

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di Indonesia saat ini sedang maraknya wabah penyakit Covid-19 dimana penyakit ini disebabkan oleh Virus Corona yang dapat menyebabkan kematian. Virus yang pertama kali terjadi di Wuhan China pada bulan Desember 2019. Virus corona merupakan virus yang menyerang saluran pernafasan dan menyebabkan demam tinggi, batuk, flu, sesak nafas serta nyeri tenggorokan. Penyebaran virus ini sangatlah cepat hingga memakan banyak nyawa di berbagai negara. Awal mulanya, warga Indonesia yang positif terkena virus corona hanya 2 orang, namun penyebaran virus ini sangat cepat sehingga setiap hari ada orang yang terkena atau terjangkit virus ini. Hingga pemerintah mengambil keputusan untuk mempersiapkan rumah sakit daerah sebagai rumah sakit rujukan bagi setiap orang yang terjangkit Covid-19.

Akibat dari maraknya virus corona ini mengakibatkan berbagai hal yang baru hampir dikerjakan dari rumah, baik sekolah, kuliah, bekerja ataupun aktivitas yang lainnya. Bahkan tempat beribadah pun sebagian telah ditutup demi mengurangi penyebaran virus corona ini. Berbagai cara telah dilakukan oleh pemerintah, seperti *physical distancing* (jaga jarak),

lock down, bahkan di beberapa daerah pun telah diberlakukan PSBB (pembatasan sosial berskala besar). Namun masih banyak masyarakat yang tidak mematuhi peraturan tersebut hingga akhirnya penyebaran virus ini berjalan sangat cepat.

Dengan demikian, dibutuhkan pemahaman yang intensif mengenai virus corona serta cara menanggulangnya agar angka penyebaran tidak semakin meningkat. Mengingat banyak sekali masyarakat yang masih meremehkan adanya virus corona ini serta belum tersedianya vaksin yang dapat membantu kesembuhan pasien karena masih dalam pencarian dan penelitian oleh para ahli. Sehingga perlu untuk dikaji lebih dalam mengenai permasalahan penanggulangan dan pencegahan Covid-19 ini.

COVID-19 telah menjadi masalah kesehatan dunia. WHO resmi menyatakannya sebagai suatu pandemi pada 11 Maret 2020. Secara global sampai dengan 15 April 2020, kasus terkonfirmasi mencapai 1.991.275 kasus yang tersebar di 205 negara dan 2 transportasi internasional, dengan 127.147 kematian. Besarnya angka kejadian COVID-19 disertai oleh luasnya informasi mengenai penyakit ini, tetapi masih banyak terdapat disinformasi dan misinformasi di masyarakat yang berujung dengan kepanikan berlebihan dan penolakan dalam mengikuti rekomendasi pemerintah.. (Syakurah, 2020) Jumlah penderita yang sembuh dan yang tertular juga sangat fluktuatif. Situasi ini berpotensi menjadi pemicu kecemasan. Wabah COVID-19 perlu diakui merupakan sesuatu hal yang

baru dan berbagai pihak belum siap menghadapinya. Kondisi tersebut ditandai dengan munculnya berbagai spekulasi informasi mengenai COVID-19 yang sangat beragam.

Informasi mengenai cara penularan COVID-19, gejala orang yang terkena COVID-19, khasiat rempah-rempah dalam mengatasi COVID-19, informasi mengenai masker kain yang tidak efektif dan informasi mengenai vaksin, serta informasi obat COVID-19 dari dunia juga cukup labil. Di tengah situasi wabah dengan berita yang simpang siur, masyarakat mencoba mencari berbagai informasi, salah satunya melalui media jejaring sosial. Tercatat di dunia termasuk di Indonesia berdasarkan data *Google Trend*, di seluruh dunia merupakan puncak pencarian mengenai informasi covid (Yuwono, 2020).

CEO Alphabet dan Google Sundar Pichai, bahkan pencarian mengenai virus naik empat kali lipat dan ditambah dengan aktivitas menonton youtube (Detiknet, 2020). Peningkatan pencarian informasi merupakan salah satu cara dalam mengatasi kecemasan dalam ketidakpastian informasi, akan tetapi informasi juga sering kali berisi berita bohong atau *hoax*. Menurut laporan yang disampaikan oleh Jhony G Plate tercatat hingga hari ini ada 554 isu *hoax* dan tersebar di 1.209 *platform*, baik itu *Facebook*, *Instagram*, *Twitter*, maupun *Youtube*. Laporan ini disampaikan dalam konferensi pers di Graha BNPB, Sabtu 8/4/2020 (Yuwono, 2020). Wabah lain yang menyertai wabah virus

COVID-19 yaitu wabah informasi. Kita bisa sebut ini dengan infodemik. Infodemik yaitu suatu sebaran informasi yang menyebar luas bahkan cenderung tidak terkendali. Efek dari sebaran tersebut dapat memicu perasaan cemas.

Pada masa pandemi seperti ini selain virus COVID-19 membuat cemas informasi yang adapun berpotensi membuat perasaan cemas. Infodemik dapat menjadi stresor karena membuat tidak nyaman. Masih tidak berhenti di situ, sejak ditetapkan sebagai pandemi, kejadian wabah COVID-19 mengubah banyak kebijakan. Misalnya kebijakan yaitu adanya pembatasan sosial. Kebijakan ini berkonsekuensi dalam praktiknya pada para atlet misalnya dengan adanya *Work From Home* (WFH), karantina mandiri, *lock down* lokal, dan pembatasan aktivitas ibadah bersama. Mengubah aktivitas fisik, cara bersosialisasi dan cara mencari hiburan.

Kehidupan nyata diperantarai dengan media, dari layar ke layar seperti latihan yang dilakukan atlet untuk menjaga kondisinya melalui beberapa aplikasi yang dipantau langsung oleh pelatih, dengan menu latihan yang diturunkan. Akibatnya kondisi fisik atlet yang menurun. Dengan wabah ini akibatnya penggunaan *gadget* terutama yang terkait dengan internet meningkat tajam. Penggunaan internet di Indonesia mencapai 82 juta pengguna. Pada masa pandemi trafik penggunaan internet diperkirakan mengalami peningkatan 10 hingga 40% (Kominfo,

2020), dan di Jawa BARAT hingga April peningkatan *traffic* internet sudah mencapai 30% (Yuwono, 2020).

Hal ini mengindikasikan adanya perubahan aktivitas yang sangat signifikan melalui internet. Aktivitas ruang maya (digital) sebenarnya bukan fenomena yang baru, fenomena ini berlangsung sudah lama dan semakin cepat terjadi dimulai tahun 2000 awal- hingga saat ini. Tren perubahan ruang interaksi masyarakat yang bersimbiosis dengan ruang maya melahirkan fenomena yang disebut *fantasmagoria* (Piliang, 2011). Informasi begitu cepat berlari tanpa sempat mengendap dan beralih dari satu ruang ke ruang lain, memerangkap orang dalam ruang tanda, dan penanda yang tidak ada habisnya dalam dunia maya. Kondisi-kondisi serba cepat membuat para atlet menjadi stres karena dihadapkan pada kegiatan yang jenisnya banyak atau *multitasking* (Yuwono, 2020)

Pada masa pandemi seperti ini berharap aktivitas melalui dunia maya dapat menjadi cara untuk mendapatkan hiburan para atlet. Sayangnya waktu yang begitu lama membuat aktivitas maya juga berubah menjadi pemicu stres (stresor) baru bagi atlet. Sumber stres yaitu peristiwa peristiwa kehidupan, ketegangan kronis dan permasalahan-permasalahan sehari-hari (Gaol, 2016)

Besarnya beban kognitif dan kurangnya kemampuan memproses informasi yang menjadi penyebab terjadinya *social media fatigue* (Rahardjo, 2020) Pada situasi seperti ini tentu dibutuhkan profil yang tepat

pada kondisi stres yang ada agar intervensi yang dilakukan oleh Atlet misalnya menjadi bermakna. Sehingga tes ini akan bermanfaat untuk membantu pelatih, atlet, dan pihak yang terlibat untuk mengetahui kondisi fisik dan kondisi mental atlet. Selain itu dengan suatu tes pelatih dapat memperoleh data yang tepat, sehingga akan lebih memudahkan untuk mendiagnosis kesalahan-kesalahan dan kelebihan-kelebihan apa saja yang dimiliki oleh para atlet KOP Karate UNJ. Dengan mengetahui standart kondisi fisik yang benar dan mental atlet yang diharapkan memberikan kemajuan fisik dan mental yang baik setelah atlet tersebut melewati masa pandemik Covid-19 ini.

Akibat dari maraknya Covid – 19 yang terjadi mempengaruhi performa menurunnya kondisi fisik dan mental atlet yang terjadi di Indonesia khususnya Karate UNJ, karena saat kondisi fisik tersebut terdampak, maka mental pun akan terdampak itu karena kondisi fisik dan mental saling berkaitan.

Dalam olahraga Karate atlet membutuhkan kondisi fisik dan mental yang baik agar mampu mendapatkan prestasi lebih tinggi disamping penguasaan teknik dan strategi. Atlet dapat berprestasi maksimal apabila ditunjang dengan latihan yang sistematis dan terprogram dalam bingkai periodisasi program latihan. Serta mempunyai sasaran utama dalam suatu pertandingan. Ketika atlet melakukan aktifitas fisik maka dalam hal tersebut sedang berlangsung aktifitas fisiologis.

Terjadinya perubahan pada otot, tulang rangka, dan sistem pembuluh darah yang menyesuaikan dengan aktifitas yang dijalani. Oleh karena itu, pelatih harus memahami tentang tujuan utama dari latihan fisik yang diberikan kepada atlet. Kemampuan fisik juga harus dipertimbangkan sebagai bagian penting untuk menampilkan teknik yang sempurna. Karena kemampuan fisik merupakan dasar yang harus dimiliki dengan baik oleh setiap atlet, agar dalam melakukan latihan teknik semua yang diinstruksikan oleh pelatih akan dijalankan dengan baik dan benar oleh atlet.

Berdasarkan pengamatan peneliti, prestasi atlet karate UNJ masih jauh dari harapan. Nomor Kumite dan Kata belum mampu bersaing di tingkat nasional. Hal ini terbukti dari beberapa gelaran event Pomnas belum mampu memenangkan perlombaan di nomor kumite dan kata. Salah satu faktor yang mempengaruhi stagnasi prestasi atlet karate UNJ pada kategori kumite dan kata, khususnya pada nomor kumite adalah kurangnya kemampuan fisik di masa pandemic ini.

Faktor penyebab utamanya berdasarkan evaluasi adalah, menurunnya kondisi fisik dan mental di masa pandemic ini. Disinilah letak permasalahan utama dari kemampuan fisik atlet KOP Karate UNJ. Karena pada kategori kumite dan kata, beberapa komponen fisik merupakan komponen yang dominan digunakan atlet karate UNJ kurang baik sehingga berpengaruh ke performa atlet. Sehingga gerakan yang dilakukan

kurang efisien dan akan berakibat menurunnya kondisi fisik, karena jika kondisi fisik menurun itu akan berpengaruhnya juga ke mental atlet karena merasa kurang percaya diri atau motivasi. Untuk itu atlet karate UNJ harus memiliki kondisi fisik dan mental yang baik.

Pada umumnya pelatih olahraga di Indonesia sudah mengetahui tuntutan kualitas kondisi fisik serta karakter spesifik cabang olahraga yang dibinanya, khususnya Karate. Namun pengetahuan-pengetahuan tersebut belum diikuti dengan pemahaman akan seluk-beluk berdasarkan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi olahraga (IPTEK). Terutama dalam mendeskripsikan kontribusi kemampuan tiap komponen penunjang prestasi karate. Khususnya memprediksi kontribusi masing-masing komponen kondisi fisik dan mental atlet terhadap kemampuan karate UNJ, baik dominan maupun yang hanya sebagai penunjang.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk mengkaji masalah tersebut dalam penelitian dengan mengambil judul Profil Kondisi Fisik Atlet KOP Karate UNJ Selama Pandemi Covid-19.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah para atlet Karate UNJ sudah memiliki kondisi fisik yang baik pada masa pandemi seperti ini?
2. Bagaimana pengambilan data kondisi fisik atlet Karate UNJ?
3. Apa saja yang dibutuhkan untuk pengambilan data fisik atlet Karate UNJ (daya tahan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak) ?
4. Berapa tingkat mental atlet pada masa pandemik ini?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan tidak terjadi perluasan masalah, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah penelitian ini adalah Profil Kondisi Fisik Atlet dan Mental Atlet KOP Karate UNJ Selama Masa Pandemi Covid-19.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka masalah dapat dirumuskan sebagai berikut:
Bagaimanakah Profil Kondisi Fisik Atlet dan Mental Atlet KOP Karate UNJ Selama Masa Pandemi Covid-19?

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah dan perumusan masalah. Maka kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Kegunaan secara teoritis yaitu:

1. Untuk menjawab rumusan masalah tentang bagaimanakah profil kondisi fisik atlet dan mental atlet KOP Karate UNJ selama masa pandemik Covid-19.
2. Hasil penelitian untuk pengembangan kondisi fisik atlet dan mental atlet Indonesia

Kegunaan secara praktis yaitu:

1. Sebagai masukan untuk Pelatih sebagai bahan pertimbangan untuk memberikan target menjaga kondisi fisik dan mental pada masa pandemik ini
2. Hasil penelitian sebagai data awal bagi pelatih untuk membuat program latihan bagi atlet Karate UNJ pada masa pandemik ini.