

Potret Pola Latihan Atlet Tinju PPLMD Provinsi Nusa Tenggara Timur pada Masa Pandemi Covid-19

Lukas Dairo Billi^{1✉}, Dewi Lengo²

Program Studi PJKR, FKIP, Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, Indonesia

Email: Luckybili2203@gmail.com¹, dewilengomartina@gmail.com²

Info Artikel

Kata Kunci:

Pola Latihan, Atlet Tinju, Covid-19

Keywords:

Training Patterns, Boxing Athletes, Covid-19

Abstrak

Tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui program latihan atlet tinju PPLMD Provinsi NTT di masa Pandemi Covid-19". Penelitian menggunakan pendekatan penelitian deskriptif kualitatif. Lokasi pengambilan data dilakukan pada PPLMD Provinsi Nusa Tenggara Timur yang berpusat di kantor Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi Nusa Tenggara Timur. Metode pengumpulan data menggunakan angket, wawancara, observasi dan telaah dokumen. Sumber data penelitian adalah para atlet, pelatih atlet tinju dan pengurus PPLMD Provinsi Nusa Tenggara Timur. Analisis data menggunakan metode deskriptif kualitatif yang memiliki empat langkah yakni pengumpulan data, reduksi data, sajian data dan penarikan simpulan. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa pada saat pandemic covid-19 para atlet tinju PPLMD Provinsi Nusa Tenggara Timur tetap melakukan latihan baik *online* maupun *offline*. Latihan *online* dilakukan secara mandiri di rumah masing-masing kemudian dilakukan *zoom meeting* untuk saling berbagi berkaitan dengan perkembangan latihan. Pada saat covid-19 meredah, latihan dilakukan secara berkelompok yang berpusat di kompleks pertina atau kantor Dinas Pemuda dan olahraga Provinsi Nusa Tenggara Timur dengan tetap mematuhi protokol covid-19 serta menerapkan Standar Operasional Prosedural protokol kesehatan covid-19.

Abstract

The purpose of conducting this research is to "find out the Training Program for PPLMD Boxing athletes in the Province of NTT during the Covid-19 Pandemic". This research uses a qualitative descriptive research approach. The location for data collection was carried out at the PPLMD of East Nusa Tenggara Province which was centered at the Office of Youth and Sports of East Nusa Tenggara Province. Methods of data collection using questionnaires, interviews, observation and document review. Sources of research data are athletes, boxing athlete trainers and PPLMD administrators in East Nusa Tenggara Province. Data analysis uses a qualitative descriptive method which has four steps, namely data collection, data reduction, data presentation and drawing conclusions. The results of the study revealed that during the pandemic covid-19 the PPLMD boxing athletes in East Nusa Tenggara Province continued to practice both online and offline. Online exercises are carried out independently at each other's homes and then zoom meetings are carried out to share with each other regarding the development of the exercises. When Covid-19 subsided, the exercises were carried out in groups centered on the Pertina complex or the East Nusa Tenggara Province Youth and Sports Service office while still adhering to the Covid-19 protocol and implementing the Covid-19 Health Protocol Standard Operating Procedures.

✉ Alamat korespondensi:
Universitas Persatuan Guru 1945 NTT
E-mail: Luckybili2203@gmail.com

PENDAHULUAN

Corona virus disease (Covid-19) merupakan sebuah virus yang sangat cepat menyebar dari manusia yang satu ke manusia lain atau dari pribadi yang satu ke pribadi lainnya. Corona virus berdasarkan asal-usulnya muncul dari Negara Cina pada tahun 2019 kemudian mulai menyerang kesehatan penduduk Indonesia pada akhir tahun 2019 yang silam.

Mewabahnya Covid-19 ini berdampak pada bidang ekonomi (Liberty et al., 2021), pariwisata (Pulungan & Dimiyati, 2019) serta bidang pendidikan dengan pemberlakuan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) yang membutuhkan biaya internet (Afrizal, 2015). Selain itu, bidang olahraga di Indonesia Liga 1 terhenti sampai keadaan seperti biasa (Luzi & Radaelli, 2020). Hal ini sebagaimana yang dialami oleh atlet Atlet Tinju PPLMD Provinsi Nusa Tenggara Timur dalam menghadapi PON 2020 di Papua pun turut terganggu jadwal latihannya sehingga dilakukan latihan mandiri walaupun terdapat himbauan oleh Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) DIY (Sinurat & Putra, 2020).

Covid-19 membuat atlet merasakan tekanan yang mengakibatkan sulit untuk latihan bersama. Mellalieu & Hanton, (2013) mengemukakan faktor yang mempengaruhi kondisi emosi dan fisik atlet, adalah atlet itu sendiri. Mereka dihadapkan dengan berbagai tantangan pada kondisi wabah dengan upaya meraih prestasi. Program latihan merupakan penggunaan sumber daya manusia secara efektif dalam mengatasi mental dan emosional. Hal ini bertujuan untuk memperbaiki kualitas hidup individu agar lebih baik. Serta merupakan reaksi psikologis yang normal karena peningkatan beban dalam kehidupan.

Latihan menjadi bagian yang tidak bisa dilepaskan dari seorang atlet dalam mempersiapkan diri pada ajang kejuaraan seperti PON Papua di masa pandemi Covid-19. Kondisi ini sangat perlu penanganan yang baik agar tidak berdampak buruk bagi diri atlet, yaitu menurunnya performa latihan. Folkman, (2020) mengatakan bahwa jika latihan tidak dikelola dengan baik akan berdampak pada kondisi kesehatan atlet. Maka intervensi sangat penting dalam pengelolaan latihan agar kondisi bosan pada atlet dapat berkurang.

Program latihan merupakan hal yang paling pokok dalam rangka meraih prestasi. Jika latihan dapat dilakukan secara terprogram maupun rutin dalam pelaksanaannya maka diyakini akan membuahkan hasil yang sangat memuaskan yakni prestasi itu sendiri. Hal ini sebagaimana yang diungkapkan oleh (Tudor & Gregory, 2019) bahwa program latihan merupakan alat yang sangat penting bagi pelatih dalam usaha mengarahkan latihan yang terorganisir dengan baik.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pola latihan atlet tinju PPLMD Provinsi Nusa Tenggara Timur pada masa Pandemi Covid-19.

METODE

Metode dan Desain

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dimana pemahaman tentang fenomena-fenomena yang terjadi dengan mendeskripsikan secara kata-kata dan bahasa pada konteks alamiah (Rukin, 2021).

Partisipan

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik (Sugiyono, 2014). Karena itu, sampel dalam penelitian ini 10 atlet tinju pada PPLMD Provinsi Nusa Tenggara Timur dengan teknik *purposive sampling* dimana menggunakan pertimbangan tertentu (Arikuto, 2016).

Instrumen

Instrumen penelitian adalah alat untuk mengukur fenomena alam maupun sosial (Sugiyono, 2014). Adapun alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah wawancara dan observasi (Rukin, 2021). Adapun orang-orang yang akan di wawancarai dalam penelitian ini adalah, perwakilan atlet tinju dan pelatih. Sedangkan observasi yaitu pengamatan hal-hal yang berkaitan dengan ruang, tempat, pelaku, kegiatan, benda-benda, waktu, peristiwa, tujuan, dan perasaan (Ghony & Almanshur, 2012). Kegiatan observasi yang dilakukan oleh peneliti adalah melakukan pengamatan langsung terhadap tempat dan aktifitas latihan para atlet tinju pada masa Covid-19.

Prosedur

Dalam melakukan penelitian ini, pertama-tama peneliti memohon ijin kepada Dinas Pemuda dan olahraga Provinsi Nusa Tenggara Timur. Setelah itu, peneliti melanjutkan dengan proses pengumpulan data dengan cara melakukan wawancara terhadap informan yakni atlet dan pelatih tinju PPLMD Provinsi Nusa Tenggara Timur. Untuk memastikan kebenaran data maka peneliti mengcross check data yang telah dikumpulkan dengan melakukan observasi langsung terhadap aktifitas latihan para atlet.

Analisis Data

Analisis data merupakan suatu proses penyelidikan dan pengaturan secara sistematis transkrip wawancara, catatan lapangan, dan materi lainnya yang peneliti kumpulkan untuk meningkatkan pemahaman peneliti sendiri tentang data, dan memungkinkan peneliti untuk mempresentasikan apa-apa yang telah ditemukan pada orang-orang lain sebagai subjek penelitian (Ghony & Almanshur, 2012). Untuk melakukan analisis data terhadap keseluruhan data penelitian yang diperoleh, maka peneliti menggunakan model analisis data Miles dan Huberman yakni reduksi data, sajian data dan verifikasi (Sugiyono, 2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengumpulan data yang dilakukan pada Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi Nusa Tenggara Timur dengan pusat kegiatan di Gedung Pertina PPLMD Provinsi Nusa Tenggara Timur pada tanggal 03 Juni sampai 03 Juli tahun 2021 dapat mengungkapkan bahwa:

1. Pada masa pandemi covid-19, karena dilakukan pembatasan kegiatan-kegiatan yang mengumpulkan sejumlah orang pada suatu tempat, maka untuk kegiatan latihan atlet tinju PPLMD Provinsi Nusa Tenggara Timur pun diminta untuk melakukan kegiatan latihan di rumah masing-masing. Karena itu, para atlet tinju selama masa pandemi covid-19 dapat melakukan latihan di rumah masing-masing karena tidak diperkenankan untuk melakukan latihan secara bersama-sama. Selain itu, di waktu tertentu dilakukan sharing bersama para pelatih melalui media *zoom meeting* untuk mendapatkan masukan. sedangkan untuk mempertahankan prestasi, pola latihan

seperti ini belum dipastikan untuk memberi jaminan terhadap prestasi dimaksud, terutama selama masa pandemic covid-19 belum ada turnamen atau kejuaraan yang bisa dijadikan acuan.

2. Program latihan yang dimiliki oleh PPLMD Provinsi Nusa Tenggara Timur terdiri dari program latihan bulanan, mingguan dan harian. Program tersebut dapat dilakukan sebanyak delapan kali setiap minggu dengan hari latihan yakni hari Senin, Selasa, Kamis dan Jumat pada sore hari. Adapun kegiatan yang dilakukan pada pagi hari adalah latihan fisik dengan jenis kegiatan seperti latihan kelincuhan, kecepatan dan daya tahan seorang atlet. Sedangkan latihan yang dilakukan pada sore hari meliputi latihan teknik, taktik, dan mental serta latihan memukul seperti memukul Kap, Walpet, Pads dengan mengenakan Sarung tinju; Aspek-aspek dalam latihan tinju terdiri dari aspek fisik, taktik, teknik, dan mental. Program latihan fisik yang dilakukan oleh pelatih adalah pembentukan daya tahan tubuh dengan jenis kegiatan seperti lari untuk kekuatan otot jantung, pus-up untuk kekuatan otot lengan dan sit-up untuk kekuatan otot perut. Untuk program latihan mental yang diterapkan lebih pada simulasi *faiting* yang ditekankan, sampai atlet benar-benar merasa (tertekan) sehingga mampu mengatasi masalah yang dihadapi saat berlatih. Selain itu, untuk meningkatkan mental bertanding atlet, juga disiapkan instruktur tersendiri (psikolog) menjelang pertandingan. Program latihan keterampilan teknik yang diterapkan adalah pelatihan dasar tinju, yang dilakukan secara berulang-ulang, sehingga otomatisasi atlet lebih terbentuk. Dilakukan juga latihan ketrampilan menggunakan pertandingan bayangan.
3. Pada saat covid-19 meredah, latihan bagi para atlet tinju PPLMD Provinsi Nusa Tenggara Timur sudah diperkenankan untuk dilakukan secara berkelompok tetapi, Pelatih membuat program latihan yang berbasis protokol kesehatan. "Seperti memakai masker, mencuci tangan dengan sabun dan menjaga jarak Untuk itu, diinstruksikan kepada sasana melakukan latihan sesuai dengan Prokes,". Proses latihan tinju oleh atlet tinju PPLMD Provinsi Nusa Tenggara Timur terus dilakukan pada masa pandemi, hal ini sebagai upaya menjaga stamina atau

kebugaran para atlet juga sebagai bentuk pembinaan kapasitas. Karena itu, Komite Olahraga Nasional Indonesia NTT menghimbau kepada para pelatih dan seluruh atlet agar selalu mentaati protokol kesehatan covid-19 saat hendak melakukan latihan bersama, Seperti tetap memakai masker, rajin cuci tangan dan menjaga jarak. Hal ini sebagai upaya meminimalisir penyebaran covid-19 dalam bidang olahraga khusus cabang olahraga tinju. Pelatih tinju PPLMD Provinsi Nusa Tenggara Timur mengatakan bahwa, Pelaksanaan latihan saat covid-19 meredah dapat dilakukan setiap hari yaitu Pagi dan Sore. Res/jam istirahat pada hari Rabu, Sabtu dan Minggu. Atlet wajib melakukan swab selain pemeriksaan Covid berupa rapid antigen swab, penyediaan hand sanitizer, wadah cuci tangan di Asrama dan Tempat Latihan, pengelola Sentra PPLMD juga memperketat jadwal kunjungan keluarga dan ijin keluar atlet. Dalam program latihan, pelatih selalu Evaluasi, setelah habis latihan langsung dilakukan evaluasi serta pelatih member motivasi kepada semua atlet.

PEMBAHASAN

Pada masa pandemi covid-19, aktifitas perolahraga khususnya cabang olah raga tinju di Nusa Tenggara Timur di nonaktifkan secara total. Untuk itu, para atlet tinju yang saat itu sedang berada di asrama PPLMD Provinsi Nusa Tenggara Timur di pulangkan ke rumah masing-masing selama pandemi berlangsung. Meskipun demikian, agar tidak terjadi kefatuman maupun kondisi para atlet tinju tetap terjaga, maka para atlet tetap melakukan latihan secara mandiri di rumah masing-masing.

Selain itu, agar proses latihan tetap terpantau oleh pelatih maka dilakukan diskusi-diskusi secara virtual melalui zoom meeting untuk saling memberi masukan, informasi maupun konfirmasi berkaitan dengan latihan. Menurut Prihanto (2016), pembinaan merupakan komponen yang sangat penting dalam dunia olahraga karena pertumbuhan dunia olah raga sangat bergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri. Namun pada saat covid-19 meredah, para atlet PPLMD Provinsi Nusa Tenggara Timur kembali melakukan latihan secara bersama-sama namun tetap diminta untuk mematuhi protokol covid-19 yakni mengenakan masker, cuci tangan

menggunakan sabun pada air yang mengalir dan menjaga jarak. Pada saat dilakukan latihan secara bersama-sama pasca covid-19, dapat dilakukan latihan fisik maupun taktik.

Hal ini sebagai upaya untuk kembali menghadirkan fisik atlet yang telah sekian lama tidak terjaga pola latihan secara baik, sehingga mampu mempertahankan prestasi dan kebugarannya. Hal ini sebagaimana yang diungkapkan oleh Umam (2017) bahwa pembinaan atlet untuk mencapai prestasi yang tinggi dan maksimal harus dilakukan secara bertahap dan konsisten hingga tercapai prestasi puncak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan di atas terkait potret pola latihan atlet tinju PPLMD Provinsi Nusa Tenggara Timur pada masa pandemi covid-19 dapat disimpulkan bahwa: pada saat pandemi covid-19, para atlet tinju PPLMD Provinsi Nusa Tenggara Timur melakukan latihan secara mandiri di rumah masing-masing. Kemudian untuk mendapat pengawasan dari para pelatih, maka dilakukan diskusi-diskusi melalui ruang virtual berupa *zoom meeting* untuk saling membagi kendala maupun melakukan konfirmasi berkaitan dengan latihan. Kemudian pada saat covid-19 meredah, para atlet kembali melakukan latihan secara bersama-sama pada kompleks pertina Provinsi Nusa Tenggara Timur namun tetap mematuhi protokol covid-19 yakni mencuci tangan menggunakan sabun pada air yang mengalir, mengenakan masker dan menjaga jarak. Selain itu, para pelatih rutin memberikan latihan fisik maupun taktik untuk tetap menjaga ketahanan fisik para atlet.

UCAPAN TERIMA KASIH

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pemerintah Provinsi Nusa Tenggara Timur melalui Kepala Dinas Pemuda dan Olahraga yang telah memperkenalkan peneliti melakukan penelitian pada atlet tinju PPLMD Provinsi Nusa Tenggara Timur. Juga peneliti menyampaikan terimakasih kepada para pelatih dan atlet tinju PPLMD Provinsi Nusa Tenggara Timur yang terlibat aktif dalam mendukung peneliti hingga rampungkan proses pengumpulan data. Kiranya hasil dari penelitian ini dapat memberi kontribusi demi kemajuan olah raga khususnya tinju di Nusa Tenggara Timur.

REFERENSI

- Afrizal, A. (2015). Hubungan Minat, Lari 30 Meter dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Sport Pedagogy: Program Pascasarjana Unsyiah*, 5(2).
- Arikuto, S. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Folkman, S. (2020). *Stress: appraisal and coping*. In *Encyclopedia of behavioral medicine*. Cham: Springer International Publishing.
- Ghony, M. D., & Almanshur, F. (2012). *Metodologi penelitian kualitatif*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 61, 177-181.
- Liberty, I. A., Fikri, M. Z., Irfani, T. H., Pariyana, P., & Tjekyan, S. (2021). Increasing Family Awareness of COVID-19 Transmission In Vulnerable Communities. *International Journal Of Community Service (IJCS)*, 1(2), 95–100.
- Luzi, L., & Radaelli, M. G. (2020). Influenza and obesity: its odd relationship and the lessons for COVID-19 pandemic. *Acta Diabetologica*, 57(6), 759–764.
- Mellalieu, S. D., & Hanton, S. (2013). *Advances in Applied Sport Psychology*. London and New York: Routledge.
- Prihanto, K. (2016). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Klub Bolabasket SMA Trimurti Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(4).
- Pulungan, K. A., & Dimyati, D. (2019). The psychological skill characteristics of Indonesian volleyball players reviewed based on gender and position. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(2), 279–295.
- Rukin, S. P. (2021). *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Jakad Media Publishing.
- Sinurat, R., & Putra, M. A. (2020). Persepektif olahraga tinju dalam mendukung prestasi olahraga kabupaten rokan hulu. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1), 162–174.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. In *METODE PENELITIAN ILMIAH*.
- Tudor, B. O., & Gregory, H. G. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. York University, United State: Human Kinetics.
- Umam, K. (2017). Pembinaan Prestasi

Olahraga Bola Basket pada Kelas Khusus Olahraga (KKO) di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(9).