

ANALISIS AKTIVITAS LATIHAN ATLET CLUB BOLA VOLI PADAMASA PANDEMI COVID-19 DI KABUPATEN BLORA

Kristina Natalia Susanti

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas PGRI Semarang

Abstrac

The background of the problem in this study is the limited exercise activities of athletes during the COVID-19 outbreak. The purpose of this study was to determine the training activities of volleyball club athletes during the covid-19 pandemic in Blora district. This study uses a qualitative approach. Data collection techniques using observation, interviews and documentation. Test the validity of the data using triangulation, namely data sources and data collection techniques. The conclusion of this study is the volleyball club athlete training activities in 3 Blora district clubs during the covid-19 pandemic, the facilities and infrastructure are still not perfect but during training the athletes continue to carry out training with good. His suggestion for infrastructure facilities should be more attention, then athletes and coaches can maximize training time.

Kata Kunci : analisis, aktivitas atlet, bola voli, COVID-19

Abstrak

Latar belakang masalah pada penelitian ini yaitu aktivitas latihan atlet yang terbatas saat adanya wabah COVID-19. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui aktivitas latihan atlet klub bola voli pada masa pandemi covid-19 di kabupaten blora. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Uji keabsahan data menggunakan triangulasi yaitu sumber data dan teknik pengumpulan data. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu Aktivitas latihan atlet klub bola voli di 3 klub kabupaten blora di masa pandemi covid-19 sarana dan prasaran yang masih belum sempurna tetapi saat latihan para atlet tetap melaksanakan latihan dengan baik. Sarannya untuk sarana prasaran harus lebih diperhatikan lagi, kemudian para atlet dan pelatih bisa lebih memaksimalkan waktu latihan.

Kata Kunci : analisis, aktivitas atlet, bola voli, COVID-19

PENDAHULUAN

Olahraga bola voli merupakan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat Indonesia, dimana saat ini Indonesia menduduki peringkat kedua setelah sepak bola sebagai olahraga yang sangat diminati, maka tidak heran lagi jika permainan yang sebagian besar menggunakan tangan ini dimainkan oleh hampir semua kalangan masyarakat pedesaan, perkotaan, bahkan sekolah-sekolah dasar sampai perguruan tinggi (Indahwati dkk, 2011). Namun, untuk dapat bermain olahraga ini masyarakat harus mengetahui teknik-teknis dasar dalam olahraga bola voli. Penguasaan teknik dasar dalam olahraga bola voli dapat meningkatkan keterampilan bermain dalam permainan bola voli.

Pada awal Maret tahun 2020 dunia dikejutkan dengan wabah *virus corona (COVID-19)*, dimana *virus* ini muncul pertama kali di negara Wuhan yang menyebar hampir seluruh negara di dunia termasuk negara Indonesia. Dengan munculnya *virus COVID-19* ini pada Januari 2020 WHO menyatakan bahwa dunia masuk dalam darurat global.

Indonesia merupakan salah satu negara yang saat ini terkena dampak terjadinya penyebaran *virus COVID-19 (Corona Virus Disease-19)*. Dampak dari timbulnya virus ini sangat terlihat diberbagai sektor industri yang banyak karyawan terpaksa diberhentikan bahkan pabrik-pabrik ditutup. Begitu juga di dunia pendidikan yang saat ini masih melakukan pencegahan melalui pembelajaran via *daring*.

Kegiatan olahraga juga mengalami dampak yang sama terjadi diberbagai klub-klub yang berada di pedesaan maupun di kota-kota besar yang ada di Indonesia, termasuk klub-klub yang berada di Kabupaten Blora. Kegiatan tersebut mengalami hambatan jadwal latihan yang masih tidak menentu dan program latihan tidak berjalan dengan lancar.

Atlet klub bola voli di Kabupaten Blora hampir semuanya adalah kalangan peserta didik dimana kegiatan sekolah di Kabupaten Blora dilaksanakan secara *daring* sehingga aktivitas pembelajaran diberlakukan di rumah guna mengurangi penyebaran penularan *virus corona*. Dengan adanya kebijakan-kebijakan yang diterapkan oleh pemerintah salah satunya adalah kebijakan pembatasan kegiatan olahraga, maka peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui aktivitas yang dilakukan oleh atlet klub bola voli di Kabupaten Blora pada masa pandemic. Dari uraian diatas dapat dilihat bahwa aktivitas banyak terjadi pembatasan- pembatasan dari kebijakan yang di berikan pemerintah dikarenakan pandemi *COVID-19*. Maka dari itu peneliti bertujuan untuk menganalisis aktivitas atlet klub bola voli di kabupaten Blora dimasa pandemi *covid-19*.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif, karena peneliti ingin mendeskripsikan terkait tema yang telah dipilih yaitu analisis aktivitas latihan atlet klub bola voli pada masa pandemic *covid-19* di Kabupaten Blora, serta penelitian ini akan diselenggarakan di kabupaten Blora.

Mengumpulkan data yang diperlukan dalam penelitian ini, penulis menggunakan beberapa metode berikut:

a. Observasi

Dengan observasi partisipatif maka data yang diperoleh akan lebih lengkap, tajam, dan sampai mengetahui pada tingkat makna dari setiap perilaku yang tampak.

Dalam penelitian ini, peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan aktivitas latihan atlet klub bola voli di Kabupaten Blora pada saat pandemi *covid-19*. Bagaimana pelatih maupun atlet menerapkan atau melaksanakan program latihan bola voli selama pandemi *covid-19* dengan menggunakan alat pengumpulan data yang berupa foto. Melalui observasi maka peneliti terjun langsung ke lokasi penelitian dengan alasan :

- 1) Untuk mengetes kebenaran informasi karena ditanyakan langsung kepada subjek secara lebih dekat.
- 2) Untuk mencatat perilaku dan kejadian yang sebenarnya. Teknik observasi dilakukan untuk memperoleh data mengenai:
 - a) Sistematis pelatihan klub saat pandemi
 - b) Keterlibatan aktif
 - c) Sarana dan prasarana yang digunakan dalam latihan

b. Pedoman Wawancara

Wawancara atau *interview* dalam penelitian ini bersifat *open ended* artinya bahwa wawancara di mana jawabannya tidak terbatas pada satu tanggapan saja, sehingga peneliti dapat bertanya kepada informan tidak hanya tentang hakikat suatu peristiwa melainkan juga akan bertanya mengenai pendapat responden mengenai peristiwa tersebut.

c. Dokumentasi

Dalam teknik dokumentasi, peneliti menghimpun data – data klub bola voli, sarana penunjang saat latihan, pelatih, dan atlet. Peneliti mengumpulkan data melalui data – data tertulis atau pencatatan untuk memperoleh data mengenai aktivitas latihan bola voli saat pandemi.

Instrumen dalam penelitian ini berupa pedoman wawancara dimana pengelola, pelatih,

wali siswa/ wali atlet dan atlet sebagai responden. Instrumen penelitian yang digunakan berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara dari klub bola voli Migas Cepu, Voltras Todanan, dan Todanan Blora Putri, memiliki hasil pembinaan yang hampir sama. Dalam standar sarana dan prasarana masih belum sempurna, namun sudah cukup baik digunakan dalam melaksanakan latihan. Meskipun dalam keadaan pandemi, masih dilaksanakan latihan dengan baik dan semangat oleh para atlet dan pelatih. Para orang tua atlet pun memberi dukungan kepada anak-anak mereka untuk melakukan latihan di masa pandemi. Berikut merupakan hasil wawancara dari ketiga klub tersebut.

a. Pembinaan Klub Bola Voli Migas Cepu

Berdasarkan hasil wawancara diperoleh hasil sebagai berikut :

1) Hasil Wawancara dengan Pengurus

Sarana dan prasarana masih belum lengkap namun beberapa perlengkapan yang sudah diberikan sudah sesuai standar. Dari klub berusaha memperbaiki fasilitas yang digunakan dalam berlatih. Untuk lapangan, klub bola voli Migas Cepu sudah memiliki lapangan sendiri sebagai tempat berlatih. Dalam klub bola voli Migas Cepu, atlet tidak diwajibkan membayar untuk mengikuti latihan. Sampai saat ini prestasi yang diraih atlet belumbegitu banyak. Terakhir atlet di klub bola voli ini meraih Juara III Pertandingan Bola Voli U-16 di Kab. Blora tahun 2022.

2) Hasil Wawancara dengan Pelatih

Rata-rata usia atlet yang berlatih di klub bola voli ini adalah berusia kurang dari 16 tahun. Latihan dilaksanakan rutin 2 kali dalam seminggu. Selama pandemi, para atlet masih cukup berantusias. Lebih dari 15 atlet yang datang untuk berlatih. Selama pandemi atlet tetap bersemangat melaksanakan latihan. Kegiatan-kegiatan fisik, teknik, taktik dan mental dilakuan para atlet dengan baik. Dan selalu memberi target untuk menjuarai setiap pertandingan.

3) Hasil Wawancara dengan Atlet

Salah satu atlet di klub bola voli Migas Cepu ini menjelaskan bahwa mulai menekuni bola voli mulai dari usia 10 tahun. Dan berlatih sampai sekarang berusia 16 tahun. Melaksanakan proses variasi-variasi latihan yang diberikan pelatih

dengan rasa nyaman. Selama pandemi, atlet tersebut juga tetap dapat melaksanakan kegiatan belajar mengajar tanpa terganggu oleh waktu latihan. Juga dapat melaksanakan kegiatan fisik dan teknik dengan baik sehingga para orang tua tidak merasa khawatir.

b. Pembinaan Klub Bola Voli Voltras Todanan

Berdasarkan hasil wawancara diperoleh hasil sebagai berikut :

1) Hasil Wawancara dengan Pengurus

Sarana dan prasarana masih belum lengkap namun beberapa perlengkapan yang sudah diberikan belum sesuai standar. Dari klub berusaha memperbarui fasilitas yang digunakan dalam berlatih. Untuk lapangan, klub bola voli Voltras belum memiliki lapangan sendiri sebagai tempat berlatih sehingga harus menyewa lapangan. Dalam klub bola voli Voltras, atlet tidak diwajibkan membayar untuk mengikuti latihan. Sampai saat ini prestasi yang diraih atlet belum ada.

2) Hasil Wawancara dengan Pelatih

Rata-rata usia atlet yang berlatih di klub bola voli ini adalah berusia kurang dari 16 tahun. Latihan dilaksanakan rutin 2 kali dalam seminggu. Selama pandemi, para atlet masih cukup berantusias. Kurang lebih ada 15 atlet yang datang untuk berlatih. Selama pandemi atlet tetap bersemangat melaksanakan latihan. Kegiatan-kegiatan fisik, teknik, taktik dan mental dilakuan para atlet dengan baik. Dalam pelaksanaan latihan, pelatih juga selalu memberi target untuk melakukan yang terbaik di setiap pertandingan dan dapat menjuarai.

3) Hasil Wawancara dengan Atlet

Salah satu atlet di klub bola voli Voltras Todanan ini menjelaskan bahwa mulai menekuni bola voli mulai dari usia 10 tahun. Dan berlatih sampai sekarang berusia 16 tahun. Melaksanakan proses latihan seperti lari, lompat dan angkat beban, berbagai teknik dan taktik yang diberikan pelatih dengan rasa nyaman. Selama pandemi, atlet tersebut juga tetap dapat melaksanakan kegiatan belajar mengajar tanpa terganggu oleh waktu latihan. Juga dapat melaksanakan kegiatan fisik dan teknik dengan baik sehingga para orang tua tidak merasa khawatir.

c. Pembinaan Klub Bola Voli Todanan Putri

Berdasarkan hasil wawancara diperoleh hasil sebagai berikut :

1) Hasil Wawancara dengan Pengurus

Sarana dan prasarana masih belum lengkap dan beberapa perlengkapan yang sudah diberikan juga belum sesuai standar. Dari klub masih jarang memperbarui fasilitas yang digunakan dalam berlatih. Untuk lapangan, klub bola voli Todanan Putri belum memiliki lapangan sendiri sebagai tempat berlatih sehingga harus menyewa lapangan. Dalam klub bola voli Todanan Putri atlet diwajibkan membayar 5000 setiap mengikuti latihan. Sampai saat ini prestasi yang diraih atlet belum begitu banyak. Terakhir kali atlet meraih Juara II dalam pertandingan bola volu U-16 Kab. Blora tahun 2022.

2) Hasil Wawancara dengan Pelatih

Rata-rata usia atlet yang berlatih di klub bola voli ini adalah berusia kurang dari 16 tahun. Latihan dilaksanakan rutin 2 kali dalam seminggu dihari jumat dan minggu. Selama pandemi, para atlet masih cukup berantusias. Kurang lebih ada 13 atlet yang datang untuk berlatih. Selama pandemi atlet tetap bersemangat melaksanakan latihan. Kegiatan-kegiatan fisik, teknik, taktik dan mental dilakukan para atlet dengan baik. Dalam pelaksanaan latihan, pelatih juga selalu memberi target untuk melakukan yang terbaik di setiap pertandingan dan dapat menjuarai.

3) Hasil Wawancara dengan Atlet

Salah satu atlet di klub bola voli ini menjelaskan bahwa mulai menekuni bola voli mulai dari usia 13 tahun. Dan berlatih sampai sekarang berusia 16 tahun. Melaksanakan proses latihan seperti lari, lompat dan angkat beban, berbagai teknik dan taktik yang diberikan pelatih dengan rasa nyaman. Biasanya untuk tosser dan smash diberikan latihan khusus. Selama pandemi, atlet tersebut juga tetap dapat melaksanakan kegiatan belajar mengajar tanpa terganggu oleh waktu latihan. Juga dapat melaksanakan kegiatan fisik dan teknik dengan baik sehingga para orang tua tidak merasa khawatir.

Berdasarkan penelitian yang di lakukan, Analisis Aktivitas Latihan Atlet Klub Bola Voli Pada Masa Pandemi *Covid-19* Di Kabupaten Blora ditemukan bahwa ke 3 klub atau objek penelitian tetap melakukan penelitian latihan di masa pandemi *covid* .

1. Klub Bola Voli Migas Cepu

Tetap melakukan latihan bola voli di masa pandemi covid dengan menerapkan protokol kesehatan meskipun sarana dan prasarana tergolong kurang memadai. Pelatihpun tetap menerapkan latihan secara rutin 2 kali dalam seminggu dan tetap melakukan kegiatan latihan seperti pertahanan, kecepatan dll. Dalam keterangan yang diperoleh dari atlet, meskipun dalam masa pandemi latihan pun juga tetap dilakukan tanpa mengganggu proses kegiatan belajar di rumah. Kemudian orang tua atlet pun tetap mendukung latihan dimasa pandemi meskipun ada rasa sedikit timbul rasa kekhawatiran.

2. Klub Bola Voli Voltras Todanan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti klub bola voli voltras sarana dan prasaran tergolong belum memadai hal tersebut dapat dilihat dari klub ini yang sampai sekarang belum mempunyai lapangan sendiri dan masih menyewa. Pelatihanpun tetap menerapkan protokol kesehatan meskipun sarana dan prasarana kurang memadai. Waktu latihan yang diberikan oleh pelatih yaitu 2 kali dalam seminggu dan tetap melakukan kegiatan latihan seperti pertahanan, kecepatan, latihan fisik, latihan mental , latihan teknik, dan latihan taktik. Dalam keterangan yang diperoleh para atlet mereka tetap melakukan latihan seperti biasa tanpa mengganggu proses kegiatan belajar daring. Kemudian orang tua atlet pun tetap mendukung latihan dimasa pandemi *covid-19* meskipun ada rasa khawatir dan orang tua atlet tidak perlu membatasi waktu latihan.

3. Klub Bola Voli Todanan Putri

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti klub bola voli todanan putri sarana dan prasarana kurang memadai dan hal itu bisa dilihat dari klub yang masih jarang memperbarui fasilitas digunakan dalam berlatih. Latihan dilakukan dalam 2 kali dalam seminggu dan tetap melakukam kegiatan latihan seperti fisik, taktik, teknik dan mental yang dilakukan para atlet dengan sangat baik. Pelatihpun selalu memberikan target kepada setiap atlet disetiap latihan maupun saat mau bertanding. Dalam keterangan yang diperoleh para atlet, mereka tetap melakukan latihan dengan mematuhi protokol kesehatan dan tanpa mengganggu proses kegiatan belajar atlet. Berdasarkan keterangan dari orang tua salah satu atlet meskipun dalam situasi pandemi orang tua

tetap mendukung anaknya untuk melaksanakan kegiatan latihan asal tidak mengganggu kegiatan proses belajar atlet.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang analisis aktivitas latihan atlet klub bola voli pada masa pandemi *covid-19* di Kabupaten Bora, maka penulis dapat mengambil simpulan bahwa aktivitas latihan atlet klub bola voli pada masa pandemi di Kabupaten Bora memiliki hasil yang sama yaitu standar sarana dan prasarana yang dianggap masih belum sempurna namun latihanpun masih tetap dilaksanakan dengan baik dalam keadaan pandemi seperti dengan selalu mengasah kemampuan/skill para atlet yaitu dengan melakukan kegiatan-kegiatan fisik, teknik, taktik dan mental dilakukan para atlet dengan baik oleh atlet dan pelatih. Maka peneliti menyarankan agar beberapa klub tersebut dapat memperbaiki sarana dan prasarana yang digunakan untuk berlatih para atlet agar lebih sesuai dengan standart PBVSI dan Protokol Kesehatan *Covid-19 (prokes)*. Kemudian untuk para atlet dan pelatih bisa lebih memaksimalkan lagi kegiatan-kegiatan untuk melatih skill/ kemampuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ackerman, J. (2014). *Bola voli putri*. ABDO.
- Annisa, Sinta Nur, and Rosyane Kushargina. "SIASAT (Edukasi Bahan Pangan Sumber Antioksidan) untuk Jaga Imunitas Tubuh di Masa Pandemi Covid- 19." *Jurnal Abmas Negeri 2.2* (2021): 46-51.
- Arum, R. (2020). *Pembatasan Sosial di Indonesia akibat Virus Corona ditinjau dari sudut pandang politik*. Politic Solitic.
- Azwar, A., & Mustofa, A. (2019). *Kantin Politeknik Dilihat Dari Perilaku Mahasiswa Administrasi Niaga Sebagai Konsumen (Studi Kasus Pada Mahasiswa Administrasi Niaga Politeknik Negeri Jakarta)*. Epigram, 16(2), 159-168.
- Firdaus, Hidir & Taufiq Hidayat. (2014). "Perbandingan Metode Pembelajaran Bagian (Part-Method) dan Metode Pembelajaran Keseluruhan (Whole- Method) terhadap Kemampuan Siswa dalam Melakukan Smash Bolavoli". *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol II. No 2, Juli 2014. Hal 363369
- Firman dan Sari Rahayu Rahman. (2020). "Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid19" *Indonesian Journal Education Sciences (IJES)*Vol. 02 No. 02
- Gazali, N. (2016). Kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis atas atlet

bolavoli. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(1), 1-6.

Harsono. (2017). *Teori dan Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Irwanto, E. (2017). Pengaruh Metode Resiprokal Dan Latihan Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 6(1), 10-20.