

Pengaruh Latihan Intensitas Sedang Selama Pandemi Covid – 19 Terhadap Keterampilan Sepakbola Dan Kebugaran Jasmani

Wisnu Murtiansyah ^{a,1,*}, Beltasar Tarigan ^{a,2}, Asep Sumpena ^{a,3}

^a Sport Education, Faculty of Sports and Health Education, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

¹ wisnumurtiansyah@gmail.com, ² beltasartarigan@upi.edu, ³ asepsumpena@upi.edu

* corresponding author

ARTICLE INFO

Article history

Received 2023-03-25

Revised 2023-03-27

Accepted 2023-04-10

Keywords

Moderate Intensity
Football,
Pandemic Covid – 19
Physical Fitness

Kata kunci

Intensitas Sedang
Sepakbola
Pandemic Covid – 19
Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the effects of moderate intensity training during the Covid-19 pandemic on basic soccer technical skills and physical fitness in SSB Saswco Bandung students. In this study, researchers used a one-group pre-test and post-test design. The respondent received moderate-intensity exercise three times a week for six weeks. The population for this study consisted of 25 of his SSB Saswco Bandung U-16 students and the sample used consisted of 18 of his selected based on a targeted sampling technique. rice field. The soccer skill measurement tool is a soccer ability test of passing, heading, dribbling and shooting, and the fitness measurement tool is a physical fitness test for her 16-19 year olds in Indonesia. The hypothesis testing analysis technique used is the paired-samples t-test. The test results for passing technique received significance values of $0.001 > 0.05$, heading significance values $0.001 > 0.05$, dribbling significance values $0.001 > 0.05$, shooting significance values $0.001 > 0.05$, and fitness achieved significance values a. A value of $0.001 > 0.05$ was obtained physically. The conclusion of this study is that moderate intensity training during the Covid-19 pandemic can improve the basic soccer technical skills of SSB Saswco Bandung students and that moderate intensity training during the Covid-19 pandemic Strength training can improve the physical fitness of SSB Saswco students. Bandung can improve

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan intensitas sedang pada masa pandemi Covid-19 terhadap keterampilan teknik dasar dan kebugaran jasmani pada siswa SSB Saswco Bandung. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan one-group pre-test and post-test design. Responden menerima latihan intensitas sedang tiga kali seminggu selama enam minggu. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 25 siswa SSB Saswco Bandung U-16 dan sampel yang digunakan terdiri dari 18 siswa yang dipilih berdasarkan teknik purposive sampling. Alat ukur keterampilan sepak bola adalah tes kemampuan sepak bola passing, heading, dribbling dan shooting, dan alat ukur kebugaran adalah tes kebugaran jasmani untuk usia 16-19 tahun di Indonesia. Teknik analisis pengujian hipotesis yang digunakan adalah uji-t sampel berpasangan. Hasil pengujian teknik passing diperoleh nilai signifikansi $0,001 > 0,05$, nilai signifikansi heading $0,001 > 0,05$, nilai signifikansi dribbling $0,001 > 0,05$, nilai signifikansi shooting $0,001 > 0,05$, dan nilai signifikansi fitness yang dicapai a. Nilai $0,001 > 0,05$ diperoleh secara fisik. Kesimpulan penelitian ini adalah latihan intensitas sedang pada masa pandemi Covid-19 dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola siswa SSB Saswco Bandung dan latihan intensitas sedang pada masa pandemi Covid-19 Latihan intensitas sedang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa SSB Saswco Bandung.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



PENDAHULUAN

Ketika pandemi *Covid-19* 2020 dimulai di Indonesia pada April 2020 dan menyebar ke 34 provinsi di Indonesia, banyak dampak lain yang diamati, mulai dari ekonomi, sosial hingga kesehatan, yang mengarah pada wabah penyakit *Covid-19*. terhubung dengan Ternyata itu adalah virus baru yang berasal dari Wuhan, China pada Desember 2019. Penyakit ini merupakan penyakit yang menyerang sistem pernapasan. Para ilmuwan mengatakan penyakit itu berasal dari kelelawar. Coronavirus adalah keluarga besar virus dengan fenotipe dan genotipe yang berbeda. Wabah *Covid-19* dimulai di Wuhan, Cina pada Desember 2019. Per 17 Maret 2020, penularan yang meluas dari manusia ke manusia telah mengakibatkan 179.111 infeksi yang dikonfirmasi dan 7.426 kematian. (Zhu et al., 2020) pandemi *Covid-19* terus menyebar di hampir setiap wilayah, berbagai tindakan pertahanan dilakukan oleh pihak berwenang, termasuk penutupan sekolah dan sekolah, larangan tur, acara budaya dan olahraga, pertemuan sosial (Hammami et al., 2020) Mengapa begitu banyak orang yang terinfeksi virus *Covid-19*? Pertama, *Covid-19* merupakan penyakit baru dan masyarakat belum memiliki kekebalan terhadap virus SARS-COV-2. Kedua, vaksin dan obatnya belum ditemukan. Para peneliti di seluruh dunia masih berjuang untuk menemukan vaksin dan obat-obatan. (Wang et al., 2020)

Pesatnya perkembangan teknologi dan informasi (TI) membuat setiap orang harus menggunakan work from home (WFH) untuk bekerja. Kami juga menghimbau kepada anak-anak dan orang dewasa untuk tidak berpergian kemanapun untuk kegiatan belajar daring dan memutus mata rantai penyebaran *Covid-19*. Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 (Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 91 Tahun 2020, Tambahan Lembaran Negara) tentang Pembatasan Sosial Masif Untuk Percepatan Penanganan Novel Coronavirus Disease (*Covid-19*) Indonesia Nomor 6487) PSBB (Pembatasan Sosial Masif) dan tinggal di rumah, tetapi tidak memahami bahwa tindakan ini berdampak negatif pada perilaku aktivitas fisik seseorang karena banyaknya waktu yang dihabiskan di depan televisi. Akibatnya, hal itu memengaruhi kesehatan fisik, pola tidur, dan kualitas hidup.

Aktivitas fisik sangat dibutuhkan. Studi telah menunjukkan manfaat khusus seperti peningkatan parameter kesehatan fisik dan fisiologis serta hasil kesehatan yang positif di bidang kesehatan mental dan kesejahteraan. (Chekroud et al., 2018) Aktivitas fisik memiliki efek positif pada kognisi dan prestasi akademik. Terlepas dari efek aktivitas fisik pada kognisi, aktivitas fisik diakui secara luas untuk berkontribusi pada perkembangan kesehatan dan fisik anak-anak dan memberikan kesempatan untuk perolehan keterampilan motorik dasar. (Donnelly et al., 2016) Perpaduan gerak atau kombinasi beberapa bentuk gerakan akan membuahkan tuntutan kognisi dalam aktivitas fisik. Tuntutan aktivitas fisik inilah yang akan menghasilkan tujuan yang lebih baik. (Hötting & Röder, 2013).

Tingkat aktivitas fisik belum meningkat secara global. Sebagai tanggapan, peneliti kesehatan masyarakat telah berusaha merancang dan menerapkan intervensi yang efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik dalam kelompok, komunitas, dan individu dengan tujuan meningkatkan aktivitas fisik di tempat kerja. (Gough et al., 2020) Sepak bola adalah permainan beregu yang setiap regunya terdiri dari

11 pemainnya di lapangan, salah satunya dia berperan sebagai penjaga gawang. Pertandingan sepak bola dimainkan terutama dengan kaki, tetapi penjaga gawang diperbolehkan menggunakan lengan. (Sucipto, 2000) Sepakbola adalah salah satu olahraga yang paling kompleks karena banyaknya pemain, lapangan yang luas, dan kaki yang sulit dikendalikan. Selain itu, teknik, taktik, dan kondisi yang merupakan tiga komponen utama dari hampir setiap cabang olahraga merupakan salah satu elemen dasar sepakbola. (Tuncel et al., 2018)

Terdapat pengaruh latihan intensitas sedang dengan teknik dribbling dalam sepak bola, latihan intensitas sedang ini dianggap berdampak positif pada pengembangan keterampilan *dribbling*. (M. Sahib Saleh, 2020) Persyaratan fisik seorang pemain sepakbola berbeda-beda menurut posisinya. Persyaratan fisik gelandang/gelandang untuk latihan ketahanan otot adalah 55,00% kecepatan 14,00% kekuatan 14,00% kelincihan 14,00% kekuatan tungkai 1,15% kekuatan perut 1,50%. (Hidayat et al., 2019) Pembinaan sendiri dilakukan secara terencana, sistematis dan spesifik untuk meningkatkan keterampilan yang ada, merupakan hal yang dibutuhkan atlet agar dapat tampil maksimal dalam pertandingan. (Pra Rudiana & Prasetyo, 2020) Pada Pergantian milenium saat ini, sepak bola merupakan olahraga beregu yang populer di kalangan anak-anak, remaja, dan dewasa. (Kristianto et al., 2020) Sepak bola merupakan olahraga yang membutuhkan kebugaran jasmani yang cukup untuk mendukung suatu pertandingan sepak bola. Pada masa wabah *Covid-19*, intensitas latihan diperhatikan dengan baik saat melakukan aktivitas selama wabah *Covid-19*. (Matjan, 2009) Dalam olahraga permainan, atlet harus memiliki kemampuan motorik yang baik untuk melakukan gerakan secara utuh dan kemampuan yang baik untuk melakukan kontak langsung dengan bergerak. objek, terutama bola, selama bermain. Kami akan memeriksa Anda sepak bola adalah permainan tim di mana setiap tim terdiri dari 11 pemain, salah satunya adalah penjaga gawang. Saat ini perkembangan sepakbola khususnya di Indonesia mengalami kemajuan yang sangat pesat. Dapat dilihat di berbagai tempat di kota dan desa terpencil, dan sangat mudah untuk melihat anak laki-laki dan perempuan bermain sepak bola. Olahraga bermain adalah olahraga yang lebih banyak menggunakan keterampilan terbuka, atlet perlu mengantisipasi kemana bola akan mendarat, dan atlet harus dapat mengambil keputusan dengan cepat kemana harus bergerak. (Nuri et al., 2013) Olahraga memiliki banyak cabang yang berbeda, salah satunya yaitu sepak bola. Dalam penelitian ini, penulis mengkaji olahraga sepak bola. Sepak bola adalah sebuah permainan tim dimana setiap tim terdiri dari 11 pemainnya, salah satunya adalah penjaga gawang. (Wahyu Hidayat, 2015)

Latihan adalah gerakan sistematis dari suatu program latihan, dilakukan dalam jangka waktu yang relatif lama, berulang-ulang dan secara bertahap (bertahap) ditingkatkan secara individual, dengan karakteristik tujuan yang ditetapkan dari fungsi fisiologis dan psikologis manusia. (Bompa, 1990), WHO merekomendasikan olahraga/olahraga intensitas sedang selama pandemi *Covid-19* (WHO, 2020) Olahraga intensitas sedang akan meningkatkan sistem kekebalan tubuh, sedangkan olahraga berlebihan dengan intensitas tinggi dan durasi yang lama akan melemahkan kekebalan tubuh sistem. Atlet yang berlatih sangat keras lebih mungkin terinfeksi karena beban latihan yang tinggi yang meningkatkan

tekanan psikologis. Respon stres fisik saat melakukan olahraga berlebihan diawali dengan hipotalamus melepaskan *corticotropin releasing hormone* ke *hipofisis anterior* untuk merangsang pelepasan hormon adrenokortikotropik ke *korteks adrenal*, *kortisol* dilepaskan ke dalam aliran darah yang dapat menyebabkan stres psikologis. (Apituley et al., 2021)

Kebugaran jasmani dalam hal kenikmatan dapat dibagi menjadi dua kelompok utama: kelompok kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan jasmani dan kelompok kebugaran yang berhubungan dengan kinerja. Kekuatan fisik terdiri dari lima komponennya: Daya tahan kardiopulmoner, kekuatan, daya tahan otot, kelenturan, komposisi tubuh. (Tarigan, 2017) Peraturan Pemerintah nomor 21 tahun 2020 untuk melakukan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) dan berdiam diri di rumah, namun tidak disadari bahwa tindakan tersebut akan berdampak negatif pada perilaku aktivitas fisik seseorang dengan banyak waktu yang dihabiskan untuk menonton layar televisi dan selanjutnya berdampak pada kesehatan fisik, pola tidur dan kualitas hidup seseorang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan intensitas sedang pada masa pandemi *Covid-19* terhadap keterampilan teknik dasar dan kebugaran jasmani sepak bola.

Penelitian ini berangkat dari persoalan yang di lihat oleh peneliti ketika mengamati proses kegiatan latihan yang dilakukan SSB Saswco Bandung pada kondisi *Covid - 19*, sebelum kegiatan pelatihan berlangsung. Banyak waktu yang dihabiskan atlet di rumah, dan melihat banyak atlet yang memiliki kebugaran yang kurang baik sehingga mempengaruhi kemampuan teknik dasar sepak bola dan kebugaran jasmani para atlet tersebut, maka perlu dilakukan penyesuaian intensitas latihan pada saat kondisi Pandemi *Covid - 19*. Seiring dengan mewabahnya pandemic *Covid - 19* di Indonesia banyak sekali pelatih bahkan atlet kurangnya memperhatikan terkait takaran intensitas latihan selama pandemic. *Covid - 19* Kemampuan tubuh dan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan semangat dan kesadaran penuh, tanpa rasa lelah yang berarti, terhindar dari penyakit kurang gerak (*hipomobilitas*), dan hidup dengan cukup baik. Dari penelitian terdahulu terkait kebugaran jasmani dan keterampilan teknik dasar sepakbola beberapa peneliti berfokus pada keterampilan sepakbola *dribbling* dimana pada penelitian (M. Sahib Saleh, 2020) Hubungan latihan intensitas sedang dengan teknik *dribbling* dalam sepakbola, bentuk latihan intensitas sedang ini dianggap mampu memberikan sumbangsih yang positif untuk mampu mengembangkan kemampuan menggiring bola, untuk mampu melakukan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola, juga harus ditunjang oleh kemampuan otot-otot untuk lebih lentuk. Tanpa disadari bahwa keterampilan teknik dasar sepakbola ada beberapa aspek yaitu *Passing, Dribbling, Shooting, dan Heading*. Oleh karena itu penelitian terdahulu hanya meneliti terkait hubungan intensitas sedang terhadap teknik *dribbling* Kebaharuan penelitian ini yaitu meneliti terkait lebih lanjut dalam teknik dasar sepakbola baik dari aspek *Dribbling, Passing, Shooting, dan Heading* serta ditambahkan kebugaran jasmani karena selama pandemi *Covid - 19* banyak sekali atlet yang berdiam diri dirumah sehingga kebutuhan gerakannya tidak dapat terpenuhi.

METODE

Metode penelitian yang digunakan untuk Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode pre eksperimen. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengontrol semua variabel yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Metode eksperimen harus mencakup faktor-faktor yang diuji sehingga hasil dari faktor-faktor yang diuji dapat diketahui. Desain penelitian memberikan kerangka kerja untuk melakukan penelitian, dan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *one-group pretest-posttest design*. Pada desain ini, *pretest* dilakukan sebelum pemrosesan sampel dan *posttest* dilakukan pada akhir pemrosesan sampel. Penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu variabel bebas (efek latihan intensitas sedang) dan variabel terikat (keterampilan dasar sepak bola dan kebugaran jasmani). Desain penelitian ditunjukkan di bawah ini. memperoleh. Pengaruh latihan intensitas sedang selama pandemi *Covid – 19* terhadap keterampilan teknis dasar sepak bola dan kebugaran jasmani

Populasi dan Sampel

Dalam penelitian ini diambil populasi sebanyak 25 atlet aktif SSB Saswco Bandung U-16. Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti, menurut (Sugiyono, 2019) sampel adalah “bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi atlet”. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik Purposive Sampling dengan kriteria: Siswa aktif menjalani pelatihan di SSB Saswco Bandung, SSB Saswco Bandung dengan status mahasiswa U-16, Siswa berusia antara 16-19 tahun, Rekomendasi dari pelatih kepala dan Kesiediaan untuk mengikuti dalam program pelatihan latihan Sampel penelitian ini adalah 18 orang

Instrumen

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan teknik dasar passing, heading, dribbling dan shooting sepak bola (Nurhasan, 2007) dan alat tes kebugaran Indonesia untuk usia 16-19 tahun. Sprint 60 m, pull up, sit up, vertical jump, lari 1200 m. Reliabilitas 0,72 dan Validitas 0,92 (Nurhasan, 2007)

Prosedur

Peneliti menjelaskan prosedur penelitian untuk menemukan deskripsi pelatihan profesional. Kajian ini akan memudahkan dan membantu peneliti dalam menginisiasi tahapan prosedur penelitian sebagai berikut: (a) penggunaan tes awal yang dilakukan adalah tes keterampilan teknik sepak bola sederhana dan tes kebugaran, (b) memberikan program latihan bagi siswa SSB Saswco Bandung dengan latihan intensitas sedang dan mengontrol denyut nadi agar tidak melebihi latihan intensitas sedang yang telah ditentukan dan (c) Tes akhir yang digunakan adalah tes keterampilan dasar teknik sepak bola dan pengukuran kebugaran jasmani setelah mendapatkan hasil data dari tes awal dan tes akhir maka selanjutnya masuk pada tahap pengolahan data dan dianalisis, dan penilaian dibuat berdasarkan hasil

pengolahan data.

Analisis Data

Hasil uji normalitas berdistribusi normal, selanjutnya dilakukan uji homogenitas setelah data dinyatakan homogen, kemudian langsung dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji t sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengukuran tes keterampilan *passing, heading, dribbling dan shooting* serta kebugaran jasmani dari analisis data uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Uji Hipotesis Keterampilan Sepak Bola Uji hipotesis pertama dilakukan yaitu pengaruh latihan intensitas sedang pada masa pandemi *Covid - 19* terhadap ketrampilan teknik dasar sepak bola siswa SSB Saswco Bandung, dengan menggunakan uji Paired Sample t-test.

Tabel 1. Uji Hipotesis Keterampilan Sepakbola

No	Items	Sig
1	Pre Test Passing and Post Test Passing	.001
2	Pre Test Heading and Post Test Heading	.001
3	Pre Test Dribbling and Post Test Dribbling	.001
4	Pre Test Shooting and Post Test Shooting	.001

Berdasarkan data keterampilan teknik dasar sepak bola di atas, terdapat nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$ sehingga terjadi peningkatan tes awal dan akhir dengan metode latihan intensitas sedang pada masa pandemi *Covid-19* pada teknik dasar sepak bola. keterampilan. pada mahasiswa Saswco SSB Bandung.

Uji hipotesis kedua adalah pengaruh latihan intensitas sedang pada masa pandemi *Covid - 19* terhadap kebugaran jasmani pada mahasiswa SSB Saswco Bandung, dengan menggunakan uji Paired Sample t-test.

Tabel 2. Uji Hipotesis Kebugaran

No	Items	Sig
1	Pre Test Physical fitness and Post Test Physical fitness	.001

Berdasarkan data kebugaran jasmani di atas, terdapat nilai Sig. (2-tailed) $0,001 < 0,05$, maka terdapat peningkatan tes awal dan post tes dengan metode latihan intensitas sedang pada masa pandemi *Covid - 19* terhadap kebugaran jasmani siswa SSB Saswco Bandung.

PEMBAHASAN

Intensitas latihan yang dilakukan oleh setiap cabang olahraga di masa pandemi *Covid-19* sangat penting untuk menjaga kebugaran jasmani seorang atlet. Manfaat aktivitas fisik bahwa konsentrasi, fokus dan mental anak meningkat setelah melakukan aktivitas fisik. Aktivitas yang berhubungan dengan fisik memengaruhi lobus frontal otak yang berguna untuk konsentrasi, mental, perencanaan, dan pengambilan keputusan. Melakukan aktivitas fisik 30 menit setiap hari dapat merangsang otak. (Parrini et al., 2017) Aktivitas fisik dan fungsi kognitif pada anak usia sekolah (usia 4-18 tahun), menunjukkan bahwa aktivitas fisik mungkin terkait dengan kognisi selama perkembangan mengungkapkan bahwa partisipasi aktivitas fisik terkait dengan kinerja kognitif menunjukkan hubungan yang menguntungkan dari aktivitas fisik pada semua kategori kognitif, dengan pengecualian memori. (Sibley & Etnier, 2003) aktivitas fisik sangat penting bagi seorang atlet, dimana pada saat wabah seperti ini terhentinya pertandingan sepak bola, menjadi modal utama dalam menyusun program latihan untuk persiapan tahap kompetisi tentunya di dorong dengan intensitas latihan yang baik dan menjaga hasil latihan, dengan latihan intensitas tinggi resiko terkena infeksi tinggi sehingga imunitas tubuh menurun dan menyebabkannya agar mudah tertular virus, dianjurkan kan, selama pandemi *Covid – 19*, olahraga digunakan dengan intensitas sedang karena risiko terpapar infeksi rendah, dan juga dapat meningkatkan kekebalan tubuh (Walsh et al., 2011) Selain itu, Anda juga dapat ingin mempertimbangkan latihan tradisional seperti yoga ini karena latihan ini tidak memerlukan peralatan, tidak memakan banyak tempat, dan dapat dilakukan kapan saja. Menggunakan smartphone saat berolahraga dapat memudahkan aktivitas fisik melalui internet. Ini dapat digunakan untuk menjaga fungsi fisik dan kesehatan mentalnya selama masa pandemi *Covid-19* ini. (Guo et al., 2014) Melakukan aktivitas fisik atau olahraga selama pandemi *Covid - 19* dapat memberikan pengobatan pelengkap dan alternatif untuk mengembangkan kesehatan mental (Jiménez-Pavón et al., 2020)

Olahraga ringan memperkuat sistem kekebalan, tetapi olahraga intensitas tinggi yang berlebihan dalam jangka waktu lama melemahkan sistem kekebalan. Atlet yang berlatih sangat keras lebih mungkin terinfeksi karena beban latihan yang lebih tinggi dan beban psikologis yang lebih besar. Respons stres fisik terhadap olahraga berlebihan dimulai dengan hipotalamus melepaskan hormon pelepas kortikotropin ke kelenjar hipofisis anterior, yang merangsang pelepasan hormon adrenokortikotropik ke dalam korteks adrenal, melepaskan kortisol ke dalam aliran darah. meningkatkan. , dapat menyebabkan tekanan psikologis (Apituley et al., 2021) Karantina terkait *Covid-19* dapat memfasilitasi perkembangan gaya hidup menetap di antara beragam populasi, termasuk kaum muda. Latihan olahraga teratur meningkatkan fungsi kekebalan tubuh, mengurangi keparahan gejala, dan mengurangi angka kematian pada individu yang terpapar infeksi virus (Psychiatr, 2021) Pelatihan merupakan proses penting yang mendukung semua pekerjaan yang sistematis dan berulang. Berolahraga dan berolahraga dalam jumlah sedang dapat memberikan efek positif bagi kesehatan dan jiwa Anda (Lim & Pranata, 2020) Olahraga dengan intensitas sedang dapat meningkatkan sistem

kekebalan tubuh (Groër, 1995) Olahraga teratur lebih meningkatkan daripada menekan respon imun pada individu dari segala usia. Gaya hidup aktif secara fisik memperlambat atau membatasi penuaan sistem kekebalan tubuh, mengurangi risiko menular (seperti virus dan bakteri) dan tidak menular (seperti virus). (Penyakit diabetes, penyakit hipertensi, dan kanker) (Campbell & Turner, 2018) Sepak bola adalah olahraga paling populer di sebagian besar negara, memberikan aktivitas fisik kepada ratusan juta anak muda. Di negara-negara di mana permainan bola dilarang, kita perlu membantu para atlet muda menerima kenyataan dan mengganti olahraga dengan aktivitas fisik yang menyenangkan agar tetap bugar dan sehat sampai jarak sosial berakhir. Ini mungkin tidak mudah bagi semua atlet. Kehilangan interaksi sosial dapat mempengaruhi hubungan teman sebaya. Penelitian pendahuluan menunjukkan bahwa pandemi meningkatkan kecemasan dan depresi pada remaja (Huang & Zhao, 2020).

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut, dengan memberikan metode latihan intensitas sedang pada masa pandemi *Covid* - 19 dapat meningkatkan kebugaran mahasiswa ssb saswco bandung, meningkatkan imunitas tubuh, dan juga menurunkan resiko terpapar penyakit *Covid* - 19 , bahwa ditemukan adanya peningkatan dengan metode latihan intensitas sedang pada masa pandemi *Covid* - 19 terhadap basic skill teknik sepak bola dan kebugaran jasmani di ssb saswco bandung. Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan seluruh data yang ada dengan menghitung statistik deskriptif yang dilanjutkan dengan rata-rata kemudian dilakukan uji normalitas, uji homogenitas dan dilanjutkan dengan uji hipotesis, hasil pengolahan seluruh data memberikan jawaban atas permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini. Berdasarkan temuan dan analisis data yang telah dilakukan peneliti. Pandemi *Covid* – 19 menurut fungsi imun dan olahraga menjelaskan bahwa pada masa pandemi *Covid* – 19 disarankan untuk berolahraga dengan intensitas sedang karena resiko terpapar infeksi rendah, dan juga dapat meningkatkan imunitas tubuh (Walsh et al., 2011).

Strategi saat ini untuk mencegah penyebaran *Covid*-19 adalah mengurangi penularan dari orang ke orang melalui peningkatan kebersihan, jarak fisik, dan isolasi diri. Ini memainkan peran penting dalam mencegah virus agar tidak terinfeksi dan menjadi parah. Efek nutrisi, psikologis, sosial ekonomi, dan perilaku yang merugikan dari isolasi dapat melemahkan respons kekebalan dan kesehatan. Karena perilaku berbahaya SARS-CoV-2 belum sepenuhnya dipahami dan kebanyakan orang terbatas pada lingkungan yang menantang dengan olahraga intensitas sedang, olahraga memperkuat sistem kekebalan tubuh dapat melindungi dari infeksi virus serupa lainnya dan mengurangi efek negatif dari karantina. Volume Disarankan untuk melakukan latihan di rumah (Ranasinghe et al., 2020).

Dari penelitian terdahulu bahwa rata-rata kondisi kebugaran jasmani pada usia 16 sampai 19 tahun berada pada level yang lebih rendah. Pentingnya kebugaran jasmani terutama di masa pandemi ini memerlukan evaluasi lebih lanjut untuk mengidentifikasi penyebab dan mengembangkan program peningkatan kebugaran jasmani kepada masyarakat. (Febrianti & Hakim, 2022) Faktor yang mendukung kebugaran jasmani harus dilihat dari keseluruhan aktivitas anak dalam kegiatan

kesehariannya (Bahari et al., 2020).

Latihan intensif secara teratur dapat memfasilitasi aspek fungsi kognitif dengan cara yang bergantung pada kebugaran kardiovaskular seseorang sebuah meta-analisis menunjukkan bahwa kinerja kognitif dapat ditingkatkan tergantung pada kapan, relatif terhadap latihan akut, kinerja diukur, jenis tugas kognitif yang dipilih, dan jenis latihan yang dilakukan. (Lambourne & Tomporowski, 2010) Pencapaian kebugaran jasmani yang cukup selama masa sekolah mempengaruhi fungsi organ-organ tubuh untuk meningkatkan kualitas perkembangannya, yaitu: Jantung, paru-paru, sistem peredaran darah, metabolisme, perkembangan dan pertumbuhan hormonal, siklus energi, sistem kekebalan tubuh dan sirkulasi eksternal, untuk meningkatkan pertumbuhan fisik dan mental anak (Santoso et al., 2022) Sebuah studi cross-sectional baru-baru ini menemukan bahwa mereka yang berolahraga secara teratur selama sebulan memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi selama karantina, sementara mereka yang tinggal di rumah dan tidak berolahraga memiliki kesehatan yang lebih buruk (Zhang et al., 2020).

Peningkatan keterampilan teknis sepak bola dasar dan program pelatihan kebugaran fisik diamati setelah program pelatihan. Mengingat minat saya pada level ssb, kami melihat perkembangan beberapa atlet yang merasa performanya meningkat. (Apituley et al., 2021) “Olahraga sedang meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Sebaliknya, latihan intensif yang lama melemahkan sistem kekebalan tubuh. lebih mungkin melakukannya, meningkatkan tekanan mental, memperkuat sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan kebugaran fisik untuk menangkis wabah virus *Covid-19*. Ketaatan pada protokol kesehatan dan kepatuhan pada jarak fisik. Studi lapangan menunjukkan bahwa selama pandemi *Covid-19*, metode latihan intensitas sedang meningkatkan keterampilan teknis dasar sepak bola dan kebugaran fisik di kalangan siswa SSB Saswco Bandung. Menurunnya kebugaran tersebut kemungkinan disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik akibat keterbatasan eksternal dan ruang olahraga yang terbatas selama pandemi *Covid - 19*.

Pandemi kebugaran jasmani setiap orang menurun dan juga terjadi perubahan perilaku olahraga yang menandakan bahwa pandemi *Covid-19* secara signifikan mempengaruhi mereka dalam hal kebiasaan dan perilaku kognitif (Demirci et al., 2022) Implikasi dari hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu dengan latihan intensitas sedang selama pandemi *Covid – 19* dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola dan kebugaran jasmani, dan juga dapat mengembangkan potensi yang dimiliki siswa SSB Saswco Bandung U – 16 agar dapat tersalurkan selama pandemi *Covid – 19* dengan latihan intensitas sedang. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya untuk meneliti intensitas rendah dan tinggi bagaimana dampaknya terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola dan kebugaran jasmani, sehingga terlihat perbedaannya, lebih teliti dalam mengontrol program latihan teknik dasar sepakbola dalam pengukuran latihan intensitas sedang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, penulis menarik kesimpulan sebagai berikut. kebugaran jasmani tidak dapat terpenuhi namun pada masa pandemi *Covid* - 19 dengan menggunakan metode latihan intensitas sedang pada masa pandemi *Covid*-19 dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola dan kebugaran jasmani pada atlet sepak bola sehingga kebutuhan gerak anak dapat terpenuhi. Implikasi dari hasil penelitian yang telah dilakukan adalah latihan intensitas sedang pada masa pandemi *Covid* - 19 dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola dan kebugaran jasmani, serta dapat mengembangkan potensi siswa SSB Saswco Bandung U - 16 sehingga dapat disalurkan selama pandemi *Covid* - 19 dengan latihan intensitas sedang. Bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji intensitas rendah dan seberapa tinggi pengaruhnya terhadap keterampilan teknik dasar sepak bola dan kebugaran jasmani, agar dapat dilihat perbedaannya yaitu lebih berhati-hati dalam mengontrol program latihan teknik dasar sepak bola dalam mengukur latihan intensitas sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Apituley, T. L. D., Pangemanan, D. H. C., & Sapulete, I. M. (2021). *Pengaruh Olahraga Terhadap Coronavirus Disease 2019*. 13(28), 111–117.
- Bahari, F., Hanief, Y. N., & Junaedi, S. (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Ekstrakurikuler. *Jendela Olahraga*, 5(2), 89–97. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6167>
- Bompa, T. (1990). *Theory and Methodology of Training*. New York University.
- Campbell, J. P., & Turner, J. E. (2018). Debunking the myth of exercise-induced immune suppression: Redefining the impact of exercise on immunological health across the lifespan. *Frontiers in Immunology*, 9(APR), 1–21. <https://doi.org/10.3389/fimmu.2018.00648>
- Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1·2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 739–746. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30227-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30227-X)
- Demirci, N., Demirci, P. T., Bjelica, B., & Güven, E. (2022). Investigation of Attitudes Towards Exercise Behavior Changes of Adults Registered with Fitness and Activity Centers under the COVID-19 Lockdown. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 2(2), 101–114. <https://doi.org/10.53863/mor.v2i2.430>
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(6), 1197–1222. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Febrianti, R., & Hakim, A. R. (2022). Kualitas Kebugaran Jasmani Masyarakat Desa Petanahan, Kebumen Usia 16-19 Tahun Di Masa Pandemi Covid-19. *Jendela Olahraga*, 7(1), 109–118. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.9496>

- Gough, A., Prior, L., Kee, F., & Hunter, R. F. (2020). Physical activity and behaviour change: the role of distributed motivation. *Critical Public Health*, 30(2), 153–165. <https://doi.org/10.1080/09581596.2018.1535169>
- Groër, M. (1995). Exercise and immunity. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 27(2), 90b. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1995.tb00826.x>
- Guo, Y., Qiu, P., & Liu, T. (2014). Tai Ji Quan: An overview of its history, health benefits, and cultural value. *Journal of Sport and Health Science*, 3(1), 3–8. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2013.10.004>
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krstrup, P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*, 0(0), 1–6. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>
- Hidayat, A., Imanudin, I., & Ugelta, S. (2019). Analisa Kebutuhan Latihan Fisik Pemain Sepakbola dalam Kompetisi Aff U-19 (Studi Analisis Terhadap Pemain Gelandang Timnas Indonesia U-19). *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 25–28. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i1.10140>
- Hötting, K., & Röder, B. (2013). Beneficial effects of physical exercise on neuroplasticity and cognition. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 37(9), 2243–2257. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2013.04.005>
- Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., & Lavie, C. J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63(3), 386–388. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009>
- Kristianto, Juliantine, & Nuryadi. (2020). Pengaruh Small Sided Games Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Berdasarkan tingkat Motor Educability. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(1), 1–6.
- Lambourne, K., & Tomporowski, P. (2010). The effect of exercise-induced arousal on cognitive task performance: A meta-regression analysis. *Brain Research*, 1341, 12–24. <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2010.03.091>
- Lim, M. A., & Pranata, R. (2020). Sports activities during any pandemic lockdown. *Irish Journal of Medical Science*. <https://doi.org/10.1007/s11845-020-02300-9>
- M. Sahib Saleh. (2020). COMPETITOR : Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 12(2), 41–47.
- Matjan, B. N. (2009). Komponen-Komponen Latihan Dan Faktor-Faktor Pendukung Kualitas Peak Performance Atlet. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 63–70.
- Nurhasan. (2007). *Tes and Pengukuran Pendidikan Olahraga*. FPOK UPI.
- Nuri, L., Shadmehr, A., Ghotbi, N., & Attarbashi Moghadam, B. (2013). Reaction time and anticipatory skill of athletes in open and closed skill-dominated sport. *European Journal of Sport Science*, 13(5), 431–436. <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.738712>
- Parrini, M., Ghezzi, D., Deidda, G., Medrihan, L., Castroflorio, E., Alberti, M., Baldelli, P., Cancedda, L., & Contestabile, A. (2017). Aerobic exercise and a BDNF-mimetic therapy rescue learning and memory in a mouse model of Down syndrome. *Scientific Reports*, 7(1), 1–22. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-17201-8>
- Pra Rudiana, R. D., & Prasetyo, A. F. (2020). Pengaruh Latihan Small Side Games Terhadap

- Keterampilan Bermain Bola. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(02), 132–137. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v6i02.819>
- Psychiatr, W. J. (2021). *Contents*. 3206(12).
- Ranasinghe, C., Ozemek, C., & Arena, R. (2020). *AC. Expert Review of Anti-Infective Therapy*, 0(0). <https://doi.org/10.1080/14787210.2020.1794818>
- Santoso, T., Andibowo, T., Sulistyono, J., Santoso, A. B., & Budiyo, K. (2022). Survei Kemampuan Kondisi Fisik Dan Keterampilan Bermain Sepakbola. *Jendela Olahraga*, 2(2), 193–203.
- Sibley, B. A., & Etnier, J. L. (2003). *and Cognition in Children : A Meta-Analysis*. 2000, 243–256.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. FPOK UPI.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif and R & D*. Alfabeta.
- Tarigan, B. (2017). *Optimalisasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Berlandaskan Ilmu Faal Olahraga (Keempat)*. eidos.
- Tuncel, A. T., Boy, N., Morath, M. A., Hörster, F., Mütze, U., & Kölker, S. (2018). Organic acidurias in adults: late complications and management. *Journal of Inherited Metabolic Disease*, 41(5), 765–776. <https://doi.org/10.1007/s10545-017-0135-2>
- Wahyu Hidayat, S. R. (2015). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Sepakbola Klub Persibas Banyumas. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(2), 10–15.
- Walsh, N. P., Gleeson, M., Shephard, R. J., Jeffrey, M. G., Woods, A., Bishop, N. C., Fleshner, M., Green, C., Pedersen, K., Hoffman-goetz, L., & Rogers, C. J. (2011). Position Statement: Immune Function of Exercise. *Exerc Immunol Rev*, 17, 6–63.
- Wang, D., Hu, B., Hu, C., Zhu, F., Liu, X., Zhang, J., Wang, B., Xiang, H., Cheng, Z., Xiong, Y., Zhao, Y., Li, Y., Wang, X., & Peng, Z. (2020). Clinical Characteristics of 138 Hospitalized Patients with 2019 Novel Coronavirus-Infected Pneumonia in Wuhan, China. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 323(11), 1061–1069. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.1585>
- WHO. (2020). *Stay physically active during self-quarantine*.
- Zhang, S. X., Wang, Y., Rauch, A., & Wei, F. (2020). Unprecedented disruption of lives and work: Health, distress and life satisfaction of working adults in China one month into the COVID-19 outbreak. *Psychiatry Research*, 288, 112958. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112958>
- Zhu, N., Zhang, D., Wang, W., Li, X., Yang, B., Song, J., Zhao, X., Huang, B., Shi, W., Lu, R., Niu, P., Zhan, F., Ma, X., Wang, D., Xu, W., Wu, G., Gao, G. F., & Tan, W. (2020). A novel coronavirus from patients with pneumonia in China, 2019. *New England Journal of Medicine*, 382(8), 727–733. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2001017>