

HAMBATAN LATIHAN ATLET PON MUAY THAI ACEH DIMASA PANDEMI COVID-19

Muammar¹, Munzir², dan Zikrur Rahmat³
1,2,3Universitas Bina Bangsa
Getsempena

Abstrak

Muammar. 2021. Hambatan Latihan Atlet Muay Thai Aceh dimasa Pandemi Covid-19. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas Getsampena Banda Aceh. Pembimbing I. Munzir, M.Pd., Pembimbing II. Zikrur Rahmat, M.Pd.

Olahraga Muay Thai merupakan salah satu olahraga yang akan diikuti sertakan ke dalam ajang Pekan Olahraga Nasional (PON) 2021, dengan pemberlakuan pembatasan sosial mengakibatkan terjadi hambatan terhadap persiapan latihan. Rumusan penelitian meliputi: (1) Bagaimanakah hambatan pelaksanaan program latihan atlet PON muay thai aceh dimasa pandemi covid-19. Penelitian ini bertujuan: (1) untuk mendeskripsikan hambatan-hambatan latihan Atlet PON Muay Thai Aceh dimasa Pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif. Lokasi penelitian ini akan dilakukan di *camp* Muay Thai Nanggroe Club, kec.kuta Alam, Gampoeng Mulia. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode wawancara. Subjek penelitian berjumlah 10 orang. Dari hasil penelitian menunjukkan: (1) perubahan-perubahan yang tunjukkan yaitu pengurangan frekuensi latihan yang termasuk dalam hambatan latihan, pada latihan yang berdampak pada frekuensi latihan, atlet kurang memaksimalkan latihan dengan waktu yang terbatas. Padahal dengan berkurangnya frekuensi latihan dapat mengurangi performa dan kondisi fisik atlet. (2) hambatan yang ditemukan dilapangan yaitu terkendalanya pelaksanaan kegiatan *tryout* bulanan, seperti *tryout* ke thailand yang diagendakan pada bulan juni 2020 yang tidak dilaksanakan dan atlet gagal diberangkatkan, hal ini juga membawa dampak terhadap mental atlet terganggu dengan tidak bisa melakukan uji coba dengan atlet lain sehingga atlet tim aceh tidak ada tolak ukur yang menjadi evaluasi sejauh mana peningkatan kemampuan tim Aceh. Simpulan yang didapat (1) hambatan pada saat latihan pada masa pandemi covid-19 yaitu pengurangan frekuensi beban latihan, baik dari segi durasi latihan maupun beban latihan dengan intensitas naik turun. (2) hambatan programlatihan pada masa pandemi yaitu terkendalanya pelaksanaan kegiatan *Try Out* ke Thailand atau uji coba tanding dengan atlet luar, sehingga berdampak pada mental atlet yang tidak bisa mengukur kemampuan atlet. Disarankan kepada diharapkan agar pihak manajemen pengprov Muay Thai dan pelatih dapat menindaklanjuti alternatif dan inovasi dalam melaksanakan program latihan atlet pada masa pandemi covid-19.

Kata Kunci : *Hambatan, Program Latihan*

Abstract

Muammar. 2021. Barriers to the Training of Aceh's Muay Thai Athletes during the Covid-19 Pandemic. Essay. Physical Education Study Program. Getsampena University Banda Aceh. Supervisor I. Munzir, M.Pd., Supervisor II. Zikrur Rahmat, M.Pd.

Muay Thai is one of the sports that will be included in the 2021 National Sports Week (PON) event, with the implementation of social restrictions resulting in obstacles to training preparation. The research formulation includes: (1) What are the obstacles to the implementation of the PON muay thai aceh athlete training program during the covid-19 pandemic. This study aims: (1) to describe the training barriers of Aceh Muay Thai PON Athletes during the Covid-19 Pandemic. This study uses a qualitative approach with a descriptive type. The location of this research will be conducted at the Muay Thai Nanggroe Club camp, Kuta Alam sub-district, Gampoeng Mulia. Data collection is done by using the interview method. The research subjects were 10 people. The results of the study show: (1) the changes shown are the reduction in the frequency of exercise which is included in the training barrier, in the exercise that has an impact on the frequency of exercise, the athlete does not maximize the exercise with a limited time. In fact, by reducing the frequency of exercise can reduce the performance and physical condition of athletes. (2) the obstacles found in the field are the obstacles in the implementation of monthly tryout activities, such as the tryout to Thailand which is scheduled for June 2020 which is not carried out and the athlete fails to depart, this also has an impact on the mentality of the athlete being disturbed by not being able to do trials with other athletes so that there is no benchmark for the athletes of the aceh team to evaluate the extent to which the Aceh team's abilities have been improved. The conclusions obtained are (1) obstacles during exercise during the COVID-19 pandemic, namely the reduction in the frequency of the training load, both in terms of the duration of the exercise and the training load with up and down intensity. (2) obstacles to the training program during the pandemic, namely obstacles to the implementation of Try Out activities to Thailand or trial matches with foreign athletes, so that it has an impact on the mentality of athletes who cannot measure the athlete's abilities. It is suggested that the management of the Muay Thai provincial government and coaches can follow up on alternatives and innovations in implementing athlete training programs during the COVID-19 pandemic.

Keywords: Barriers, Exercise Program

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Perkembangan olahraga terutama seni beladiri di Indonesia saat ini telah meningkat dan mendapat perhatian yang lebih diberbagai kalangan masyarakat. Perkembangan olahraga beladiri di Indonesia telah dapat menyumbangkan mendali diberbagai kejuaraan nasional bahkan internasional. Suatu hal yang sangat membanggakan karena telah munculnya atlet-atlet berprestasi dan juga partisipasi masyarakat yang telah sadar pentingnya olahraga dalam kehidupan.

Cabang olahraga Muay Thai juga sebagai cabang olahraga andalan Indonesia yang populer dan digemari oleh para pemuda dan pemudi di seluruh pelosok tanah air, salah satunya di Aceh. Menurut Crisafulli dkk (dalam Ivo Cappai ddk, 2012:507) dalam jurnal *International Journal of Performance Analisis in Sport* mengungkapkan bahwa "*muaythai* (juga dikenal sebagai tinju Thailand) adalah seni bela diri yang termasuk dalam klasifikasi aktifitas fisik intermiten, dengan sistem energetik aerobik dan anaerobik yang direkrut, seperti yang ditunjukkan oleh sebuah penelitian baru-baru ini yang menangani tuntutan energetik dalam simulasi pertandingan *muaythai*.

Mewabahnya Covid-19 ini berdampak pada berbagai bidang, baik segi pendidikan membuat guru dan orang tua mengeluh dengan penambahan tugas proses pembelajaran jarak jauh, sektor ekonomi yang membuat ekspor dan impor bahan konsumsi yang menurun, dan juga sektor pariwisata yang terkena dampak adanya PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) sehingga ditutupnya tempat pariwisata.

Bukan itu saja, ternyata dunia olahraga juga terdampak virus Covid-19. Piala Eropa 2020 batal diselenggarakan akibat covid-19 (NEWS, 2020). Sedangkan di Indonesia Liga 1 terhenti akibat Covid-19 sampai keadaan kembali normal (Lazuardi, 2020). Hal serupa juga dialami oleh atlet muaythai Aceh sesuai himbauan dari ketua harian KONI Aceh dengan meng hentikan sementara pelaksanaan pemusatan latihan daerah (pelatda) desentralisasi bagi atlet yang dipersiapkan untuk

Pekan Olahraga Nasional (PON) 2020 akibat merebaknya virus corona, dan membuat jadwal latihan atlet PON terganggu.

Pekan Olahraga Nasional (PON) merupakan salah satu kejuaraan resmi yang diselenggarakan setiap empat tahun sekali, untuk itu sebelum pertandingan PON para daerah harus menjalani seleksi terlebih dahulu yaitu PRA-PON. Aceh merupakan salah satu provinsi yang mempunyai atlet-atlet berbakat, ada beberapa putra-putri Aceh yang mengikuti kejuaraan dunia, untuk itu Aceh juga harus bisa lolos PON dan harapannya bisa menjadi juara PON. Pada PON XIX yang diselenggarakan di Bandung tahun 2016 lalu prestasi Aceh belum begitu baik, beberapa atlet putra-putri Aceh belum mampu menembus 4 besar, prestasi tim putra masih kalah sama putri yang mampu menembus 4 besar.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa latihan muay thai yang didominasi gerakan fisik dilaksanakan outdoor, namun selama covid-19 membuat atlet harus melakukan kegiatan latihan indoor, hal ini membuat atlet merasa jenuh dengan rutinitas latihan yang baku tanpa variasi, selain itu juga terdapat beberapa kendala lain seperti larangan coba bertanding, pembatasan waktu latihan dan memperhatikan sirkulasi udara di tempat latihan sesuai protokol kesehatan yang sudah ditetapkan oleh pemerintah. Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, penulis berkeinginan untuk mengetahui tentang **“Hambatan Latihan Atlet PON Muay Thai Aceh Di Masa Pandemi Covid-19.”**

Hambatan adalah menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002: 385) hambatan adalah halangan atau rintangan. Hambatan memiliki arti yang sangat penting dalam setiap melaksanakan suatu tugas atau pekerjaan. Suatu tugas atau pekerjaan tidak akan terlaksana apabila ada suatu hambatan yang mengganggu pekerjaan tersebut. Hambatan merupakan keadaan yang dapat menyebabkan pelaksanaan terganggu dan tidak terlaksana dengan baik. Setiap manusia selalu mempunyai hambatan dalam kehidupan sehari-hari, baik dari diri manusia itu sendiri ataupun dari luar manusia.

Muay Thai merupakan seni bela diri budaya Thailand. Muay Thai atau tinju thai adalah seni beladiri keras dari kerajaan Thailand dan turunan dari beladiri kuno *Muay Boran* (tinju kuno), kata *Muay* berasal dari bahasa sanskerta “*Muvya*”(tinju

beladiri) dan *Thai* berasal dari kata “*Tai*”(suku thai). Di dalam pertarungan beladiri Muay Thai sangat sering melakukan teknik dengan menggunakan kontak penuh, dimana kedua petarung saling bertukaran pukulan satu sama lain. Hampir semua teknik dalam Muay Thai menggunakan gerakan seluruh tubuh, memutar pinggul ketika akan melakukan serangan baik tendangan, pukulan, siku, lutut dan tangkisan.

Dalam (Ja'far Baihaqi, 2020:472) menjelaskan bahwa *Muaythai* adalah olahraga pertempuran brutal dan atletis, dengan peserta memanfaatkan tinju, siku, lutut, dan kaki sebagai senjata yang dominan dengan lawan. *Muaythai* dipraktekkan secara luas di Thailand, dengan partisipasi internasional secara signifikan berkembang selama dekade terakhir. Muay Thai dikembangkan untuk membekali para tentara kerajaan untuk berjaga-jaga terhadap serangan dari negara-negara tetangga, termasuk Burma dan Kamboja musuh dari negara Thailand selama berabad-abad. Muay Thai adalah bagian dari budaya Thailand selama ratusan periode dan merupakan pelatihan wajib sebagai bagian dari militer Thailand. Militer Thailand terus melatih tentara selama berabad-abad dalam seni muay thai baik mendefinisikan, dan menyempurnakan keterampilan, taktik, dan teknik dengan perang melawan Burma, Kamboja, dan lainnya. *Cherng Muay* berarti metode penggunaan tinju, kaki, lutut dan siku (dalam seni *muaythai*) sebagai keterampilan pertahanan serangan. *Cherng Muay* dibagi menjadi empat metode (4 *Cherng*): (1) *Cherng Mad* (pukulan), (2) *Cherng Sok* (siku), (3) *Cherng Khao* (lutut), (4) *Cherng Thao* (tendangan).

Pembinaan olahraga prestasi tidak lepas dari proses latihan dimana pelatih memberikan suatu program latihan, sedangkan atlet menjalankan program atau berlatih. Program adalah suatu acara yang meliputi proses persiapan, saat melaksanakan dan saat akhir atau penyelesaian laporan yang berguna untuk menunjang pelaksanaan rencana latihan.

Bompa (dalam Budiwanto, 2012:16) mengemukakan pendapatnya bahwa “latihan merupakan suatu kegiatan yang sistematis dalam jangka waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas. Fox dkk (dalam Budiwanto, 2012:16) mengatakan bahwa “latihan adalah

suatu program latihan fisik untuk mengembangkan kemampuan ketrampilan dan kapasitas atlet untuk suatu pertandingan penting.

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan komponen yang dimiliki oleh seseorang, kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan di tingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Eri Pratiknyo,2009:1)

Status kondisi fisik seseorang hanya mungkin diketahui dengan cara pengukuran dan penilaian berbentuk tes kemampuan setiap komponen kondisi fisik. Yoiko Karazhaki : 2021 mengelompokkan komponen kondisi fisik antara lain sebagai berikut :

1. Kekuatan (*Strength*) adalah komponen kondisi fisik seseorang yang berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja atau dapat juga dikatakan sebagai kondisi dimana kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.
2. Daya tahan (*Endurance*) adalah dalam hal ini dikenal dua macam daya tahan, yakni: (1) daya tahan umum (*general endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. (2) daya tahan otot (*Local Endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Agam, A (2020:1) juga mengatakan bahwa, daya tahan adalah kemampuan organisme seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama.
3. Daya ledak (*Muscular Power*) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kemampuan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sesingkat-singkatnya.

4. Kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dengan bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.
5. Kelentukan (*Fleksibilitas*) adalah seseorang dalam menyesuaikan diri dalam aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh.
6. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang merubah posisi di area tertentu. Kelincahan juga dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif diarena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan.
7. Keseimbangan (*Balance*) adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot. Keseimbangan merupakan fenomena yang kompleks yang melibatkan *vestibular system* pada bagian dalam telinga, penglihatan mata, otak menafsirkan secara kompleks, menghasilkan beberapa respon gerakan pada situasi fisik tertentu.
8. Ketetapan (*Accuracy*) adalah seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap sesuatu sasaran.
9. Reaksi (*reaction*) adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indra, saraf atau perasaan lainnya.

(Kuldheep Dhama dkk, 2020:1) Coronavirus adalah virus RNA sense positif yang memiliki kisaran inang alami yang luas dan tidak memilih milih serta memengaruhi banyak sistem. Coronavirus dapat menyebabkan penyakit klinis pada manusia yang dapat meluas dari flu biasa hingga penyakit pernapasan yang lebih parah seperti SARS-CoV-2. Penyebaran virus corona ini berdampak pada berbagai aspek termasuk ekonomi dan pendidikan. Untuk menekan jumlah pasien yang terpapar COVID-19 pemerintah membatasi aktivitas yang menimbulkan perkumpulan massa dalam jumlah banyak termasuk aktivitas olahraga dan bekerja

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian tentang hambatan latihan atlet pon muay thai aceh di masa pandemi covid-19 tahun 2020-2021 merupakan penelitian kualitatif. Bogdan dan Biklen dalam (Moleong, 2010:248) mempertegas bahwa “penelitian kualitatif lebih menekankan pada aspek proses dari pada hanya sekedar hasil, dan menurutnya penelitian kualitatif memiliki medan yang alami sebagai sumber data langsung sehingga bersifat diskriptif yang alami sehingga penelitian bersifat *deskriptif naturalistik*”. Sejalan pendapat ini bertujuan untuk mendeskriptifkan hambatan latihan atlet PON di masa pandemi covid-19 yang dilakukan di *camp* Muay Thai.

Populasi adalah seluruh subjek yang ingin diteliti. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2006: 120) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Berdasarkan uraian diatas maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh seluruh atlet PON Aceh berjumlah 8 orang.

Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Menurut Sugiyono (2017: 85) *total sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua populasi digunakan sebagai sampel. Berdasarkan uraian diatas maka yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah atlet PON muay thai Aceh yang berjumlah 2 pelatih 8 atlet.

Menurut Arikunto (2002: 96) variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Adapun yang akan menjadi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Variabel Bebas (*Independent Variabel*)

Menurut Sugiyono (2011: 3) variabel bebas adalah variabel yang menjadi sebab timbulnya atau berubahnya variabel dependen (variabel terikat). Adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu hambatan latihan.

b. Variabel Terikat (*Dependent Variabel*)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2011: 3). Adapun variabel terikat dalam penelitian ini yaitu masa pandemi covid-19 (Y).

Teknis analisis data yang akan dilakukan pada penelitian ini ialah dengan menggunakan model analisis data yang dinyatakan oleh Miles dan Huberman

(dalam Bungin, 2003:99). Dalam prosesnya, teknik ini dilakukan dengan 4 tahap yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan verifikasi.

Berikut rincian setiap tahap yang akan dilakukan dalam penelitian :

1. Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam proses penelitian, Karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data dari berdasarkan temuan-temuan sementara data yang telah dikumpulkan.

2. Reduksi Data

Reduksi data, reduksi dapat dilakukan sebagai proses pemilihan pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data kasar yang ada dalam catatan-catatan yang diperoleh dilapangan. Dalam reduksi data ini semua data lapangan ditulis sekaligus dianalisis, kemudian dipilah-pilah sesuai kebutuhan penelitian hingga membentuk pola yang diharapkan untuk kemudian disusun secara sistematis.

3. Penyajian Data

Penyajian data yang dimaksud ialah suatu proses menyajikan sekumpulan informasi yang tersusun, yang memungkinkan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Data yang disajikan dalam penelitian adalah data yang sebelumnya sudah dianalisis, tetapi penganalisisan tersebut masih dalam bentuk catatan untuk kepentingan peneliti sebelum disusun dalam bentuk laporan.

4. Simpulan Data

Pada langkah ini, peneliti menyusun secara sistematis data yang sudah disajikan, selanjutnya peneliti berusaha untuk menarik kesimpulan dari data-data tersebut sesuai dengan fokus penelitian agar mendapatkan jawaban dari pertanyaan permasalahan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti melalui wawancara dengan informan yang dimaksud adalah pelatih PON muaythai Aceh dan atlet-atlet PON Aceh mengenai hambatan latihan atlet PON muay thai Aceh

dimasa pandemi covid-19. Pada saat ini indonesia sedang mengalami pandemi virus covid-19, yang mana pemerintah memberlakukan berbagai kebijakan seperti pembatasan sosial berskala besar yang mengakibatkan tertutupnya ruang gerak aktivitas manusia, hal ini sesuai dengan anjuran Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam rangka percepatan penanganan *Corona Virus Disease 2019* (Covid-19), Kebijakan ini berlaku untuk siapa saja, baik dikalangan sekolah, para pelaku UMKM, masyarakat dan bahkan dunia olahraga, hal ini menjadi hambatan terhadap atlet nasional maupun atlet daerah termasuk atlet muaythai Aceh, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002: 385) “hambatan adalah halangan atau rintangan yang dapat menghambat suatu tujuan atau target tertentu”.

Dalam persiapan menjelang kejuaraan PON yang akan dilaksanakan akhir 2021 mendatang, tim atlet muaythai aceh tetap menjalani latihan sesuai dengan program-program yang telah disusun oleh pihak manajemen dan pelatih. Mempersiapkan atlet-atlet yang profesional pelatih menyusun perencanaan program guna meningkatkan kemampuan atlet dengan merancang program bulanan dan program harian atau rutinitas setiap pagi dan sore hari, program rutinitas yang berupa latihan fisik, teknik dan taktik. Latihan rutinitas diantaranya yaitu: *warm up with jogging or skipping, shadow boxing, peding training, clinch training, power exercises* dan *punching bag*. Sedangkan program latihan bulanan yaitu *tryout* atau uji coba tanding dengan atlet luar daerah. Namun pelaksanaan program yang dijalankan tidak maksimal, hal ini dapat dilihat dari frekuensi latihan yang tidak stabil untuk menjaga kesehatan dan stamina atlet dari gejala-gejala virus covid-19.

Berdasarkan hasil wawancara ditemukan fakta bahwa latihan pada masa pandemi mengalami perubahan pada aktivitas latihannya, perubahan-perubahan yang tunjukkan yaitu pengurangan frekuensi latihan yang termasuk dalam hambatan latihan, pada latihan yang berdampak pada frekuensi latihan, atlet kurang memaksimalkan latihan dengan waktu yang terbatas, hal ini susai dengan pernyataan Black, N, Jhonston dkk, 120-128:2019 yang mengatakan bahwa “dengan berkurangnya frekuensi latihan dapat mengurangi performa dan kondisi fisik atlet”.

Selain pengurangan frekuensi beban latihan, peneliti juga menemukan hambatan-hambatan lain terhadap pelaksanaan program latihan akibat dari kebijakan PSBB (Pembatasan Sosial Beskala Besar) sehingga pembatasan sosial tersebut atlet merasa jenuh karena harus mengurangi aktivitas diluar dan tetap berada dalam lokasi wisma atlet demi menjaga interaksi atlet dengan kerumunan massa, hal ini diakibatkan karena pembatasan penggunaan fasilitas olahraga seperti pernah adanya larangan menggunakan stadion harapan bangsa sebagai tempat latihan fisik. Pembinaan latihan fisik merupakan komponen penting dalam olahraga muaythai, selain meningkatkan kebugaran jasmani, kebugaran fisik, juga dapat meningkatkan kegiatan berlatih untuk meningkatkan daya tahan tubuhnya sehingga tubuh tidak mudah terkena virus.

Selanjutnya hambatan yang ditemukan dilapangan yaitu terkendalanya pelaksanaan kegiatan *tryout* bulanan, seperti *tryout* ke thailand yang diagendakan pada bulan juni 2020 yang tidak dilaksanakan dan atlet gagal diberangkatkan, hambatan ini terjadi atas himbauan pemerintah menanggulangi terjangkitnya wabah pandemi covid-19 di Indonesia, hal ini juga membawa dampak terhadap mental atlet terganggu dengan tidak bisa melakukan uji coba dengan atlet lain sehingga atlet tim aceh tidak ada tolak ukur yang menjadi evaluasi sejauh mana peningkatan kemampuan tim Aceh.

Menangani permasalahan yang cukup pelik terhadap hambatan ini, para pelatih serta manajemen menindaklanjuti kendala ini dengan tetap menjalani latihan persiapan mendatang dengan keterbatasan yang ada dan mampu membawa atlet merebut juara medali emas sehingga bisa membawa nama baik tim muaythai aceh di PON 2021.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari pengumpulan data yang menjadi fokus dalam penelitian ini yaitu hambatan latihan atlet Pekan Olahraga Nasional (PON) pada masa pandemi covid-19 dapat disimpulkan hambatan latihan pada masa pandemi yaitu pengurangan frekuensi latihan yang termasuk dalam hambatan latihan, pada latihan yang berdampak pada frekuensi latihan, atlet kurang

memaksimalkan latihan dengan waktu yang terbatas. Padahal dengan berkurangnya frekuensi latihan dapat mengurangi performa dan kondisi fisik atlet.

Selain pengurangan frekuensi beban latihan, peneliti juga menemukan hambatan-hambatan lain terhadap pelaksanaan program latihan akibat dari kebijakan PSBB (Pembatasan Sosial Beskala Besar) sehingga pembatasan sosial tersebut atlet merasa jenuh karena harus mengurangi aktivitas diluar dan tetap berada dalam lokasi wisma atlet, dan pembatasan penggunaan fasilitas olahraga seperti pernah adanya larangan menggunakan stadion harapan bangsa sebagai tempat latihan fisik.

Selanjutnya hambatan yang ditemukan dilapangan yaitu terkendalanya pelaksanaan kegiatan *tryout* bulanan, seperti *tryout* ke thailand yang diagendakan pada bulan juni 2020 sehingga atlet gagal diberangkatkan. hal ini juga membawa dampak terhadap mental atlet terganggu dengan tidak bisa melakukan uji coba dengan atlet lain untuk mengukut dan evaluasi sejauh mana kemampuan tim Aceh

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi atlet, hendak berlatih dengan sungguh –sungguh dalam mengikuti latihan walaupun di masa pandemi Covid-19. Terutama materi dan praktek apabila program latihan tersebut dapat di kuasai, selalu menjaga jarak dan mematuhi protokol kesehatan akan memberikan hal positif bagi atlet.
2. Bagi pelatih, diharapkan lebih kreatif dan menggunakan metode melatih secara bervariasi sehingga atlet akan lebih bersemangat saat latihan dimasa pa
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan unsur-unsur lain seperti objek penelitian dan menambah unsur-unsur kondisi fisik atlet dan pelatih dalam program latihan dimasa pandemi Covid-19.
4. Bagi pengprov muaythai aceh agar lebih berupaya lagi memperhatikan dan mencari solusi untuk mengatur perencanaan program latihan atlet agar terlaksana maksimal saat berlatih walaupun dalam masa pandemi Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- _____. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arnaud, V. 2012. *Muaythai*. United Kingdom: UK
- Budiwanto, 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Bungin, Burhan. 2003. *Analisi data penelitian kualitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Black, N., Jhonston, D, dkk (2019). *The Effect Of School Sports Facilities on Physical Activity, Health and Socioeconomic Status in Adulthood*. *Sosial Science and Medicine*. Vol. 220(c). 120-128.
- Djoko Pekik Irianto. 2006. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: CV Andi Offset
- Health Line. 2020. 9 *Upaya Pencegahan Corona Covid-19*. <http://www.liputan6.com/otomotif/read/4212220/9-upaya-pencegahan-penularan-corona-covid-19>
- inewsYogya.id. 2021. *Tambah 97, Total Kasus Positif Covid-19 di Yogyakarta Capai 41.777*. <https://www.google.com/amp/s/yogya.inews.id/amp/berita/tambah-97-total-kasus-positif-covid-19-di-yogyakarta-capai-41777>
- Ivo, Cappai. 2012. *Physiological Responses And Match Analysis of Muaythai Fighting*. (online). Vol. 12. Hal 507.
- https://scholar.google.co.id/scholar?q=related:rvVjoaSkczUJ:scholar.google.com/&hl=id&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&u=%23p%3DS9cG9mQqnxwJ
- Khuldeep, Dhama dkk. 2020. *Coronavirus Disease 2019-COVID-19*. (online). Vol 33. No.4. Hal 1. https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=corona+virus+disease&oq=corona+virus#d=gs_qabs&u=%23p%3DxhpkcEXbOCUJ
- Moleong, Lexy J. 2002. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam rangka percepatan penanganan *Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)*
- Sugiono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabet.

