

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga di Indonesia kini semakin maju, hal ini tidak terlepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti arti penting serta fungsi olahraga. Disamping itu, perhatian serta dukungan pemerintah juga menunjang perkembangan olahraga di Indonesia. Hal itu ditandai dengan adanya Undang-undang yang mengatur tentang sistem keolahragaan nasional, yaitu UU No. 3 Tahun 2005 yang membagi olahraga menjadi 3 bagian besar, yaitu Olahraga Pendidikan, Olahraga Prestasi, dan Olahraga Rekreasi.

Ada beberapa alasan seseorang melakukan kegiatan olahraga. Pertama, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan. Kedua, mereka melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan prestasi. Ketiga, mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk sebuah rekreasi mengisi waktu luang. Cabang olahraga yang diminati masyarakat kini semakin banyak jenisnya. Salah satu yang cukup populer adalah cabang olahraga bola voli. Cabang olahraga bola voli merupakan olahraga permainan yang diminati oleh masyarakat umum, baik dari kalangan bawah, menengah maupun kalangan atas. Cabang Olahraga bola voli di Indonesia sudah menjadi olahraga merakyat. Hal ini ditandai

dengan banyaknya di seluruh pelosok tanah air sudah memiliki lapangan serta fasilitas lain penunjang olahraga bola voli dan juga banyak orang yang memainkannya, baik melalui klub olahraga maupun yang hanya sekedar memainkannya sebagai hobi. Bola voli sudah menjadi aktivitas rutin di kalangan masyarakat Indonesia khususnya di kota-kota besar misalnya, Jakarta, Bandung, Yogyakarta, Makassar, Palembang dan kota-kota lain di Indonesia.

Cabang olahraga bola voli telah berkembang pesat khususnya dalam pembinaan olahraga prestasi, hal ini di buktikan bahwa telah banyak Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar di daerah-daerah seluruh Indonesia atau biasa disingkat PPOP. Pembinaan atlet dari usia dini dianggap mampu memberikan kontribusi positif terhadap ketersediaan regenerasi khususnya cabang olahraga bola voli. Terdapat beberapa PPOP yang aktif mengikuti event-event skala nasional. Salah satunya adalah PPOP DKI Jakarta dan PPLPD Bogor.

Menurut Bumpa dalam olahraga prestasi dibutuhkan beberapa disiplin ilmu sebagai penunjang keberhasilan dalam suatu pertandingan. Disiplin ilmu tersebut diantaranya Ilmu Gizi, Biomekanika, Ilmu Fisiologi, Ilmu Psikologi, Ilmu Gerak, Pedagogi Olahraga, dan lain sebagainya. Salah satu disiplin ilmu yang penting dalam penunjang prestasi atlet dalam suatu pertandingan yaitu Ilmu Psikologi. Ilmu Psikologi adalah ilmu

yang mempelajari berbagai perilaku manusia secara menyeluruh. Psikologi sangat penting peranannya dalam kehidupan atlet. Kondisi psikis ini biasa disebut Mental. Dalam hal ini Mental pertandingan sangat menentukan bagaimana berjalannya suatu pertandingan. Pada situasi kompetisi, kecemasan yang harus ada sebelum bertanding adalah kecemasan dalam batas normal, yaitu sebagai suatu kesiapan mental atlet untuk menghadapi pertandingan. Apabila atlet dihindangi rasa cemas yang tinggi dalam menghadapi pertandingan maka strategi, taktik dan teknik yang telah dipersiapkan dengan baik sebelum pertandingan, tidak akan bermanfaat lagi untuk menghasilkan suatu penampilan yang baik.

Mental yang lemah tentunya akan membuat atlet merasa cemas dan ragu untuk menjadi yang terbaik. Kecemasan sangat berpengaruh terhadap jalannya pertandingan. Semua pemain harus memiliki mental yang baik dalam keadaan seperti apapun. Dalam suatu percakapan dengan salah satu pengurus provinsi cabang olahraga. Peneliti mendapatkan suatu informasi bahwa kecemasan sangat penting untuk dibahas dan dinilai memiliki peranan yang cukup mengganggu jika muncul dalam suatu pertandingan, khususnya saat poin-poin genting. Hal ini dapat menyebabkan hasil pertandingan tidak seperti apa yang diinginkan. Gangguan seperti ini harusnya tidak muncul dan dapat

dikendalikan oleh atlet supaya keberadaannya dapat terkontrol dengan baik. Berdasarkan pengalaman dalam pertandingan atau uji coba latihan sangat besar dampaknya bagi perkembangan mental atlet. Uji coba pertandingan menjadi salah satu cara untuk mengasah mental atlet ketika menghadapi pertandingan yang sebenarnya. Kecemasan atlet dalam satu tim khususnya cabang olahraga beregu akan berdampak terhadap hasil pertandingan. Kecemasan yang dimiliki oleh masing-masing atlet didalam satu tim pastinya memiliki derajat yang berbeda.

Hal lain yang tidak kalah penting adalah aspek fisiologi tubuh, yaitu kapasitas vital paru-paru dan suhu tubuh. Pada cabang olahraga bola voli termasuk ke dalam respirasi aerob dimana kadar O_2 sangat mempengaruhi dari sistem energi itu sendiri, kapasitas vital paru-paru yang baik akan memberikan efek kepada atlet memiliki daya tahan paru dengan baik. Sehingga tidak memiliki gangguan yang berarti saat pertandingan berlangsung secara *rally* yang panjang jika atlet tersebut memiliki kapasitas vital paru-paru yang baik. Sangat jarang pelatih-pelatih bola voli memikirkan atau melakukan tes terhadap kapasitas vital paru-paru ini. Setelah melakukan wawancara ke beberapa pelatih bola voli, kebanyakan dari pelatih menjawab memprioritaskan terhadap teknik-teknik dasar serta strategi tim dalam meraih kemenangan. Namun, sebenarnya terdapat satu aspek lagi yang harusnya menjadi poin penting

dalam olahraga prestasi yaitu aspek kesehatan, dalam hal ini penulis memfokuskan pada kapasitas vital paru-paru dan suhu tubuh atlet .

Sama halnya seperti kapasitas vital paru-paru, suhu tubuh bahwa kondisi suhu tubuh mengalami perubahan yang drastis saat pertandingan. Baik mengalami penurunan ataupun peningkatan suhu tubuh. Kebanyakan atlet mengalami keringat dingin menjelang kejuaraan-kejuaraan, sehingga suhu tubuhnya menjadi turun dari keadaan normal. Situasi seperti ini sering terjadi. Bahkan hampir semua atlet pernah dan selalu mengalami hal ini. Gangguan seperti ini yang harusnya tidak muncul dalam situasi kompetisi. Kondisi suhu tubuh dan kapasitas vital paru-paru atlet seperti yang telah dijabarkan diatas dalam satu tim tentunya memiliki perbedaan satu dengan yang lainnya.

Peneliti ingin mengetahui bagaimana kondisi kapasitas vital paru-paru dan suhu tubuh atlet pada saat kecemasan itu muncul dalam rentang waktu saat menjelang hari pelaksanaan pertandingan. Dimana akan diadakan survei kepada atlet-atlet sebelum pertandingan dengan objek penelitian atlet cabang olahraga bola voli PPOP DKI Jakarta dan PPLPD Bogor.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh kapasitas vital paru-paru terhadap kecemasan atlet sebelum bertanding?
2. Bagaimana pengaruh suhu tubuh terhadap kecemasan atlet sebelum bertanding?
3. Bagaimana pengaruh kapasitas vital paru-paru dan suhu tubuh terhadap kecemasan atlet sebelum bertanding?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang diidentifikasi maka penelitian ini dibatasi hanya pada pengaruh kapasitas vital paru-paru dan suhu tubuh terhadap kecemasan atlet sebelum bertanding pada atlet bola voli PPOP DKI Jakarta dan PPLPD Bogor.

D. Perumusan Masalah

1. Apakah Kapasitas Vital Paru-paru berpengaruh terhadap kecemasan atlet sebelum bertanding pada atlet bola voli PPOP DKI Jakarta dan PPLPD Bogor?

2. Apakah Suhu Tubuh berpengaruh terhadap kecemasan atlet sebelum bertanding pada atlet bola voli PPOP DKI Jakarta dan PPLPD Bogor?
3. Apakah Kapasitas Vital Paru-paru dan Suhu Tubuh berpengaruh secara bersama-sama terhadap kecemasan atlet sebelum bertanding pada atlet bola voli PPOP DKI Jakarta dan PPLPD Bogor?

E. Kegunaan Penelitian

1. Memberikan suatu sumbangan pengetahuan dan pikiran tentang pengaruh kapasitas vital paru-paru dan suhu tubuh terhadap kecemasan atlet sebelum bertanding pada atlet bola voli PPOP DKI Jakarta dan PPLPD Bogor.
2. Memberikan pengetahuan tentang kecemasan atlet sebelum bertanding.
3. Memberikan pengetahuan tentang kapasitas vital paru-paru dan suhu tubuh.
4. Memberikan pengetahuan untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta serta memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu keolahragaan di masyarakat luas.
5. Sebagai salah satu syarat dalam penyelesaian studi prodi ilmu keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.