

ABSTRAK

**DAMPAK PANDEMI COVID-19 PADA PROGRAM LATIHAN
CLUB BOLA VOLI PUTERI BINA MITRA LAMPUNG TIMUR**

Oleh

Randes Rahdian Aziz

Email: randes.rahdian.aziz@gmail.com

Pandemi virus Covid-19 sudah melanda Indonesia dalam waktu kurang lebih dua tahun terakhir, hal ini berdampak bagi penyelenggaraan keolahragaan mulai dari tidak adanya event pertandingan hingga tidak berjalannya program latihan yang ada pada pusat latihan olahraga. Permasalahan ini dialami oleh seluruh klub bola voli yang ada di Indonesia, pada hal ini klub bola voli putri Bina Mitra juga terdampak permasalahan yang sama, mulai dari tidak berjalannya program latihan hingga tidak berkembangnya prestasi atlet maupun klub bola voli itu sendiri. Tidak berjalannya program latihan memiliki dampak buruk bagi perkembangan psikologis atlet dalam mencapai prestasi puncak, psikologis itu sendiri meliputi mental dan motivasi berprestasi yang tidak bisa dilepaskan dari latihan harian, program latihan serta berlangsungnya event yang kompetitif. Event pertandingan yang kompetitif sangat dibutuhkan bagi latihan mental atlet secara maksimal sehingga motivasi berprestasi akan tercapai dengan baik, namun peraturan pemerintah menganjurkan tidak dilaksanakannya event pertandingan dengan mempertimbangkan akan menciptakan kerumunan bagi banyak orang sehingga dapat menyebabkan penyebaran virus.

Kata Kunci : Pandemi Covid-19, Program Latihan, Klub Bola Voli

A. Pendahuluan

Peran olahraga dalam pandemi Covid-19 sangat berpengaruh bagi individu manusia guna memperkuat imunitas tubuh serta meningkatkan aktifitas gerak selama pandemi. Olahraga berpengaruh besar dalam kesehatan dan daya tahan tubuh dalam mencegah penularan virus Covid-19, selain dapat mencegah penularan virus juga menjaga kebugaran karena dengan kebugaran tubuh dapat menunjang aktifitas sehari-hari. Kesibukan aktifitas pekerjaan dapat mempengaruhi waktu luang dalam melakukan kegiatan olahraga yang mana olahraga itu sendiri merupakan kebutuhan setiap manusia guna menjaga kebugaran jasmani maupun rohani.

Peningkatan taraf kesehatan hidup merupakan tugas sadar yang harus dilakukan masyarakat guna mencapai kebugaran yang optimal, dengan demikian dapat menekan angka penularan virus Covid-19 secara maksimal. Peningkatan taraf kesehatan masyarakat dilakukan dengan pendekatan pemeliharaan, peningkatan kesehatan, pencegahan penyakit, penyembuhan penyakit, serta pemulihan yang dilakukan secara terpadu dan menyeluruh¹.

Penerapan kebijakan pemerintah terkait pembatasan perilaku kebiasaan masyarakat (PPKM) memunculkan trend baru yang mana trend tersebut dapat berpengaruh negatif dalam aktifitas fisik manusia dikarenakan segala sesuatu dilakukan didalam rumah atau mengurangi aktifitas di luar rumah. Kebijakan tetap dirumah saja serta meningkatkan komunikasi secara virtual merupakan salah satu gaya hidup baru guna mengurangi resiko penularan virus Covid-19². Selain memunculkan gaya hidup baru, kebijakan PPKM juga berdampak bagi semua lini kehidupan masyarakat, dalam hal ini terkait program latihan club bola voli putri selampung timur.

Cabang olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan digemari pada lapisan masyarakat Indonesia mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Kecintaan masyarakat terhadap bola voli dapat dilihat dari antusiasme penyelenggaraan event mulai dari event tarkam, daerah hingga nasional, selain dari penyelenggaraan event juga dapat dilihat dari munculnya klub-klub bola voli yang ada di daerah yang semakin banyak dan berkembang. Hal ini membuktikan bahwa olahraga bola voli sangat memasyarakat serta mudah disosialisasikan sehingga seluruh

¹ Yudik Prasetyo, "KESADARAN MASYARAKAT BEROLAHRAGA UNTUK PENINGKATAN KESEHATAN DAN PEMBANGUNAN NASIONAL," *MEDIKORA* 11, no. 2 (2013): h. 220, <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>.

² Badai Bhatara Tiksnadi et al., "OLAHRAGA RUTIN UNTUK MENINGKATKAN IMUNITAS PASIEN HIPERTENSI SELAMA MASA PANDEMI COVID-19," n.d., h. 5.

lapisan masyarakat dapat merasakan dan menikmati olahraga hingga pertandingan bola voli.

Klub merupakan salah satu wadah pelatihan dan pembinaan bagi atlet, pembinaan atlet mulai dari junior maupun senior bahkan pembinaan mulai dari pemula hingga profesional yang mana pembinaan ini berperan penting bagi olahraga nasional. Proses pembinaan berdasarkan perhitungan usia untuk mencapai prestasi puncak pada olahraga bola voli dapat dicapai diusia 20 hingga 25 tahun, sedangkan untuk mengawali olahraga bola voli usia ideal mulai dari 11 hingga 13 tahun. Dengan demikian dapat diartikan dalam meraih prestasi puncak maka setidaknya pembibitan atlet dilakukan sejak usia memasuki 11 tahun dan pengenalan bola voli dilakukan sejak dini, sehingga anak dapat tertarik dan menyukai olahraga bola voli³.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif yakni suatu teknik yang menginterpretasikan serta menggambarkan data yang telah dikumpulkan dengan memberikan perhatian dan merekam sebanyak-banyaknya situasi yang diteliti, sehingga peneliti memperoleh gambaran data

secara menyeluruh mengenai keadaan yang sesungguhnya.

Deskriptif kualitatif diartikan peneliti menganalisa data yang telah dikumpulkan mulai dari kata-kata, gambar dan bukan angka. Data tersebut dapat diperoleh dari wawancara, dokumentasi foto, catatan lapangan, video atau dokumen pribadi⁴. Data penelitian bersumber pada klub bola voli putri Bina Mitra Batanghari.

C. Pembahasan

Pada bagian ini membahas terkait permasalahan umum pada klub bola voli pada masa pandemi Covid-19, mulai dari program latihan hingga prestasi baik secara individu maupun klub yang mana permasalahan utama saat ini adalah tidak adanya event pertandingan.

Bola Voli

Perkembangan zaman membawa dampak positif bagi cabang olahraga bola voli dunia yang juga mengikuti perkembangan serta modernisasi peraturan dan sistem pertandingan sehingga semakin memudahkan dan efektif bagi olahraga bola voli. Di Indonesia sendiri olahraga bola voli adalah salah satu cabang yang populer di masyarakat mulai dari instansi sekolah, pemerintah, perusahaan hingga masyarakat umum, dengan tujuan sebagai

³ Rosbin Pakaya, Tandiyo Rahayu, and Soegiyanto Ks, "EVALUASI PROGRAM PADA KLUB BOLA VOLI KIJANG DI KOTA GORONTALO," *Journal of Physical Education and Sports* 1, no. 2 (2012): H. 140, <https://doi.org/10.15294/jpes.v1i2.808>.

⁴ Khabib Alia Akhmad, "Pemanfaatan Media Sosial Bagi Pengembangan Pemasaran UMKM (Studi Deskriptif Kualitatif Pada Distro Di Kota Surakarta)," *DutaCom* 9, no. 1 (September 1, 2015): h. 47.

olahraga rekreasi hingga meningkat menjadi olahraga prestasi.

Permainan bola voli dimainkan oleh 6 orang dalam setiap tim dengan net sebagai pemisah antara tim yang bertanding, sehingga tidak ada kontak fisik dengan lawan saat bertanding dikarenakan setiap tim berada pada lapangan sendiri⁵.

Di Indonesia sendiri memiliki induk organisasi bola voli yaitu PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) yang mana induk organisasi ini mengemban banyak tugas dalam cabang olahraga bola voli nasional mulai dari pembibitan, pembinaan, pelatihan hingga pencapaian prestasi. Perkembangan olahraga bola voli tak lepas dari peran PBVSI dalam menjalankan program kerja, sehingga pembinaan pada klub-klub serta pelaksanaan pertandingan bola voli semakin antusias⁶.

Ukuran lapangan bola voli sesuai standar internasional adalah 18x9 m dengan bentuk persegi panjang yang dikelilingi oleh daerah bebas dengan luas minimal 3 disetiap

sisinya. Daerah bebas permainan itu sendiri bertujuan untuk menciptakan ruang bebas dari permainan namun juga dapat digunakan sebagai area tambahan dalam menjangkau bola dalam permainan pada situasi tertentu. Sedangkan untuk tinggi net putra yaitu 2,43 m dan untuk tinggi net putri yaitu 2,24 m dengan ukuran panjang dan lebar lapangan yang sama. Untuk melakukan permainan bola voli minimal pemain harus bisa melakukan teknik dasar seperti servis, passing bawah dan passing atas, smash serta blocking⁷.

Klub Bola Voli

Perkembangan bola voli Di Indonesia yang sangat pesat menuntut PBVSI untuk bekerja secara ekstra mulai dari sosialisasi hingga pembinaan prestasi, dengan tuntutan tersebut maka pembinaan, pelatihan dan penataran pelatih semakin diperkuat sehingga dapat memenuhi kebutuhan prestasi bola voli di Indonesia.

Klub bola voli merupakan salah satu wadah bagi para atlet untuk mengembangkan serta melatih secara keseluruhan terkait bola voli baik itu fisik, taktik, teknik dan mental. Dengan adanya klub maka atlet akan terfasilitasi mulai dari sarana,

⁵ Khoerul Anam, Nasuka Nasuka, and Tri Aji, "KLUB BOLA VOLI PUTRA IVOKAS KABUPATEN SEMARANG," *Unnes Journal of Sport Sciences* 4, no. 1 (November 23, 2015): h. 41, <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujss/article/view/8637>.

⁶ Pakaya, Rahayu, and Ks, "EVALUASI PROGRAM PADA KLUB BOLA VOLI KIJANG DI KOTA GORONTALO," h. 140.

⁷ AMN Pasaribu Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, "Pembuatan Mesin Pelontar Bola (Penbal) Alat Bantu Pembelajaran Dan Latihan Olahraga Bolavoli," *Jurnal Prestasi* 3, no. 6 (December 6, 2019): h. 74.

prasarana hingga tenaga pelatih guna menunjang keseluruhan latihan.

Pembinaan olahraga bola voli merupakan serangkaian proses yang berawal dari klub bola voli, pada proses tersebut membutuhkan manajemen klub yang baik agar memperoleh hasil yang maksimal. Klub bola voli itu sendiri adalah unit yang mampu mengelola seluruh aspek yang ada pada cabang olahraga tersebut dengan artian klub adalah ujung tombak dalam menciptakan serta membina atlet⁸.

Di Provinsi Lampung khususnya Kabupaten Lampung Timur terdapat banyak klub bola voli putri yang membina atlet sejak dini salah satunya adalah klub bola voli Bina Mitra. Klub ini bertempat di Kecamatan Batanghari, Kabupaten Lampung Timur yang merupakan salah tempat strategis karena dekat dengan kota metro dan Kabupaten Lampung Timur, sehingga banyak atlet yang mengikuti latihan pada klub ini tidak hanya dari Lampung timur tapi juga dari Kota Metro hingga daerah-daerah luar lainnya.

Klub bola voli putri Bina Mitra merupakan salah satu klub yang sangat berpengaruh bagi Kabupaten Lampung Timur juga bagi Provinsi Lampung dengan prestasi klub yang banyak serta selalu mengirimkan

atlet untuk kejuaraan daerah hingga pra PON. Selain memiliki atlet yang berprestasi klub ini juga memiliki pelatih yang kompeten dalam bidang olahraga bola voli. Menjadi pelatih bukan hal yang mudah dikarenakan seorang pelatih selain memiliki kemampuan keilmuan dalam suatu bidang olahraga juga dituntut memiliki lisensi pelatih untuk dapat mendampingi serta melatih sebuah klub.

Klub bola voli putri Bina Mitra memiliki sarana prasarana yang cukup dalam sebuah klub untuk menunjang kebutuhan latihan atlet mulai dari lapangan yang sudah standar dan representatif, memiliki 30 bola voli yang digunakan sebagai latihan sehari-hari, sarana latihan fisik seperti kone, box agility, barrier hop, serta prasarana living kos bagi atlet agar latihan terfokus.

Sumber keuangan klub berasal dari swadaya atlet serta bantuan dari pemerintah maupun PBVSI Provinsi Lampung dengan alokasi dana untuk perawatan sarana prasarana klub, pendaftaran dan akomodasi mengikuti event pertandingan. Selain dari swadaya dan bantuan dari pemerintah, pada momen tertentu ada beberapa sponsor yang memberikan bantuan dana guna pemeliharaan serta akomodasi mengikuti event yang ada di Provinsi Lampung.

Penerimaan atlet pada klub ini dilakukan saat sejak usia dini dengan

⁸ Pakaya, Rahayu, and Ks, "EVALUASI PROGRAM PADA KLUB BOLA VOLI KIJANG DI KOTA GORONTALO," h. 140.

tujuan agar latihan dasar dapat ditanamkan secara tepat serta kontinuitas pembinaan bisa berjalan secara maksimal. Untuk seleksi penerimaan dilakukan secara formalitas dikarenakan jika peserta seleksi tidak diterima seluruhnya dapat mengakibatkan penurunan mental bagi anak, untuk selanjutnya biar alam yang menyeleksi mereka secara alami, jika dasar dan minat anak tersebut kuat maka dia akan tetap bertahan pada klub walaupun semakin bertambah usia porsi latihan semakin membebani mereka.

Jadwal latihan pada klub dilakukan setiap hari mulai pukul 15.00 – 16.00 WIB dan wajin diikuti oleh seluruh atlet klub voli puteri Bina Mitra mulai dari junior hingga senior. Sedangkan ketika ada pertandingan tidak berpengaruh banyak terhadap sesi latihan hanya saja latihan fisiknya yang sedikit dikurangi agar stamina saat bertanding tetap maksimal.

Pelaksanaan program latihan disusun sesuai dengan kebutuhan atlet dengan sistem periodisasi yang memiliki target prestasi puncak. Latihan harian tetap mengikuti periodisasi program latihan yang telah tersusun supaya tidak adanya *miss* dalam target latihan bulanan maupun tahunan. Program latihan yang disusun didiskusikan dengan pengurus, pelatih fisik, pelatih teknik serta para staf yang berada di organisasi kepengurusan klub bola

voli puteri Bina Mitra dengan tujuan persamaan persepsi seluruh pengurus dan struktur organisasi klub.

Program Latihan

Seluruh atlet dalam segala cabang olahraga harus mampu dan bersedia menjalankan latihan secara teratur dan intensif. Hal ini merupakan pokok dalam mencapai prestasi puncak dalam suatu cabang olahraga tertentu, dengan latihan secara tertatur maka akan menciptakan permainan dan penampilan yang baik, demikian juga dengan cabang olahraga bola voli. Latihan teratur dan intensif berlaku untuk semua cabang olahraga individu maupun beregu karena dalam olahraga peran fisik adalah utama sehingga fisik harus dilatih secara teratur agar memiliki sifat ilmiah pada saat tubuh digerakkan.

Tahap latihan bola voli dasar berawal dari latihan individu kemudia membimbing serta membentuk mereka sehingga dapat menampilkan prestasi maksimal secara beregu maupun individu. Dengan mempertimbangkan pemikiran dasar program latihan maka dapat dirinci latihan tersebut meliputi metode latihan, latihan interval, latihan daya tahan serta hasil latihan yang sudah diraih dalam waktu dekat⁹.

⁹ Santoso Giriwijoyo and Didik Zafar Sidik, *Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2nd ed. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013), h. 89.

Ada beberapa hal berpengaruh besar terhadap latihan bola voli, hal ini sangatlah mendasar dan merupakan kebutuhan pokok bagi atlet bola voli yaitu :

- Kemauan tinggi untuk menyempurnakan kemampuan teknis,
- Mengembangkan kemampuan fisik dan mental,
- Menyempurnakan kemampuan permainan terutama secara individu,
- Menyempurnakan taktik dalam permainan,
- Melatih karakter dan mengembangkan pola dalam latihan dan permainan,
- Memahami struktur latihan, peraturan permainan, cara bermain dan kebiasaan pola hidup sehat¹⁰.

Dalam perjalanan menjadi pemain profesional maka atlet harus melalui tiga tahap latihan yang mana ketiga tahap ini tidak bisa dilewatkan bahkan ditinggalkan yaitu tahap latihan permulaan, latihan lanjutan dan latihan khusus.

- Latihan permulaan, latihan ini dilakukan pada saat anak usia delapan hingga sepuluh tahun dengan tujuan agar mudah mengenalkan dasar-dasar permainan bola voli serta prinsip

dasar kemampuan dalam bermain yaitu latihan *basic skills*. Banyak pelatih di luar negeri menggunakan metode permainan mini-volleyball untuk melatih kemampuan dasar anak dalam bermain bola voli dengan mengubah ukuran lapangan, tinggi net, jumlah pemain setiap tim serta bahan bola yang digunakan lebih diperlembut supaya tidak terlalu sakit saat digunakan latihan oleh anak-anak.

- Latihan lanjutan, latihan ini sangat bergantung dengan program latihan permulaan, jika program latihan permulaan dilakukan dengan baik dan sempurna maka latihan meningkat kejenjang lanjutan. Pada latihan lanjutan ini sudah bisa dilihat atlet mana yang pantas naik kejenjang selanjutnya dengan cara melihat hasil latihan atletik, latihan teknik dan latihan taktik. Latihan atletik merupakan bagian penting dari latihan dasar yaitu kecepatan, kekuatan, daya tahan, fleksibilitas dan kelincahan. Kemudian latihan taktik memiliki persentase yang cukup dikarenakan latihan ini berkaitan dengan taktik individual dan beregu yang berguna dalam permainan atau pertandingan. Sedangkan latihan teknik memiliki peran paling penting

¹⁰ Suratmin, *Pengantar Olahraga Rekreasi Dan Olahraga Pariwisata*, 1st ed. (Depok: PT. Raja Grafindo Persada, 2018), h. 137.

pada jenjang latihan lanjutan ini dikarenakan latihan ini adalah awal pembentukan atlet bola voli dalam menentukan spesifikasi pemain mulai dari pemain penyerang, pemain serba bisa (all round) hingga pemberi umpan (setter). Posisi dan spesifikasi pemain sudah mulai dibentuk pada jenjang latihan lanjutan dengan tujuan untuk mempermudah pengembangan potensi dalam posisi pemain pada tahap latihan khusus.

- Latihan khusus, pada tahap latihan ketiga ini persentase dari latihan atletis, latihan teknis dan latihan taktis tidak jauh berbeda antara satu dan yang lain dikarenakan tahap ini fokus latihan yaitu menyempurnakan spesialisasi pemain dalam posisi. Pada tahap ini pemain diharapkan sudah mencapai prestasi puncak dan disempurnakan lagi dalam permainan beregu. Penyempurnaan permainan beregu meliputi sistem penyerangan, pertahanan serta kekompakan yang semuanya harus dilakukan secara sempurna dan ditampilkan dalam permainan bahkan pada saat kompetisi¹¹.

Secara keseluruhan rangkaian program latihan sudah dilaksanakan

mulai dari anak usia dini hingga pada jenjang atlet profesional. Dalam pelaksanaan program latihan memiliki banyak fenomena lapangan baik positif maupun negatif dalam latihan. Penemuan fenomena lapangan juga dialami oleh seluruh klub bola voli yang ada di Indonesia, mulai dari permasalahan umum terkait jadwal pertandingan yang sering tidak sesuai dengan jadwal program latihan hingga proses latihan yang terkendala dari beberapa kegiatan non klub. Namun semua permasalahan dan fenomena lapangan yang ditemukan dapat diselesaikan dengan baik sehingga tidak berpengaruh besar dalam proses pembentukan atlet dengan target prestasi puncak.

Prestasi puncak yang terbagi menjadi dua yaitu prestasi individu dan prestasi beregu adalah hasil dari latihan atlet sejak dini dan dilakukan secara berkelanjutan dengan program latihan yang disusun secara sempurna. Selain program latihan yang dilakukan secara berkelanjutan ada beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi puncak yaitu disiplin dan kerja keras pada diri atlet itu sendiri.

1. Prestasi

Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi dalam olahraga dan semua faktor tersebut tak bisa dilepaskan dari unsur latihan serta ketekunan individu

¹¹ Beutelstahl Dieter, *Belajar Bermain Bola Volley*, 2nd ed. (Bandung: Pionir Jaya, 2012), h. 113-116.

atlet dalam menjalani program latihan. Faktor pertama yang mempengaruhi prestasi penerapan Ilmu Faal Olahraga, penerapan keilmuaan harus tepat untuk menentukan porsi latihan dan keberhasilan selama atlet menjalani periodisasi latihan. Pengukuran porsi latihan dilakukan oleh tim dan pelatih kemudian diterapkan pada program latihan.

Fisiologi olahraga merupakan faktor kedua yang berpengaruh pada prestasi atlet, fisiologi mengkaji terkait organ-organ baik yang sifat sementara maupun yang bersifat menetap dalam melakukan olahraga. Fisiologi merinci serta menjelaskan perubahan fungsi yang disebabkan oleh latihan tunggal atau latihan yang dilakukan secara terus-menerus dengan tujuan untuk meningkatkan respon fisiologis terhadap intensitas, durasi, frekuensi latihan, keadaan lingkungan dan status fisiologis individu. Fungsi dan mekanisme kerja organ tubuh akan selalu bereaksi dalam penyesuaian diri demi terciptanya “homeostasis” (kecenderungan organisme hidup untuk mempertahankan lingkungan dalam “*Milieu Interieur*” yang stabil bagi selnya¹²).

¹² Nofa Anggriawan, “PERAN FISILOGI OLAHRAGA DALAM MENUNJANG PRESTASI,” *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)* 11, no. 2 (2015): h. 9, <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5724>.

Faktor psikologi berperan sangat penting bagi prestasi atlet terutama ketika menghadapi tekanan baik di luar maupun di dalam lapangan ataupun dalam pertandingan. Perubahan psikologis saat pertandingan yakni meningkatnya kemampuan atlet dalam menerima stress (tekanan), tetap berkonsentrasi, memiliki ketegaran mental, (mental toughness) sehingga mampu mengatasi tantangan yang lebih berat¹³.

Perkembangan psikologi olahraga ditandai oleh upaya yang cukup banyak dalam mengkaji gejala dalam situasi olahraga yang perlu dikaji oleh para ahli psikologi olahraga, diantaranya adalah motivasi berolahraga, belajar gerak (*motor learning*) kematangan emosi, kebosanan, stress, kecemasan, frustrasi, atribusi, arousal, agresivitas, mental training, dan penampilan puncak¹⁴.

Prestasi maksimal dapat dicapai seorang atlet yang benar-benar siap untuk berkompetisi dengan segala kemampuannya. Kesiapan yang dimaksud adalah

¹³ Hastria Effendi, “PERANAN PSIKOLOGI OLAHRAGA DALAM MENINGKATKAN PRESTASI ATLET,” *NUSANTARA : Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial* 1, no. 1 (December 26, 2016): h. 23, <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/article/view/90>.

¹⁴ S Husdarta, *Psikologi Olahraga*, 1st ed. (Bandung: Alfabeta, 2010), h. 7.

kesiapan fisik dan psikologis atlet yang bersangkutan. Prestasi olahraga tidak hanya bergantung pada keterampilan teknis olahraga dan kesehatan fisik yang dimiliki oleh atlet, tetapi juga bergantung pada keadaan psikologis dan kesehatan mentalnya. Dalam olahraga kompetitif, pengaruh faktor psikologis pada atlet secara khusus terlihat ketika atlet itu sedang bertanding. Hal ini dapat dilihat antara lain kuat-lemahnya motivasi untuk meraih prestasi dan memenangkan pertandingan. Secara umum prestasi olahraga dapat diartikan sebagai sukses besar yang dicapai atlet atau suatu tim misalnya menjuarai suatu kompetisi, memecahkan rekor, memenangkan pertandingan perebutan gelar atau pertandingan bergengsi lainnya.

Prestasi puncak didampingi oleh motivasi berprestasi dari dalam diri atlet yang harus dikembangkan secara individu maupun dorongan dari orang lain termasuk pelatih dan orang terdekat. Motivasi berprestasi akan memberikan kesempatan kepada atlet untuk mencapai sesuatu dengan sempurna, meningkatkan kebugaran pada tingkatan tertinggi serta berlatih secara maksimal. Dengan kata lain, motivasi berprestasi dalam olahraga sama dengan istilah "*competitiveness*". Motivasi berprestasi pada

hakikatnya merupakan prestasi yang dicapai oleh orang lain sehingga menjadi dorongan bagi atlet lain untuk mencapai hal yang sama bahkan melebihi orang tersebut, sehingga standar motivasi berprestasi tidak ada batas maksimal selama atlet tersebut mampu menggali dan mengembangkan motivasi prestasi dalam dirinya sendiri¹⁵.

Klub bola voli puteri Bina Mitra memiliki prestasi tim serta individu yang baik, mulai dari event lokal, pelajar, mahasiswa hingga nasional dengan selalu menyumbangkan atlet untuk memperkuat tim bola voli Provinsi Lampung dalam kancah olahraga nasional seperti PON. Prestasi klub yang diraih tidak serta merta dengan proses mudah dan waktu yang singkat, namun pembinaan sejak dini dengan dampingan pelatih serta penerapan program latihan yang sesuai adalah faktor utama yang berpengaruh besar dalam keberhasilan tim dan prestasi puncak pada individu atlet.

Namun dalam kurun waktu 2 tahun terakhir prestasi pada klub bola voli puteri Bina Mitra mengalami *stuck* atau bisa dikatakan tidak ada perkembangan

¹⁵ Komarudin, *Psikologi Olahraga, Latihan Keterampilan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*, 4th ed. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2016), h. 25.

yang signifikan dikarenakan dampak pandemi virus Covid-19 yang melanda, serta kebijakan pemerintah yang menerapkan PPKM sehingga memaksa masyarakat melakukan sebagian besar kegiatan dari rumah. Kebijakan PPKM berdampak besar bagi perkembangan atlet serta pelaksanaan program latihan dikarenakan banyak atlet yang tidak bisa mengikuti latihan secara rutin dan terprogram, serta tidak adanya event pertandingan sebagai tolak ukur latihan. Sudah hampir tiga tahun tidak ada event pertandingan dikarenakan menghindari kerumunan masyarakat namun hal ini mempengaruhi minat serta motivasi berlatih atlet yang mana mereka beranggapan bahwasannya ketika tidak ada event mereka tidak dapat mengembangkan kemampuan, mengeksplorasi hasil latihan sehingga motivasi berprestasi mereka menurun secara drastis dan berdampak pada prestasi puncak yang menurun.

D. Kesimpulan

Pandemi virus Covid-19 berdampak bagi semua kalangan masyarakat termasuk dalam bidang olahraga pada hal ini klub bola voli putri Bina Mitra, dampak nyata yang dirasakan klub adalah penurunan prestasi serta tidak berjalannya program latihan selama 2 tahun. Fenomena pandemi terus berkelanjutan hingga saat ini yang mana hal ini menyebabkan tidak berjalannya

latihan pada klub bola voli secara maksimal bahkan banyak klub bola voli yang menonaktifkan pelatihan selama pandemi berlangsung dengan tujuan mengikuti anjuran pemerintah dan sebagai contoh bagi masyarakat guna menghindari kerumunan.

Tidak berjalannya penerapan program latihan berdampak besar bagi atlet dan klub karena hal tersebut mengakibatkan penurunan prestasi klub serta atlet itu sendiri. Penurunan prestasi mempengaruhi perkembangan psikologis atlet yang seharusnya dapat meningkat seiring bertambahnya usia serta kematangan mental secara keseluruhan. Perkembangan mental tidak hanya dibangun melalui latihan harian namun juga di dalam lapangan pertandingan yang sejatinya adalah pembentukan mental secara alami, sedangkan pada situasi pandemi tidak ada event pertandingan yang diselenggarakan sehingga perkembangan mental atlet sangat sulit untuk berkembang dengan maksimal.

Perkembangan mental yang kurang maksimal berpengaruh bagi motivasi berprestasi atlet yang sejak awal sudah ditanamkan bahwasannya mereka memiliki target untuk mencapai prestasi puncak dengan pelaksanaan program latihan serta dampingan pelatih sebagai motivator baik dilapangan maupun kegiatan sehari-hari. Kurangnya event menurunkan tingkat kompetitif dalam diri atlet dengan asumsi bahwa mereka tidak bisa mendapatkan tolak ukur

latihan jika tidak ada event yang berlangsung.

Daftar Pustaka

- Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, AMN Pasaribu. "Pembuatan Mesin Pelontar Bola (Penbal) Alat Bantu Pembelajaran Dan Latihan Olahraga Bolavoli." *Jurnal Prestasi* 3, no. 6 (December 6, 2019): 73–79.
- Akhmad, Khabib Alia. "Pemanfaatan Media Sosial Bagi Pengembangan Pemasaran UMKM (Studi Deskriptif Kualitatif Pada Distro Di Kota Surakarta)." *DutaCom* 9, no. 1 (September 1, 2015): 43–43.
- Anam, Khoerul, Nasuka Nasuka, and Tri Aji. "KLUB BOLA VOLI PUTRA IVOKAS KABUPATEN SEMARANG." *Unnes Journal of Sport Sciences* 4, no. 1 (November 23, 2015).
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujss/article/view/8637>.
- Anggriawan, Nofa. "PERAN FISILOGI OLAHRAGA DALAM MENUNJANG PRESTASI." *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)* 11, no. 2 (2015).
<https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5724>.
- Dieter, Beutelstahl. *Belajar Bermain Bola Volley*. 2nd ed. Bandung: Pionir Jaya, 2012.
- Effendi, Hastria. "PERANAN PSIKOLOGI OLAHRAGA DALAM MENINGKATKAN PRESTASI ATLET." *NUSANTARA : Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial* 1, no. 1 (December 26, 2016).
[http://jurnal.um-](http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/article/view/90)
- [tapsel.ac.id/index.php/nusantara/article/view/90](http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/article/view/90).
- Giriwijoyo, Santoso, and Didik Zafar Sidik. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. 2nd ed. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013.
- Husdarta, S. *Psikologi Olahraga*. 1st ed. Bandung: Alfabeta, 2010.
- Komarudin. *Psikologi Olahraga, Latihan Keterampilan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*. 4th ed. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2016.
- Pakaya, Rosbin, Tandiyo Rahayu, and Soegiyanto Ks. "EVALUASI PROGRAM PADA KLUB BOLA VOLI KIJANG DI KOTA GORONTALO." *Journal of Physical Education and Sports* 1, no. 2 (2012).
<https://doi.org/10.15294/jpes.v1i2.808>.
- Prasetyo, Yudik. "KESADARAN MASYARAKAT BEROLAHRAGA UNTUK PENINGKATAN KESEHATAN DAN PEMBANGUNAN NASIONAL." *MEDIKORA* 11, no. 2 (2013).
<https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>.
- Suratmin. *Pengantar Olahraga Rekreasi Dan Olahraga Pariwisata*. 1st ed. Depok: PT. Raja Grafindo Persada, 2018.
- Tiksnadi, Badai Bhatara, Nova Sylviana, Adi Imam Cahyadi, and Alberta Claudia Undarsa. "OLAHRAGA RUTIN UNTUK MENINGKATKAN IMUNITAS PASIEN HIPERTENSI SELAMA MASA PANDEMI COVID-19," n.d., 11.