketidakpastian mempengaruhi aktivitas latihan atlet, sehingga atlet perlu diberikan bentuk Latihan mental untuk membantu meregulasi dirinya selama Masa Pandemi COVID-19.

**Kata Kunci:** Latihan Relaksasi, Latihan mandiri, Pandemi Covid-19

### **PENDAHULUAN**

Virus COVID-19 yang pertama kali terdeteksi pada akhir tahun 2019 di China, mengalami penyebaran yang sangat cepat. Dalam rentang waktu beberapa bulan, Virus telah berhasil menyebar ke beberapa negara di Asia dan bahkan ke seluruh dunia. Di Indonesia keberadaan virus terdeteksi pada akhir bulan Februari 2020, dan mengalami perkembangan yang sangat cepat. Penyebaran virus yang cepat mengakibatkan pemerintah mengambil kebijakan meliburkan semua aktivitas perkantoran dan sekolah pada pertengahan bulan Maret 2020 selama dua minggu. Setelah dua minggu kondisi penyebaran virus tidak mengalami penurunan, bahkan menunjukkan kecenderungan semakin meningkat. Pada akhirnya keadaan tersebut berlangsung terus sampai saat ini.

Menurut Menteri Pemuda dan Olahraga, hal yang penting dan harus dilakukan masyarakat di tengah pandemi COVID-19 adalah aktivitas olahraga. Sebab aktivitas olahraga dapat meningkatkan kebugaran dan

meningkatkan daya tahan tubuh sehingga dapat dipastikan bahwa imunitas menjadi kuat sebagai pertahanan melawan virus SARS-CoV-2 penyebab COVID-19. Dalam rangka memutus rantai penularan COVID-19 bisa dilakukan dengan cara peningkatan daya tahan tubuh dan menjaga imunitas melalui aktivitas olahraga.

Dalam rangka pembinaan prestasi olahraga bagi kalangan atlet, Menpora mengumpulkan para stakeholder yaitu KONI, PB/PP Cabang Olahraga dan pelaksana kompetisi kegiatan olahraga profesional untuk mendiskusikan mengenai langkah yang harus diambil untuk tetap menggerakkan kegiatan olahraga di tengah pandemi COVID-19. Para stakeholder telah sepakat untuk mentaati aturan yang sudah dibuat oleh Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19, untuk menjalankan protokol kesehatan dengan menghentikan aktivitas kompetisi olahraga sementara waktu, karena berpotensi memicu adanya kerumunan sehingga anjuran physical distancing menjadi terkendala.

Menginjak tahun 2021 ini, kondisi Pandemi COVID-19 masih terus berlangsung dan tetap menunjukkan trend meningkat. Dampaknya semakin luas dalam aktivitas masyarakat, termasuk didalamnya dalam bidang olahraga. Mengkilas balik dalam rangka mempersiapkan diri untuk berlaga dalam PON XX/2020 Papua, Atlet sudah berlatih bertahun tahun. Latihan sudah rutin dilakukan setiap hari, pagi dan sore secara sentralisasi pada setiap cabang olahraga. Kondisi benar benar berubah, berbalik 360 derajat ketika pada pertengahan bulan Maret 2020, Pandemi COVID-19 menyerang Indonesia dan mengakibatkan terjadinya lock down. Semua aktivitas terhenti secara tiba tiba, tidak terlihat lagi adanya aktivitas latihan pada atlet. Pandemi COVID-19 juga mengakibatkan mundurnya pelaksanaan PON XX yang awalnya akan dilakukan di tahun 2020, mundur menjadi tahun 2021.

Kondisi penghentian kegiatan di semua bidang memberikan syok yang luar biasa bagi atlet, aktivitas latihan yang selama ini dilakukan dengan terjadwal secara teratur tiba tiba harus berhenti. Semua atlet pelatda yang sebelumnya berlatih bersama sama di mess, akhirnya dikembalikan ke rumah masing masing. Atlet harus melakukan latihan sendiri di rumah masing masing. Untuk memantau jalannya latihan mandiri di rumah, atlet berkewajiban mengirimkan video Latihan kepada pelatih setiap hari. Video Latihan atlet tersebut yang menjadi bahan laporan pelatih ke KONI Jawa Tengah.

Hasil latihan mandiri atlet di rumah, ternyata tidak seperti yang diharapkan. Keterbatasan sarana dan prasarana Latihan di rumah, berakibat pada hasil Latihan yang tidak maksimal. Kenyataannya atlet hanya bisa berlatih sekedarnya, dengan peralatan yang dimilliki. Latihan Teknik tidak bisa berjalan sebagaimana mestinya, hal ini disebabkan karena minimnya

perlengkapan Latihan yang dimiliki atlet di rumah masing masing. Selain hal tersebut untuk cabang olahraga beladiri, sangat membutuhkan sparing dalam latihan. Hal ini menjadi kendala yang serius karena berakibat pada menurunnya keterampilan Teknik atlet. Dengan Latihan sendiri di rumah, yang bisa dipertahannya hanya pada daya tahan fisik. Selain hal tersebut Latihan mandiri di rumah apalagi dalam jangka waktu lama, secara psikologis juga terjadi penurunan pada motivasi dan kesungguhan atlet dalam Latihan. Hal tersebut sangat merugikan, atlet semestinya sudah harus berlatih secara serius untuk mencapai peak performancenya pada PON nanti, mengalami penurunan drastis dalam performance.

Dengan mundurnya PON XX/2020 menjadi PON XX/2021 Papua, program Latihan mandiri di rumah menjadi semakin panjang. Sampai saat ini, hampir satu tahun atlet berlatih sendiri di rumah. Kondisi riil efek dari latihan mandiri di rumah bisa dilihat dari hasil tes fisik yang dilakukan setiap cabor, kemampuan daya tahan fisik atlet menunjukkan hasil yang kurang menggembirakan. Begitu juga dalam aspek psikis, atlet mengatakan bahwa Latihan mandiri di rumah menjadikan motivasi mereka menurun.

Pemerintah Indonesia menegaskan bahwa masyarakat di himbau untuk tidak melakukan aktivitas di luar rumah untuk menghindari meningkatnya penyebaran Covid-19. Berbeda dengan negara lain yang melakukan lockdown, pemerintah Indonesia dengan kebijakan social distancing dan PSBB atau Pembatasan Sosial Berskala Besar diharapkan dapat mengurangi dampak krisis ekonomi (Nasution, 2020; Kickbusch, 2020). Namun meskipun begitu kebijakan ini mempengaruhi aktivitas-aktivitas ekonomi masyarakat di Indonesia dengan

dibatasi ruang gerak masyarakat (Anjelia Onibala<sup>1</sup>, Tri Oldy Rotinsulu<sup>1</sup>, 2021).

Kebijakan pemberlakuan lockdown terutama di daerah yang masuk kedalam kategori zona merah menjadi langkah taktis yang dilakukan pemerintah guna memutus mata rantai penyebaran pandemi Covid-19 di tanah air. Penatalaksanaan berupa isolasi memang merupakan langkah yang seharusnya diterapkan dalam rangka mencegah penyebaran lebih lanjut virus (Muttaqin et al., 2020). Hampir semua sektor kehidupan, mulai dari ekonomi, politik, sosial, hingga budaya ikut terdampak oleh pandemi Covid-19. Aktivitas olahraga dan Industri olahraga menjadi salah satu sektor yang paling terdampak akibat pandemi Covid-19. Hal itu disebabkan pembatasan dalam aktivitas bisnis dan kehidupan masyarakat yang menyebabkan menurunnya daya beli masyarakat hingga kemudian terjadi pemutusan hubungan kerja (Dewi et al., 2020).

## **METODE**

Kondisi Pandemi COVID-19 belum menunjukkan tanda-tanda penurunan, hal tersebut sangat mengganggu persiapan atlet menuju PON XX/2021 yang akan dilaksanakan pada tanggal 2-15 Oktober 2021 di Papua. Mulai awal tahun semestinya atlet sudah harus menjalani Latihan yang terfokus dengan bimbingan pelatih secara intensif. Atlet sudah harus melakukan Latihan dengan maksimal, tidak bisa lagi melakukan Latihan mandiri di rumah tanpa pantauan yang serius dari pelatih. Atlet membutuhkan lawan tanding dan membutuhkan perlengkapan Latihan yang memadai agar bisa mencapai peak performance pada saat PON nanti. Atlet harus dicarikan solusi agar mereka bisa melakukan latihan secara normal tetapi tetap aman dari penyebaran COVID-19.

Tujuan pengabdian ini adalah untuk memberikan Solusi pola Latihan yang akan dilakukan untuk mengatasi permasalahan mental atlet karena berada dalam situasi ketidakpastian dalam Latihan yaitu memberikan solusi Latihan dalam aspek Psikis

Manfaat pengabdian adalah untuk membantu atlet dalam melakukan Latihan pada saat situasi PKMM.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Bentuk latihan mental diberikan kepada atlet pada saat PPKM untuk membantuk atlet dalam mengatasi kebingungannya dalam situasi ketidakpastian yang diakibatkan karena pandemic Covid-19.

Dalam aspek Psikis atlet akan diberikan bentuk Latihan mental yaitu Latihan relaksasi, Latihan konsentrasi dan Latihan imagery. Dengan Latihan psikologis tersebut atlet dibantu untuk melakukan regulasi diri, agar atlet bisa mengatasi ketidaknyamanan yang mereka alami akibat pandemi COVID-19. Latihan tersebut akan bisa membantu atlet untuk membentuk dan membangun motivasi dan fokus atlet pada Latihan yang sedang mereka jalani. relaksasi adalah suatu prosedur dan teknik yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan dan ketegangan, dengan cara sengaja melatih agar mampu dengan sengaja untuk membuat relax otot-otot tubuh dan pikiran setiap saat sesuai dengan keinginan. Relaksasi dalam proses latihan yang sering digunakan adalah relaksasi otot progresif dan relaksasi kesadaran indra. Metode latihan relaksasi ini harus disusun secara sistematis mulai dari otot bagian atas sampai otot bagian bawah pada tubuh.

Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian kepada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimuli yang bersifat internal maupun eksternal (Schmid, Peper, Wilson, 2001),

selanjutnya Nideffer (2000) menjelaskan konsentrasi sebagai perubahan yang konstan yang berhubungan dengan dua dimensi yaitu dimensi luas (width) dan dimensi pemusatan (fokus).

Tahap penanganan atlet dalam pendampingan dilakukan berdasarkan skala prioritas, berdasarkan kebutuhan yang yang perlu mendapatkan penanganan yaitu:

- 1) Pertama, Penyamaan Persepsi Atlet dan Pelatih
- 2) Kedua, Penanganan dalam aspek psikologis

### **Tahapan Penanganan**

#### **1) Penyamaan Persepsi Atlet dan Pelatih**

Penyamaan Persepsi Atlet dan Pelatih dilaksanakan secara Virtual dengan menggunakan aplikasi Zoom. Penyamaan persepsi bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada atlet dan pelatih mengenai program yang akan dilaksanakan. Penyamaan persepsi ini penting untuk memberikan edukasi awal kepada atlt dan pelatih, sehingga dalam pelaksanaannya bisa diminimalisasi terjadinya kesalahan prosedur.

Persepsi merupakan suatu proses pengorganisasian, penginterpretasian terhadap stimulus yang diterima oleh organisme atau individu sehingga menjadi sesuatu yang berarti, dan merupakan aktivitas yang integrated dalam diri individu. Respon sebagai akibat dari persepsi dapat diambil oleh individu dengan berbagai macam bentuk. Stimulus mana yang akan mendapatkan respon dari individu tergantung pada perhatian individu yang bersangkutan. Berdasarkan hal tersebut, perasaan, kemampuan berfikir, pengalaman-pengalaman yang dimiliki individu tidak sama, maka dalam mempersepsi sesuatu stimulus, hasil persepsi mungkin akan berbeda antar individu satu dengan individu lain.

#### **2) Penanganan Aspek Psikologis**

Penanganan dalam aspek psikologis ini diberikan untuk membantu atlet dalam melakukan regulasi diri, mengatasi ketidak nyamanan dari pproses Latihan yang mereka jalani selama Pandemi COVID-19. Bentuk Latihan yang akan diberikan adalah:

##### **a. Latihan Relaksasi**

Latihan relaksasi digunakan untuk menurunkan ketegangan pada atlet, pada saat atlet mengalami kondisi tidak nyaman yang diakibatkan karena situasi atau lingkungan sosialnya. Relaksasi akan membuat atlet menjadi nyaman baik secara psikis maupun fisiknya.

Relaksasi adalah suatu prosedur dan teknik yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan dan ketegangan, dengan cara sengaja melatih agar mampu dengan sengaja untuk membuat relax otot-otot tubuh dan pikiran setiap saat sesuai dengan keinginan. Relaksasi secara garis besar dalam proses latihan yang sering digunakan adalah adalah relaksasi otot progresif dan relaksasi kesadaran indra. Metode latihan relaksasi ini harus disusun secara sistematis mulai dari otot bagian atas sampai otot bagian bawah pada tubuh.

##### **b. Latihan Konsentrasi**

Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian kepada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimuli yang bersifat internal maupun eksternal. Konsentrasi sebagai perubahan yang konstan yang berhubungan dengan dua dimensi yaitu dimensi luas ( width ) dan dimensi pemusatan ( fokus ).

Pelatih dalam proses pelatihan sangat penting memperhatikan dan meyakinkan bahwa atletnya konsentrasi, dengan demikian pelatih harus mengetahui karakteristik yang dimiliki atletnya apakah atlet dalam keadaan konsentrasi atau tidak. Karakteristik tersebut antara lain :

- a. Tertuju pada suatu objek atau benda pada saat itu
- b. Perhatian tetap pada objek tertentu dan tidak ada perhatian pada objek lain.
- c. Menenangkan dan memperkuat mental. Dari ketiga karakteristik tersebut, pelatih akan semakin mudah mengenali atletnya dalam latihan atau pertandingan sehingga pelatih akan dengan mudah pula menerapkan strategi untuk mengatasi masalah pada diri atlet.

### **c. Latihan Imagery**

Latihan keterampilan mental yang harus dikuasai oleh atlet salah satunya adalah menggunakan teknik atau metode latihan *Imagery*. Latihan *imagery* terbukti memberikan manfaat kepada atlet untuk menciptakan kembali pengalaman gerak didalam otaknya, sehingga atlet memungkinkan untuk menampilkan pola gerak tersebut dengan baik. Prosesnya terjadi dengan cara mengamati, memperhatikan, dan membayangkan pola gerak tertentu dan membayangkan pola gerak tersebut didalam otaknya. Di dalam *Imagery* sangat bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan atlet, salah satunya untuk penguasaan gerak olahraga, penguasaan strategi yang akan digunakan dalam pertandingan, mempersiapkan untuk tampil percaya diri, meningkatkan keterampilan interpersonal, dan mengendalikan gejala-gejala psikologis, konsentrasi, memperbaiki kesalahan, bahkan sangat bermanfaat untuk pemulihan dari cedera yang dialami oleh atlet.

### **KESIMPULAN**

Latihan mental yang diberikan pada atlet dengan melakukan Latihan relaksasi, Latihan konsentrasi dan Latihan *imagery*, berhasil membantu atlet dalam mengatasi ketidaknyamanan mereka pada saat berlatih mandiri di rumah. Atlet berhasil melakukan regulasi diri sehingga

bisa dengan baik program latihan dari pelatih.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adika Fatahilah, Setya Rahayu, Soekardi. Model Latihan dengan Teknik Relaksasi Berbantuan Aromaterapi dan Musik Instrumental untuk Menurunkan Kecemasan Atlet. *Journal of Physical Education and Sports*. Vo.6 No 3. 2017, pp 211-217
- Aidan Moran. Attention and Concentration Training in Sport. In book: Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology. DOI: 10.1016/B978-0-12-809324-5.05476-6. 2017
- Alyona I. Grushko, Igor V. Haidamashko, Renat R. Ibragimov, Dmitry S. Kornienko, Ekaterina Yu. Korobeynikova, Sergey V. Leonov, Alexander N. Veraksa. Does the motivation, anxiety and imagery skills contributes to football (soccer) experience?. *Social and Behavioral Sciences*. Vo. 233. 2016. Pp 181 – 185
- Barry A Spiering, Iñigo Mujika, Marilyn A Sharp, Stephen A Foulis. Maintaining Physical Performance: The Minimal Dose of Exercise Needed to Preserve Endurance and Strength Over Time. *National Library of medicine*. 2021. Pp 1-10.
- Gürhan Dönmez, Ömer Özkan, Yiğitcan Menderes, Şerife Şeyma Torgutalp, Levend Karaçoban, Nevzad Denerel. The effects of home confinement on physical activity level and mental status in professional football players during COVID-19 outbreak. *The Physician and Sportsmedicine*. 2021.
- Heny Setyawati, Didik Rinan Sumekto, Sungkowo, Fatkhur Rozi.

- Identifying Factors Influencing the Martial Arts Athletes' Performance. 5th International Conference on Physical Education, Sport, and Health (ACPES 2019). *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. Volume 362. 2019. Pp 59-65
- Heny setyawati, Tandiyo Rahayu. The Positive and Negative News Coverage Released by the Media that Influenced Athletes' Psychology. The 4th International Seminar on Public Health Education (ISPHE 2018). *Advances in Health Science Research*, Atlantis. volume 12. Pp 172-176
- Heny Setyawati. Strategi Intervensi Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Imagery Training Pada Atlet Wushu Jawa Tengah. *Journal of Physical Education Health and Sport*. Vol. 1 No. 1. 2014. Pp 48-59
- Heny setyawati, Tandiyo Rahayu, DYP. Sugiharto, Turnomo Raharjo. Mental Toughness Of Athletes Toward The News Media. *The Journal of Educational Development*. Volume 4 No 1. 2016. Pp 66-72.
- Patricia Castro, Diego Kaski, Marco Schieppati, Michael Furman, Qadeer Arshad, Adolfo Bronstei. Subjective stability perception is related to postural anxiety in older subjects. *Gait & Posture*. Vol. 68. 2019. Pp 538-544
- R. Singh, "Stress role in sports performance of athlete's". *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, vol. 4, no. 3, 2017, pp. 278-280.
- R.Finnemore, "Perceptions of stress experienced by student-athletes in an education opportunity program". *Counselor Education Capstone*, vol. 44, 2017, pp. 1-29.
- SH. Nassib, B. Mkaouer, SH. Riahi, SM. Wali, and S. Nassib, "The potential effects of relevant symptoms perceived by athletes and coping strategies upon athletics performance in competitive sport events". *Journal of Psychological & Clinical Psychiatry*, vol. 10, no. 6, 2019, pp. 213-219. <https://doi.org/10.15406/jpcpy.2019.10.00656>
- S. Hanton, O. Thomas, and SD. Mellalieu, Management of Competitive Stress in Elite Sport. In B. Brewer, *Sport Psychology* (1<sup>st</sup> edition), Blackwell Publishing, 2009.
- Sopian, Ira Purnamasari. Pengaruh Latihan Relaksasi Otot dengan Metode Progresif dan Autogenik terhadap Pemulihan Atlet Judo. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*. Volume 11 No 1 2019, pp 1-10