

Menyelidiki Persepsi Atlet, Peran Orang Tua, dan Pelatih Tentang Tingkat Motivasi Latihan Renang di Masa Pandemi Covid-19

Ruslan Abdul Gani ^{*1}, Edi Setiawan ², Dhika Bayu Mahardhika ³, Bangbang Syamsudar ⁴

Email: ruslan.abdulgani@staff.unsika.ac.id ^{*1}, edisetiawanmpd@gmail.com ², dhika@unsika.ac.id ³, bangbang@gmail.com ⁴,

^{1,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Singaperbangsa Karawang, Jawa Barat, Indonesia

² Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Suryakencana, Jawa Barat, Indonesia

⁴ Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Pasundan, Jawa Barat, Indonesia

Abstract

Motivation in the era of the Covid-19 pandemic is a very important element in maintaining the physical condition of athletes in training, with high motivation, the achievements of swimming athletes will obtain far more optimal performance results. This study aims to determine the perceptions of athletes, parents and coaches regarding exercise motivation during the Covid-19 pandemic. Motivation in the era of the Covid-19 pandemic is a very important element in maintaining the physical condition of athletes in training, with high motivation, the achievements of swimming athletes will obtain far more optimal performance results. This study aims to determine the perceptions of athletes, parents and coaches regarding exercise motivation during the Covid-19 pandemic. The population in this study were swimming athletes, parents and swimming coaches, the sample selection using purposive sampling technique. The motivational instrument used is in the form of a questionnaire conducted through interviews with the research sample. The results of the study showed that athletes and coaches had a high desire and motivation in training, but the parents did not give permission, because they were worried about the safety of their children practicing swimming which could allow them to be exposed to the Covid-19 virus. Thus, the athlete's motivation in participating in training is included in the high category and this condition must be maintained in order to get the optimal target.

Keyword: Perception; Exercise; Motivation; Swimming.

Abstrak

Motivasi di era pandemi Covid-19 merupakan elemen yang sangat penting dalam mempertahankan kondisi fisik atlet dalam berlatih, dengan motivasi yang tinggi maka prestasi atlet

renang akan memperoleh hasil prestasi yang jauh lebih optimal. Penelitian ini bertujuan mengetahui persepsi atlet, orangtua dan pelatih terkait motivasi latihan dimasa pandemi Covid-19. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode campuran (kualitatif dan kuantitatif). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet renang (n=20), orang tua (n=10) dan pelatih renang (n=10), pemilihan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen motivasi yang digunakan berbentuk angket yang dilakukan melalui wawancara kepada sampel penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet dan pelatih memiliki keinginan dan motivasi yang tinggi untuk melakukan latihan di masa pandemi Covid-19, namun dari unsur orangtua tidak memberikan izin kepada anaknya untuk melakukan latihan renang dalam masa krisis pandemi, hal itu dikarenakan mereka merasa khawatir dengan keselamatan anaknya berlatih renang yang memungkinkan untuk terpapar virus Covid-19. Dengan demikian, motivasi atlet dalam mengikuti latihan termasuk ke dalam kategori tinggi dan kondisi ini harus terjaga agar mendapatkan target yang optimal.

Kata Kunci: Persepsi; Latihan; Motivasi; Renang.

© 2022 UNIVERSITAS HAMZANWADI
Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi
Fakultas Ilmu Pendidikan
E-ISSN 2614-8781

Info Artikel

Dikirim : 13 Februari 2022

Diterima : 06 Juni 2022

Dipublikasikan : 30 Juni 2022

✉ Alamat korespondensi: ruslan.abdulgani@staff.unsika.ac.id

Universitas Singaperbangsa Karawang, Jl. HS.Ronggo Waluyo, Puseurjaya, Kec.
Telukjambe Tim., Kabupaten Karawang, Jawa Barat 41361, Indonesia

PENDAHULUAN

Olahraga renang merupakan olahraga yang sangat populer di Indonesia, terlihat dengan banyaknya klub-klub renang di Indonesia di tiap provinsinya ada beberapa klub yang sering mengikuti perlombaan renang baik tingkat kabupaten, provinsi dan nasional, ini membuat olahraga renang sangat kompetitif untuk menghasilkan atlet potensial bagi daerahnya dalam mengikuti perlombaan ke tingkat yang lebih tinggi misalnya Pekan olahraga nasional (Sistiasih, 2020). Dengan berkembangnya olahraga renang di Indonesia menjadi sumbangan yang positif bagi prestasi renang di Indonesia. Pada saat sekarang ini di masa pandemi Covid-19 semua aktifitas kegiatan latihan renang di indonesia tidak diperbolehkan dimasa pandemi Covid-19 ini karena dikhawatirkan akan menambah cluster baru dalam penularan virus Covid-19.

Kondisi seperti masa pandemi Covid-19 ini membuat semua even olahraga dan program latihan yang sudah disusun untuk meningkatkan performa dan mengevaluasi keberhasilan program latihan yang dijalankan menjadi terhambat, sehingga proses kompetisi menjadi tidak ada karena ada aturan tidak boleh melaksanakan kejuaraan. Dampak dari ratusan ribu kasus yang terjadi di seluruh dunia, penyakit Coronavirus 2019 (Covid-19) dijadikan menjadi pandemi oleh WHO (*World Health Organization*) (Toresdahl & Asif, 2020). Dengan adanya wabah virus tersebut menyebabkan semua klub renang libur total, tidak boleh ada kerumunan massa, pengaturan jarak dan penggunaan masker sebagai upaya pencegahan terinfeksi virus Covid-19, keadaan yang berkejolak membuat dunia kesehatan menjadi krisis secara menyeluruh, yang berdampak pada perubahan paradigma berfikir masyarakat pada pembiasaan hidup sehari-hari (Fronso et al., 2020), kondisi pandemi yang semakin berkejolak saat ini, menjadikan tingkat stress terjadi, yang dapat terlihat dari psikologi dan keinginan fisik untuk bergerak terhambat serta adanya tekanan beban hidup dan perasaan kenyamanan terganggu (Weinberg & Cooper, 2012).

Tidak adanya vaksin dan perawatan khusus, dan tidak boleh ada kumpulan secara massal, dan isolasi mandiri ataupun di rumah sakit menjadi pendekatan sebagai upaya meminimalisir adanya kluster baru dan terhindar serta tidak membebani tenaga medis kesehatan (Parnell, Widdop, Bond, & Wilson, 2020). Dengan adanya pandemi Covid-19 ini ruang gerak untuk latihan berenang total tidak diperbolehkan, sehingga dipastikan akan menurunkan tingkat kondisi fisik, teknik dan mental atlet. Kondisi seperti ini dibutuhkan peranan orang tua untuk mengawasi dan menguatkan kondisi tersebut dengan program mandiri yang diberikan pelatih kepada atletnya untuk latihan dirumah.

Peranan orang tua sangat diperlukan disini untuk selalu memotivasi anaknya dalam berlatih renang, dengan adanya motivasi dari orang tua maka dipastikan mental atlet renang akan bertambah baik, orang tua dapat secara signifikan membentuk tingkat internalisasi cita-cita, motivasi, dan sikap anak mereka yang berkaitan dengan olahraga (O'Rourke, Smith, Smoll, & Cumming, 2014). Orangtua ikut terlibat dalam mengawasi program latihan yang diberikan oleh pelatih untuk dikerjakan di rumah dan proses evaluasi latihan dilakukan dengan atlet mengirimkan video kepada pelatih untuk dievaluasi secara online, hanya dengan metode online yang bisa dilakukan untuk tetap memantau perkembangan kondisi fisik atlet, proses interaksi secara online merupakan kegiatan penyampaian materi ajar dan intruksi dengan teknologi internet (Demiray, 2011).

Motivasi latihan sangat dipengaruhi oleh faktor *ekstrinsik* dan *ekstrinsik* tanpa adanya faktor tersebut maka tidak akan ada kemauan dalam diri atlet untuk berubah ke arah yang lebih baik. Motivasi *intrinsik* dan motivasi *ekstrinsik* menjadikan sesuatu yang sangat penting dikarenakan membentuk beberapa konsekuensi misalnya pengaruh, orientasi olahraga, dan ketekunan dalam olahraga. Faktor *intrinsik* yang sangat berperan dalam melakukan sesuatu, karena datangnya dari dalam diri atlet, maka terkadang atlet dipengaruhi oleh keinginan, ego dalam dirinya sehingga pada saat mau latihan terkadang ada rasa malas untuk berlatih, berbeda apabila atlet memiliki motivasi *intrinsik* yang tinggi akan lebih semangat dalam

latihan. Anak-anak yang termotivasi secara *intrinsik* lebih cenderung memiliki tingkat komitmen yang lebih tinggi terhadap olahraga, mental yang kuat dalam menghadapi kegagalan, dan menikmati setiap pertandingan yang diikutinya.

Seorang atlet akan mampu mencapai prestasi tertingginya apabila memiliki motivasi yang bagus, menjaga motivasi agar tetap bagus harus ditunjang oleh aspek religius yang baik agar tetap memiliki komitmen untuk terus memperbaiki kualitas prestasinya. Manusia akan meningkat motivasinya apabila mampu meningkatkan tingkat aktualisasi dirinya (Schneider, Pierson & Bugental, 2014). Motivasi yang baik terlihat dari kinerja latihan yang dilakukan sebagai usaha memperbaiki kinerja ini merupakan sebagai bukti motivasi, dan hal ini sangat sulit terlihat untuk mengukur motivasi secara langsung karena motivasi merupakan proses dari kognitif (Osborn, Irwin, Skogsberg, & Feltz, 2012). Mengenai motivasi itu akan mampu menyelidiki dan menentukan alasan kapan memulai dan menghentikan tindakan (Mariani, Marcolongo, Melchiori, & Cassese, 2019).

Cabang olahraga renang merupakan cabang olahraga terukur dan sangat diperlukan penguatan motivasi karena cabang olahraga renang harus melawan ketakutan, rasa gugup dan keyakinan serta suasana hati dalam diri atlet yang harus dilawan untuk dapat meraih prestasi yang maksimal. Dalam olahraga sangat banyak hal psikologi yang dihadapi atlet seperti semangat kemenangan sebelum memulai pertandingan, keraguan dan ketakutan setelah mengalami kekalahan dan melepaskan tingkat stress pada saat kompetisi (Blynova, Kruglov, Semenov, Los, & Popovych, 2020). Berbeda halnya dengan cabang olahraga permainan seperti sepak bola, bola basket dan lainnya, ada saling menguatkan antar pemainnya atau atlenya satu sama lainnya, jadi akan cepat kembali pulih ke kondisi normal dalam dirinya.

Permasalahan yang muncul adalah keinginan para atlet untuk latihan menjadi terhambat, para atlet punya asumsi bahwa dengan kita latihan renang dan menerapkan protokol kesehatan diyakini akan terjauh dari virus corona, karena kondisi kebugaran terjaga, apalagi virus corona ini menyerang sistem *cardiovascular*, sedangkan apabila kita berenang sistem *cardiovascular* kita akan bagus. Motivasi yang begitu tinggi dari atlet membuat para pelatih menjadi semangat dalam melatih, karena para atlet dan pelatih sudah memiliki target kompetisi yang akan di ikutinya. Hal ini yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adanya motivasi yang tinggi dari para atlet ingin latihan tetapi masih adanya kekhawatiran dari tim gugus covid-19 akan ada cluster baru dari klub renang.

Studi literatur terkait motivasi latihan telah diteliti oleh (Weinstein & Nguyen, 2020) dengan judul penelitiannya "*Motivation and preference in isolation: A test of their different influences on responses to self-isolation during the COVID-19 outbreak*" dengan hasil penelitiannya bahwa preferensi dan motivasi keduanya memberikan below treshold interest selama self isolation. Penelitian lainnya juga di teliti oleh (Gibson Miller et al., 2020) dengan judul penelitiannya "*Capability, opportunity, and motivation to enact hygienic practices in the early stages of the COVID-19 outbreak in the United Kingdom*" dengan hasil penelitiannya bahwa dengan adanya motivasi untuk menerapkan perilaku hidup sehat dimasa pandemi Covid-19. Penelitian yang dilakukan oleh (O'Rourke et al., 2014) dengan judul

penelitiannya “*Relations of Parent- and Coach-Initiated Motivational Climates to Young Athletes’ Self-Esteem, Performance Anxiety, and Autonomous Motivation: Who Is More Influential*” hasil dari penelitiannya bahwa faktor harga diri, kecemasan dalam bertanding, dan *autonomous motivation* ternyata faktor orang tua yang dapat meningkatkan semangat pada atlet saat pertandingan. Penelitian yang dilakukan oleh (Szczepan & Kulmatycki, 2013) dengan judul penelitian “*Psychophysical motivational effects of music on competitive swimming*” hasil dari penelitiannya bahwa dengan efek motivasi musik tidak berdampak pada motivasi latihan dalam berenang bagi perenang. Dari beberapa penelitian terdahulu, peneliti memiliki perbedaan dalam penelitian sebelumnya dalam penelitian yaitu pada aspek keyakinan dan kenikmatan dalam berlatih renang, bahwa dengan keyakinan dan kenikmatan dalam berlatih renang akan memaksimalkan performa dan pencapaian target prestasi. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui tingkat motivasi atlet latihan saat pandemi covid 19 di masa new normal.

METODE

Mixed method adalah sebuah penelitian yang menggabungkan dua jenis pendekatan antara kuantitatif dengan kualitatif yang berfungsi untuk sebuah memecahkan masalah. Partisipan dalam penelitian adalah atlet, pelatih dan orang tua atlet renang di Kabupaten Karawang dengan jumlah untuk atlet (n=20), pelatih (n=10), dan jumlah orangtua atlet (n=10) dari Kabupaten Karawang. Dalam penelitian ini data dikumpulkan dengan menggunakan wawancara kepada pelatih dan orang tua atlet. Untuk atlet mengisi angket motivasi latihan dengan 27 pernyataan, terbagi menjadi 2 faktor *ekstrinsik* dan *intrinsik*, yang disebar dengan menggunakan google forms kepada atlet.

Instrumen Motivasi

Instrumen menggunakan pedoman wawancara dan angket motivasi latihan yang dikembangkan oleh peneliti dengan mengacu pada angket motivasi penelitian yang di buat oleh (Fitriyanto, 2017). Dengan adanya dua aspek *intrinsik* dan *ekstrinsik*, di mana indikator dari faktor *intrinsik* meliputi fisiologis dan psikologis, untuk indikator faktor ekstrinsik meliputi metode latihan, pelatih, sarana prasarana dan lingkungan.

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian maka motivasi latihan atlet renang dapat di kelompokkan kedalam 5 kategori/pengelompokan yaitu pertama kategori sangat tinggi, kedua kategori tinggi, ketiga kategori cukup, keempat kategori kurang, dan yang ke lima kategori sangat Kurang. Untuk mendeskripsikan hasil data yang sudah di analisis dengan menggunakan statistik deskriptif yang menganalisis tentang motivasi latihan atlet renang di era new normal dapat di lihat sebagai berikut:

Tabel 1. Data Hasil Penelitian Secara Keseluruhan

No	Indikator	Skor Maksimal	Skor Hasil	Persentase	Kriteria
1.	Fisiologis	135	132	87,7%	Sangat Baik
2.	Psikologis	135	82	82,3%	Baik
3.	Metode Latihan	135	119	79,5%	Baik
4.	Pelatih	135	123	82%	Baik
5.	Sarana dan Prasarana	135	132	87,7%	Sangat Baik
6.	Lingkungan orang tua	135	130	86,4%	Sangat Baik
7.	Keseluruhan	135	114	84,4%	Baik
	Jumlah				3418
	Rerata				114
	SD				10
	Varians				105

Hasil analisis data *statistic* penelitian secara keseluruhan memperoleh nilai *mean* sebesar 114, standar deviasi 10 dan varians 105. Penilaian skala dapat ditentukan dengan melihat tabel menurut Sugiono (2012) berikut:

Tabel 2. Skala Penilaian

No	Presentai Pencapaian	Kriteria
1.	85% - 100%	Sangat Baik
2.	66% - 84%	Baik
3.	51% - 65%	Cukup
4.	36% - 50%	Kurang Baik
5	0% - 35%	Tidak Baik

Dilihat dari hasil pada Tabel 1 berdasarkan tabel TCR dan Pengkreteriaan pada Fisiologis dengan presentase (87,7%) dalam kriteria Sangat Baik, indikator Psikologis dengan presentase (82,3%) dalam Kriteria Baik, indikator Metode Latihan dengan presentase (79,5%) dalam Kriteria Baik, Indikator Pelatih dengan presentase (82%) dalam Kriteria Baik, Indikator Sarana dan Prasarana dengan Presentase (87,7%) dalam Kriteria Sangat Baik, indicator Lingkungan dengan presentase (86,4%) dalam kriteria Sangat Baik. Sedangkan untuk Presentasi keseluruhan indikator adalah (84,4%) dengan Kriteria Baik. Sehingga motivasi latihan atlet renang universitas singaperbangsa karawang dimasa era new normal dalam Kriteria baik. Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang diperoleh sebagai berikut:

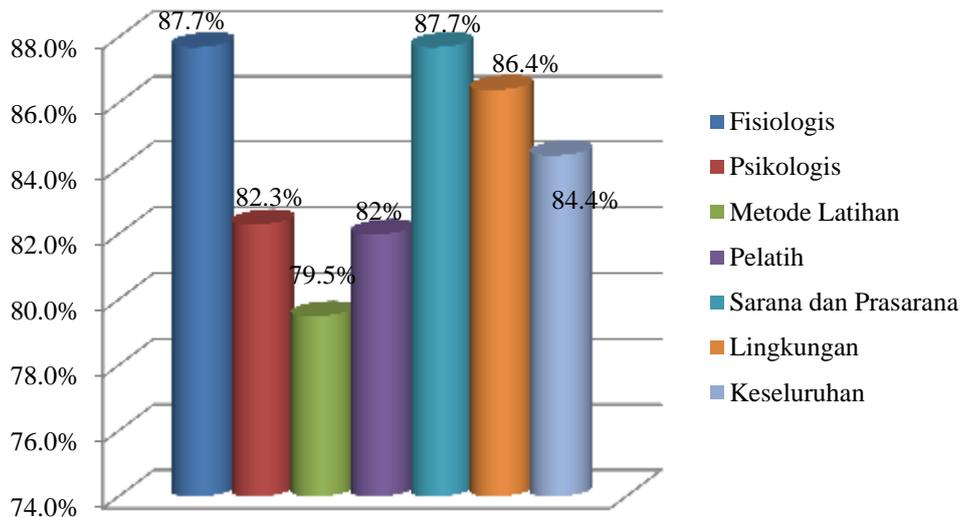


Diagram Batang 1. Motivasi Latihan Atlet Renang

Hasil data dari peran atlet, orang tua dan pelatih dengan menggunakan metode wawancara langsung, dari data yang didapat dari persepsi atlet beranggapan bahwa pandemi covid-19 ini sangat mempengaruhi performa atlet dalam mempersiapkan diri menghadapi event kedepan, karena para atlet renang harus beradaptasi terlebih dahulu dengan kolam renang dengan proses latihan yang terprogram untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Dengan adanya penutupan kolam renang oleh pemerintah sampai saat ini mengakibatkan penurunan kondisi fisik atlet, para atlet lebih banyak berlatih di darat dengan melakukan latihan fisik di rumah melalui video, aplikasi zoom maupun google meet yang ditugaskan oleh pelatih, ini akan kurang maksimal karena atlet renang adaptasinya harus banyak di air dibandingkan latihan di darat.

Data wawancara dengan orang tua bahwa para orang tua sebetulnya menginginkan kolam renang tetap dibuka untuk anak-anaknya latihan renang dengan penerapan protokol kesehatan yang ketat di kolam renang, karena orang tua yakin penularan virus corona tidak akan terinfeksi kalau kita melakukan aktivitas olahraga tentunya juga dengan latihan renang. Penularan akan terjadi apabila terjadinya *droplet* orang lain yang dekat dengan diri kita, orangtua akan patuh dengan aturan pemerintah dengan akan terus menggunakan masker dalam mengantar anak-anaknya berlatih renang, dan juga yakin para pelatihnya akan mengintruksikan kepada anak-anaknya untuk mengatur jarak dan tidak berkerumun pada saat sesi latihannya. Intinya dari hasil wawancara dengan orangtua, mereka sebagian besar tidak khawatir dengan adanya pandemi virus corona ini asalkan para pengelola kolam, pelatih dan atletnya menjalankan protokol kesehatan seperti mencuci tangan, mengatur jarak, menggunakan masker tersebut dilaksanakan dengan disiplin dan tanggungjawab.

Hasil wawancara dengan pelatih, para pelatih renang justru menginginkan latihan di kolam tetap dilaksanakan agar kemampuan berenang atletnya serta kondisi fisiknya tetap terjaga, dengan pelatih memberikan tugas latihan fisik di rumah ini kurang efektif bagi para

pelatih dalam mengevaluasi kemampuan teknik dan kondisi fisik atlet, memang latihan didarat atau di rumah akan mampu menjaga kondisi fisik atlet tetapi atlet renang adaptasinya di air jadi tetap akan mempengaruhi penampilan berenangannya dan kemampuan kondisi fisik di air. Seharusnya pemerintah melihat secara ilmiah bahwa sebetulnya dengan latihan renang itu akan meningkatkan kemampuan *cardiovaskuler* atlet daya tahan jantung paru atlet, jadi atlet justru akan memiliki imunitas yang bagus, dibanding sekarang ini latihan di rumah dengan menggunakan aplikasi zoom, google meet dan aplikasi lainnya, targetannya tidak akan tercapai dan dipastikan pada saat menghadapi event target waktunya tidak akan tercapai. Pelatih akan patuh dengan arahan dari pemerintah dengan menerapkan 3M (menggunakan masker, mencuci tangan dan mengatur jarak) ini pelatih akan menjalankannya. Harapan dari pelatih agar pemerintah membuka kembali aktifitas latihan di kolam renang.

Pembahasan

Berdasarkan pada hasil yang diperoleh bahwa motivasi latihan atlet renang universitas singaperbangsa pada kategori baik, hasil penelitian tersebut berdasarkan pada indikator dari motivasi latihan yang terdiri dari aspek *intrinsik* dan *ekstrinsik*. Aspek *intrinsik* meliputi indikator fisiologis dan psikologis, pada aspek tersebut atlet memiliki motivasi *intrinsik* yang tinggi dalam latihan dimasa pandemi covid-19 di era new normal karena atlet sangat rindu dengan kolam renang, ini menjadi modal yang bagus bagi atlet untuk mengikuti latihan dengan memiliki aspek *intrinsik* yang tinggi dalam latihan akan dapat meningkatkan performa latihannya, sebaliknya apabila aspek *intrinsik* atlet rendah dalam latihannya tidak akan tercapai targetn performa latihannya.

Pada aspek *ekstrinsik* yang meliputi indikator meode latihan, pelatih, sarana prasarana dan lingkungan berada pada tingkatan yang tinggi ini menunjukkan bahwa aspek *ekstrinsik* memberikan pengaruh yang kuat juga dalam pencapaian puncak prestasi atlet, pelatih dan metode latihan yang diberikan terhadap atlet dengan setiap sesi latihannya dengan tujuan dan target yang telah dibuat dan harus dicapai oleh atlet ini akan tercapai karena atlet sudah memiliki aspek *intrinsik* yang tinggi untuk mengikuti latihan. Indikator sarana prasarana dan lingkungan juga memberikan pengaruh kuat dalam pencapaian prestasi atlet dengan dukungan sarana prasarana yang memadai akan dapat meningkatkan performa atlet renang dengan adanya tempat latihan kolam renang yang standar sesuai dengan peraturan FINA rules dan terdukung adanya laboratorium untuk menganalisis gerakan dan teknik renang akan lebih meningkatkan motivasi atlet dalam latihannya, dan indikator lingkungan juga mempengaruhi motivasi atlet dalam latihan, pelatih harus terus memantau lingkungan dimana atlet tinggal, kondisi keluarganya dalam hal ini dukungan orangtua, ini menjadi pekerjaan pelatih diluar melatih supaya pelatih punya data yang lengkap tentang atlet yang dilatihnya.

Dengan hasil tersebut bahwa atlet sangat antusias dalam latihan renang selama *lokdown* diterapkan, selama *lokdown* sangat membuat tingkat kecemasan secara psikologi pada athlete (Grupe & Nitschke, 2013), dan di era new normal ini para atlet tetap terjaga dari

segi motivasi latihan yang dimilikinya, dalam hal ini menjadi tantangan pelatih untuk dapat mengembalikan kebugaran jasmaninya, kecemasan dan motivasi harus menjadi fokus pelatih dalam memulai latihan, karena dua faktor ini yang sangat penting dalam penurunan dan peningkatan penampilan atlet. Renang merupakan olahraga terukur dan individu yang menjadikan kondisi mental atlet terkadang turun karena faktor internal maupun eksternal, hal ini yang harus menjadi perhatian khusus pelatih dalam menjaga stabilitas atletnya.

Pelatih sangat menjadi faktor penting dalam peningkat prestasi atlet, pelatih harus responsif apabila ada atletnya yang mengalami penurunan motivasi latihan supaya penampilan prestasinya tetap terjaga. Pencapaian prestasi atlet ditunjang oleh berbagai aspek misalnya aspek religius, aspek kenyamanan dan aspek keyakinan serta aspek keluarga yang sangat berpengaruh besar dalam pencapaian puncak prestasi atletnya, terlihat apabila michael phelps berlomba ibunya dan istri serta anaknya selalu hadir menemani, menonton untuk memberikan support, tanpa adanya aspek tersebut mustahil prestasi dapat diraih. Dalam kondisi di era new normal ini yang dimana setiap latihan renang harus mematuhi protokol kesehatan yaitu menggunakan masker pada saat memasuki akuatik center, mencuci tangan dan menjaga jarak, pembiasaan baru ini yang harus dipatuhi oleh setiap perenang dalam latihan di masa new normal saat covid-19 masih terus ada, pembiasaan ini yang harus dilakukan setiap latihan.

Dimasa era new normal covid-19 ini semua event renang ditiadakan, jadi para atlet yang latihan tidak ada target yang dituju, latihan dilaksanakan untuk menjaga kebugaran fisiknya saja. Atlet renang khususnya harus terus berlatih karena apabila tidak latihan maka kebugaran jasmaninya akan turun, dan selain itu akan mempengaruhi kondisi fisik dan mental (Begović, 2020) karakter dari olahraga renang memerlukan kondisi fisik yang prima, komponen kondisi fisik atau biomotorik dalam olahraga renang ialah daya tahan, kecepatan, power, dan fleksibilitas, komponen fisik ini yang harus dilatih oleh pelatih kepada atletnya. Latihan yang baik yaitu harus melihat usia atlet dan kondisi psikologis atlet diantaranya adalah motivasi latihannya.

Latihan renang harus memiliki tujuan dan terget latihan agar apa yang diharapkan oleh pelatih disetiap sesi latihannya tercapai dengan berpedoman pada program peningkatan atlet jangka panjang agar motivasi latihan atlet renang tetap terjaga, karena dalam program atlet jangka panjang ada pentahapan yang dimana atlet tersebut ada aturan dalam mengikuti lomba renang yang diikutinya. Usia anak untuk mengikuti perlombaan renang dimulai pada usia 13 tahun yang sifatnya kompetitif, apabila atlet masih usianya dibawah 13 tahun boleh mengikuti perlombaan renang tetapi yang sifatnya *fun swimming* agar atlet tersebut tidak merasa bosan dan jenuh karena terlalu sering di ikutsertakan dalam perlombaan pada usia 6-12 tahun. Motivasi latihan atlet menurun karena pelatih terlalu sering mengikutsertakan atletnya mengikuti lomba dengan tidak memperhatikan usia anak, terkadang juga dari orangtua yang memiliki ambisi tinggi agar anaknya cepat untuk berprestasi.

Pembinaan renang harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan dan periodisasi latihan sebagai acuan dalam melaksanakan proses latihan terhadap atlet, agar pencapaian

prestasi atlet dapat optimal dari proses latihan yang dijalannya. Pembinaan prestasi dalam olahraga renang harus secara menyeluruh dari pembinaan teknik, fisik, taktik dan mental agar atlet memiliki kualitas renangnya bagus, fisik yang prima, memiliki strategi dalam setiap mengikuti lomba, dan mental bertanding yang bagus. Sejalan dengan penelitian (Dinata dkk 2021) bahwa untuk menghasilkan atlet yang mampu meraih prestasi yang tinggi, maka diperlukan suatu pelatihan yang tepat dan efektif bagi atlet. Namun, hal terpenting bagi atlet pada saat mengikuti perlombaan atau pertandingan ialah pada mental saat perlombaan, apabila mentalnya turun maka dipastikan penampilan renangnya akan tidak bagus, disinilah peran pelatih sangat menentukan prestasi atletnya, pelatih harus menjaga mental atletnya agar memiliki motivasi, semangat juang dan pantang menyerah setiap event yang diikutinya.

SIMPULAN

Merujuk pada hasil penelitian menggunakan angket dan wawancara terhadap atlet bahwa motivasi latihan atlet saat pandemi Covid-19 berada prosentase 80 % dalam kategori baik, namun dari wawancara dengan orangtua mayoritas orangtua merasa khawatir akan keselamatan anaknya dimasa pandemi Covid-19 untuk latihan ke kolam renang. Dari unsur pelatih menginginkan adanya latihan disaat pandemi Covid-19 supaya atlet tetap latihan untuk menjaga kebugaran tubuhnya dan peningkatan penampilan prestasi atlet yang dilatihnya. Dari hasil penelitian ini untuk dilanjutkan penelitian selanjutnya diharapkan adanya program latihan yang tepat terkait panduan pelaksanaan program latihan renang dimasa pandemi covid-19.

PERNYATAAN PENULIS

Kami semua penulis menyatakan bahwa naskah ini tidak pernah di kirim ke jurnal manapun dan kami bertanggung jawab atas keaslian dari naskah ini. Semua penulis berkontribusi dalam menyelesaikan naskah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, K., & Evitamala, L. (2021). Rehabilitas Pasca Covid-19 Dari Segi Fisik. *Jurnal Porkes*, 4 (2), 76-80. Doi. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4151>
- Adam, Q. H. (2020). Studi Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Walisongo Sport Club (Wsc) Uin Walisongo Semarang. *Jurnal Porkes*, 3 (1), 15-19. Doi. [10.29408/porkes.v3i1.1942](https://doi.org/10.29408/porkes.v3i1.1942)
- Azizah, N. N., Wiyono, W., & Suranto, S. (2017). Hubungan Kecepatan, Kelentukan dan Daya Tahan Terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 5(4). <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JUPE/article/view/13608>
- Begovic, M. (2020). Effects of COVID-19 on society and sport a national response.

- Managing Sport and Leisure*, 1–6. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1779115>
- Blynova, O., Kruglov, K., Semenov, O., Los, O., & Popovych, I. (2020). Psychological safety of the learning environment in sports school as a factor of achievement motivation development in young athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (1), 14–23. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.01002>
- Demiray, U. (2011). Distance education and eLearning practices: In Turkey and Eastern countries. Open Education Europa.
- Dinata, K., Hariadi, Daniyantara, D., Hariadi, N., Jumesam & Jaya, P. (2021). Pengaruh Pembelajaran Audio Visual Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada. Creating Productive and Upcoming Sport Education Profesional Hmzanwadi University. *Jurnal Porkes*. Vol. 4, No. 1, Juni 2021, Hal. 14-18. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i1.3433>
- Fronso, S., Costa, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi, E. G., Morgilli, L., Bertollo, M. (2020). The effects of COVID-19 pandemic on perceived stress and psychobiosocial states in Italian athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 0 (0), 1–13. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1802612>
- Fitriyanto, D. (2017). Tingkat Motivasi Atlet Mengikuti Latihan Di Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta. Retrieved from http://eprints.uny.ac.id/51205/1/Skripsi_Dani_Fitriyanto_12602241069.pdf
- Gibson Miller, J., Hartman, T. K., Levita, L., Martinez, A. P., Mason, L., McBride, O., Bentall, R. P. (2020). Capability, opportunity, and motivation to enact hygienic practices in the early stages of the COVID-19 outbreak in the United Kingdom. *British Journal of Health Psychology*, 25 (4), 856–864. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12426>
- Grupe, D. W., & Nitschke, J. B. (2013). Uncertainty and anticipation in anxiety: An integrated neurobiological and psychological perspective. *Nature Reviews Neuroscience*, 14 (7), 488–501. <https://doi.org/10.1038/nrn3524>
- Harvianto, Y. (2021). Pengaruh Media Pembelajaran Interaktif Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Porkes*, 4(1), 1-7. Doi. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i1.3485>
- Mariani, A. M., Marcolongo, F., Melchiori, F. M., & Cassese, F. P. (2019). Mental skill training to enhance sport motivation in adolescents. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (5), 1908–1913. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s5283>
- O'Rourke, D. J., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2014). Relations of Parent- and Coach-Initiated Motivational Climates to Young Athletes' Self-Esteem, Performance Anxiety, and Autonomous Motivation: Who Is More Influential? *Journal of Applied Sport Psychology*, 26 (4), 395–408. <https://doi.org/10.1080/10413200.2014.907838>
- Osborn, K. A., Irwin, B. C., Skogsberg, N. J., & Feltz, D. L. (2012). The Köhler effect: Motivation gains and losses in real sports groups. *Sport, Exercise, and Performance*

- Psychology*, 1 (4), 242–253. <https://doi.org/10.1037/a0026887>
- Parnell, D., Widdop, P., Bond, A., & Wilson, R. (2020). COVID-19, networks and sport. *Managing Sport and Leisure*, 0 (0), 1–7. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1750100>
- Prayoga, A. S. (2020). Aplikasi Model Pembelajaran Langsung Untuk Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Renang Gaya Dada. *Jurnal Porkes*, 3(1), 53-62. Doi: 10.29408/porkes.v3i1.2087
- Saputro, A. A. (2021). Korelasi latihan mandiri selama pandemi Covid 19 dengan kecemasan dan depresi atlit. *Jurnal Porkes*, 4 (1), 45-49. Doi: <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i1.3470>
- Syofian, M., & Gazali, N. (2021). Kajian literatur: Dampak covid-19 terhadap pendidikan jasmani. *Journal of Sport Education (JOPE)*, 3 (2), 93-102. Doi: <http://dx.doi.org/10.31258/jope.3.2.93-102>
- Schneider, K. J., Pierson, J. F., & Bugental, J. F. T. (2014). *The handbook of humanistic psychology: Theory, research, and practice*. Sage Publications.
- Sistiasih, V.S. (2020). Peningkatan Penguasaan Teknik Renang Gaya Dada Dengan Metode Pembelajaran Resiprokal. Creating Productive and Upcoming Sport Education Profesional Hmzanwadi University. *Jurnal Porkes*. Vol.3, No.1, Juni 2020, Hal. 63-70. Doi: 10.29408/porkes.v3i1.2201
- Szczepan, S., & Kulmatycki, L. (2013). Psychophysical motivational effects of music on competitive swimming. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 4 (3), 197–204. <https://doi.org/10.2478/v10131-012-0021-0>
- Sumantri, A. (2021). Efektivitas Metode Melatih Menggunakan Alat Bantu Pelampung Dan Tanpa Alat Bantu Pelampung Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Educative Sportive*, 2 (02), 1-4. Doi: <https://doi.org/10.33258/edusport.v2i02.1827>
- Toresdahl, B. G., & Asif, I. M. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Considerations for the Competitive Athlete. *Sports Health*, 12 (3), 221–224. <https://doi.org/10.1177/1941738120918876>
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11 (1), 142–169. <https://doi.org/10.1080/10413209908402956>
- Weinberg, A., & Cooper, C. (2012). The nature of stress in turbulent times. In *Stress in Turbulent Times* (pp. 39–61). Springer.
- Weinstein, N., & Nguyen, T. V. (2020). Motivation and preference in isolation: A test of their different influences on responses to self-isolation during the COVID-19 outbreak. *Royal Society Open Science*, 7 (5). <https://doi.org/10.1098/rsos.200458>
- Woolger, C., & Power, T. G. (2000). Parenting and Children's Intrinsic Motivation in Age Group Swimming. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 21 (6), 595–607. [https://doi.org/10.1016/S0193-3973\(00\)00055-1](https://doi.org/10.1016/S0193-3973(00)00055-1)