



**Kepatuhan Protokol Kesehatan Untuk Memulai Kembali Olahraga Renang  
Di Masa Pandemi Covid-19**

***Public Compliance The Health Protocol For Rebooting Swimming Sports  
In Covid-19 Environment***

Bazuri Fadillah Amin<sup>1</sup>, Abdul Sukur<sup>2</sup>, Marlinda Budiningsih<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

[bazuri@unj.ac.id](mailto:bazuri@unj.ac.id), [abdul-sukur@unj.ac.id](mailto:abdul-sukur@unj.ac.id), [mbudiningsih@unj.ac.id](mailto:mbudiningsih@unj.ac.id)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kepatuhan masyarakat DKI Jakarta memulai kembali aktivitas olahraga khususnya cabang olahraga renang. Penelitian ini menggunakan *mixed methods* dengan model *concurrent embedded*, metode kuantitatif digunakan untuk memperoleh data kepatuhan Protokol kesehatan dengan menggunakan metode kuesioner elektronik yang disebar kepada masyarakat Provinsi DKI Jakarta. Pendekatan kualitatif dengan data sekunder digunakan untuk menguraikan bagaimana data kasus COVID-19 di Provinsi DKI Jakarta dapat digunakan sebagai *benchmark* memulai kembali aktivitas olahraga khususnya cabang olahraga renang. Penelitian ini dilakukan di Provinsi DKI Jakarta pada bulan Oktober tahun 2020. Hasil penelitian menyatakan bahwa tingkat kepatuhan masyarakat DKI Jakarta dalam pencegahan COVID-19 dalam kategori baik, serta setuju apabila sarana dan prasarana olahraga renang dibuka kembali. Keputusan mengenai dimulainya kembali kegiatan olahraga harus didasarkan pada informasi medis yang objektif mengenai transmisi COVID-19 di wilayah tersebut dan harus dikonsultasikan dengan cermat dalam keputusan mengenai waktu dimulainya kembali aktivitas olahraga.

**Kata Kunci : Protokol Kesehatan Masyarakat, Renang, COVID 19**

**ABSTRACT**

*This study aims to find out the compliance of the people of DKI Jakarta to restart sports activities, especially swimming sports. This study used mixed methods with concurrent embedded model, quantitative method used to obtain health protocol compliance data using electronic questionnaire method distributed to the people of DKI Jakarta Province. Qualitative approach with secondary data is used to describe how COVID-19 case data in DKI Jakarta Province can be used as a benchmark to restart sports activities, especially swimming sports. This research was conducted in DKI Jakarta Province in October 2020. The results stated that the level of compliance of the people of DKI Jakarta in the prevention of COVID-19 is in a good category, and agreed if swimming sports facilities and infrastructure are reopened. Decisions regarding the re-commenion of sports activities should be based on objective medical information regarding the transmission of COVID-19 in the region and should be carefully consulted in decisions regarding the timing of the re-start of sports activities.*

**Keywords: Public Helath Protocol, Swimming, COVID-19**

## **PENDAHULUAN**

Tahun 2020 dimulai dengan keprihatinan mendalam terkait dengan mulainya wabah novel coronavirus di Wuhan, China (S Khan, Ali, Siddique, & Nabi, 2020). Setelah kluster pasien pneumonia yang tidak diketahui ditemukan pada Desember 2019 di Wuhan, China, sebuah coronavirus (CoV) baru yang sementara dinamakan 2019 novel coronavirus (2019-nCoV) oleh World Health Organization (WHO) pada 7 Januari hingga kemudian pada 10 Januari 2020 penyakit tersebut terkonfirmasi sebagai pneumonia yang terkait dengan pasar seafood Huanan di Wuhan, dimana hewan liar dijual disitu. (Chang, Yan, & Wang, 2020; Suliman Khan et al., 2020).

Penelitian melaporkan bahwa infeksi 2019-nCoV yang terjadi pada sebagian besar pasien dikaitkan dengan efek pneumonia dan perkembangan komplikasi termasuk sindrom gangguan pernapasan akut (Huang et al., 2020; S Khan et al., 2020). Sejak akhir tahun 2019, coronavirus telah menyebar ke lebih dari 213 negara dengan 41,570,883 kasus yang dikonfirmasi dan lebih dari 1,134,940 kasus meninggal dunia (World Health Organization, 2020; Zhao, Ding, Du, & Fan, 2020).

Dunia telah berubah secara dramatis hanya dalam beberapa bulan penyebaran COVID-19, pandemi ini telah mengubah kehidupan masyarakat seperti pengaturan jarak di masyarakat, dan isolasi diri (Kumari et al., 2020; Roggeveen & Sethuraman, 2020). SARS-Cov-2 telah berdampak pada semua sector lapisan masyarakat termasuk olahraga. Olahraga adalah bagian penting dari masyarakat dimulainya kembali olahraga dapat secara signifikan berkontribusi pada pembentukan kembali normalitas masyarakat (Hughes et al., 2020; Mooney et al., 2020).

Olahraga juga berkontribusi pada beberapa tujuan pembangunan berkelanjutan yang dicanangkan oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa (United Nations, 2020). Selama berabad-abad, olahraga berhasil menyatukan orang. Bahkan di masa paling kelam, olahraga telah dipraktikkan untuk mempertahankan dan membangun moral. Selama perang, tentara akan berolahraga di parit untuk menghabiskan waktu dan bersenang-senang. (Van Der Merwe, 2013; Waquet, 2011). Tidak sedikit asosiasi olahraga di dunia menunda pertandingan atau kompetisi karena kerumunan penonton yang besar akan menjadi salah satu penyebab penyebaran yang paling berbahaya salah satunya adalah Olimpiade 2020 yang ditunda penyelenggaraannya sampai bulan Juli tahun 2021. (International Olympic Committee, 2020; Wong et al., 2020).

Hubungan antara COVID-19 dan olahraga serta perilaku olahraga telah dibahas dalam berbagai literatur dan pentingnya berolahraga selama periode COVID-19 juga telah disorot (Frühaufl, Schnitzer, Schobersberger, Weiss, & Kopp, 2020). Selama anjuran tinggal di rumah saja, masyarakat cenderung kurang terlibat dalam aktifitas olahraga dibandingkan sebelum dan sesudah pembatasan, namun terdapat beberapa kelompok masyarakat yang mengungkapkan terjadi peningkatan partisipasi olahraga dalam kelompok yang kurang aktif ketika membandingkan periode sebelum dan sesudah Covid-19 (Schnitzer, Schöttl, Kopp, & Barth, 2020).

Ketika pemerintah ingin membuka pusat aktivitas olahraga dalam ruangan maka diperlukan beberapa tindakan pencegahan yang harus dilakukan 1) ventilasi Gedung yang baik; 2) terdapat filter udara yang dipasang dalam saluran system pemanas, ventilasi dan air conditioning; 3) tetap menggunakan masker; dan 4) sertifikat aman dari resiko infeksi. Ventilasi Gedung yang baik merupakan poin kunci dalam membuka kembali pusat olahraga dalam ruangan. (Blocken et al., 2020). Atlet elit harus diperiksa secara komprehensif sebagai cara untuk mengurangi resiko dan memitigasi resiko, pemeriksaan tersebut sebaiknya dilakukan oleh

tenaga medis yang dibentuk dan ditempatkan dalam *point of care* (PoC) dimana atlet elit berada (berlatih) (Mooney et al., 2020).

Aktivitas olahraga dengan menggunakan masker secara signifikan meningkatkan detak jantung dan tenaga yang dirasakan, bagi atlet elit yang berlatih untuk Olimpiade perlu menyeimbangkan dan menjadwalkan ulang sesi latihan untuk menyeimbangkan antara resiko penularan dengan pengondisian fisik mereka (Wong et al., 2020). Virus ini dapat menyerang pericarditis atau myocarditis, oleh karena itu pemeriksaan yang lengkap harus dilakukan oleh atlet untuk mengurangi resiko sakit myocardial pada atlet yang berpotensi sakit tersebut sebelum melanjutkan sesi latihan untuk menghindari komplikasi yang menyebabkan kematian dengan tes PCR (Yanguas et al., 2020).

Langkah untuk mengatasi pandemic Covid-19 juga diberlakukan pada penutupan fasilitas olahraga termasuk kolam renang. Permasalahan muncul pada kolam renang rekreasi selama masa *lockdown*, kekhawatirannya muncul karena kapan kolam renang dibuka dan bagaimana kolam tersebut dibuka. (Gallè et al., 2020).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kombinasi *concurrent embedded*, dengan menggabungkan metode kuantitatif sebagai metode primer dan kualitatif sebagai metode sekunder dalam bersamaan. Dalam rentang bulan Oktober tahun 2020, instrument elektronik disebar secara acak ke lima wilayah Provinsi DKI Jakarta terkait dengan kesiapan masyarakat dalam memulai Kembali aktivitas olahraga, data sekunder diolah dari kondisi terkini COVID-19 di Provinsi DKI Jakarta melalui website resmi pemerintah daerah. Dengan menggunakan rancangan non-probability sampling yang merupakan kombinasi dari convenience, voluntary dan snowball sampling untuk mendapatkan respon partisipasi sebanyak-banyaknya dalam kurun waktu satu minggu (18 s.d 24 Oktober 2020).

Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan penelitian lapangan (*Field Research*) Penelitian lapangan ini dilakukan di tempat penelitian, adapun teknik cara pengumpulan data dilakukan dengan cara 1) dokumentasi, dokumentasi dalam penelitian ini adalah dengan mengumpulkan data sekunder dari website pemerintah daerah ([corona.jakarta.go.id](http://corona.jakarta.go.id)); 2) e-kuesioner, pendekatan kuantitatif dilakukan dengan menggunakan instrument kuesioner yang disebar melalui media social maupun media komunikasi dalam bentuk elektronik form yang mengumpulkan data mengenai kesiapan masyarakat dalam memulai kembali aktivitas olahraga di masa pandemic.

### **Uji Keabsahan Data**

Uji keabsahan data menggunakan membercheck untuk menguji kredibilitas dari sebuah data yang telah didapat. Membercheck adalah proses pengecekan data yang diperoleh peneliti kepada pemberi data. Apabila data yang ditemukan disepakati oleh para pemberi data berarti datanya data tersebut valid, sehingga semakin kredibel/dipercaya, tetapi apabila data yang ditemukan dengan berbagai penafsirannya tidak disepakati oleh pemberi data, maka peneliti perlu melakukan diskusi dengan pemberi data, dan apabila perbedaannya tajam, maka peneliti harus merubah temuannya, dan harus menyesuaikan dengan apa yang diberikan oleh pemberi data. Jadi tujuan membercheck adalah agar informasi yang diperoleh dengan apa yang dimaksud sumber data atau informan. Pelaksanaan membercheck dilakukan setelah satu periode pengumpulan data selesai, atau setelah mendapat suatu temuan, atau kesimpulan. Caranya dapat dilakukan secara individual, dengan cara peneliti datang ke pemberi data, atau melalui forum

diskusi kelompok. Dalam diskusi kelompok peneliti menyampaikan temuan kepada sekelompok pemberi data. Dalam diskusi kelompok tersebut, mungkin ada data yang disepakati, ditambah, dikurangi, atau ditolak oleh pemberi data. Setelah data disepakati bersama, maka para pemberi data diminta untuk menandatangani, supaya lebih otentik. Selain itu juga, sebagai bukti bahwa peneliti telah melakukan membercheck.

Uji transferability digunakan untuk menunjukkan derajat ketepatan atau dapat diterapkannya hasil penelitian ke populasi dimana sampel tersebut diambil. Nilai transfer ini berkenaan dengan pertanyaan, sampai mana hasil penelitian dapat digunakan dalam situasi lain. Nilai transfer bergantung pada pemakai, hingga manakala hasil penelitian tersebut dapat digunakan dalam konteks dan situasi social lain. Peneliti sendiri tidak menjamin “validitas eksternal” ini. Oleh karena itu, supaya orang lain dapat memahami hasil penelitian kualitatif sehingga ada kemungkinan untuk menerapkan hasil penelitian tersebut, maka peneliti dalam membuat laporannya harus memberikan uraian yang rinci, jelas, sistematis, dan dapat dipercaya. Dengan demikian maka pembaca menjadi jelas atas hasil penelitian tersebut, sehingga dapat memutuskan dapat atau tidaknya untuk mengaplikasikan hasil penelitian tersebut di tempat lain. Bila pembaca laporan penelitian memperoleh gambaran yang sedemikian jelasnya, “semacam apa” suatu hasil penelitian dapat diberlakukan (transferability), maka laporan tersebut memenuhi standar transferabilitas.

Uji dependability dilakukan dengan melakukan audit terhadap keseluruhan proses penelitian. Caranya dilakukan oleh auditor yang independent untuk mengaudit keseluruhan aktifitas peneliti dalam melakukan penelitian. Bagaimana peneliti mulai menentukan masalah/focus, memasuki lapangan, menentukan sumber data, melakukan analisis data, melakukan uji kebasahan data, sampai membuat kesimpulan harus dapat ditunjukkan oleh peneliti.

Uji konfirmability, untuk menilai keobyektifan hasil penelitian telah disepakati banyak orang. Pengujiannya dapat dilakukan secara bersamaan. Menguji konfirmability berarti menguji hasil penelitian, dikaitkan dengan proses yang dilakukan. Bila hasil penelitian merupakan fungsi dari proses penelitian yang dilakukan, maka penelitian tersebut telah memenuhi standar konfirmability.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

#### **Karakteristik Responden**

Hasil penelitian didapat 279 responden yang tersebar di lima wilayah administratif Provinsi DKI Jakarta dengan 39,24% responden berasal dari Jakarta Timur, 15,77% responden berasal dari Jakarta Pusat, 14,22% responden berasal dari Jakarta Barat, 17,56% responden berasal dari Jakarta Utara, 13,21% responden berasal dari Jakarta Selatan.

Mayoritas jenis kelamin responden merupakan laki-laki dengan 51,277% dan perempuan sebanyak 48,73%. Usia responden paling tinggi adalah 31 s.d 45 tahun dengan 41,77%, usia 46 s.d 60 tahun sebanyak 27,37%, usia 17 s.d 30 tahun sebanyak 27,24% dan usia lebih dari 60 tahun sebanyak 3,62%. Pendidikan terakhir responden merupakan lulusan S1 sebanyak 43,88%, lulusan SMA sebanyak 30,21%, lulusan S2/S3 sebanyak 11,77%, lulusan DI/II/III sebanyak 10,73% dan lulusan SD sebanyak 3,41%.

Keseluruhan data karakteristik responden dapat dilihat melalui tabel 1 sebagai berikut:

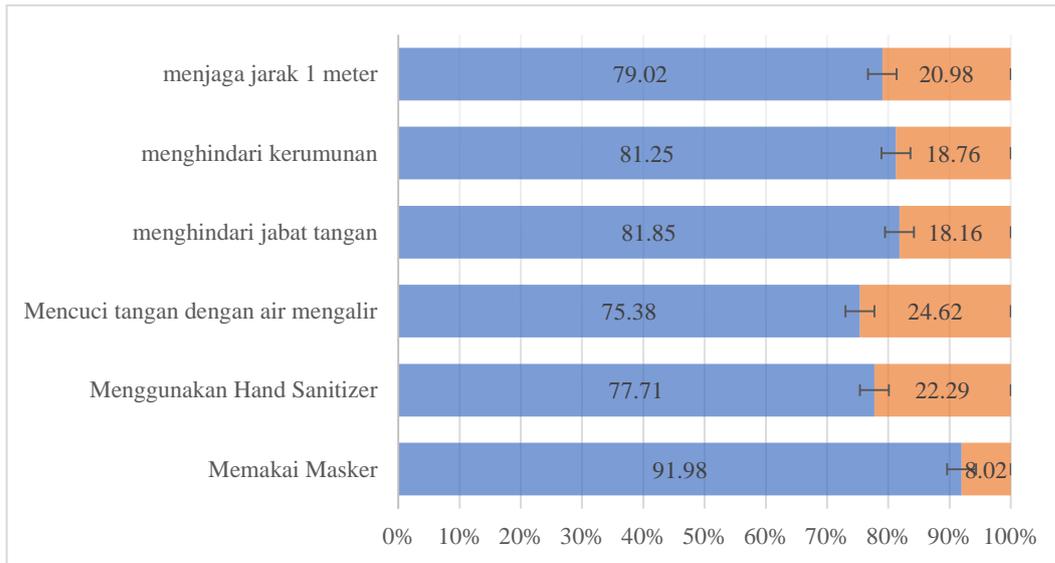
Tabel 1. Karakteristik responden

n = 279	
Instrument	Presentase
<b>Jenis Kelamin</b>	
Laki-laki	51,27
Perempuan	48,73
<b>Usia</b>	
17 – 30	27,24
31 – 45	41,77
46 – 60	27,37
>60	3,62
<b>Pendidikan</b>	
SD/SMP	3,41
SMA	30,21
DI/II/III	10,73
S1	43,88
S2/S3	11,77
<b>Domisili</b>	
Jakarta Timur	39,24
Jakarta Pusat	15,77
Jakarta Barat	14,22
Jakarta Utara	17,56
Jakarta Selatan	13,21

### **Tingkat kepatuhan responden dalam pencegahan COVID-19**

Tingkat kepatuhan responden diketahui dari anjuran pemerintah meliputi memakai masker, menggunakan handsanitizer, mencuci tangan, menghindari jabat tangan, menghindari kerumunan, serta menjaga jarak. Diketahui bahwa 91,98% responden sering/selalu menggunakan masker sedangkan 8,02% responden tidak sering menggunakan masker, dalam hal mencuci tangan menggunakan hand sanitizer diketahui bahwa 77,71% responden menggunakannya dan 22,29% responden mengaku tidak menggunakan hand sanitizer ketika mencuci tangan. Sebanyak 75,38% responden mengaku bahwa sering mencuci tangan dengan air mengalir dan 24,62% responden tidak sering mencuci tangan dengan air mengalir.

Pandemic membuat orang menghindari jabat tangan, sebanyak 81,85% responden mengaku menghindari jabat tangan langsung dan 18,16% responden mengaku masih sering melakukan jabat tangan. Anjuran *physical distancing* dari pemerintah membuat 81,25% responden menghindari kerumunan dan 18,76% masih berada dalam kerumunan. 79,02% responden mengaku sering melakukan aktifitas menjaga jarak minimal 1 meter dan 20,98% responden mengaku jarang melakukan aktivitas menjaga jarak minimal 1 meter. Tingkat kepatuhan responden tersebut dapat dilihat melalui chart sebagai berikut:

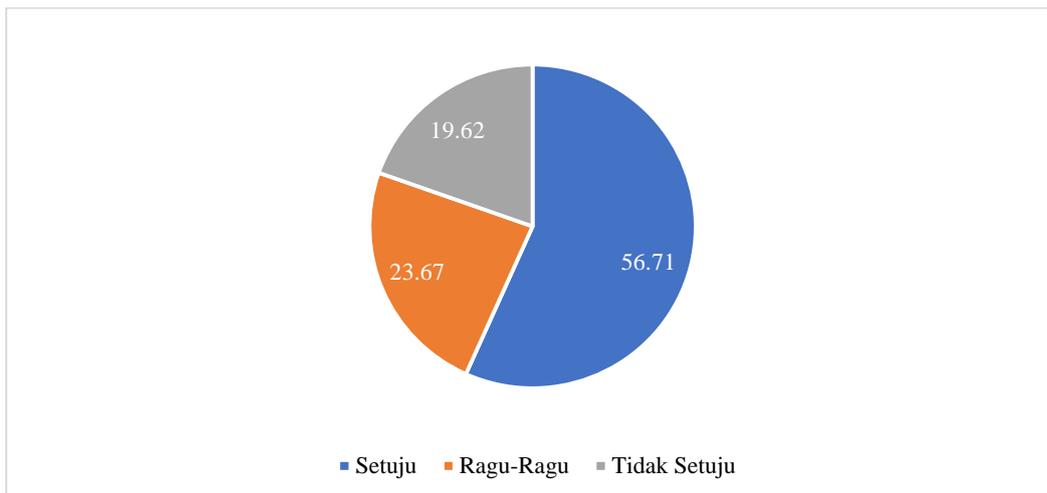


Gambar 1. Chart Tingkat Kepatuhan responden dalam pencegahan COVID-19

Melalui hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kepatuhan responden dalam pencegahan COVID-19 dalam kategori baik.

**Tingkat persetujuan responden terhadap dibukanya kembali sarana olahraga untuk memulai kembali aktivitas olahraga renang**

Melalui penelitian ini dapat diketahui bahwa sebanyak 56,71% responden mengaku setuju apabila sarana dan prasarana olahraga khususnya renang dibuka kembali di Provinsi DKI Jakarta untuk melakukan aktivitas olahraga renang, sebanyak 23,67% responden masih ragu-ragu karena pandemic yang belum berakhir dan 19,62% responden mengaku tidak setuju pembukaan sarana olahraga di Provinsi DKI Jakarta untuk mengurangi dampak dari penyebaran COVID-19. Hasil dari keputusan responden dapat dilihat melalui diagram pie sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram pie tingkat persetujuan responden terhadap dibukanya kembali sarana dan prasarana olahraga renang

## **PEMBAHASAN**

### **Dampak Pandemi terhadap Olahraga**

Olahraga memberikan kontribusi bagi perkembangan sosial ekonomi masyarakat bahkan kontribusi tersebut diakui secara nyata oleh pemerintah. Namun, sejak pandemi Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) menyebar, pemerintah di berbagai negara mulai memberlakukan protokol kesehatan secara ketat, seperti peraturan menjaga jarak dan pembatasan sosial berskala besar yang pastinya mengganggu perhelatan olahraga dan sejumlah aspek lainnya.

Untuk menjaga kesehatan atlet dan pihak lain yang terlibat, sebagian besar perhelatan olahraga, baik di tingkat nasional, regional maupun internasional dibatalkan atau ditunda untuk sementara waktu. Pelaksanaan Pekan Olahraga Nasional (PON) dan Pekan Paralimpiade Nasional (Peparnas) yang akan dilaksanakan pada bulan Oktober turut terdampak akibat kondisi saat ini. Ajang olahraga internasional, Olimpiade dan Paralimpiade tahun ini mundur dan akan dihelat pada 2021.

Dengan ditundanya sejumlah perhelatan olahraga berskala besar, atlet profesional terpaksa menjadwal ulang program latihan agar kebugaran tubuh mereka tetap terjaga selama berada di rumah. Hal lain yang dirasakan atlet dengan ditundanya sejumlah perhelatan olahraga adalah ancaman pemutusan kontrak oleh sponsor yang telah ditandatangani.

Selain atlet profesional, pihak-pihak lain yang ambil bagian dalam industri olahraga juga ikut merasakan imbasnya. Kita ketahui dalam industri olahraga ada banyak sekali bisnis seperti penyelenggaraan liga, acara, usaha perjalanan, pariwisata, infrastruktur, transportasi, catering, dan penyiaran media. Nilai ekonomi dari industri olahraga yang sangat fantastis pastinya terancam mengalami penurunan akibat bisnis dalam industri olahraga tidak dapat berjalan normal.

Dampak lainnya yang ditimbulkan adalah pada bidang sosio-kultural dalam masyarakat. Kita mengetahui banyak kelompok masyarakat yang sangat menggilai olahraga. Dalam hal ini, olahraga berfungsi untuk membina komunikasi dan membangun jembatan antarkelompok masyarakat dan antargenerasi. Melalui olahraga juga berbagai kelompok masyarakat dapat memainkan peran yang lebih krusial terhadap transformasi dan pengembangan sosial, khususnya dalam masyarakat yang mengalami disintegrasi. Hal ini memungkinkan olahraga digunakan sebagai alat untuk menciptakan peluang belajar dan mengakses populasi yang seringkali terpinggirkan.

Federasi olahraga dunia seperti FIFA telah menunjukkan perhatian mereka terhadap bahayanya Covid-19. FIFA yang merupakan induk federasi sepak bola dunia telah bekerjasama dengan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dengan meluncurkan kampanye '*Pass The Message to Kick Out Coronavirus*' yang dikampanyekan oleh para pemain sepak bola terkenal dalam 13 bahasa. Tujuannya untuk menyerukan kepada masyarakat dunia agar mengikuti lima langkah kunci sebagai upaya menghentikan penyebaran Covid-19. Selain itu, kampanye ini juga menjelaskan etika batuk, tidak menyentuh wajah seseorang, jaga jarak fisik, dan tinggal di rumah jika merasa tidak sehat.

Di tengah kondisi ketidakpastian akibat pandemi Covid-19, seluruh pihak yang andil dalam industri olahraga bersatu dengan saling mendukung dalam diskusi-diskusi yang digelar secara daring. Melalui wadah tersebut mereka dapat berbagi ide, masalah, dan tantangan yang mereka hadapi. Selain itu, mereka juga berusaha menemukan solusi inovatif untuk masalah sosial yang lebih besar.

Penutupan institusi pendidikan di seluruh dunia akibat pandemi Covid-19 juga berdampak pada sektor pendidikan olahraga yang terdiri dari berbagai pemangku kepentingan,

termasuk kementerian dan otoritas lokal, lembaga pendidikan publik dan swasta, organisasi olahraga dan atlet, LSM dan komunitas bisnis, guru, cendekiawan dan pelatih, orang tua, dan para pelajar yang notabene didominasi kalangan muda.

Ketika dunia mulai pulih dari pandemi Covid-19, hal yang perlu diperhatikan adalah memastikan keamanan acara olahraga di semua tingkatan terutama bagi organisasi olahraga. Dalam jangka pendek, hal ini mencakup adaptasi acara untuk memastikan keamanan atlet, penggemar, dan vendor. Sedangkan pada jangka menengah dalam menghadapi resesi global selain mengupayakan tindakan antisipasi perlu dilakukan tindakan partisipasi dalam organisasi olahraga.

Pandemi Covid-19 turut mengakibatkan penutupan pusat kebugaran, stadion, kolam renang, studio tari, kebugaran, pusat fisioterapi, taman, dan tempat bermain. Akibatnya, banyak orang tidak dapat berolahraga secara individu maupun kelompok. Bahkan, untuk kegiatan fisik di luar rumah mereka mengalami hambatan.

Dalam kondisi seperti ini aktivitas fisik masyarakat berkurang sedangkan waktu bermain gawai terlalu lama, pola tidur tidak teratur, serta pola makan yang buruk. Hal ini tentunya beresiko menaikkan berat badan dan hilangnya kebugaran fisik. Keluarga berpenghasilan rendah juga rentan terkena efek negatif dari aturan tinggal di rumah. Ini dikarenakan mereka cenderung memiliki tempat tinggal yang kurang memadai dan ruang yang terbatas yang membuat mereka sulit melakukan latihan fisik.

Agar masyarakat di berbagai belahan dunia dapat menjaga kebugaran fisiknya, WHO merekomendasikan agar mereka 150 menit beraktivitas sedang dan 75 menit untuk beraktivitas fisik setiap minggunya. Manfaat latihan berkala seperti ini terbukti membantu pengurangan rasa cemas karena krisis dan ketakutan.

Dalam konteks ini kurangnya akses untuk olahraga rutin dapat mengakibatkan masalah pada sistem kekebalan tubuh, kesehatan fisik, termasuk memperburuk penyakit yang sudah ada dan berakar pada gaya hidup minim aktivitas fisik. Selain itu, kurangnya waktu berolahraga dan beraktivitas fisik juga dapat berimbas pada kesehatan mental sehingga orang menjadi stres atau mengalami kecemasan karena menjalani isolasi dari kehidupan sosial yang normal.

Berolahraga di rumah tanpa peralatan apa pun dengan ruang terbatas masih mungkin untuk dilakukan. Bagi mereka yang menghabiskan waktu dengan duduk terlalu lama mungkin ada pilihan untuk lebih aktif di siang hari. Misalnya melakukan peregangan, melakukan pekerjaan rumah tangga, naik tangga atau menari mengikuti musik. Selain itu, bagi mereka yang memiliki akses internet, ada pengetahuan tentang cara aktif selama pandemi yang bisa mereka akses melalui berbagai platform sosial media.

Sehingga dalam situasi seperti ini diharapkan para pelaku di bidang olahraga bisa saling berkompromi untuk kebaikan bersama dengan memanfaatkan sarana yang tersedia. Atlet profesional tetap melakukan latihan kebugaran, sarana olahraga bisa tetap dirawat untuk menjaga fasilitas dan dilakukan persiapan menghadapi kebijakan new normal di bidang olahraga. Dengan harapan setelah semua kembali normal perhelatan olahraga bisa tetap dilaksanakan dengan baik.

### **Persiapan untuk dimulainya kembali olahraga renang**

Sebelum dimulainya kembali aktivitas renang, penting bagi klub untuk secara aman mempersiapkan lingkungan olahraga. Suatu penilaian risiko yang menyeluruh harus dilakukan dan persiapan akan spesifik untuk lingkungan olahraga. Dimulainya kembali kegiatan olahraga tidak boleh terjadi sampai langkah-langkah yang tepat dilaksanakan untuk memastikan keamanan anggota komunitas olahraga. meliputi

1. Pendidikan

Upaya pencegahan COVID-19 sebaiknya dilakukan oleh klub olahraga melalui sosialisasi sangat penting. Sosialisasi akan membantu mempromosikan dan menetapkan harapan untuk perilaku yang diperlukan sebelum kegiatan olahraga renang berlangsung. Literasi terhadap kesehatan yang meningkat termasuk kesadaran akan swa-monitor gejala pernapasan (meskipun ringan). Langkah-langkah sosialisasi yang mungkin dilakukan meliputi:

- a. Menyediakan materi sosialisasi untuk anggota dalam klub olahraga renang dengan mempromosikan perilaku yang diperlukan (misalnya mencuci tangan secara teratur dan menyeluruh, menutupi mulut dan hidung dengan tisu atau lengan selama batuk / bersin).
- b. Tampilkan materi sosialisasi yang sesuai dalam lingkungan dan fasilitas olahraga.
- c. Sosialisasi terhadap klub renang mengenai praktik kebersihan dan mempromosikan perilaku yang diperlukan yang relevan dengan olahraga dan lingkungan mereka.

2. Persiapan lingkungan pelatihan dan kompetisi

Pertimbangan khusus untuk memulai kembali olahraga renang dengan aman akan tergantung pada kepatuhan pelaku olahraga dan lingkungan. Pertimbangan meliputi:

- a. Jumlah anggota pelaku olahraga yang diantisipasi
- b. Kebersihan
- c. Memperbanyak fasilitas cuci tangan
- d. Strategi untuk membatasi waktu dan kontak orang-ke-orang di lokasi harus dilaksanakan
- e. Memperkuat pendidikan pencegahan COVID-19 di klub olahraga renang

**Kriteria yang diusulkan untuk dimulainya kembali kegiatan olahraga**

Dimulainya kembali olahraga renang sebaiknya diatur oleh kebijakan kesehatan masyarakat dan arahan pemerintah pusat serta pemerintah daerah. Perlu dicatat bahwa Pemerintah daerah yang berbeda dapat mengizinkan dimulainya kembali beberapa kegiatan olahraga pada waktu yang berbeda, tergantung pada transmisi COVID-19 lokal, sumber daya dan variabel lain yang memengaruhi kebijakan lokal.

Semua klub olahraga renang harus memastikan bahwa kegiatan yang dilakukan dalam pelatihan dan kompetisi konsisten dengan panduan yang berlaku dari Otoritas Kesehatan Setempat. Dimulainya kembali kegiatan olahraga mungkin tidak linier. Pembatasan relaksasi dan peningkatan terhadap pembatasan mungkin diperlukan dalam menanggapi fluktuasi jumlah kasus COVID-19.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

COVID-19 memiliki efek yang menghancurkan pada komunitas secara global, yang mengarah pada pembatasan signifikan pada semua sektor masyarakat, termasuk olahraga. Dalam lingkungan COVID-19, olahraga memiliki peran penting untuk memulihkan normalitas. Organisasi Olahraga dan atlet akan dihadapkan dengan keputusan yang kompleks mengenai dimulainya kembali kegiatan pelatihan dalam situasi saat ini.

Pemerintah daerah harus memastikan bahwa kesehatan dan kesejahteraan atlet dan personel lainnya dalam pengambilan keputusan. Prioritas utama untuk olahraga, bagaimanapun, harus memastikan bahwa setiap memulai kembali aktivitas olahraga tidak membahayakan kesehatan.

## REFERENSI

- Blocken, B., van Druenen, T., van Hooff, T., Verstappen, P. A., Marchal, T., & Marr, L. C. (2020). Can indoor sports centers be allowed to re-open during the COVID-19 pandemic based on a certificate of equivalence? *Building and Environment*, 180, 107022. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2020.107022>
- Budiningsih, M., Siregar, N. M., & Ali, M. (2020). *People ' s Clean and Healthy Behaviors during the COVID-19 Outbreak: A Case Study in DKI Jakarta Province*. <https://doi.org/10.4108/eai.22-7-2020.2300293>
- Chang, L., Yan, Y., & Wang, L. (2020). Coronavirus Disease 2019: Coronaviruses and Blood Safety. *Transfusion Medicine Reviews*, 34(2), 75–80. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.tmr.2020.02.003>
- Frühaufl, A., Schnitzer, M., Schobersberger, W., Weiss, G., & Kopp, M. (2020). Jogging, nordic walking and going for a walk-inter-disciplinary recommendations to keep people physically active in times of the covid-19 lockdown in Tyrol, Austria. *Current Issues in Sport Science (CISS)*.
- Gallè, F., Baldelli, G., Valeriani, F., Di Rosa, E., Liguori, G., & Brandi, G. (2020). Swimming Pool safety and prevention at the time of Covid-19: a consensus document from GSMS-SItI. *Annali Di Igiene: Medicina Preventiva e Di Comunita*, 32(5), 439–448.
- Guo, Y.-R., Cao, Q.-D., Hong, Z.-S., Tan, Y.-Y., Chen, S.-D., Jin, H.-J., ... Yan, Y. (2020). The origin, transmission and clinical therapies on coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak – an update on the status. *Military Medical Research*, 7(1), 11. <https://doi.org/10.1186/s40779-020-00240-0>
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., ... Cao, B. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *Lancet (London, England)*, 395(10223), 497–506. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5)
- Hughes, D., Saw, R., Perera, N. K. P., Mooney, M., Wallett, A., Cooke, J., ... Broderick, C. (2020). The Australian Institute of Sport framework for rebooting sport in a COVID-19 environment. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(7), 639–663. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.05.004>
- International Olympic Committee. (2020). Joint statement from the international olympic committee and the Tokyo 2020 organising committee. Olympic news. Retrieved from <https://www.olympic.org/news/joint-statement-from-the-international-olympic-committee-and-the-tokyo-2020-organising-committee>
- Khan, S, Ali, A., Siddique, R., & Nabi, G. (2020). Novel coronavirus is putting the whole world on alert. *Journal of Hospital Infection*, 104(3), 252–253. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jhin.2020.01.019>
- Khan, Suliman, Siddique, R., Bai, Q., Shabana, Liu, Y., Xue, M., ... Liu, J. (2020). Coronaviruses disease 2019 (COVID-19): Causative agent, mental health concerns, and potential management options. *Journal of Infection and Public Health*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jiph.2020.07.010>
- Kumari, A., Ranjan, P., Vikram, N. K., Kaur, D., Sahu, A., Dwivedi, S. N., ... Goel, A. (2020). A short questionnaire to assess changes in lifestyle-related behaviour during COVID 19 pandemic. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 14(6), 1697–1701. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.08.020>
- Mooney, M., Perera, N. K. P., Broderick, C., Saw, R., Wallett, A., Drew, M., ... Hughes, D. (2020). A deep dive into testing and management of COVID-19 for Australian high

- performance and professional sport. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(7), 664–669. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.05.005>
- Roggeveen, A. L., & Sethuraman, R. (2020). How the COVID-19 Pandemic May Change the World of Retailing. *Journal of Retailing*, 96(2), 169–171. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jretai.2020.04.002>
- Schnitzer, M., Schöttl, S. E., Kopp, M., & Barth, M. (2020). COVID-19 stay-at-home order in Tyrol, Austria: sports and exercise behaviour in change? *Public Health*, 185, 218–220. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.06.042>
- United Nations. (2020). United Nations sustainable development Goals. Retrieved from <https://www.un.org/sustainabledevelopment/sustainable-development-goals/>
- Van Der Merwe, F. J. G. (2013). British and South African soccer on the western front during World War I. *SOUTH AFRICAN JOURNAL FOR RESEARCH IN SPORT PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION*, 35(2), 197–209.
- Waquet, A. (2011). Sport in the trenches: The new deal for masculinity in France. *International Journal of the History of Sport*, 28(3–4), 331–350.
- Wong, A. Y.-Y., Ling, S. K.-K., Louie, L. H.-T., Law, G. Y.-K., So, R. C.-H., Lee, D. C.-W., ... Yung, P. S.-H. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on sports and exercise. *Asia-Pacific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation and Technology*, 22, 39–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.asmart.2020.07.006>
- World Health Organization. (2020). Weekly Operational Update on COVID-19 september 27, 2020. *World Health Organization (WHO)*, (October), 1–10. Retrieved from <https://www.who.int/publications/m/item/weekly-update-on-covid-19---16-october-2020>
- Yanguas, X., Dominguez, D., Ferrer, E., Florit, D., Mourtabib, Y., & Rodas, G. (2020). Returning to Sport during the Covid-19 pandemic: The sports physicians' role. *Apunts Sports Medicine*, 55(206), 49–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.apunsm.2020.06.001>
- Zhao, X., Ding, Y., Du, J., & Fan, Y. (2020). 2020 update on human coronaviruses: One health, one world. *Medicine in Novel Technology and Devices*, 8, 100043. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.medntd.2020.100043>