

AKTIVITAS LATIHAN FISIK PEMAIN SEPAK BOLA DI KECAMATAN ANGSANA, KABUPATEN TANAH BUMBU SEBELUM DAN SELAMA PANDEMI COVID-19

Muhammad Rizaldi, Rahmadi dan Edwin Wahyu Dirgantoro
Pendidikan Jasmani JPOK FKIP
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru
Muhammadrizaldi@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menyadari perbedaan latihan fisik sebelum dan selama pandemic covid-19. Variabel ini terdiri dari satu buah variabel dengan dua faktor latihan fisik sebelum dan selama covid-19. Penelitian ini menggunakan metode ex-post dengan menggunakan metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah angket atau kusioner. Populasi dalam penelitian ini yakni sebanyak 25 pemain sepak bola di Kecamatan Angsana Kabupaten Tanah Bumbu. Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa: Dengan perhitungan dengan rumus chi square diketahui bahwa hasil dari uji chi square memperoleh Chi Hitung (7,48) dan Chi Tabel (18,31), maka H₀ di terima. Jadi ssdapat disimpulkan aktifitas latihan fisik pemain sepak bola dari Persebayan FC dan Purwodadi FC tidak ada perbedaan yang signifikan di masa pandemic covid-19.

Kata kunci: Sepak Bola, Covid-19, Aktivitas latihan fisik.

Abstract

This study aims to realize the differences iphysical exercise before and during the covid-19 pandemic. This variable consists of one variable with two factors of physical exercise before and during covid-19. This study uses the post facto exp method. The population of this study were two active player clubs in Angsana District, 25 people. The method used in data collection is a questionnaire or questionnaire. The results of the research analysis show that: By calculating the chi square formula, it is known that obtains Chi Count (7.48) and Chi Table (18.31) then H₀ is accepted. So it can be concluded that the physical training activities of Persebayan Fc and Purwodadi Fc football players have no effect during the covid-19 pandemic.

Keywords: Football, Covid-19, Physical exercise activities.

PENDAHULUAN

Pada dasarnya yang namanya olahraga dapat dikatakan sebagai tindakan agar meningkatkan kualitas kesehatan dan juga memberikan kebugaran pada jasmani seseorang apabila implementasinya teratur serta jangan berlebihan. Karena olahraga dengan dunia pendidikan sangat begitu dekat sekali dimana mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi telah diajarkan. Olahraga didefinisikan sebagai aktifitas fisik yang mendukung adanya perkembangan terhadap kesehatan jasmani hingga rohani ke arah positif (Zildanti, 2016). Walaupun pada masa pandemi covid-19, Olahraga juga menjadi salah satu aktivitas fisik yang harus dilaksanakan. Meskipun bekerja dan belajar dari rumah tetapi masyarakat harus tetap giat olahraga. *Work from home* dan *social distancing* condong memaksa seseorang menjadikan kurang gerak sebagai hal yang lumrah dikehidupan, studi menunjukkan bahwa gaya hidup tersebut dapat menurunkan imunitas tubuh alhasil akan menafsirkan resiko terjadinya infeksi virus (*Perhimpunan Dokter Spesialis Keolahragaan*, 2020).

Rutinitas dalam berolahraga harus tetap dijalankan walaupun "*work from home and social distancing*" untuk meningkatkan imunitas dan menjaga kebugaran tubuh. Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga (PDSKO) selama pandemi covid-19 tetap merekomendasikan aktif dalam latihan fisik dengan intensitas sedang. Untuk latihan bisa dalam bentuk aerobik dan atau latihan kekuatan. Aktivitas olahraganya adalah bagian dari aktivitas fisik. Secara umum klasifikasi aktivitas fisik menjadi 3 bagian yakni aktivitas latihan fisik, fisik harian dan aktivitas olahraga. Secara definisi latihan olahraga ialah bagian dari aktifitas fisik atau dapat dibilang latihan olahraga dimana aktifitas fisik yang terencana, terstruktur, berulang, serta bertujuan untuk memelihara kebugaran fisik (Haskell, W.L., Kiernan, 2000).

Dunia olahraga sudah tidak asing lagi bagi kita semua, begitu menyebarnya berita-berita olahraga di social media bahkan juga dari surat kabar baik internasional, nasional maupun lokal dapat mengidentifikasi bahwa masyarakat sudah familiar dengan dunia olahraga termasuk olahraga sepakbola. Olahraga ini tidak terikatnya terhadap suatu kelompok, umur, jenis kelamin, agama, budaya, bahkan sepakbola tidak memandang perbedaan etnik dengan etnik yang lainnya. Semua orang yang ada dibelahan di dunia manapun tahu akan olahraga ini khususnya permainan sepakbola (Saputra, 2018).

Pada saat ini aktivitas fisik termasuk olahraga seperti sepakbola terganggu sebab adanya pandemi wabah covid-19 ini. Covid-19 ialah virus yang menginfeksi lewat saluran pernapasan yang dapat tertular melalui droplet dari seseorang yang terjangkit covid-19. Menurut (WHO, 2020) Corona virus adalah virus temuan terbaru yang dapat menginfeksi saluran pernapasan, mulai dari influenza hingga penyakit seperti MERS dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/(SARS) (Nahdi, K., Ramdhani, S., Yuliatin, R. R., & Hadi, 2020). Karena adanya pandemi tersebut kegiatan sehari-hari dibatasi bahkan KBM serta kegiatan kantor dilaksanakan di rumah, bahkan berbagai pertandingan olahraga ditunda bahkan dibatalkan untuk meminimalisir penyebaran virus covid-19. Situasi dan kondisi aktivitas latihan fisik pemain sepak bola pada sebelum pandemi dilakukan secara individu dan bersama dan selama pandemi banyak dilakukan sendiri/individu akan tetapi akhir-akhir ini aktivitas latihan fisik pemain sepak bola mulai dilakukan bersama lagi, bahkan pertandingan sudah mulai dilaksanakan. Berdasarkan permasalahan yang ada, maka dilakukan penelitian mengenai perbandingan aktivitas fisik pemain sepak bola di kecamatan Angsana, Kabupaten Tanah Bumbu sebelum dan selama pandemi covid-19.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian survey menggunakan metode ex post facto. Menurut (Sugiyono, 2015) penelitian ex post facto ialah penelitian yang dilaksanakan dimana meneliti peristiwa yang sudah terjadi dan kemudian menuntut kebelakang untuk memahami faktor- faktor yang dapat menimbulkan kejadian tersebut.

Dalam pengumpulan data metode yang diaplikasikan berupa angket/kuisoner. Angket atau kuisoner ialah teknik penumpulan datanya lewat fomulir-formulir berisikan pertanyaan-pertanyaan yang dikemukakan secara tertulis pada responden/narasumber untuk memperoleh jawaban dan informasi yang dibutuhkan oleh peneliti (Mardalis, 2006).

Subjek Penelitian

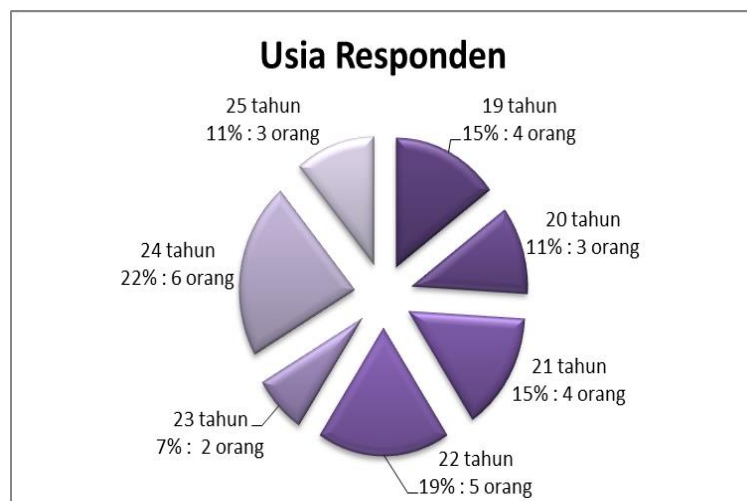
Populasi pada penelitian ini adalah dua klub pemain yang aktif di Kecamatan Angsana Kabupaten Tanah Bumbu. Sampel penelitian ini sebanyak 25 pemain sepak bola. pengambilan sampel akan menggunakan teknik *purposive sampling*(Winarno, 2007).

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian diaplikasikan berupa angket/kuisoner terhadap yang telah disusun dengan alternatif jawaban dengan menggunakan skala likert, skala bertingkat dengan 4 alternatif jawaban jadi responden tinggal memilih. Penelitian ini juga menggunakan instrumen penelitian berupa angket untuk mendapatkan informasi tentang variabel penelitian perbedaan latihan fisik selama bahkan sebelum pandemi Covid-19.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian dalam penelitian ini di ukur dengan 25 responden dan 22 butir soal pertanyaan, rentang skor 1 – 4. Data responden yang diperoleh dari klub pemain sepak bola yang ada di Angsana Kabupaten Tanah Bumbu. Hasil dari penelitian tersebut sebagai berikut :



Gambar 1. Data Responden menurut usia

Berdasarkan karakteristik umur responden pada gambar tersebut, menunjukkan bahwa responden yang berumur 19 tahun sebanyak 4 orang dengan presentase sebesar 15%, responden yang berumur 20 tahun sebanyak 3 orang dengan presentase sebesar 11%, responden yang berumur 21

tahun sebanyak 4 orang dengan presentase sebesar 15%, responden yang berumur 22 tahun sebanyak 5 orang dengan presentase sebesar 19%, responden yang berumur 23 tahun sebanyak 2 orang dengan presentase sebesar 7%, responden yang berumur 24 tahun sebanyak 6 orang dengan presentase sebesar 22%, responden yang berumur 25 tahun sebanyak 3 orang dengan presentase sebesar 11%.

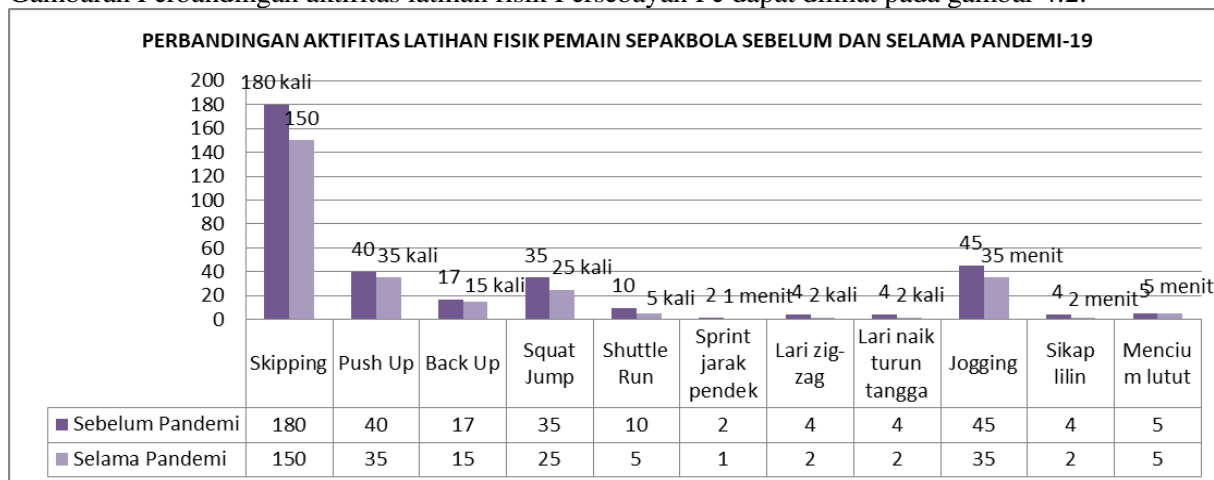
Dari hasil analisis data yang dilakukan dengan menghitung jumlah rata-rata maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Perbedaan Aktifitas Latihan Fisik sebelum dan selama pandemi

Latihan Fisik	Sebelum Pandemi	Selama Pandemi
Jogging	45 menit	38 menit
Skipping	180 kali	172 kali
Push Up	40 kali	33 kali
Back Up	17 kali	13 kali
Squat Jump	35 kali	43 kali
Shuttle Run	10 kali	4 kali
Sprint jarak pendek	2 kali	1 kali
Sikap lilin	4 menit	6 menit
Mencium lutut	5 menit	6 menit
Lari zig-zag	4 kali	1 kali
Lari naik turun tangga	4 kali	2 kali

Berdasarkan tabel 4.1 di atas adalah perbandingan aktivitas latihan fisik sebelum dan selama pandemic covic-19. Dari kusioner yang dijawab oleh responden maka di hitung rata-rata jawaban,aktivitas latihan fisik lebih sering dilakukan sebelum masa pandemic.

Gambaran Perbandingan aktifitas latihan fisik Persebayan Fc dapat dilihat pada gambar 4.2.



Berdasarkan grafik 4.2. di atas Perbandingan Aktifitas Latihan Fisik Sebelum dan Selama Pandemi Covid-19. Diketahui bahwa aktivitas latihan fisik pemain lebih sering dilakukan sebelum masa pandemic-19.

2. Uji Chi Square

Hasil yang didapat dengan Metode Chi Square dapat ditilik pada Tabel 2. Sebagai Berikut :

Tabel 2. Hasil Uji Chi Square

Nilai Chi Square	
Probabilitas	0,68
Chi Hitung	7,48
Chi Tabel	18,31

Berdasarkan hasil dari uji chi square dapat dilihat chi hitung memiliki nilai (7, 48) dan chi tabel (18,31) chi hitung kurang dari chi tabel maka H_0 ditolak.

PEMBAHASAN

Proses penelitian ini dimulai dari pengajuan proposal, seminar, pengurusan perizinan, pengambilan data menggunakan angket atau kusioner yang di bagikan kepada setiap pemain sepak bola dari 2 klub yang berbeda setelah dilaksanakan pengambilan data aktivitas latihan fisik pemain sepak bola di kabupaten Tanah Bumbu Kecamatan Angsana. Dari hasil yang didapat dari pengisian angket oleh responden sebanyak 25 orang Berdasarkan karakteristik umur responden pada 4.1 tersebut, menunjukkan bahwa responden yang berumur 19 tahun sebanyak 4 orang dengan presentase sebesar 15%, responden yang berumur 20 tahun sebanyak 3 orang dengan presentase sebesar 11%, responden yang berumur 21 tahun sebanyak 4 orang dengan presentase sebesar 15%, responden yang berumur 22 tahun sebanyak 5 orang dengan presentase sebesar 19%, responden yang berumur 23 tahun sebanyak 2 orang dengan presentase sebesar 7%, responden yang berumur 24 tahun sebanyak 6 orang dengan presentase sebesar 22%, responden yang berumur 25 tahun sebanyak 3 orang dengan presentase sebesar 11%. dengan rata-rata status pekerjaan mahasiswa dan bekerja. Dari hasil wawancara terhadap beberapa responden perbedaan aktifitas latihan fisik hanya masalah durasi latihan dan jenis latihan yang dilakukan sama seperti jogging, shit up, skipping, stuttle run, lari zig-zag dan lain-lain.

Jenis aktifitas latihan fisik yang dilakukan sebelum dan selama pandemi memiliki persamaan seperti jogging, skipping, push up, back up, squat jump, shuttle run, sprint jarak pendek, sikap lilin, mencing lutut, lari zig zag, dan naik turun tangga. Dari jenis latihan hingga waktu latihan memiliki persamaan. Durasi aktifitas latihan sebelum masa pandemic dengan menghitung rata-rata yaitu latihan jogging 43 menit, skipping 178 kali, push up 40 kali, back up 15 kali, squat jump 45 kali, shuttle run 2 kali, sprint jarak pendek 2 menit, sikap lilin 2 menit, mencing lutut 3 menit, lari zig zag 2 kali, dan naik turun tangga 4 kali. Sedangkan durasi aktifitas latihan fisik Persebayan fc selama masa pandemic dengan menghitung rata-rata yaitu latihan jogging 36 menit, skipping 130 kali, push up 30 kali, back up 12 kali, squat jump 44 kali, shuttle run 2 kali, sprint jarak pendek 1 menit, sikap lilin 2 menit, mencing lutut 2 menit, lari zig zag 2 kali, dan naik turun tangga 2 kali. Durasi aktifitas latihan fisik sebelum masa pandemic dengan menghitung rata-rata yaitu latihan jogging 40 menit, skipping 180 kali, push up 43 kali, back up 17 kali, squat jump 42 kali, shuttle run 2 kali, sprint jarak pendek 2 menit, sikap lilin 2 menit, mencing lutut 4 menit, lari zig zag 2 kali, dan naik turun tangga 3 kali. Sedangkan durasi aktifitas latihan fisik selama masa pandemic dengan menghitung rata-rata yaitu latihan jogging 30 menit, skipping 142 kali, push up 20 kali, back up 10 kali, squat jump 45 kali, shuttle run 1 kali, sprint jarak pendek 1 menit, sikap lilin 2 menit, mencing lutut 2 menit, lari zig zag 3 kali, dan naik turun tangga 3 kali.

Menurut responden pada tahun 2020 saat naiknya wabah covid-19 antara bulan April – Agustus aktifitas latihan fisik dihentikan karena adanya aturan dari pemerintah social distancing, work from home (WFH) dan aktifitas-aktifitas lainnya yang hanya boleh dilakukan di rumah saja. Akan tetapi para anggota dari dua klub tersebut tetap melakukan latihan fisik secara individu seperti skipping, push up, shit up, squat jump dan olahraga yang bisa dilakukan di rumah saja. Aktifitas latihan fisik secara

berkelompok dimulai lagi dari bulan September 2020 akan tetapi aktifitas latihan fisik harus menggunakan protocol kesehatan seperti memakai masker, social distancing, dan diberi waktu yang sangat singkat untuk berkumpul dilapangan. Permainan sepak bola yang identik dengan berkerumunan dan sulit untuk melakukan social distancing terasa sangat berbeda.

Uji Chi square

Pengujian hipotesis yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari perbandingan aktifitas latihan fisik sebelum dan selama pandemic covid-19 hasil dari uji Chi Square yaitu H_0 : Aktifitas latihan fisik pemain sepak bola tidak berbeda pada masa pandemi Covid-19, H_1 : aktifitas latihan fisik pemain sepak bola berbeda pada masa pandemi covid-19. Kaidah Keputusan bandingkan chi hitung dengan chi tabel jika chi hitung $>$ chi tabel, maka H_0 ditolak jika chi hitung $<$ chi tabel, maka H_0 diterima. Jika H_0 nya ditolak maka harus dideferensiasi produk atau dibedakan dalam masa pademi Covid-19. Jika H_0 nya diterima maka tidak ada perbedaannya. Hasil yang didapat dari uji Chi square Persebayan Fc yaitu Chi Hitung (2,21) dan Chi Tabel (18,31) sedangkan Purwodadi Fc Chi Hitung (8,38) dan Chi Tabel (18,31) karena chi hitung $<$ dari chi tabel, maka H_0 di terima. Jadi aktifitas latihan fisik pemain sepak bola Persebayan Fc dan Purwodadi Fc tidak terdapat perbedaan yang signifikan di masa pandemic covid-19. Aktifitas latihan fisik dilakukan seperti sebelum pandemi hanya saja perlu mematuhi protocol kesehatan, latihan fisik secara kelompok dikurangi waktu/durasi latihannya dan latihan aktifitas fisik lebih ke latihan secara individu. Latihan secara individu tetap dilakukan agar kondisi pemain sepakbola tetap stabil, program latihanpun pada masa pandemic harus dalam kondisi baik dan sistematis agar tetap meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari system tubuh.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapat dari penelitian ini tentang aktivitas latihan fisik pemain sepak bola di Kecamatan Angsana Kabupaten Tanah Bumbu (Persebayan Fc dan Purwodadi Fc) sebelum dan selama pandemi Covid-19 tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara umum, perbedaan yang terlihat hanya waktu/durasi latihan. Cara latihan fisik berkelompok sebelum pandemic latihan variasi-variasi dan kombinasi. Latihan fisik secara individu selama pandemic latihan fisik daya tahan dan kekuatan. Latihan fisik yang dilakukan juga rata-rata dapat dilakukan di rumah dengan mudah, seperti push up, sit up, squat jump, skipping, back up dan lain-lain.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, saran yang diberikan oleh peneliti terkait perbandingan aktivitas latihan fisik pemain sepak bola selama dan juga sebelum pandemi covid-19 sebagai berikut :

1. Bagi pelatih dan pemain sepakbola untuk tetap memberi perhatian pada aktifitas latihan fisik yang dilakukan oleh masing-masingpemain sepakbola agar kesehatan fisiknya tetap terjaga dimasa pandemic seperti sekarang ini.
2. Bagi peneliti lain dapat memberikan informasi dan pengalaman mengenai perbandingan aktivitas latihan fisik pemain sepakbola dimasa pandemic covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2011). *Penelitian Tindakan Kelas*. Rineka Cipta.

Haskell, W.L., Kiernan, M. (2000). Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2(72), 541–550.

Mardalis. (2006). *Metode Penelitian: Suatu Pendekatan Proposal*. Bumi Aksara.

Nahdi, K., Ramdhani, S., Yuliatin, R. R., & Hadi, Y. A. (2020). Implementasi Pembelajaran pada Masa Lockdown bagi Lembaga PAUD di Kabupaten Lombok Timur. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 177–186.

Perhimpunan Dokter Spesialis Keolahragaan. (2020).

Saputra. (2018). Pengaruh Latihan Push-up dan Latihan Pull-up Terhadap Kemampuan Pukulan Lurus Olahraga Pencak Silat Pada Siswa Ekstrakurikuler Smp Negeri 1 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1).

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

WHO. (2020). *Overview of public health and social measures in the context of COVID-19*.

Winarno. (2007). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Universitas Negeri Malang.

Zildanti, C. (2016). Hubungan Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta. (*Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*).