



## **Pola aktivitas fisik atlet pelajar pada masa pandemi Covid-19**

### ***Physical activity patterns of student-athletes during the Covid-19 pandemic***

Nanik Indahwati<sup>1</sup>, Bernard Djawa<sup>1</sup>, Andhega Wijaya<sup>1</sup>, Dwi Lorry Juniarisca<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Email: [nanikindahwati@unesa.ac.id](mailto:nanikindahwati@unesa.ac.id)<sup>1</sup>, [bernarddjawa@unesa.ac.id](mailto:bernarddjawa@unesa.ac.id)<sup>1</sup>,

[andhegawijaya@unesa.ac.id](mailto:andhegawijaya@unesa.ac.id)<sup>1</sup>, [dwijuniarisca@unesa.ac.id](mailto:dwijuniarisca@unesa.ac.id)<sup>1</sup>

---

#### **ABSTRAK**

---

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis pola aktivitas fisik atlet pelajar di Surabaya pada masa pandemi Covid-19 serta faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhinya. Sebagai partisipasinya adalah siswa SMP, SMA/SMK Negeri atau Swasta yang merupakan atlet pelajar di sekolahnya. Sampel dipilih berdasarkan kriteria atlet dari berbagai cabang olahraga yang ada di sekolah dengan teknik *quota sampling*. Tervalidasi sejumlah 193 orang yang terdiri dari 129 (67%) pria dan 64 (33%) wanita yang berusia antara 13-18 tahun. Pengumpulan data menggunakan angket melalui *google form*, dengan kuesioner yang dikembangkan berdasarkan konsep *Frequency, Intensity, Time and Type of exercise* (FITT) selanjutnya dianalisis secara deskriptif kuantitatif non-eksperimen. Hasil penelitian memberikan gambaran bahwa pada saat sebelum terjadinya pandemi aktivitas fisik yang dilakukan menunjukkan pola aktivitas yang tinggi 90,67% dan menurun pada saat terjadinya pandemi yaitu 60,62%. Ketiga indikator frekuensi, intensitas dan waktu (durasi), yang memiliki kontribusi paling besar adalah intensitas lalu diikuti dengan frekuensi dan durasi. Dalam 1 minggu sebesar 73% rata-rata frekuensi atlet melakukan aktivitas fisik lebih dari 3 kali dengan intensitas di atas 6 sebanyak 77,7% dan 64,4% dengan durasi (*time*) minimal dari 60-120 menit setiap melakukan aktivitas fisik. Hal ini dapat disimpulkan bahwa masa pandemi bagi sebagian atlet pelajar tidak mengubah aktivitas fisiknya, mereka tetap melakukan kegiatan meskipun dengan pola yang kurang optimal. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola aktivitas fisik pada masa pandemi antara lain adalah faktor personal, faktor lingkungan yaitu keluarga dan masyarakat (sekolah).

**Kata kunci :** Aktivitas fisik; atlet pelajar; Pandemi Covid-19.

*This study aims to know and analyze the physical activity patterns of student-athletes in Surabaya during the Covid-19 pandemic and what factors may influence it. As the participation, they were students of SMP, SMA / SMK Negeri or private who were student-athletes in their schools. The sample was selected based on the criteria of athletes from various sports in schools with a quota sampling technique. It was validated that 193 people consisted of 129 (67%) men and 64 (33%) women aged between 13-18 years. Data collection used a questionnaire through a google form, with a questionnaire developed based on the concepts of Frequency, Intensity, Time and type of exercise (FITT) and then analyzed descriptively quantitatively. The study results illustrate that before the pandemic, the physical activity carried out showed a high activity pattern of 90.67% and decreased at the pandemic, namely 60.62%. The three indicators of frequency, intensity and time (duration), which had the most significant contribution, were intensity followed by frequency and duration. In 1 week, 73%, the average frequency of athletes doing the physical activity more than 3 times with an intensity above 6 was 77.7% and 64.4% with a minimum duration of 60-120 minutes per physical activity. It can be concluded that the pandemic period for some student-athletes does not change their physical activity. They continued to carry out activities even though the patterns are less than optimal. The factors that influence the pattern of physical activity during a pandemic include personal factors, environmental factors, namely family and community (school).*

**Keywords:** *Physical activity; student athletes; Covid-19 pandemic.*



---

**INFO ARTIKEL**

---

**Riwayat Artikel:**

Diterima : 9 April 2021  
Disetujui : 22 Oktober 2021  
Tersedia secara *Online* Oktober 2021  
Doi: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v20i3.10417>

**Alamat Korespondensi:**

Nanik Indahwati  
Prodi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan  
dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga  
Universitas Negeri Surabaya  
Jawa Timur, Indonesia  
Email: [nanikindahwati@unesa.ac.id](mailto:nanikindahwati@unesa.ac.id)

---

**PENDAHULUAN**

Aktivitas fisik bagi kehidupan seseorang merupakan suatu hal yang sangat penting dilakukan. Pentingnya meningkatkan partisipasi olahraga bagi remaja seusia mereka adalah karena beberapa penelitian sebelumnya telah menyatakan bahwa pria dan wanita muda yang secara aktif berpartisipasi dalam olahraga cenderung terus berolahraga ketika mereka memasuki usia dewasa. Dalam penelitian tersebut, dijelaskan bahwa mereka terus berpartisipasi dalam olahraga sebagai orang dewasa karena mereka terbiasa melakukan olahraga di masa remaja, selain bersenang-senang dan menjaga kesehatan (Santos-Silva et al., 2017; Tannehill et al., 2013). Hal tersebut tentunya selain merupakan kebutuhan dasar bagi kehidupan juga dapat menunjang kinerja performa seseorang yang melakukan aktivitas. Bagi sebagian pelajar yang menekuni salah satu cabang olahraga tertentu, mungkin tidak terlalu sulit ketika pada saat yang bersamaan dia harus mengikuti kegiatan pembelajaran gerak di sekolah. Hal tersebut karena memang sudah biasa dilakukannya di klub-klub atau tempat latihan. Akan berbeda jika seorang pelajar biasa yang tidak pernah atau jarang melakukan aktivitas fisik atau hanya melakukannya pada saat mengikuti jam pelajaran di sekolah. Adanya aktivitas fisik yang cukup dapat meningkatkan dan memelihara sistem fisiologi dalam tubuh manusia (Mustafa & Sugiharto, 2020). Apalagi pada masa pandemi Covid-19 yang terjadi saat ini sangat berdampak pada seluruh aktivitas yang ada (Harapan et al., 2020).

Semenjak pandemi Covid-19 melanda, aktivitas belajar mengajar terganggu, event keolahragaan tertunda, atlet tidak bisa berlatih atau pemusatan latihan dihentikan, dan berbagai situasi lainnya. Hampir semua ruang gerak tidak leluasa dilakukan bahkan ada yang berhenti total (Hasanah et al., 2020). Di samping itu, dengan kegiatan gerak yang cukup juga dapat merangsang perkembangan dan pemeliharaan sistem saraf (Mustafa, 2020). Salah satu upaya untuk membatasi penyebaran serta memutus mata rantai penyebaran covid-19 adalah melakukan *social distancing* bahkan *physical distancing*. Setidaknya apabila dimungkinkan untuk keluar rumah memenuhi protokol kesehatan dari (WHO, 2010) dengan menggunakan masker dan menjaga jarak pada saat melakukan olahraga seperti bersepeda, *jogging*, aerobik setidaknya 60 menit setiap harinya (Xiang et al., 2020). Pembatasan

Sosial Berskala Besar (PSBB) mutlak harus dipatuhi oleh sebagian masyarakat di daerah tertentu khususnya daerah yang sudah terindikasi zona merah. Di sisi lain masyarakat harus tetap menjaga pola hidup sehat dengan melakukan aktivitas gerak yang cukup agar imun tetap terjaga dengan baik (Wong et al., 2020), hal ini merupakan upaya ampuh secara internal yang dapat dilakukan untuk mencegah menyebarnya virus ke tubuh (Luzi & Radaelli, 2020).

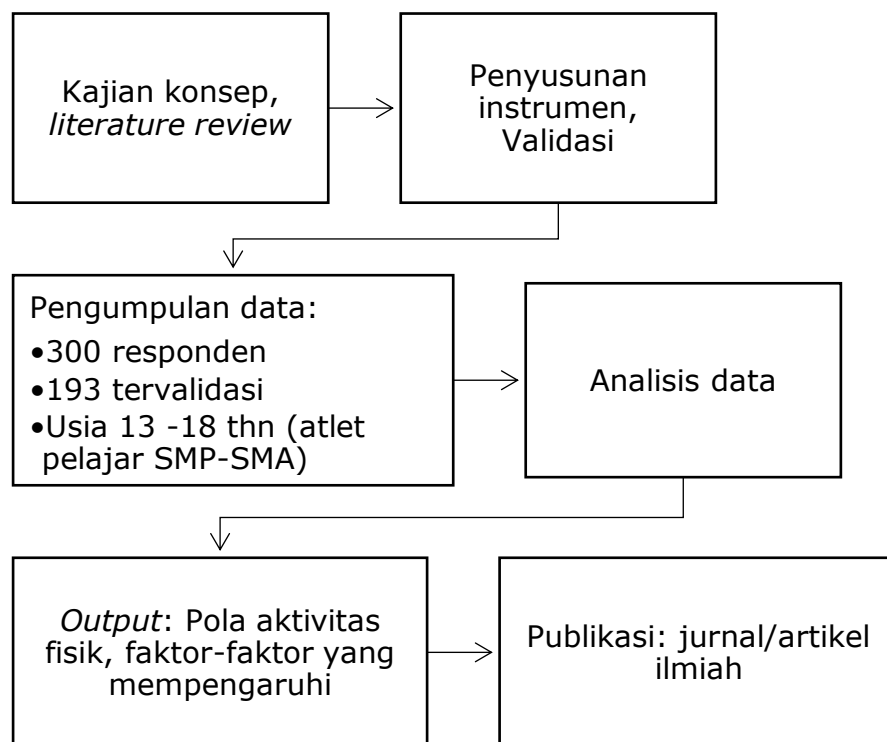
Sebagian metode dan cara dilakukan untuk tetap membuat suasana seolah-olah tetap dapat dijalankan secara normal meski dalam pembatasan-pembatasan. Termasuk dengan keberlangsungan para olahragawan (atlet) dalam menjaga pola aktivitas geraknya sekaligus tetap dapat mempertahankan prestasinya (Samuel et al., 2020). Aktivitas fisik anak usia sekolah dan remaja harus benar-benar diperhatikan dalam situasi yang sedang tidak begitu baik ini, guna kesuksesan masa depan penerus bangsa (Garcia et al., 2021). Pelatih mempunyai strategi khusus untuk dapat memantau atletnya. Atlet juga punya minat, komitmen yang tinggi untuk dapat terus berlatih dan menjaga prestasi serta kebugaran dengan melakukan latihan atau aktivitas fisik di rumah. Untuk dapat melakukan pendampingan dan pemantauan, biasanya komunikasi masih bisa dilakukan secara *offline* ataupun *online* dengan berbagai media seperti *zoom meeting*, *hangouts*, *whatsapp*, *video call*, dan sebagainya. Sejalan dengan pendapat bahwa pada dasarnya aktivitas yang bersifat langsung dan memungkinkan keterlibatan teknologi menimbulkan minat yang lebih tinggi (Shilko & Sharafeeva, 2020). Bagi sebagian besar atlet pelajar (*student athlete*) tetap melakukan aktivitas fisik dan berlatih (Azizi et al., 2020). Latihan fisik (*exercise*) merupakan bagian dari kegiatan aktivitas fisik yang terencana, terstruktur serta memiliki tujuan untuk menjaga kebugaran fisik (Haskell, 2012). Tentu saja hal ini sudah merupakan menu rutin yang harus dilakukan, meskipun mereka menyesuaikan dengan situasi dan kondisi yang ada seperti pada masa pandemi Covid-19. Hanya saja mungkin cara melakukan latihan, program latihan yang diberikan oleh pelatihnya sedikit berbeda dari yang biasa diprogramkan.

Berdasarkan data dan fakta yang didapatkan agar dapat terhindar dari virus Covid-19 selama masa pandemi dapat melakukan aktivitas fisik di rumah dengan selalu menjaga kebersihan, menjalani pola hidup sehat dan menjaga imun dengan melakukan aktivitas fisik berdasar pada FITT (Ashadi et al., 2020). Sehingga dari penelitian ini didapatkan gambaran berkaitan dengan pola aktivitas fisik atlet di SMP dan SMA/SMK selama pandemi Covid-19. Penelitian bertujuan mengetahui dan menganalisis pola aktivitas fisik atlet pelajar di Surabaya pada masa pandemi Covid-19 serta faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhinya. Penelitian ini sekaligus akan menjawab permasalahan tentang bagaimanakah pola aktivitas fisik atlet pelajar di Surabaya pada masa pandemi Covid-19 dan faktor-faktor apa saja yang dapat

mempengaruhi pola aktivitas fisik atlet pelajar SMP dan SMA/ SMK selama pandemi Covid-19.

## METODE

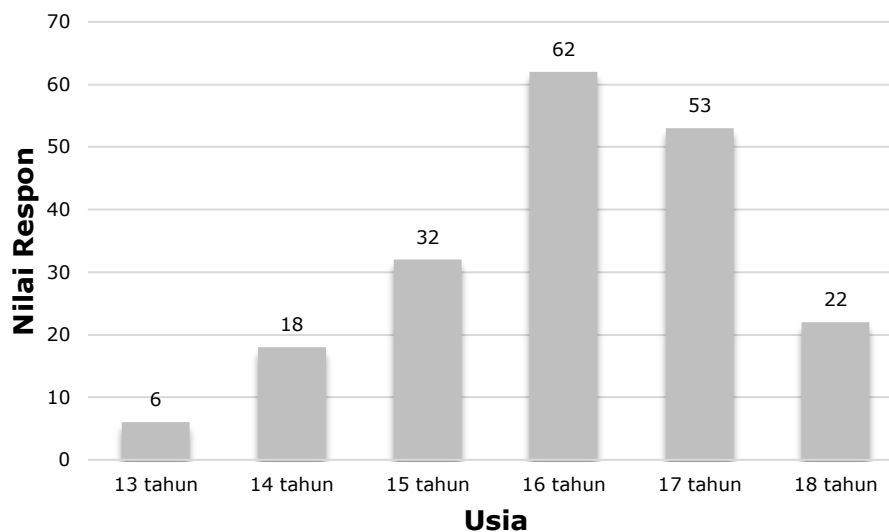
Jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode non-eksperimen (Maksum, 2018). Tidak ada perlakuan yang diberikan kepada subjek penelitian dan data diperoleh melalui *google form* untuk mengetahui kondisi aktivitas fisik atlet pelajar tingkat SMP dan SMA/SMK di Surabaya. Penelitian ini juga menekankan pada analisis dan pemberian makna secara deskriptif terhadap data yang diperoleh dan untuk sampai pada tahapan analisis hasil diperlukan langkah-langkah sistematis. yang akan disajikan seperti pada Gambar diagram alir di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Alir Penelitian

Sampel penelitian ini adalah siswa (atlet pelajar) tingkat SMP, SMA/SMK baik Negeri ataupun Swasta, dengan metode *quota sampling* (Maksum, 2018). Dari hasil angket yang disebarakan melalui *google form* jumlah responden yang mengisi angket sebanyak 300 responden, namun setelah melalui validasi didapatkan jumlah sebanyak 193 orang, berstatus sebagai atlet pelajar berusia antara 13-18 tahun. Sebagian besar responden menekuni cabang olahraga seperti bola basket, bolavoli, futsal, sepakbola, bulu tangkis, pencak silat, karate, atletik dan lain-lain di sekolahnya. Terdiri dari 129 pria (67%) dan 64

wanita (33%). Ditinjau dari jenjang Pendidikan sebanyak 29 siswa SMP dan 164 siswa SMA/SMK.



Gambar 2. Responden Berdasarkan Tingkatan Usia

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket yang dikembangkan sendiri berdasarkan fenomena dan penyesuaian serta masukan dari para pelatih, serta mengadaptasi instrumen aktivitas fisik dari WHO. Mengingat kondisi saat ini adalah masih terjadi pandemi Covid-19 dan menuntut untuk menjaga jarak fisik maka pengumpulan data tidak dapat dilakukan secara luring sehingga dilakukan dengan model pengisian angket melalui daring dengan aplikasi *google-form*. Instrumen dalam penelitian adalah segenap pertanyaan yang mengungkap pola aktivitas fisik bagi atlet pelajar tingkat SMP, SMA/SMK di Surabaya. Total sebanyak 25 pertanyaan, pertanyaan untuk mengungkap jenis aktivitas fisik yang tertuang dalam model-model latihan, metode latihan fisik dan faktor lingkungan (daya dukung) disusun dengan memodifikasi pertanyaan berdasarkan masukan dari para *expert (coach)* sebanyak 21 pertanyaan. Selanjutnya pertanyaan dengan mengadaptasi beberapa komponen pada instrumen yang dikembangkan oleh (WHO, 2015) khususnya pada domain aktivitas fisik sebagai variabel utama penelitian sebanyak 4 pertanyaan. Kuesioner tersebut dikembangkan berdasarkan konsep *Frequency, Intensity, Time, and Type of exercise (FITT)* (Ayers & Sariscsany, 2011; Barisic et al., 2011; Billinger et al., 2015). Frekuensi mengacu kepada seberapa sering individu melakukan aktivitas fisik dalam satu minggu. Skor dalam instrumen memiliki rentang antara 0 (tidak melakukan aktivitas fisik) hingga 7 (tujuh kali/minggu). Intensitas mengacu kepada seberapa keras individu berlatih selama periode aktivitas fisik. Skor dalam instrumen terentang antara 0 (*inactive*) hingga 10 (intensitas tinggi). Waktu (*time*) mengacu pada durasi yang digunakan dalam aktivitas fisik. Skor

dalam instrumen terentang antara 0 (tidak melakukan aktivitas fisik) hingga 5 ( $\geq 120$  min).

Tabel 1. Deskripsi Data Aktivitas Fisik

No.	Jenis Aktivitas	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
1	Sebelum Covid-19	193	2,00	5,00	4,29	0,77
2	Saat Covid-19	193	1,00	5,00	3,65	0,99
3	Warm cool	193	1,00	5,00	4,38	0,94
4	Latihan aerobik	193	1,00	5,00	3,61	1,01
5	Latihan anaerobik	193	1,00	5,00	3,63	1,09
6	Strategi main	193	1,00	5,00	4,54	0,80
7	Game	193	1,00	5,00	3,93	1,03
8	Latihan beban	193	1,00	5,00	3,36	1,02
9	Sparing	193	1,00	5,00	2,45	1,24
10	Latihan fisik lain	193	1,00	5,00	4,02	1,18

Data yang terkumpul kemudian dilakukan validasi dan dilanjutkan dengan proses analisis dengan menggunakan analisis statistik dan persentase, serta untuk mendeskripsikan secara kualitatif berdasarkan frekuensi dan kategori yang dimaksudkan. Data dari variabel utama dengan variabel lainnya dideskripsikan dengan menggunakan teknik korelasi dari Pearson (*2 tailed*). Analisis dimaksudkan untuk mengungkap adanya perbedaan aktivitas fisik sebelum dan saat pandemi Covid-19 dilakukan dengan menggunakan *paired samples test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Berdasarkan data jenis aktivitas fisik yang dilakukan menunjukkan bahwa data responden berdasarkan jenis aktivitas fisik (olahraga) pada masa sebelum dan saat pandemi covid-19 secara umum mengalami penurunan, dari kategori selalu melakukan aktivitas fisik atau latihan sebesar 44% menjadi 20,7%. hal ini tentu saja ada berbagai sebab mengapa terjadi penurunan yang cukup signifikan. Analisis aktivitas fisik yang dapat digambarkan berdasarkan metode latihan fisik menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik atlet pelajar memiliki kecenderungan yang stabil baik ketika mereka melakukan secara mandiri, ataupun dengan bantuan pengawasan pelatih tetapi terdapat hampir 46,6% mereka sangat tergantung pada program latihan yang diberikan oleh pelatih.

Beberapa strategi juga dilakukan oleh pelatih dalam upaya tetap mendampingi atlet melakukan aktivitas fisik di masa pandemi ini, diantaranya dengan program yang memang sudah dirancang sebelumnya (*by design*), memberi kebebasan berlatih secara individual maupun *guidance, coaching*

*clinic, workout* bahkan dengan *online class*. Model latihan *workout* memiliki rating tertinggi sebesar 79,7%.

Tabel 2. Responden Berdasarkan Pemberian Tugas Latihan Fisik

No.	Strategi belajar atau pelatihan	Memilih	Percent (%)	Tidak memilih	Percent (%)
1	Menyesuaikan waktu dan lamanya latihan	138	71,5%	55	28,5%
2	Menyesuaikan kesulitan gerak	104	53,9%	89	46,1%
3	Memperhatikan kompleksitas gerakan	122	63,2%	71	36,8%
4	Memperhatikan kemampuan daya fisik atlet	140	72,5%	53	27,5%

Tabel. 2 menunjukkan bahwa pemberian tugas latihan fisik oleh pelatih selalu menyesuaikan waktu dan lama latihan yang sudah ditetapkan serta menyesuaikan kesulitan gerak pada jenis latihan yang diberikan serta memperhatikan kompleksitas gerakan dan tentu saja memperhatikan kemampuan daya fisik atlet.

Tabel 3. Responden Berdasarkan Macam-Macam Latihan

No.	Bentuk pemberian tugas/ latihan fisik	Memilih	Percent (%)	Tidak memilih	Percent (%)
1	Memberikan kebebasan berlatih	111	57,5%	82	42,5%
2	Tugas latihan <i>defence, offence, game</i>	163	84,5%	30	15,5%
3	Tugas latihan <i>aerobic</i> dan <i>an-aerobic</i>	132	68,4%	61	31,6%
4	Tugas latihan <i>high</i> dan <i>low impac</i>	130	67,4%	63	32,6%
5	Aktivitas lain *)	33	17%	160	83%

Berdasarkan macam-macam latihan atau bentuk pemberian tugas oleh pelatih, maka dapat diketahui bahwa sebesar 84,5% tugas latihan yang diberikan adalah latihan *defence, offence* dan *game*. Sementara 68,4% latihan *aerobic* dan *an-aerobic*, pelatih juga memberikan kebebasan atlet untuk berlatih sendiri sesuai dengan pilihan mereka. Lalu diberikan juga kebebasan melakukan aktivitas lain (17%) seperti : *jogging, skipping*, bersepeda. Selain itu pelatih juga menyarankan jenis aktivitas lain yang dapat dilakukan pada saat pandemi seperti *Plank, Sit Up, Pull Up. Suttle Run, Squat, Cooper*.

Tabel 4. Deskriptif Faktor Daya Lingkungan Aktivitas Fisik

No	Lingkungan	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
1	Sekolah	193	1.00	5.00	4.0622	1.00326
2	Besar dukungan	193	1.00	5.00	4.4767	0.93582
3	Keluarga	193	3.00	5.00	4.7409	0.51562
4	Ruang terbuka	193	1.00	5.00	3.7617	1.05336
5	Fasilitas olahraga	193	1.00	5.00	3.8549	0.82265

Tabel di atas menjelaskan tentang analisis deskriptif terkait faktor daya lingkungan dengan aktivitas fisik. Sekolah tetap memiliki peran yang dominan terhadap berlangsungnya latihan dimasa pandemi. Sebagai salah satu bentuk dukungannya adalah dengan memberikan pilihan model latihan yang bervariasi seperti yang telah dijelaskan sebelumnya. Berikut adalah analisis terkait intensitas aktivitas fisik yang dilakukan oleh atlet pelajar dengan memperhatikan faktor *passion*, frekuensi, durasi, dan intensitas selama 1 minggu.

Tabel 5. Korelasi antara *Passion* dan Aktivitas Fisik

		Passion	Frekuensi	Durasi	Intensitas	Aktivitas fisik
Passion	Pearson	1	.316**	.314	.566**	.510**
	Correlation			**		
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000
	N	193	193	193	193	193
Frekuensi	Pearson	.316**	1	.332	.550**	.734**
	Correlation			**		
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000
	N	193	193	193	193	193
Durasi	Pearson	.314**	.332**	1	.355**	.798**
	Correlation					
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000
	N	193	193	193	193	193
Intensitas	Pearson	.566**	.550**	.355	1	.788**
	Correlation			**		
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000
	N	193	193	193	193	193
Aktivitas fisik	Pearson	.510**	.734**	.798	.788**	1
	Correlation			**		
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	
	N	193	193	193	193	193

\*\**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*

Jika dilihat hasil secara keseluruhan dapat dijelaskan bahwa korelasi antara *passion* dengan aktivitas fisik atlet pelajar signifikan pada level 0,01. Aktivitas fisik yang dilakukan dijelaskan dengan indikator frekuensi, intensitas dan waktu (durasi). Dari ketiga indikator tersebut intensitas memiliki



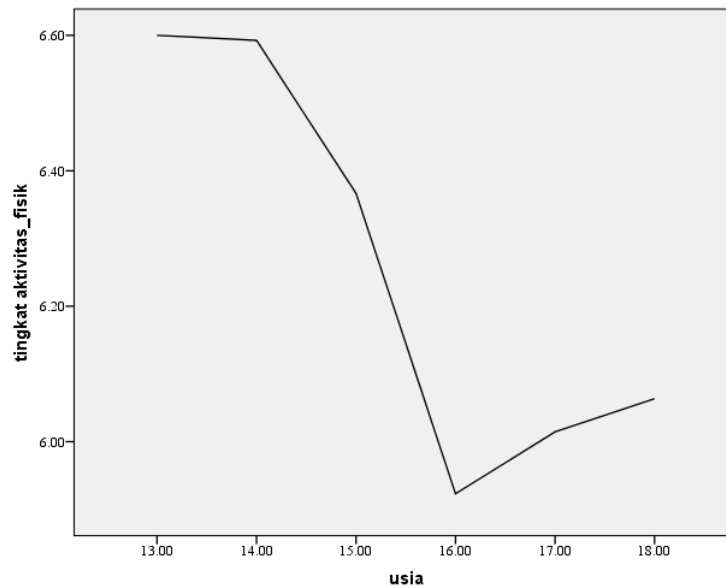
kontribusi paling besar dibandingkan dengan frekuensi dan durasi. Dalam 1 minggu sebanyak 73% rata-rata frekuensi atlet melakukan aktivitas fisik lebih dari 3 kali. Dengan intensitas diatas 6 sebanyak 77,7% dan sebanyak 64,4% dengan durasi (*time*) minimal dari 60 sampai dengan 120 menit setiap melakukan aktivitas fisik.

Secara deskriptif dapat dijelaskan perbedaan bahwa aktivitas fisik sebelum dan pada saat Covid-19. Pada saat sebelum terjadinya pandemi aktivitas fisik yang dilakukan oleh atlet pelajar menunjukkan pola aktivitas yang tinggi yaitu 90,67% (kategori selalu 44,04%) dan (sering 46,63%) melakukan aktivitas. Sedangkan pada saat terjadinya pandemi pada kategori yang sama hanya menunjukkan 60,62% (kategori selalu 20,72% dan sering 39,9%). Hal tersebut tentu saja faktor utamanya adalah adanya pembatasan sosial berskala besar (PSBB) atau yang biasa dikenal dengan *Physical Distancing*. Waktu untuk berlatih dengan *team* menjadi berkurang dan segala bentuk pertandingan dihentikan untuk sementara waktu sampai kondisi mereda atau normal kembali.

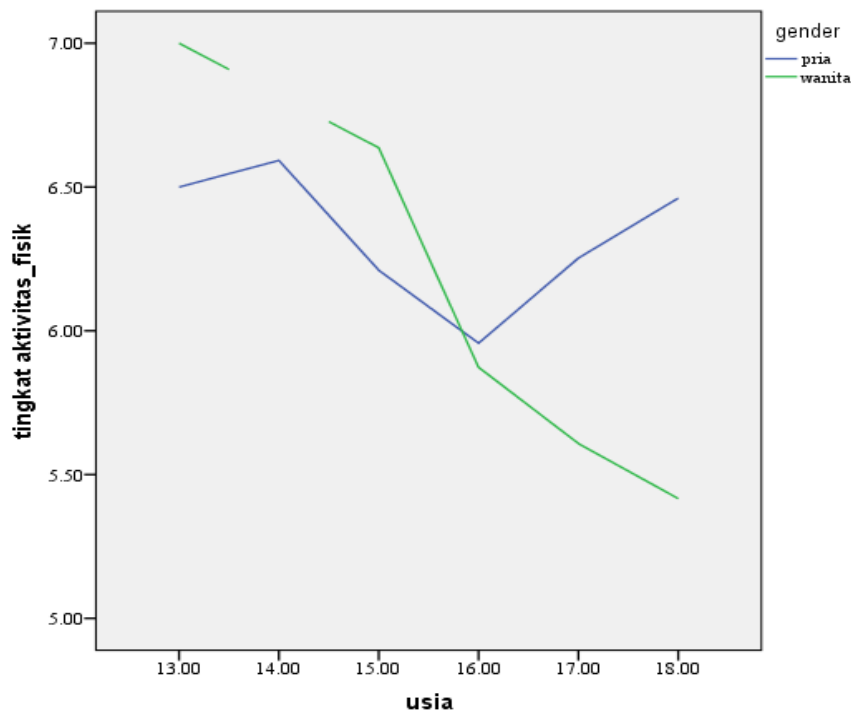
Tabel 6. *Paired Samples Test* Pola Aktivitas Fisik

	<b>Parid Differences</b>			<b>95% Confidence Interval of the Difference</b>		<b>t</b>	<b>df</b>	<b>Sig. (2tail ed)</b>
	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>	<b>Std. Error Mean</b>	<b>Lower'Jpper</b>				
Pair 1 <i>before_covid-during_covid</i>	0,642	1,011	0,072	0,498	0,786	8,82	192	0.000

Sebagai gambaran singkat terkait pola aktivitas fisik jika dilihat dari usia dan gender atau jenis kelamin secara umum pelajar berusia 13 sampai dengan 14 tahun menunjukkan pola aktivitas fisik yang sangat tinggi dan bergerak menurun pada usia 15 sampai 16 tahun baru kemudian meningkat kembali pada usia 18 tahun. Adapun grafik dari hasil analisis data tersebut disajikan pada Gambar 3 dan 4 berikut.



Gambar 3. Aktivitas Fisik Berdasarkan Usia



Gambar 4. Aktivitas Fisik Berdasarkan Jenis Kelamin

Sedangkan jika dilihat dari aspek gender maka terlihat baik pria dan wanita sama-sama pada level tinggi di usia 13 sampai dengan 14 tahun. Keduanya mengalami penurunan pada usia menjelang 16 tahun, dan kecenderungan pelajar wanita terus mengalami penurunan aktivitas fisik sampai usia 18 tahun sedangkan pelajar pria pada usia 18 tahun justru melaju pesat pola aktivitas fisiknya. Namun, hal tersebut tidak mengubah aktivitas fisik yang dilakukan selama masa pandemi.

## Pembahasan

Selama pandemi covid-19 ditetapkan Indonesia, pembatasan aktivitas atlet dilakukan untuk menekan angka kematian yang disebabkan oleh Covid-19. Penutupan *gym*, kolam renang, taman bermain, lapangan dan area umum lainnya dilakukan untuk mengurangi kemungkinan mempraktikkan aktivitas fisik di luar rumah. Hal ini membuat atlet tidak dapat menggunakan fasilitas secara baik karena harus membatasi aktivitas di luar rumah untuk melakukan, memilih dan memajemen aktivitas fisik, yang seharusnya fasilitas infrastruktur olahraga digunakan untuk meningkatkan partisipasi olahraga (Wicker et al., 2013). Pengelolaan waktu yang tepat dalam memberikan porsi aktivitas fisik yang cukup serta tujuan yang dicapai setiap pemberian materi ketika siswa belajar di rumah perlu diperhatikan oleh Pelatih atau Guru (Mustafa & Winarno, 2020). Penelitian ini fokus kepada pelajar atlet dengan usia antara 13 sampai 18 tahun yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dalam hal ini biasa dikenal dengan pola partisipasi olahraga atlet pelajar (SMP,SMA/SMK) di masa pandemi Covid-19 dapat dijelaskan dengan melihat beberapa hasil analisis yang telah dilakukan. Beberapa kajian data yang berhasil dihimpun menunjukkan persentase yang menarik untuk disimak dan semoga menjadi bahasan yang dapat memberikan gambaran jelas dengan kondisi saat ini. Kegiatan aktivitas fisik selama pandemi dilakukan untuk tetap menjaga imunitas dengan cara melakukan aktivitas berdasarkan pada FITT (*Frequency, Intensity, Time, and Type*) (Burnet et al., 2019). Aktivitas fisik sebelum Covid-19 yang dilakukan oleh atlet pelajar pria dengan jenjang SMP menunjukkan partisipasi yang sedikit lebih landai jika disandingkan dengan aktivitas yang dilakukan oleh pelajar SMA. Aktivitas fisik Pelajar pria jenjang SMA sebelum covid-19 menunjukkan partisipasi aktif. Berbeda dengan kondisi pelajar wanita baik jenjang SMP maupun SMA aktivitas fisik yang dilakukan sebelum terjadinya pandemi Covid-19 sama-sama menunjukkan partisipasi yang sangat aktif. Keaktifan melakukan aktivitas fisik dapat mendukung kebugaran jasmani siswa sehingga dapat merencanakan studinya (Basuki, 2017).

Pola aktivitas fisik yang dilakukan oleh atlet pelajar pada masa pandemi Covid-19 tetap berlangsung seperti sebelum terjadinya pandemi, hanya saja baik model, strategi pelaksanaan sangat bergantung pada program ataupun penyesuaian dari pelatih. Sebagian besar dilakukan dengan model mandiri di bawah program dan pengawasan *coach*. Lebih banyak dilakukan di rumah dengan model *workout* dengan materi *defence* dan *offence, drilling, aerobic – anerobic*, serta dianjurkan *weight training*. Latihan berbasis rumah mungkin merupakan pilihan yang lebih mudah bagi mereka yang sudah memiliki peralatan yang dibutuhkan, ruang yang diperlukan di rumah mereka dan kompetensi untuk terus berolahraga tanpa instruksi. Selain itu, kepatuhan

terhadap latihan berbasis rumah adalah kompleks dan melibatkan motivasi intrinsik tingkat tinggi (Bachmann et al., 2017). Model sparing jarang dilakukan begitu juga *competition* tidak dilakukan. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pola aktivitas fisik atlet pelajar pada masa pandemi Covid-19 antara lain adalah faktor personal, faktor lingkungan yaitu keluarga dan masyarakat (sekolah). Secara personal pola aktivitas mereka masih sangat tinggi karena kegemaran bergerak dan kecintaan terhadap cabang olahraga yang ditekuni mendorong mereka terus melakukan latihan. Aktivitas latihan dapat dilakukan dengan memanfaatkan penggunaan teknologi *online* sehingga kegiatan latihan dan materi dalam pelatihan tetap dapat tersampaikan ke atlet. Faktor usia sedikit menghambat khususnya pada pelajar wanita ketika menjelang usia 18 tahun. Faktor dukungan lingkungan yakni daya dukung sekolah (pelatih), keluarga dan ketersediaan ruang terbuka juga menjadi salah satu penyebab menurun atau meningkatnya pola aktivitas fisik yang dilakukan oleh atlet pelajar tersebut. Sama seperti yang dikemukakan Hambali et al. (2020) yaitu kondisi fisik yang baik serta mental yang kuat merupakan modal utama agar atlet dapat berprestasi. Pada atlet pelajar, agar selalu berupaya untuk terus melakukan aktivitas fisik dan mempertahankan performanya sehingga pada gilirannya tetap dalam keadaan prima meski belum saatnya untuk memulai dan mengikuti kompetisi. Kompetisi olahraga selama pandemi juga berubah mengarah kepada kompetisi *online* atau *streaming* yang dapat diikuti sehingga atlet dapat menggunakan teknologi untuk tetap berprestasi (Arief et al., 2020) Sebagai catatan pada masa pandemi tetap memperhatikan protokol kesehatan yang ada. Ketersediaan ruang terbuka sebagai sarana dan fasilitas yang bisa dirasakan secara langsung oleh sebagian masyarakat (siswa) perlu dibuka lebar sehingga tidak menunggu latihan di sekolah ataupun menyewa tempat berlatih olahraga. Selain itu atlet juga disarankan untuk memperhatikan *recovery* tubuh karena jika terlalu lelah melakukan aktivitas fisik akan lebih mudah terserang penyakit (Simpson & Katsanis, 2020) sampai kondisi normal kembali.

Temuan dari penelitian ini dapat memberikan implikasi bahwa selama masa pandemi Covid-19 diketahui aktivitas fisik pada atlet pelajar cenderung menurun, sehingga diperlukan formula khusus untuk memelihara kebugaran dan performa atlet tersebut agar tidak menurun secara drastis. Perlu adanya perhatian khusus dan kerja sama dari pihak sekolah (pelatih) maupun keluarga atlet pelajar agar terjadinya kontrol selama melakukan kegiatan olahraga di rumah. Selain itu, atlet pelajar juga perlu diberikan penguatan mental dan materi bagaimana melakukan latihan di rumah agar termotivasi dalam menjaga kebugaran tubuhnya. Dengan kondisi kebugaran yang tetap terpelihara, maka atlet tersebut tetap siap untuk bertanding dalam *event* olahraga. Dalam melakukan aktivitas fisik perlu diperhatikan tentang: (1)

frekuensi minimal lebih dari 3 kali seminggu, (2) intensitas dengan kategori sedang, (3) waktu yang digunakan dalam melakukan aktivitas fisik sekitar 60 sampai 120 menit, dan tipe latihan olahraga dapat dilakukan secara mandiri dengan pengawasan pelatih.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan maka simpulan hasil penelitian dapat diketahui bahwa aktivitas fisik sebelum dan pada saat Covid-19. Pada saat sebelum terjadinya pandemi aktivitas fisik yang dilakukan oleh atlet pelajar menunjukkan pola aktivitas yang tinggi. Sedangkan pada saat terjadinya pandemi pada kategori yang sama dalam melakukan aktivitas fisik tergolong rendah. Hal tersebut tentu saja faktor utamanya adalah adanya pembatasan sosial berskala besar (PSBB) atau yang biasa dikenal dengan *Physical Distancing*. Waktu untuk berlatih dengan *team* menjadi berkurang dan segala bentuk pertandingan dihentikan untuk sementara waktu sampai kondisi mereda atau normal kembali. Di samping itu, selain faktor kondisi lingkungan, performa atlet dalam melakukan aktivitas fisik dan memelihara kebugaran juga dipengaruhi kondisi personal masing-masing. Kondisi mental dan motivasi yang tetap terjaga perlu tertanam dalam diri atlet.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arief, N. A., Kuntjoro, B. F. T., & Suroto, S. (2020). Gambaran Aktifitas Fisik dan Perilaku Pasif Mahasiswa Pendidikan Olahraga selama Pandemi Covid-19. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 175–183. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9564>
- Ashadi, K., Andriana, L. M., & Pramono, B. A. (2020). Pola aktivitas olahraga sebelum dan selama masa pandemi covid-19 pada mahasiswa fakultas olahraga dan fakultas non-olahraga. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), 713–728. [https://doi.org/10.29407/js\\_unsri.v6i3.14937](https://doi.org/10.29407/js_unsri.v6i3.14937)
- Ayers, S. F., & Sariscsany, M. J. (2011). *Physical education for lifelong fitness: the physical best teacher's guide* (3rd ed.). United States: Human Kinetics.
- Azizi, G. G., Orsini, M., Dortas Júnior, S. D., Vieira, P. C., De Carvalho, R. S., Pires, C. S. D. R., Da Silva, S. C. F., Pinto, B. M. de S., Cardoso, C. E., Moreno, A. M., & Azizi, M. A. A. (2020). COVID-19 and physical activity: What is the relation between exercise immunology and the current pandemic situation? *Revista Brasileira de Fisiologia Do Exercício*, 19(2), 20–29. <https://doi.org/10.33233/rbfe.v19i2.4115>
- Bachmann, C., Oesch, P., & Bachmann, S. (2017). Recommendations for Improving Adherence to Home-Based Exercise: A Systematic Review. *Physikalische Medizin, Rehabilitationsmedizin, Kurortmedizin*, 28(01),

20–31. <https://doi.org/10.1055/S-0043-120527>

- Barisic, A., Leatherdale, S. T., & Kreiger, N. (2011). Importance of Frequency, Intensity, Time and Type (FITT) in Physical Activity Assessment for Epidemiological Research. *Canadian Journal of Public Health* 2011 102:3, 102(3), 174–175. <https://doi.org/10.1007/BF03404889>
- Basuki, S. (2017). Partisipasi Mahasiswa dalam Kegiatan Olahraga dan Sarana Prasarana Pendukung pada Universitas Lambung Mangkurat. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3659>
- Billinger, S. A., Boyne, P., Coughenour, E., Dunning, K., & Matlage, A. (2015). Does Aerobic Exercise and the FITT Principle Fit into Stroke Recovery? *Current Neurology and Neuroscience Reports*, 15(2), 519. <https://doi.org/10.1007/s11910-014-0519-8>
- Burnet, K., Kelsch, E., Zieff, G., Moore, J. B., & Stoner, L. (2019). How fitting is F.I.T.T.?: A perspective on a transition from the sole use of frequency, intensity, time, and type in exercise prescription. *Physiology & Behavior*, 199, 33–34. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2018.11.007>
- Garcia, J. M., Lawrence, S., Brazendale, K., Leahy, N., & Fukuda, D. (2021). Brief report: The impact of the COVID-19 pandemic on health behaviors in adolescents with Autism Spectrum Disorder. *Disability and Health Journal*, 14(2), 101021. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2020.101021>
- Hambali, S., Sundara, C., & Meirizal, Y. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PPLP Jawa Barat. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(1), 74–82. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8217>
- Harapan, H., Itoh, N., Yufika, A., Winardi, W., Keam, S., Te, H., Megawati, D., Hayati, Z., Wagner, A. L., & Mudatsir, M. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): A literature review. *Journal of Infection and Public Health*, 13(5), 667–673. <https://doi.org/10.1016/j.jiph.2020.03.019>
- Hasanah, A., Lestari, A. S., Rahman, A. Y., & Daniel, Y. I. (2020). *Analisis aktivitas belajar daring mahasiswa pada pandemi Covid-19*.
- Haskell, W. L. (2012). Physical activity by self-report: a brief history and future issues. *Journal of Physical Activity & Health*. <https://doi.org/10.1123/jpah.9.s1.s5>
- Luzi, L., & Radaelli, M. G. (2020). Influenza and obesity: its odd relationship and the lessons for COVID-19 pandemic. *Acta Diabetologica* 2020 57:6, 57(6), 759–764. <https://doi.org/10.1007/S00592-020-01522-8>
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mustafa, P. S. (2020). Implikasi Pola Kerja Telensefalon dan Korteks Cerebral dalam Pendidikan Jasmani. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(2), 53–62. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/miki.v10i2.24901>
- Mustafa, P. S., & Sugiharto, S. (2020). Keterampilan Motorik pada Pendidikan



Jasmani Meningkatkan Pembelajaran Gerak Seumur Hidup. *Sporta Saintika*, 5(2), 199–218. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.133>

- Mustafa, P. S., & Winarno, M. E. (2020). Penerapan Pendekatan Saintifik dalam Aktivitas Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMK Negeri 4 Malang. *Jurnal Penjakora*, 7(2), 78–92.
- Samuel, R. D., Tenenbaum, G., & Galily, Y. (2020). The 2020 Coronavirus pandemic as a change-event in sport performers' careers: conceptual and applied practice considerations. *Frontiers in Psychology*, 11.
- Santos-Silva, P. R., Pedrinelli, A., & Greve, J. M. D. (2017). Blood lactate and oxygen consumption in soccer players: comparison between different positions on the field. *MedicalExpress*, 4.
- Shilko, V. G., & Sharafeeva, A. B. (2020). Dynamics of changes in physical fitness and health status of students majoring in different disciplines. *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*.
- Simpson, R. J., & Katsanis, E. (2020). The immunological case for staying active during the COVID-19 pandemic. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 6–7. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.041>
- Tannehill, D., MacPhail, A., Walsh, J., & Woods, C. (2013). What young people say about physical activity: the Children's Sport Participation and Physical Activity (CSPPA) study. [Http://Dx.Doi.Org/10.1080/13573322.2013.784863](http://Dx.Doi.Org/10.1080/13573322.2013.784863), 20(4), 442–462. <https://doi.org/10.1080/13573322.2013.784863>
- WHO. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. World Health Organization. <https://doi.org/10.16309/j.cnki.issn.1007-1776.2003.03.004>
- WHO. (2015). *Guideline on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- Wicker, P., Hallmann, K., & Breuer, C. (2013). Analyzing the impact of sport infrastructure on sport participation using geo-coded data: Evidence from multi-level models. *Sport Management Review*, 16(1), 54–67. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2012.05.001>
- Wong, A. Y. Y., Ling, S. K. K., Louie, L. H. T., Law, G. Y. K., So, R. C. H., Lee, D. C. W., Yau, F. C. F., & Yung, P. S. H. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on sports and exercise. *Asia-Pacific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation and Technology*, 22, 39–44. <https://doi.org/10.1016/j.asmart.2020.07.006>
- Xiang, M., Zhang, Z., & Kuwahara, K. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63(4), 531. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.013>