

Tanggapan Pemain tentang Program Latihan Mandiri saat Pandemi Covid-19 di Club Sepakbola IKC Usia Remaja Kota Batu

Mochammad Tantowi Almaghuri, Siti Nurrochmah

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: siti.nurrochmah.fik@um.ac.id

Paper received: 2-3-2022; revised: 21-3-2022; accepted: 28-3-2022

Abstract

The purpose of this study was to examine and obtain information regarding player responses to independent training programs during the covid-19 pandemic for teenage players at the Batu City IKC football club. The population and the sample are teenagers at the IKC Batu City football club, which amount to 53 people. This study used a survey design in the form of quantitative descriptive research and the approach used was in the form of a questionnaire and used quantitative descriptive statistical data analysis techniques. The results of the analysis obtained an average of 88.68 percent potential aspect, 94.34 percent activity aspect, and 85.85 percent evaluation aspect. The conclusion of the research results on (a) the dominant potential aspect of the respondents stated that an independent training program needs to be carried out during the covid-19 pandemic to maintain physical condition, basic skill techniques and ball feeling for each athlete; (b) the dominant activity aspect of the respondent stated that the independent training program provided was very varied and innovative so that the players were enthusiastic in participating in the given exercise; (c) the dominant evaluation aspect of the players stated that the players were happy with the independent training program and the independent training program needed to be held during the covid-19 pandemic.

Keywords: player responses; self practice; football sports; covid-19 pandemic

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah mengkaji dan memperoleh informasi mengenai tanggapan pemain tentang program latihan mandiri pada saat pandemi *covid-19* pada pemain usia remaja di club sepakbola IKC Kota Batu. Populasi dan sampel adalah usia remaja di club sepakbola IKC Kota Batu yang berjumlah 53 orang. Penelitian ini menggunakan rancangan survei dalam bentuk penelitian deskriptif kuantitatif dan pendekatan yang digunakan berbentuk angket serta menggunakan teknik analisis data statistika deskriptif kuantitatif. Hasil analisis diperoleh rata-rata pada aspek potensi 88.68 persen, aspek kegiatan 94.34 persen, dan aspek evaluasi 85.85 persen. Kesimpulan hasil penelitian tanggapan responden pada (a) aspek potensi dominan responden menyatakan bahwa program latihan mandiri perlu dilaksanakan saat pandemi *covid-19* untuk menjaga kondisi fisik, teknik keterampilan dasar dan *ball feeling* pada setiap atlet; (b) aspek kegiatan dominan responden menyatakan bahwa program latihan mandiri yang diberikan sangat variatif dan inovatif sehingga pemain semangat dalam mengikuti latihan yang di berikan; (c) aspek evaluasi dominan pemain menyatakan bahwa pemain merasa senang dengan adanya program latihan mandiri dan program latihan mandiri perlu diadakan saat pandemi *covid-19*.

Kata kunci: tanggapan pemain; latihan mandiri; olahraga sepakbola; pandemi *covid-19*

1. Pendahuluan

Merebaknya *Coronavirus Disease (Covid-19)* memberikan imbas yang cukup besar pada semua sektor. Angka kematian akibat *corona* terus meningkat sejak diumumkan pertama kali ada masyarakat yang positif terkena virus *covid - 19* pada awal Maret 2020. Seiring dengan

merebahnya virus *covid-19*, pemerintah mencanangkan kebijakan *pyshical distancing* pada semua kegiatan. Dikarenakan virus ini menyerang sistem imun tubuh manusia, untuk itu perlu adanya suatu aktivitas yang dapat meningkatkan sistem imun tubuh manusia salah satunya adalah kegiatan olahraga.

Olahraga merupakan suatu kebutuhan tersendiri bagi kehidupan manusia. Kehidupan generasi milenial saat ini menyebabkan manusia semakin sadar akan pentingnya olahraga. Mulyana (2012) menyatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak, yang berarti mempertahankan hidup dan meningkatkan kualitas hidup. Dalam hal ini gerak adalah ciri kehidupan. Tiada hidup tanpa gerak, meningkatkan kemampuan gerak adalah meningkatkan kualitas hidup. Kegiatan berolahraga memiliki berbagai macam manfaat, salah satunya mengurangi resiko penyakit. Jane, dkk. (2018) menyatakan bahwa dengan berolahraga atau melakukan aktifitas fisik teratur dapat mengurangi resiko penyakit kronis, mengurangi stress maupun depresi, meningkat kesejahteraan emosional, energi, kepercayaan diri dan kepuasan aktivitas sosial.

Ada berbagai macam olahraga yang bisa dilakukan manusia contohnya bola kecil, bola besar, atletik, beladiri, kebugaran jasmani, senam irama, senam lantai, dan aktivitas air. Diantara berbagai macam olahraga tersebut, permainan bola besar merupakan olahraga yang paling digemari oleh semua umur karena bentuk aktifitas geraknya yang sangat dinamis, khususnya cabang olahraga sepakbola dikarenakan sepakbola termasuk dalam olahraga permainan. Sepakbola adalah permainan olahraga yang dilakukan dengan cara menendang, mengontrol bola yang dilakukan oleh para pemain, dengan sasaran gawang dan tujuan yakni memasukan bola ke dalam sasaran gawang lawan. Dengan kombinasi antara bermain bertahan maupun menyerang, permainan sepakbola dapat sangat menarik untuk dimainkan (Nugraha, 2012). Agar seseorang dapat melakukan permainan sepakbola dengan baik, setiap individu seharusnya mampu menguasai berbagai macam teknik dasar, Yunus (2013) menyatakan bahwa teknik dasar sepakbola antara lain: teknik menendang, teknik menerima, teknik menggiring, teknik menyundul, teknik merampas, teknik melempar, teknik gerak tipu dengan bola, dan teknik penjaga.

Latihan dalam permainan sepakbola diperlukan untuk menambah keterampilan dan performa seorang atlet. Suharjana (2013:38), mengemukakan latihan yaitu proses sistematis untuk mengembangkan dan mempertahankan unsur kebugaran jasmani yang dilakukan dalam waktu lama, ditingkatkan secara progresif, beban secara individual dan dilakukan terus-menerus. Pada dasarnya latihan merupakan proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan fisik, kemampuan fungsional, dan psikis. Dalam melakukan kegiatan latihan olahraga bisa dilakukan secara berkelompok atau team dan juga bisa dilakukan secara sendiri atau mandiri. Latihan mandiri adalah cara latihan aktif dan partisipatif untuk mengembangkan diri masing-masing individu tanpa kehadiran guru, dosen ataupun pelatih (Yamin, 2010:115).

Namun, pada pandemi *Covid-19*, latihan yang dilakukan club–club sepakbola berbeda dengan latihan pada umumnya. Karena juga harus mengikuti peraturan pemerintah dan protokol kesehatan. Bahkan, ada juga yang kegiatan latihan hanya dilakukan di rumah secara mandiri dengan program latihan yang dikirim secara daring ke atlet. Hasil wawancara yang telah peneliti lakukan kepada pelatih club sepakbola IKC Kota Batu mengenai program pelaksanaan latihan selama masa pandemi *Covid 19* ialah perbedaan waktu latihan, yang

awalnya 1 minggu 2 kali latihan bersama menjadi 1 minggu 2 kali latihan akan tetapi dibagi menjadi 2 kelompok A dan B, tim A: 27 anak di hari selasa dan tim B: 26 anak di hari jumat, dengan program latihan yang mereduksi latihan fisik, namun lebih memperbanyak latihan teknik, pelatih juga memberi program latihan mandiri yang dikirim secara daring untuk tim A di hari jumat dan tim B di hari selasa, dengan program latihan yang memperbanyak latihan fisik. Hal ini, bertujuan untuk meningkatkan kreatifitas dan keterampilan bermain sepakbola serta tetap menjaga kebugaran fisik dengan latihan permainan fisik sederhana. Dengan begitu, kegiatan latihan tetap diadakan namun dengan mematuhi protokol kesehatan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, didukung dengan hasil studi pendahuluan yaitu wawancara yang dilakukan peneliti kepada pelatih IKC Kota Batu, maka penulis tertarik mengkaji masalah tersebut, melalui penelitian tentang program latihan mandiri saat pandemi *Covid-19*. Oleh karena itu penulis melakukan penelitian yang berjudul “Tanggapan Pemain tentang Program Latihan Mandiri saat Pandemi *Covid-19* di Club Sepakbola IKC Usia Remaja Kota Batu”. Tujuan penelitian ini untuk mengkaji dan memperoleh informasi mengenai tanggapan pemain tentang program latihan mandiri pada saat pandemi *covid-19* pada pemain usia remaja di club sepakbola IKC Kota Batu.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan survei dalam bentuk deskriptif kuantitatif dan pendekatan yang digunakan adalah metode angket. Merujuk pada tujuan penelitian, maka penelitian ini berbentuk penelitian deskriptif kuantitatif. Variabel yang diteliti berupa tanggapan pemain tentang program latihan dan pelaksanaan latihan mandiri saat pandemi *covid-19* di club sepakbola IKC usia remaja Kota Batu. Sub variabel dalam penelitian ini adalah program latihan mandiri di rumah secara daring yang meliputi aspek potensi, aspek kegiatan dan aspek evaluasi. Populasi dalam penelitian berjumlah 53 orang dan menggunakan teknik sampling jenuh, dimana dari semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sehingga sampel yang di pakai juga berjumlah 53 orang yaitu semua pemain club sepakbola IKC usia remaja Kota Batu. Penggunaan teknik sampling jenuh karena peneliti ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini berupa instrumen non tes. Instrumen non tes yang digunakan berupa angket tertutup yaitu tentang tanggapan pemain tentang program latihan mandiri saat pandemic *covid-19* di club sepakbola IKC usia remaja Kota Batu yang dilengkapi dengan pilihan jawaban.

Pengukuran variabel tanggapan pemain Club sepakbola IKC Kota Batu tentang program latihan mandiri pada saat Pandemi *Covid-19* menggunakan angket dilengkapi dengan skala semantic terdiri dari 3 aspek diantaranya (a) aspek potensi, (b) aspek kegiatan, dan (c) aspek evaluasi. Instrumen angket yang akan digunakan telah melalui uji justifikasi oleh ahli dan diuji cobakan kepada 20 orang responden. Pada instrumen non tes ini menggunakan 53 orang responden, sehingga untuk r tabel $df=(N-2)$ diperoleh r tabel pada penelitian ini yaitu $N=51$ dengan $\alpha = 0,05$. Koefisien nilai r hitung yang harus diperoleh pada setiap butir pertanyaan harus diatas 0,2706 agar dikatakan valid. Butir instrumen dikatakan valid apabila r hitung lebih besar dari r tabel (Sugiyono, 2017). Butir-butir pertanyaan telah melalui uji validasi menghasilkan koefisien nilai r hitung tiap-tiap butir pertanyaan antara 0,44822-0,894, sehingga butir-butir pertanyaan dikatakan valid. Selain itu hasil analisis uji coba instrumen reliabilitas tes yang dianalisis dengan bantuan computer program *SPSS for windows* terhadap butir-butir pernyataan ditemukan koefisien reliabilitas tes butir pertanyaan pada aspek potensi yaitu 0,610. Koefisien reliabilitas pada aspek kegiatan yaitu 0,754. Koefisien reliabilitas

pada aspek evaluasi yaitu 0,630. Menurut Tania, dkk. (2013) uji reliabilitas digunakan untuk mengukur suatu angket penelitian yang merupakan indikator variabel. Pengujian reliabilitas butir tes dilakukan dengan cara melihat nilai hasil pada kolom *Cronbach's Alpha*, jika nilai *Cronbach Alpha* > 0,6, maka butir atau variabel tersebut dikatakan reliabel. Berarti instrumen angket telah memenuhi kriteria validita dan reliabilita tes yang baik, sehingga angket dapat digunakan untuk mengumpulkan data pada subjek penelitian. Pengumpulan data menggunakan teknik angket yang telah tervalidasi disebarkan ke seluruh subjek penelitian terdiri atas 57 butir pertanyaan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistika deskriptif bentuk deskriptif tendensi sentral yaitu *mean*, modus dan simpang baku.

3. Hasil dan Pembahasan

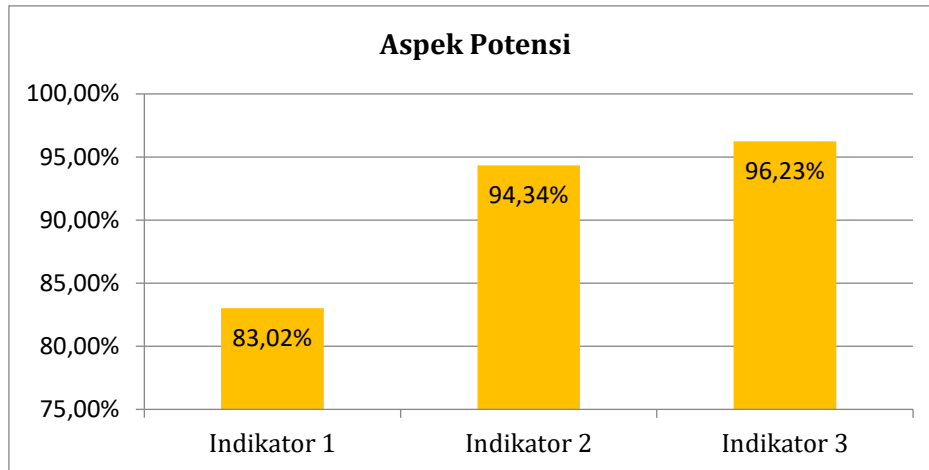
Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh menggunakan teknik angket dari 53 responden, maka diperoleh analisis data sebagai berikut:

Tabel 1. Data Rekapitulasi Indikator Tanggapan Pemain Mengenai Program Latihan Mandiri Saat Pandemi Covid-19 Pada Aspek Potensi

Indikator	Pilihan Jawaban					
	(A)		(B)		Total	
	f	%	F	%	f	%
Mengetahui informasi mengenai seberapa besar kompeten responden pada olahraga sepakbola	44	83.02	9	16.98	53	100
Mengetahui informasi tanggapan responden mengenai kemampuan teknik dasar dan kondisi fisik yang mempengaruhi performa dalam olahraga sepakbola	50	94.34	3	5.66	53	100
Mengetahui informasi tanggapan responden mengenai latihan mandiri saat pandemi	51	96.23	2	3.77	53	100

Berdasarkan keterangan tabel 1 dapat dijabarkan indikator pertama yaitu untuk mengetahui informasi mengenai seberapa besar kompeten responden pada olahraga sepakbola mendapatkan alternatif jawaban (A) sebanyak 83.02 % yang menunjukkan responden pada penelitian ini memiliki kompeten yang besar dalam olahraga sepakbola. Pada indikator kedua yaitu mengetahui informasi tanggapan responden mengenai kemampuan teknik dasar dan kondisi fisik yang mempengaruhi performa dalam olahraga sepakbola mendapatkan alternatif jawaban (A) sebanyak 94.34% yang menunjukkan bahwa responden beranggapan bahwa performa dalam olahraga sepakbola dipengaruhi oleh kemampuan teknik dasar dan kondisi fisik.

Pada indikator ketiga di aspek potensi yaitu mengetahui informasi tanggapan responden mengenai latihan mandiri saat pandemi *Covid-19* mendapatkan alternatif jawaban (A) sebanyak 96.23 % yang menunjukkan bahwa responden setuju latihan rutin tetap harus dijalankan guna menjaga kemampuan bermain dan kondisi fisik. Informasi lain yang didapat adalah responden beranggapan program latihan mandiri yang diberikan pelatih merupakan program latihan peningkatan teknik dasar pemain dan dalam bentuk latihan *game play*. Responden juga beranggapan bahwa dengan tetap melakukan latihan mandiri dapat menjaga ketahanan jasmani dan imun tubuh agar terhindar dari virus pandemi *covid-19*.



Gambar 1. Distribusi Frekuensi berdasarkan Capaian Data dalam Bentuk Diagram pada Aspek Potensi

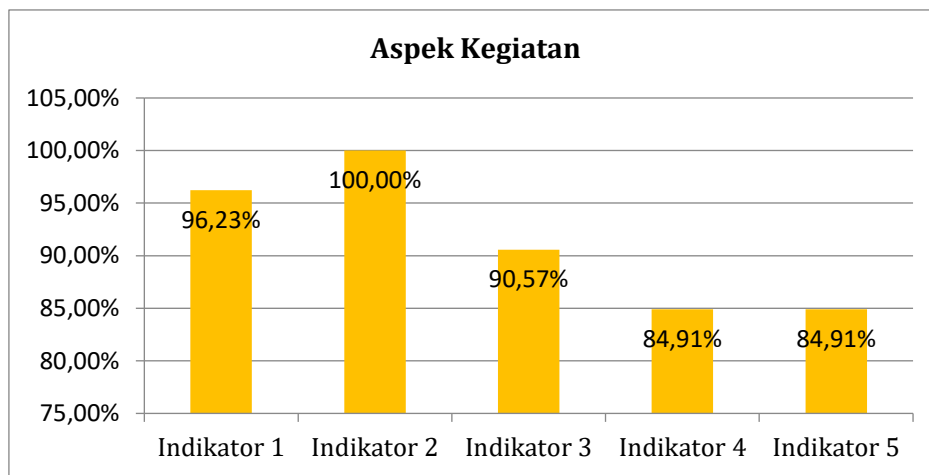
Tabel 2. Data Rekapitulasi Indikator Tanggapan atlit/pemain Mengenai Program Latihan Mandiri Saat Pandemi Pada Aspek Kegiatan

Indikator	Pilihan Jawaban					
	(A)		(B)		Total	
	f	%	f	%	f	%
Mengetahui efektivitas pelatih dalam mengontrol jalannya latihan mandiri	51	96.23	2	3.77	53	100
Mengetahui informasi jalannya program latihan mandiri secara daring melalui aplikasi <i>Whatsapp Messenger/Google Meet</i>	53	100	0	0	53	100
Mengetahui informasi mengenai kelengkapan program latihan mandiri saat pandemi <i>Covid-19</i>	48	90.57	5	9.43	53	100
Mengetahui perbedaan program latihan saat pandemi dan sebelum pandemi	45	84.91	8	15.09	53	100
Mengetahui informasi frekuensi pemain dalam mengikuti program latihan mandiri	45	84.91	8	15.09	53	100

Berdasarkan penjabaran tabel 2 dapat dijelaskan pada indikator pertama yaitu mengetahui efektivitas pelatih dalam mengontrol jalannya latihan mandiri diperoleh hasil 96.23 % responden yang memilih alternatif jawaban (A). Hal tersebut menunjukkan bahwa pelatih telah efektif dalam mengontrol jalannya latihan mandiri, seperti memberikan program latihan yang terstruktur, memberikan program latihan keterampilan teknik dasar, memberikan variasi program latihan mandiri dan memberikan hasil latihan mandiri kepada setiap pemain. Pada indikator kedua yaitu mengetahui informasi jalannya program latihan mandiri secara daring melalui aplikasi *Whatsapp Messenger/Google Meet* mendapatkan alternatif jawaban (A) sebanyak 100 % yang menunjukkan bahwa responden telah menerima materi program latihan mandiri dari pelatih secara daring melalui *group whatsapp messenger* dan *google meet* dengan penggunaan media video. Pada indikator ketiga yaitu mengetahui informasi mengenai kelengkapan program latihan mandiri saat pandemi *covid-19*

mendapatkan alternatif jawaban (A) sebanyak 90.57 % yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah mendapatkan dan melaksanakan program latihan mandiri dengan kelengkapan program latihan kecepatan, kekuatan, kelincahan, daya tahan, melakukan *warming up* dan *colling down*, serta mendapatkan jadwal waktu untuk *rest* saat melakukan latihan.

Pada indikator keempat yaitu mengetahui perbedaan program latihan mandiri saat pandemi dan sebelum pandemi mendapatkan alternatif jawaban (A) sebanyak 84.91 % yang menunjukkan bahwa responden beranggapan materi yang diberikan selama latihan mandiri di rumah sama seperti latihan pada umumnya sebelum pandemi *covid-19* dan responden juga beranggapan bahwa ada perbedaan materi maupun waktu latihan yang diberikan pelatih pada program latihan mandiri. Pada indikator kelima yaitu mengetahui informasi frekuensi bermain dalam mengikuti program latihan mandiri mendapatkan alternatif jawaban 84.91 % yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden selalu mengikuti semua materi program latihan mandiri.



Gambar 2. Distribusi Frekuensi berdasarkan Capaian Data dalam Bentuk Diagram pada Aspek Kegiatan

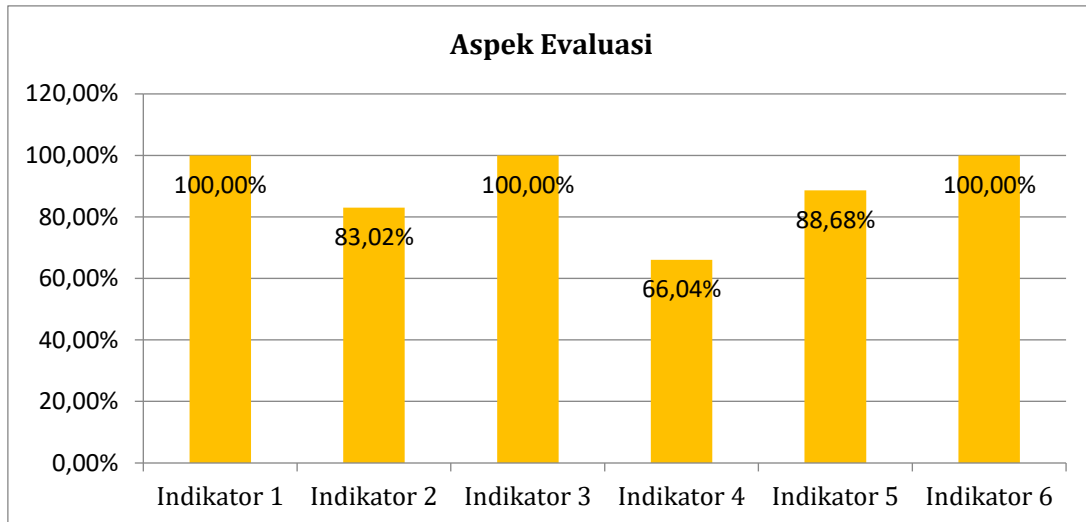
Tabel 3. Data Rekapitulasi Indikator Tanggapan Pemain/atlit Mengenai Program Latihan Mandiri Saat Pandemi Pada Aspek Evaluasi

Indikator	Pilihan Jawaban					
	(A)		(B)		Total	
	f	%	f	%	f	%
Mengetahui tentang kelengkapan dan kesesuaian program latihan mandiri yang diberikan	53	100	0	0	53	100
Mengetahui efektivitas penyelenggaraan program latihan saat pandemi <i>Covid-19</i>	44	83.02	9	16.98	53	100
Mengetahui informasi jalannya program latihan mandiri dengan tetap menjalankan protokol kesehatan	53	100	0	0	53	100
Mengetahui kendala yang dialami pemain saat melaksanakan program latihan mandiri	35	66.04	18	33.96	53	100
Mengetahui antusias pemain dalam olahraga sepakbola dan mengikuti program latihan mandiri	47	88.68	6	11.32	53	100

Indikator	Pilihan Jawaban					
	(A)		(B)		Total	
	f	%	f	%	f	%
Mengetahui informasi pentingnya diadakan program latihan mandiri saat pandemi <i>Covid-19</i>	53	100	0	0	53	100

Berdasarkan tabel 3 dapat dijabarkan bahwa pada indikator pertama yaitu mengetahui tentang kelengkapan dan kesesuaian program latihan mandiri yang diberikan mendapatkan alternatif jawaban (A) sebanyak 100 % yang menunjukkan bahwa program latihan mandiri telah sesuai dan pelatih telah memberikan program latihan mandiri dengan mengacu pada kemampuan teknik dasar sepakbola seperti *passing*, *control*, dan *dribbling*. Pada indikator kedua yaitu mengetahui efektivitas penyelenggaraan program latihan saat pandemi *covid-19* mendapatkan alternatif jawaban (A) sebanyak 83.02 % yang menunjukkan bahwa responden beranggapan program latihan efektif untuk dilakukan pada saat pandemi *covid-19* dan ada juga beberapa responden yang merasa jenuh karena harus melakukan latihan individu di rumah. Selain itu program latihan mandiri bisa dijadikan alternatif latihan pada saat pandemi *covid-19* dan dengan adanya latihan mandiri dapat mempertahankan kondisi fisik pemain.

Pada indikator ketiga yaitu mengetahui informasi jalannya program latihan mandiri dengan tetap menjalankan protokol kesehatan mendapatkan alternatif jawaban (A) sebanyak 100 % yang menunjukkan bahwa semua responden selalu mematuhi protokol kesehatan yang berlaku setiap melakukan program latihan mandiri. Pada indikator keempat yaitu mengetahui kendala yang dialami pemain saat melaksanakan program latihan mandiri mendapatkan alternatif jawaban (A) sebanyak 66.04 % yang menunjukkan bahwa beberapa responden mengalami kendala jaringan internet, kendala media latihan dan kendala keterbatasan ruang atau bentuk lapangan pada saat melakukan program latihan mandiri. Pada indikator kelima yaitu mengetahui antusias pemain dalam olahraga sepakbola dan mengikuti program latihan mandiri mendapatkan alternatif jawaban (A) sebanyak 88.68 % yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggemari olahraga sepakbola yang menjadikan sepakbola sebagai hobi dan kebiasaan dan dapat menghibur diri di waktu luang. Selain itu orang tua responden mendukung kebiasaan pemain bermain sepakbola. Adanya program latihan mandiri, sebagian besar responden dan wali atlet merasa senang dan menikmatinya sehingga menambah minat latihan. Pada indikator keenam yaitu mengetahui informasi pentingnya diadakan program latihan mandiri saat pandemi *Covid-19* mendapatkan alternatif jawaban (A) sebanyak 100 % yang menunjukkan bahwa semua responden menganggap perlu diadakan program latihan mandiri pada saat pandemi *covid-19* dan dan juga setelah pandemi *covid-19* tetap dilaksanakan program latihan mandiri.



Gambar 3. Distribusi Frekuensi berdasarkan Capaian Data dalam Bentuk Diagram pada Aspek Evaluasi

Dari hasil yang didapatkan dari penelitian ini, untuk menjadi pemain sepakbola yang bola berprestasi tidak terlepas dari latihan rutin yang dilakukan dan sikap bersungguh-sungguh. Pada aspek potensi, menunjukkan bahwa pemain memiliki kompeten yang besar untuk berprestasi dalam olahraga sepakbola. Setiap pemain sepakbola yang ingin berprestasi dan bisa menjadi pemain professional tentunya harus giat berlatih secara sungguh-sungguh. Hal yang terpenting dari setiap cabang olahraga permainan adalah latihan. Dalam sepakbola, latihan sangat diperlukan untuk mengembangkan potensi yang ada dalam diri pemain (Misbahuddin & Winarno, 2020). Maka dari itu dengan adanya program latihan mandiri sebagai latihan pengganti pada saat pandemi *covid-19*, pelatih tetap dapat memberikan program latihan yang memuat seluruh aspek yang ada dalam olahraga sepakbola seperti latihan kondisi fisik maupun peningkatan kemampuan teknik dasar.

Selain keterampilan teknik dasar, kondisi fisik yang prima juga dibutuhkan pemain dalam olahraga sepakbola. Kondisi fisik dikembangkan oleh beberapa komponen yaitu, persiapan fisik, fisik umum dan fisik khusus yang sesuai dengan cabang olahraganya (Harsono, 2015:40). Hal tersebut agar dapat bermain dengan bagus dan juga dapat bermain dengan intensitas yang tinggi karena permainan sepakbola membutuhkan semangat juang pantang menyerah dan juga kerja keras saat bermain di dalam lapangan, oleh karena itu kondisi fisik sangat berpengaruh dalam olahraga sepakbola. Peranan kemampuan kondisi fisik atlet dalam permainan sepak bola merupakan syarat utama untuk bisa bermain dengan baik. Atlet yang mempunyai kemampuan fisik yang baik akan memiliki peluang besar dalam berprestasi (Rofik, dkk., 2021).

Adanya program latihan mandiri dan menjaga kondisi fisik tubuh saat pandemi *covid-19* sangat diperlukan untuk menjaga imun tubuh agar tetap terjaga untuk menghadapi virus saat pandemi *covid-19*. dilihat dari manfaatnya, menerapkan program *workout from home* di tengah wabah Pandemi merupakan jalan keluar terbaik dalam menjaga imun tubuh agar setabil (Riksandi & Hidayat, 2020). Latihan bagi seorang pemain sangat dibutuhkan untuk menjaga kemampuan beberapa komponen kondisi fisik. Dengan ini latihan kondisi fisik guna menjaga ketahanan jasmani perlu diperhatikan, direncanakan secara sistematis dan dilaksanakan

dengan baik sehingga berguna untuk menjaga imun tubuh bagi setiap pemain di masa pandemi *covid-19*.

Hasil penelitian pada aspek kedua yaitu aspek kegiatan yang menunjukkan beberapa indikator. Pelatih dalam olahraga sepakbola perlu mengontrol jalannya latihan mandiri secara efektif, seperti memberikan program latihan yang terstruktur, memberikan program latihan keterampilan teknik dasar, memberikan variasi program latihan mandiri dan memberikan hasil latihan mandiri kepada setiap pemain. Program latihan yang terstruktur sangat berpengaruh dengan kemampuan bermain sepakbola. Hal tersebut didukung pendapat dari Ihtiarini & Widodo (2017) yaitu latihan merupakan serangkaian aktifitas fisik yang terstruktur, sistematis, yang dilaksanakan secara berulang dengan intensitas dan jangka waktu tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dalam pertandingan olahraga. Latihan harus dilakukan secara teratur, terlatih dan sistematis untuk mencapai tujuan latihan. Tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu pembinaan, pelatihan agar dapat mengembangkan keterampilan dan membantu atlet agar mencapai suatu prestasi yang diharapkan (Permadi, 2017). Di dalam menyusun program latihan harus diperhatikan pula frekuensi latihan, bobot latihan dan intensitas latihan.

Pelatih merupakan tokoh yang berperan penting dalam pelatihan olahraga untuk menghasilkan atlet yang berprestasi tinggi. Sehingga seorang pelatih diwajibkan bisa memberikan motivasi dan dorongan yang baik agar semangat para atlet dapat menjadi tinggi. Pujian serta persaingan menjadi salah satu faktor yang mampu meningkatkan motivasi pemain selama berlatih mandiri (Eriyandi & Muchlis, 2021). Karena atlet akan bersungguh-sungguh dalam latihan jika pelatih tersebut bisa dianggap searah atau se frekuensi dengan para atlet. Selama pandemi *covid-19*, pelatih memberikan program latihan kepada atlet secara daring melalui *group whatsapp messenger* dan *google meet* berupa materi latihan dalam media video. Penyampaian program latihan mandiri dengan menggunakan melalui *group whatsapp messenger* dan *google meet* adalah untuk mencegah penyebaran *covid-19* dengan menghindari tidak berkerumun seperti pada latihan sebelumnya. Selaras dengan pendapat oleh Sya 'Diah & Jatmiko (2020) dengan adanya situasi pandemi saat ini memaksa perubahan model latihan program latihan yang mungkin saja dapat mempengaruhi performa atlet serta mengharuskan pelatih menerapkan beberapa kebijakan baru berupa *physical distancing* dan *training from home*. Didukung juga pendapat dari Handarini & Wulandari (2020) yaitu pembelajaran atau aktivitas secara daring merupakan salah satu solusi untuk menerapkan *physical distancing* guna mencegah mata rantai penyebaran wabah *covid-19*.

Pada aspek ketiga yaitu aspek evaluasi yang menunjukkan beberapa indikator dari tanggapan responden. Program latihan mandiri berjalan sesuai dan pelatih telah memberikan program latihan mandiri dengan mengacu pada kemampuan teknik dasar sepakbola seperti *passing*, *control*, dan *dribbling*. Karena keterampilan teknik dasar penting dikuasai oleh pemain sebagai awal untuk mencapai prestasi. Sejalan dengan pendapat dari Nusufi (2017) yaitu keterampilan bermain sepakbola sangat penting dikuasai oleh setiap pemain dalam bermain sepakbola karena apabila keterampilan dasarnya baik maka pencapaian prestasi olahraga sepakbola akan mudah dicapai dan tentunya dengan melaksanakan latihan yang terprogram dengan baik. Pelaksanaan program latihan mandiri dirasa sangat efektif dilaksanakan pada saat pandemi *covid-19* dari rumah masing-masing pemain. Untuk itu dilakukannya kegiatan latihan mandiri di rumah untuk menjaga kebugaran dan meningkatkan stamina dengan alat yang terbatas, tentunya dengan mengikuti protokol kesehatan selama pandemi *covid-19*

(Handayani, 2020). Hal tersebut yang menimbulkan beberapa kendala bagi pemain dalam melaksanakan latihan mandiri di rumah, seperti kendala jaringan internet, kendala media latihan dan keterbatasan ruang dan lapangan.

Hasil survey yang didapat bahwa pemain sepakbola IKC usia remaja Kota Batu sangat gemar olahraga sepakbola dan telah menjadi hobi maupun kebiasaan pemain karena dapat menjadi hiburan pada waktu luang. Pemain yang gemar bermain sepakbola artinya mereka mempunyai kemauan dalam dirinya. Seorang pemain atau atlet harus memiliki kesehatan mental yang merupakan aspek kejiwaan. Aspek kejiwaan tersebut salah satunya adalah kemauan dan semangat juang serta motivasi sebagai sumber kekuatan yang dapat mendorong tercapainya satu keberhasilan yang sesuai dengan harapan (Budiwanto, 2012).

Selain itu pemain beranggapan bahwa setelah pandemi *covid-19* berakhir, program latihan mandiri harus tetap dilaksanakan. Hal tersebut sesuai dengan prinsip aktif partisipasi dalam latihan menurut Langga & Supriyadi (2017), partisipasi aktif tidak terbatas hanya pada waktu latihan. Prinsip kesungguhan dan aktif ikut serta atlet dalam latihan akan mempermudah pelatih untuk menilai kekurangan dan kemajuan. Atlet akan memahami aspek positif dan negatif dari kemampuan yang harus diperbaiki dan mengetahui cara memperbaikinya dalam partisipasi aktif berlatih. Selain itu latihan mandiri terbatas merupakan salah satu strategi agar menjaga atlet tetap dalam kondisi yang prima hingga tidak mengalami penurunan yang drastis (Yanti, 2021).

4. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, hasil penelitian yang dilakukan pada pemain Sepakbola usia remaja di Club IKC Kota Batu terhadap adanya latihan mandiri saat pandemi *covid-19* dapat disimpulkan bahwa: Hasil penelitian tanggapan responden pada aspek potensi dominan para atlet menyatakan bahwa program latihan mandiri perlu dilaksanakan saat pandemi untuk menjaga kondisi fisik, teknik keterampilan dasar dan *ball feeling* pada setiap atlet. Kemudian pada aspek kegiatan dominan para atlet menyatakan bahwa program latihan mandiri yang diberikan sangat variatif dan inovatif sehingga pemain semangat dalam mengikuti latihan yang di berikan. Pada aspek evaluasi dominan para atlet menyatakan bahwa pemain merasa senang dengan adanya program latihan mandiri dan program latihan mandiri perlu diadakan saat pandemi *covid-19*.

Daftar Rujukan

- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 126–139. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32833>
- Eriyandi, A., & Muchlis, A. F. (2021). Tingkat Motivasi Pemain Sepakbola Klub Sepakbola Puspera FC Selama Masa Pandemi Covid-19. *JURNAL STAMINA*, 4, 319–328.
- Firdaus, M. H., & Pudjijuniarto. (2021). Respon Atlet Hockey Indoor Putera Jawa Timur Menghadapi Pemusatan Latihan New Normal Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(03), 171–180. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/41008>
- Gani, M. (2020). Studi Tentang Kompetensi Pelatih dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Siswa. *Indonesian Journal of Education Managemant & Administration Review*, 4(1), 188.
- Ginting, S. S., Syafrial, S., & Defliyanto, D. (2019). Analisis Kemampuan Teknik Control, Heading Dan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 13 Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 118–124. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i1.8820>
- Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH) Selama Pandemi Covid 19. 8(1), 496–503.

- Handayani, L. (2020). Keuntungan , Kendala dan Solusi Pembelajaran Online Selama Pandemi Covid-19 : Studi Ekploratif di SMPN 3 Bae Kudus. 1(2), 15–23.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga (Teori dan Metodologi)*. Remaja Rosdakarya.
- Ihtiarini, W. F., & Widodo, A. (2017). PENGARUH LATIHAN LADDER DRILLS TWO FEET EACH SQUARE DAN ICKY SHUFFLE TERHADAP KECEPATAN GERAK. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07, 116–122.
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720–731.
- Jane, E., Ruseski, Kirstin, H., & Pamela, W. (2018). Sport participation and subjective well being: Instrumental variable results from German survey data. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(2), 396–403.
- Langga, Z. A., & Supriyadi. (2017). PENGARUH MODEL LATIHAN MENGGUNAKAN METODE PRAKTIK DISTRIBUSI TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLE ANGGOTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMPN 18 MALANG. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1 (1), 90–104.
- Misbahuddin, M. H., & Winarno, M. E. (2020). Studi Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang Kelompok Usia 15-16 Tahun. *Sport Science and Health*, 2(4), 215–223.
- Nasution, N. H., Hidayah, A., Sari, K. M., Cahyati, W., Khoiriyah, M., Hasibuan, R. P., Lubis, A. A., & Siregar, A. Y. (2021). Gambaran Pengetahuan Masyarakat Tentang Pencegahan Covid-19 Kecamatan Padangsidimpuan Batunadua, Kota Padangsidimpuan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 6(1), 107–114.
- Nurrochmah, S., & Setiawan, M. A. (2021). Survei Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 3(7), 467–478. <https://doi.org/10.17977/um062v3i72021p467-478>
- Nusufi, M. (2017). Hubungan Kemampuan Motor Ability dengan Keterampilan Bermain Sepak Bola pada Klub Himadira Unsyiah. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 02, 1–10.
- Permadi, T. (2017). Pengaruh Half Squat Jump dan Split Squat Jump terhadap Kecepatan Tendangan Mae Geri Chudan Atlet Senior (Usia 21 Tahun keatas) Kabupaten Klaten. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Ridwan, M., Darmawan, G., & Indiarsa, N. (2017). Upaya Meningkatkan Penguasaan Keterampilan Passing Pada Permainan Sepakbola Melalui Pendekatan Taktis. *Bravo's Jurnal :Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang*, 5(1), 1–10.
- Rofik, M. K., Yunus, M., & Widiawati, P. (2021). Survei Kondisi Fisik Sepak Bola pada Pemain Arema Football Academy Usia 16 Tahun di Kota Malang Tahun 2021. *Sport Science and Health*, 3(12), 1032–1041. <https://doi.org/10.17977/um062v3i122021p1032-1041>
- Rohman, U. (2017). Evaluasi Kompetensi Pelatih Sepakbola Usia Dini Di Sekolah Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 92. <https://doi.org/10.17509/jppo.v2i2.8186>
- Rozi, F., Latifah, I., Safitri, S. R., & Wulandari, D. (2021). *Program Latihan Kebugaran Jasmani Mandiri Solusi Perkuliahan Pendidikan Jasmani Secara Daring*. 7(1), 61–68. <https://doi.org/10.35569>
- Ruseski, J. E., Humphreys, B. R., Hallman, K., Wicker, P., & Breuer, C. (2018). Sport Participation and Subjective Well-Being: Instrumental variable Results From German Survey Data. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(2), 396–403. <https://doi.org/10.1123/jpah.2012-0001>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Chen, L. K., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksun, M., Annisa, F., Jasirwan, C. O. M., & Yuniastuti, E. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45–67. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>
- Sya 'Diah, H., & Jatmiko, T. (2020). DAMPAK COVID-19 DALAM LATIHAN ATLET KARATE KATA DAN KUMITE PUSAT LATIHAN DAERAH JAWA TIMUR BESERTA SOLUSINYA. 44–50.
- Taufik, M. S., & Gaos, M. G. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Dribbling Sepakbola Dengan Penggunaan Media Audio Visual. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(1), 43–54. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i1.540>

- Valerisha, A., & Putra, M. A. (2020). Pandemi Global Covid-19 Dan Problematika Negara-Bangsa: Transparansi Data Sebagai Vaksin Socio-Digital? *Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional*, 0(0), 131–137. <https://doi.org/10.26593/jihi.v0i0.3871.131-137>
- Wardana, C. R., Setiabudi, Moh. A., & Candra, A. T. (2018). Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Keterampilan Passing, Controlling dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 3(2), 194–201. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v3i2.212>
- Yanti, N. (2021). *Manajemen latihan mandiri terbatas atlet PON tarung derajat Kalimantan Barat pada masa covid-19*. 1(1), 66–76.