



## Analisis Metode Pengendalian Kecemasan Atlet yang Diterapkan Oleh Tim Pelatih Hoki Jawa Tengah di Masa Pandemi Covid-19

Uun Lailin Ni'mah<sup>1✉</sup>, Donny Wira Yudha Kusuma<sup>2</sup>

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia<sup>12</sup>

### History Article

Received : 3 January 2022  
Accepted : June 2022  
Published : June 2022

### Keywords

Anxiety; Hoky Jawa Tengah; Covid-19

### Abstract

Tujuan dari survei dan pengamatan lapangan di waktu pandemi Covid 19 terdapat banyak perubahan dibandingkan dengan kondisi normal. Atlet memiliki kecemasan tambahan terkait penyebaran virus Covid 19. Dimana atlet yang terindikasi mengidap covid 19 harus dikarantina selama 14 hari. Hal tersebut membuat atlet tertinggal materi latihan dengan timnya. Kehilangan konsentrasi dalam latihan, terutama atlet-atlet pemula, junior dan beberapa atlet senior dengan berbagai macam bentuk perilaku yang merugikan penampilannya. Tujuan peneliti untuk mengetahui metode pengendalian kecemasan atlet yang diterapkan oleh tim pelatih Hoki Jawa Tengah. Analisis data menggunakan pemilihan data yang fokus menjawab rumusan masalah (data reduction), tersusun secara singkat (data display), berkembang setelah berada dilapangan (verification). Hasil Penelitian metode pengendalian kecemasan yang diterapkan oleh tim Hockey Jawa Tengah terdiri dari selalu mengingatkan agar taat protokol dengan menerapkan 5M secara disiplin, melakukan recovery yang cukup, dianjurkan mengkonsumsi vitamin, menjaga pola makan dengan makanan yang bergizi. Tim pelatih hendaknya melakukan pendekatan secara personal kepada setiap atlet. Mengingat kecemasan yang dialami setiap atlet memiliki keunikan tersendiri.

### Abstract

*The purpose of the survey and field observations during the Covid-19 pandemic was that there were many changes compared to normal conditions. Athletes have additional anxiety related to the spread of the Covid 19 virus. Athletes who are indicated to have COVID 19 must be quarantined for 14 days. This makes the athlete lagging behind the training material with his team. lose concentration in training, especially beginner athletes, juniors and some senior athletes with various forms of behavior that are detrimental to their appearance. The aim of the researchers was to determine the athlete's anxiety control method applied by the Central Java Hockey coach team. Data analysis uses data selection that focuses on answering the problem formulation (data reduction), arranged briefly (data display), develops after being in the field (verification). The results of the research on the anxiety control method applied by the Central Java Hockey team consisted of always reminding them to obey the protocol by applying the 5M in a disciplined manner, doing adequate recovery, recommended taking vitamins, maintaining a diet with nutritious food. The coaching team should take a personal approach to each athlete. Given the anxiety experienced by each athlete has its own uniqueness.*

### How To Cite:

Ni'mah U. L., & Kusuma D. W. Y., (2022). Analisis Metode Pengendalian Kecemasan Atlet yang Diterapkan Oleh Tim Pelatih Hoki Jawa Tengah di Masa Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3 (1), 271 - 276.

## PENDAHULUAN

Salah satu event olahraga yang harus ditunda adalah PON 2020 yang digelar di Provinsi Papua. Gelaran olahraga tingkat nasional yang rencananya di gelar bulan Oktober 2020 ditunda ke bulan Oktober 2021 (Alam et al., 2020). Kontingen Hoki dari Jawa Tengah merupakan salah satu tim yang akan berpartisipasi di Hoki Indoor PON 2020, tim tersebut sudah melakukan persiapan sejak 2019. Situasi pandemi menyebabkan pola pelatihan berubah tidak seperti situasi normal. Para atlet harus menyesuaikan dengan keadaan baik keadaan jasmani maupun rohani. Beberapa atlet dihantui kecemasan karena persiapan yang terganggu dengan pandemi Covid-19 (S. Wibowo et al., 2021). Hal tersebut bisa mengganggu progres yang sudah dijadwalkan oleh pelatih.

Atlet memiliki kecemasan tambahan terkait penyebaran virus Covid 19 (Yuliana, 2021). Dimana atlet yang terindikasi mengidap covid 19 harus dikarantina selama 14 hari. Hal tersebut membuat atlet tertinggal materi latihan dengan timnya. Kehilangan konsentrasi dalam latihan, terutama atlet-atlet pemula, junior dan beberapa atlet senior dengan berbagai macam bentuk perilaku yang merugikan penampilannya (Purnamasari, I., & Febrianty, M. F. 2020).. Sebagai contohnya adalah salah satu pemain Semarang yang masuk dalam Popnas Jateng dan termasuk dalam seleksi PON yang sebenarnya memiliki kemampuan potensial, namun mengalami kendala pada saat latihan. Bahkan akibat kecemasan berlebihan sebelum bertanding, mengalami kekalahan dari lawan yang sebetulnya memiliki kemampuan jauh di bawahnya (Nazariah, & Andrian, R. 2018). Berdasarkan wawancara, hal ini diduga karena adanya kecemasan pada atlet yang berdampak pada performa atlet pada saat bertanding (Pradnyaswari & Budisetyani, 2018).

Menurut Jatmika & Linda (2017) pemberian pelatihan kecemasan tidak efektif dalam membantu mengurangi kecemasan para atlet remaja. Setelah pelatihan diperlukan monitoring beberapa variabel mengenai apakah teknik pengelolaan kecemasan dilakukan, bagaimana dukungan dari pelatih dan sejauh mana keterampilan bermain dari para atlet (Algani, P. W., dkk 2018).

Perlu adanya tindak lanjut dari pihak Tim Pelatda Hoki Jawa Tengah dalam mengatasi krisis pandemi yang terjadi sekarang karena menimbulkan kecemasan dan mengganggu persiapan latihan atlet dalam mempersiapkan

PON 2021 yang akan digelar di Papua (Hewi, L., & Asnawati, L. 2020).

Kecemasan berada dari rasa takut biasa. Rasa takut dirasakan jika ancaman berupa sesuatu yang sifatnya objektif, spesifik, dan terpusat (Safitri, D. P., & Masykur, A. M. 2018). Sementara itu, kecemasan disebabkan oleh suatu ancaman yang sifatnya lebih umum dan subjektif. Kecemasan merupakan reaksi biasa atau sesuatu yang normal terjadi, misalnya dalam menghadapi suatu pertandingan. Martens et al (1990) mendefinisikan kecemasan bertanding sebagai perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai suatu yang membahayakan yang disertai dengan perubahan fisiologis seperti detak jantung dan tekanan darah meningkat, rasa seperti keram pada perut, pernafasan menjadi cepat dan wajah memerah (Maulana & Khairani, 2017).

Seperti pernyataan Komarudin menyatakan kecemasan somatik adalah perubahan-perubahan fisiologis yang berkaitan dengan munculnya rasa cemas. Kecemasan somatik ini merupakan tanda-tanda fisik saat seseorang mengalami kecemasan. Kecemasan kognitif adalah pikiran-pikiran cemas yang muncul bersama dengan kecemasan somatis (Mukminina, M., & Abidin, Z. 2020).. Pikiran-pikiran cemas antara lain kuatir, ragu-ragu, bayangan kekalahan atau perasaan malu. Kedua jenis rasa kecemasan tersebut terjadi secara bersamaan (Kumbara et al., 2018).

Sumber-sumber kecemasan menurut Martens et al (1990) bermacam-macam seperti: 1. Tuntutan sosial yang berlebihan dan tidak atau belum terpenuhi oleh individu yang bersangkutan. 2. Standar prestasi individu yang terlalu tinggi dengan kemampuan yang dimilikinya. 3. Perasaan yang rendah diri pada individu yang bersangkutan. 4. Kekurang siapan individu sendiri untuk menghadapi situasi yang ada. 5. Pola berpikir dan persepsi negatif terhadap situasi yang ada ataupun diri sendiri (Kusumajati, 2011).

kecemasan dapat diatasi dengan berbagai cara, menurut Gunarsa (2008) dalam Mylsidayu (2015) antara lain: 1. Menggunakan obat yang tergolong anti anxiety drugs. 2. Menggunakan simulasi, yaitu membuat suatu keadaan seolah-olah sama dengan kondisi pertandingan yang sesungguhnya misalkan sparing partner, 4. Menggunakan metode meditasi, metode relaksasi yaitu relaksasi sederhana sampai pada visualisasi untuk mengubah sikap. Keadaan relaks adalah keadaan saat seorang atlet berada dalam kondisi emosi yang tenang, artinya tidak bergelora. Artinya merendahnya gairah untuk bermain melainkan dapat diatur atau di

kendalikan. Dan diperlukan teknik-teknik tertentu melalui berbagai prosedur baik aktif maupun pasif. 4. Menggunakan pendekatan kognitif melalui konseling, yaitu atlet dibantu untuk lebih menyadari akan kemampuan dirinya (motivasi verbal), belajar berfikir positif, mengerti makna dan usaha, dan belajar menerima keadaan yang harus dihadapinya.

**METODE**

Penelitian dengan pendekatan campuran (mix-method), yaitu dalam penelitian peneliti menggunakan kombinasi metode kuantitatif dan metode kualitatif. Dalam mengumpulkan data kuantitatif menggunakan metode survey. Metode etnografi digunakan untuk menganalisis data kualitatif (Cresswell, 2012).

Keabsahan data berguna untuk membuktikan hasil penelitian yang diperoleh benar-benar penelitian ilmiah. Uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi uji kepercayaan (credibility), keteralihan (transferability), kebergantungan (dependability), dan kepastian (confirmability) (Sugiyono, 2017).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Tabel 1.** Skor Angket Kecemasan Atlet

Sumber : Data primer yang diolah

Berdasarkan data yang diperoleh jumlah atlet dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 11 atlet atau sekitar 58% dari komposisi total. Sedangkan jumlah atlet dengan jenis kelamin perempuan adalah 8 atlet atau 42% dari total keseluruhan sampel penelitian. Jumlah tersebut menunjukkan bahwa komposisi atlet hampir setara. Hal tersebut didasarkan pada kebutuhan tim dalam menghadapi PON Papua 2021.

Data Hasil Penelitian

**Tabel 2.** Rekap Kuesioner Back Anxiety Inventory

Skor Beck Anxiety Inventory	Keterangan	Frekuensi	Presentase(%)
0-21	Kecemasan Ringan	15	79
22-35	Kecemasan Sedang	4	21
>36	Kecemasan Berat	0	0
Skor tertinggi		33	
Skor terendah		5	
Modus		9	

Sumber : Data primer yang diolah

Berdasarkan data yang diperoleh jumlah atlet yang berumur kurang dari 20 tahun berjumlah 2 atlet. Jumlah atlet dengan umur 21 tahun hingga umur 25 tahun berjumlah 16 atlet. Jumlah atlet yang berusia diatas 25 tahun adalah satu atlet. Data tersebut menunjukkan bahwa 84,2% atlet PON dari Provinsi Jawa Tengah rata-rata memiliki umur pada rentang 21 tahun hingga 25 tahun. Atlet dengan umur tertua berumur 28 tahun dan hanya satu atlet sedangkan atlet dengan umur termuda dengan jumlah dua atlet.

**Tabel 3.** Berdasarkan Jenis Kelamin

		Frekuensi	Persen	Cummulati ve
Vali d n	Laki-laki	11	58	58
	Perempua	8	42	100
Total		19	100	

Sumber : Data primer yang diolah

Berdasarkan data tersebut rata-rata responden menjawab pada kategori ringan dengan rata-rata skor 13 yang masuk pada kategori ringan dengan standar deviasi 8,14. Jika

Indikator	Frekuensi			Total	Mean	S	Si g
	Ring an	Seda ng	Ber at				
BAI (Total)	15	4	0	19	13 (Ring an)	8.14	1
Kognitif	19	0	0	19	6.1 (Ring an)	4.05	1
Somatik	19	0	0	19	7 (Ring an)	0.7	1

menelaah setiap indikator, pada indikator kognitif paling banyak menjawab pada kategori ringan dengan jumlah responden 19 rata-rata skor 6,1 dengan standar deviasi 4,05. Indikator somatik paling banyak menjawab kategori ringan dengan jumlah responden 19 rata-rata skor 7 dengan standar deviasi 0,7.

**Hasil Wawancara**

Pencegahan kecemasan atlet dalam menghadapi pandemi. :

Situasi pandemi membuat beberapa atlet Hockey Jawa Tengah mengalami kecemasan. Pada awal munculnya virus Covid 19 di Indonesia mayoritas para atlet mengalami kecemasan. Tim pelatih melakukan identifikasi terhadap para atlet yang mengalami kecemasan.

Teknik yang digunakan oleh pelatih dalam mengidentifikasi atlet yang mengalami gejala kecemasan dilihat dari perilaku tubuh para atlet itu sendiri. Atlet yang mengalami kecemasan perilaku tubuhnya berbeda dengan atlet yang tidak mengalami gejala kecemasan.

Tim pelatih sudah berupaya mengatasi gejala kecemasan pada atlet sejak dini. Sehingga saat ini gejala kecemasan yang timbul sudah bisa diatasi. Langkah yang diambil oleh pelatih dalam mengatasi kecemasan terdapat tindakan yang dilakukan oleh tim pelatih sebagai berikut:

#### **Strengthen the psychological**

Pelatih memberikan penguatan mental kepada para atlet. Pelatih memberikan penjelasan bahwa pandemi ini adalah sesuatu yang baru di dunia olahraga. Semua level atlet terkena dampaknya, pelatih memberikan penguatan bahwa tim mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi.

#### **Social interaction**

Tim pelatih membuka kesempatan komunikasi, atlet diberikan kesempatan untuk berkomunikasi dan pelatih berusaha untuk mendengarkan keluhan atlet. Tim pelatih memposisikan diri sebagai konselor dan teman untuk berbagi permasalahan. Sehingga atlet mendapat kemudahan dalam mencari tempat untuk mencurahkan kegelisahannya

#### **Self awareness & self efficacy could improve of adaptive stress reaction**

Pelatih selalu mengingatkan kepada para atlet untuk menghargai diri sendiri dan memberikan perhatian kepada diri sendiri terutama kondisi fisik dan mental. Karena menurut pelatih bahwa diri sendirilah yang paling penting dalam menghadapi kecemasan.

#### **Mental health management**

Pelatih memberikan penguatan mental. Penguatan tersebut melalui pemberian motivasi dan contoh pemecahan masalah yang diberikan oleh pelatih.

#### **Engaging stakeholders in decision making**

Ketika menghadapi masalah kecemasan pada atlet, pelatih tidak berjalan sendiri. Demi memecahkan masalah pelatih meminta bantuan dari manajer kontingen Hockey Jawa Tengah. Seperti penyediaan konsumsi dan nutrisi, agenda hangout dan outbond yang tentunya harus dengan izin manajer kontingen Hockey Jawa Tengah.

#### **Be the thirsty for roles to identify solution if a lot information given**

Pelatih memberikan saran kepada atlet untuk selalu kritis terhadap setiap informasi yang diberikan. Pada masa pandemi banyak berita hoax yang bersebaran. Jika atlet tidak selektif berita tersebut hanya akan menambah kekhawatiran bagi setiap atlet yang menerima informasi tidak benar.

#### **Use communication technology**

Masa pandemi seperti sekarang gerak fisik seseorang sangat dibatasi. Begitu juga dengan atlet yang mengalami pembatasan. Pelatih selalu melakukan komunikasi dengan para atlet dengan menggunakan media sosial WhatsApp.

#### **Use exercise alternatives**

Karena efek pandemi yang berkepanjangan pemain dirasa bosan melakukan latihan terus menerus dan monoton. Tim pelatih memberikan permainan kecil yang bertujuan mengurangi kebosanan para atlet. Bentuk permainannya seperti kucing-kucingan, permainan bola berputar dan permainan ringan sejenisnya.

#### **Conditioning exercises**

Pelatih memberikan arahan kepada para atlet agar bisa menyesuaikan dengan kondisi pandemi. Sehingga para atlet tidak mengalami shock atau kaget dengan perubahan yang ada. Pola latihan berubah di masa pandemi dengan segala batasan yang ada.

#### **Relaxation technique**

Salah satu bentuk time out dari rutinitas kegiatan sehari-hari, misalnya atlet dapat meninggalkan tempat latihan. Salah satu kegiatan yang diselenggarakan oleh tim Hockey Jawa Tengah adalah menggelar acara bernyanyi bersama. Menurut tim pelatih hal tersebut bertujuan mengurangi stres dan beban pikiran para atlet

#### **Adequate nutritional consumption**

Pelatih juga mengontrol pola makan dari para atlet. Karena berkurangnya aktivitas para atlet, pelatih menghimbau kepada atlet untuk mengurangi konsumsi karbohidrat dan menambah makanan yang mengandung suplemen dan gizi.

Penelitian ini menggunakan dua jenis data yaitu data kuantitatif dan data kualitatif. Data kuantitatif berasal dari pengukuran kecemasan terhadap 19 atlet Hockey Jawa Tengah. Kendala yang dihadapi adalah berkurangnya waktu latihan atlet. Setiap atlet yang mengalami gejala Covid 19 harus melakukan karantina yang memakan waktu cukup lama. Kecemasan yang dialami oleh atlet pada saat peneliti mengambil data melalui kuisioner masuk dalam kategori

ringan. Hal tersebut karena tim pelatih sudah melakukan penyesuaian pola latihan sesuai kondisi pandemi Covid 19 (Firdaus, 2021; A. T. Wibowo et al., 2020).

Pelatih selalu menerapkan kebijakan 5M untuk menjaga atlet terhindar dari paparan virus Covid 19 (Halim et al., 2021). Sehingga kesehatan atlet bisa dijaga dan atlet mendapat kenyamanan dalam latihan. Penyemprotan area latihan dengan menggunakan disinfektan juga dilakukan. Pemeriksaan suhu tubuh secara rutin juga dilakukan kepada setiap atlet. Sterilisasi ruangan dan sirkulasi udara juga ditingkatkan kebersihannya. Hal tersebut dilakukan agar atlet terhindar dari paparan virus Covid 19. Hal tersebut sesuai dengan pendapat dari Van Hooff & Blocken (2010) yaitu ketika aktivitas olahraga akan dilaksanakan di dalam gedung, maka hal yang paling utama adalah kebersihan dan normalisasi ventilasi udara.

Data hasil pengukuran kecemasan menunjukkan bahwa muncul gejala kecemasan pada atlet namun masih dalam kategori ringan. Hal yang menyebabkan kecemasan menurut tim pelatih karena adanya pandemi Covid 19. Munculnya pandemi membuat pola latihan berubah dibandingkan dengan situasi normal. Menurunnya kemampuan fisik dan terganggunya psikis atlet menurut pelatih merupakan salah satu penyebab munculnya kecemasan pada atlet Hockey Jawa Tengah. Menurut pelatih atlet mengalami kecemasan karena takut tidak maksimal performanya. Hal tersebut selaras dengan pendapat dari (Kusumajati, 2011) yang menyatakan bahwa munculnya kecemasan karena kurang siapan individu sendiri untuk menghadapi situasi yang ada dan pola berpikir dan persepsi negatif terhadap situasi yang ada ataupun diri sendiri.

## SIMPULAN

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa pengendalian kecemasan yang diterapkan oleh tim Hockey Jawa Tengah selalu mengingatkan agar taat protokol dengan menerapkan 5M secara disiplin, melakukan recovery yang cukup, Penguatan psikologi, Interaksi sosial (komunikasi), menjaga pola makan dengan makanan yang bergizi. Pengendalian kecemasan yang efektif adalah mengkombinasikan pengendalian tersebut dan dilakukan secara rutin. Penerapan pencegahan kecemasan dapat menurunkan tingkat kecemasan atlet. Pada saat awal mula pandemi banyak atlet yang mengalami kecemasan. Setelah dilakukannya pengendalian, kecemasan atlet sudah masuk kategori ringan.

## REFERENSI

- Alam, M. N., Alan, M. S., & Chavali, K. (2020). Stock market response during COVID-19 lockdown period in India: An event study. *The Journal of Asian Finance, Economics, and Business*, 7(7), 131–137.
- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*, 6(1), 93–101.
- Cresswell, J. W. (2012). Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research. *Journal Educational Research*, 10.
- Firdaus, M. H. (2021). Respon Atlet Hockey Indoor Putera Jawa Timur Menghadapi Pemusatan Latihan New Normal Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Gunarsa, S. D. (2008). Psikologi perkembangan anak dan remaja. BPK Gunung Mulia.
- Halim, A., Ariani, L. P. T., Ardha, M. A. A., Ningsih, Y. F., Mustafa, P. S., Bayu, W. I., Huda, S. A., & Aryanti, S. (2021). *Journal Olahraga dan Pendidikan Jasmani dalam Memacu Loncatan SDM Unggul Berkompotensi Selama Pandemi*.
- Hewi, L., & Asnawati, L. (2020). Strategi Pendidik Anak Usia Dini Era Covid-19 dalam Menumbuhkan Kemampuan Berfikir Logis. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 158.
- Jatmika, D., & Linda, L. (2017). Efektivitas pelatihan pengelolaan kecemasan terhadap kecemasan berkompetisi pada atlet bulu tangkis remaja. *Journal Psibernetika*, 9(2).
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35.
- Kusumajati, D. A. (2011). Hubungan antara Kecemasan Menghadapi Pertandingan dengan Motivasi Berprestasi pada Atlet Anggar di DKI Jakarta. *Journal Humaniora*, 2(1), 58–65.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport.
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET PON ACEHBERDASARKAN JENIS AKTIVITAS

- OLAHRAGA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 97–106.
- Mukminina, M., & Abidin, Z. (2020). Coping Kecemasan Siswa SMA dalam Menghadapi Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) Tahun 2019. *Jurnal AlAzhar Indonesia Seri Humaniora*, 5(3), 110–116.
- Mylsidayu, A. (2015). Ilmu Kepeleatihan. Bekasi: Percetakan Equator.
- Nazariah, & Andrian, R. (2018). PENDEKATAN KEMANDIRIAN BELAJAR TERHADAP KECEMASAN PADA PROSES PEMBELAJARAN. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Universitas Muhammadiyah Aceh*, 5(2), 52–67.
- Purnamasari, I., & Febrianty, M. F. (2020). Adaptasi Latihan Judo Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penjakora*, 7(2), 151–159.
- Pradnyaswari, A. A. A., & Budisetyani, I. G. P. W. (2018). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Softball Remaja Putri Di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(01).
- Safitri, D. P., & Masykur, A. M. (2018). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Kejuaraan Nasional pada Atlet Tenis Lapangan Pelti Semarang. *Jurnal Empati*, 6(2), 98–105.
- Sugiyono, P. D. (2017). Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, dan R&D. Penerbit CV. Alfabeta: Bandung.
- van Hooff, T., & Blocken, B. (2010). Coupled urban wind flow and indoor natural ventilation modelling on a high-resolution grid: A case study for the Amsterdam ArenA stadium. *Journal Environmental Modelling & Software*, 25(1), 51–65.
- Wibowo, A. T., Sari, A. S., & Purilawa, A. F. (2020). Pelatihan Kebugaran Jasmani Latihan Work From Home Tim PON Rugby DIY pada masa Covid-19. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1 SE-Articles).
- Wibowo, S., Tantra, S., Muhamad, P., Taufik, S., Nanda, P., Widya, M., Hendarto, S., Yani, A., Zainuddin, M. S., Andriani, R., Saleh, S., Badaru, B., Sutirta, H., Nur, S. A., Anjani, F., Kusuma, D., Febry, P., Ardie, N., Divinubun, S., ... Zulaikha, I. (2021). *Unggul Dalam Keolahragaan Dan Pendidikan Jasmani Selama Masa Pandemi*.
- Yuliana. (2021). *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Menjaga kesehatan psikologi atlet selama masa pandemi covid-19 Maintaining the psychological health of the athlete during the covid- 19 pandemic Yuliana PENDAHULUAN Kondisi pandemi covid-19 telah . 1(1), 77–85.*