

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan sangat penting bagi manusia, karena tanpa kesehatan yang baik manusia akan sulit melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Dan olahraga merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatan tetap terjaga. Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang dimana dalam melakukannya melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang untuk melatih tubuh dengan tujuan utama menyehatkan tubuh dan memastikan tubuh tetap dalam keadaan sehat dan bugar. Kegiatan berolahraga juga dapat dilakukan secara mandiri maupun berkelompok dimana saja dan kapan saja. Dalam olahraga kesehatan tidak hanya melatih aspek jasmani, juga menjangkau aspek rohani dan aspek sosial.

Olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Olahraga rutin sudah menjadi kebutuhan sebagai pola hidup sehat, saat ini ada banyak macam olahraga yang sering dilakukan masyarakat seperti, bersepeda, berlari, berenang, dan senam. Apabila olahraga sudah tumbuh dan berkembang serta membudaya pada masyarakat, maka masyarakat akan sadar bahwa olahraga menjadi bagian dari kebutuhan tubuh, dan masyarakat akan lebih banyak belajar tentang olahraga.

Masyarakat melakukan olahraga dengan berbagai macam tujuan seperti olahraga untuk kesehatan, olahraga untuk rekreasi dan olahraga untuk prestasi.

Olahraga untuk kesehatan biasa dilakukan hanya untuk sekedar menyehatkan tubuh, dan olahraga rekreasi merupakan suatu kegiatan olahraga yang dilakukan untuk mengisi waktu luang dengan tujuan untuk menghibur. Sedangkan olahraga prestasi adalah olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan suatu potensi melalui kompetisi untuk mencapai suatu target yang ingin diraih dengan dukungan ilmu pengetahuan tentang olahraga dan teknologi olahraga.

Peran masyarakat dalam berolahraga cukup banyak, seperti mulai mengikuti berbagai macam perlombaan olahraga yaitu acara *fun run* 5k, 10k, dan senam bersama, yang dimana masyarakat ikut berpartisipasi untuk memeriahkan acara olahraga sebagai sarana kesehatan, hiburan, ataupun sebagai prestasi. Salah satu kunci untuk meningkatkan prestasi atlet yaitu dengan melakukan latihan yang terprogram, terencana sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang benar. Selain itu, ada beberapa faktor untuk menentukan keberhasilan atlet yaitu dengan adanya program latihan, metode dan prasarana pendukung latihan.

Dengan melakukan olahraga secara rutin akan mendapatkan berbagai manfaat untuk diri sendiri dalam menjaga kesehatan tubuh, karena olahraga merupakan kegiatan yang sangat baik untuk kesehatan tubuh, gerakan-gerakan olahraga memberikan efek untuk tubuh secara menyeluruh. Manfaat olahraga secara fisiologis adalah meningkatkan kekebalan tubuh, meningkatkan kualitas komponen kondisi fisik serta kerja jantung, paru-paru, kelincihan kecepatan dan kekuatan. Selain itu berolahraga juga dapat menurunkan kolesterol, mengurangi resiko penyakit jantung, osteoporosis, bentuk kanker obesitas dan membantu menurunkan berat badan.

Melakukan kegiatan olahraga juga dapat membuat kualitas tidur lebih baik, mencegah insomnia, meningkatkan energi, memperlancar peredaran darah, membantu mengatasi tekanan darah tinggi, memperbaiki postur tubuh, membuat awet muda, mengurangi depresi, stress, kecemasan, menumbuhkan perasaan senang seseorang, meningkatkan kepercayaan diri, meningkatkan kinerja otak secara maksimal dan akan memiliki tingkat konsentrasi yang lebih baik. Berolahraga dengan baik dan benar pun dapat mencegah cedera yang akan terjadi, karena otot akan lebih terlatih, ligamen dan sendi menjadi lebih kuat, serta tubuh menjadi lebih seimbang.

Berdasarkan kelompok olahraga, olahraga dibagi menjadi 4 kelompok besar yaitu:

- a) Olahraga terukur seperti, Atletik, Renang, Sepatu Roda, Angkat Besi dan *Orienteering*.
- b) Olahraga permainan seperti, Bola Basket, Sepak Bola, Bola Tangan, dan Bulutangkis.
- c) Olahraga beladiri seperti, Karate, Pencak Silat, Taekwondo dan juga Judo.
- d) Olahraga Akurasi seperti Menembak, Panahan, Bowling, Golf dan Berkuda. (Anak & Dasar, 2020)

Orienteering termasuk kelompok olahraga terukur yang memiliki kesamaan dengan atletik yaitu berlari dan harus memiliki target waktu. Namun *orienteering* mempunyai ciri khas yaitu berlari di medan terbuka seperti lintas alam yang belum kita ketahui medannya seperti melalui hutan, bukit, desa maupun kota.

Tidak semua olahraga bisa dipraktekkan dalam kegiatan olahraga di sekolah, sendiri maupun kelompok seperti olahraga lain pada umumnya, karena memiliki kekhususan tersendiri, yaitu olahraga ekstrim yang dimana peminatnya tidak banyak, seperti yang kita ketahui olahraga ekstrim merupakan olahraga yang

memicu adrenalin yang tinggi, apabila olahraga lain mengedepankan persaingan dengan kompetitor atau lawan maka olahraga ekstrim ini berfokus untuk menaklukkan rasa takut diri sendiri dan bagaimana menghadapi tantangan alam seperti lingkungan yang tidak bisa ditebak, cuaca dan medan yang terkait ketinggian, angin, air, salju, dan dataran yang ekstrim menjadi bagian dari tantangan yang harus ditaklukkan oleh para peminat olahraga ekstrim.

Cabang olahraga yang termasuk olahraga ekstrim di darat yaitu, naik gunung atau *hiking* berkegiatan di alam dimana akan selalu ada bahaya yang mengancam terutama disaat lengah, adanya bahaya dari alam itu sendiri seperti terjadinya gempa bumi, longsor, tersesat, bertemu dengan hewan buas dan lain lain. Untuk berkegiatan di alam harus siap fisik, mental, pengetahuan dan keterampilan. *Orienteering* termasuk olahraga ekstrim di darat karena mempunyai ciri berlari di alam terbuka seperti gunung, lembah, hingga hutan. Resiko yang dapat terjadi seperti bertemu hewan buas hingga tersesat di alam bebas.

Olahraga ekstrim ini pertama kali berkembang di kawasan Skandinavia yang dimana digunakan oleh kalangan militer sebagai sebuah metode latihan. Skandinavia adalah semenanjung di bagian Eropa Utara yang terdiri dari beberapa negara seperti Denmark, Norwegia, Swedia, dan Finlandia. Akademi Militer Karlberg Swedia memperkenalkan istilah *orienteering* untuk melatih para tentara dalam menggunakan peta dan kompas di medan yang belum diketahui. Di Indonesia sendiri *orienteering* mulai masuk pada tahun 1988 dan pertama kali diadakannya perlombaan oleh Wanadri Komisariat ITB. Saat ini perkembangan

olahraga ini sudah mempunyai induk organisasi dan sudah mulai banyak diperlombakan.

Orienteering adalah olahraga alam bebas yang dimana para pesertanya harus mengunjungi sejumlah titik poin yang ditandai di medan sebenarnya dalam waktu yang secepat mungkin dan hanya dibantu dengan peta dan juga kompas sebagai penunjuk arah untuk menuju ke titik poin yang ingin dituju. Dalam perlombaan *orienteering* kita sebagai atlet diharuskan untuk berlari, serta berpikir dengan cepat dan tepat. Di setiap perlombaan memiliki peta dan titik poin yang berbeda-beda. Secara garis besar *orienteering* memiliki 4 disiplin yaitu *Foot Orienteering*, *Mountain Bike Orienteering*, *Ski Orienteering*, dan *Trail Orienteering*.

Dalam *orienteering* kita diharuskan untuk bisa mempelajari navigasi darat agar memudahkan dalam mengunjungi setiap titik poin tanpa harus membuang waktu yang lama. Peta dalam *orienteering* dibagi menjadi 2 macam seperti Peta Rupa Bumi dan Peta Issom yang telah ditetapkan oleh Federasi *orienteering* Internasional sebagai acuan peta *orienteering*. Apabila kita menggeluti bidang *orienteering* kita akan dapat mempelajari berbagai macam ilmu seperti, Ilmu Olahraga yaitu kesehatan jasmani, Ilmu Psikologi seperti pemecahan masalah, percaya diri, konsentrasi, pengambilan keputusan, tanggung jawab dan hubungan sosial. Selain itu juga ada Ilmu Pengetahuan tentang Alam seperti bentuk lahan, analisis habitat dan ekologi karena tempat yang kita lewati selama perlombaan. Geografi juga termasuk ilmu yang akan kita dapatkan seperti mempelajari peta dan penggunaan kompas yang benar. Matematika pun menjadi ilmu yang didapatkan karena kita sebagai atlet harus memiliki perhitungan dalam skala peta saat perlombaan.

Jumlah atlet *orienteering* Indonesia tidaklah banyak seperti pada cabang-cabang olahraga yang lainnya. Pada umumnya atlet-atlet *orienteering* Indonesia berasal dari kalangan militer dan penggiat-penggiat alam di kampus yaitu MAPALA (Mahasiswa Penggiat Alam) maupun di sekolah-sekolah yaitu SISPALA (Siswa Penggiat Alam). Dan untuk saat ini perlombaan *orienteering* sering dilaksanakan oleh para penggiat alam dan militer, pada penelitian kali ini saya memakai sampel atlet *orienteering* Banten untuk saya teliti. Atlet Banten yang saya teliti sudah memiliki kemampuan dan pengalaman perlombaan yang banyak dari mulai tingkat Regional, Nasional maupun Internasional dan pastinya tidak bisa diragukan lagi.

Seperti olahraga prestasi pada umumnya, untuk mengembangkan prestasi atlet dalam olahraga ini cukup mudah, namun salah satu faktor yang membuat sulitnya berkembang adalah faktor psikologis. Yang mana terkadang faktor tersebut sering dilupakan dalam cabang-cabang olahraga tertentu, padahal seperti yang kita ketahui bahwa faktor psikologis ini merupakan faktor yang sangat penting agar dapat mempengaruhi prestasi yang diharapkan.

Peranan psikologis di dalam olahraga antara lain adalah mengontrol emosi, mengontrol tingkat kepercayaan diri, menumbuhkan motivasi atlet, melatih kedisiplinan, mengatasi kecemasan dan ketegangan. Faktor psikologis ini berfungsi sebagai penggerak atau pengarah terhadap penampilan atlet ketika latihan dan juga bertanding sehingga dapat dikembangkan tanpa adanya hambatan dari faktor yang ada didalam dirinya. Maka atlet dapat menampilkan penampilan terbaiknya tanpa adanya hambatan dari masalah psikologis yang ia miliki.

Tidak dapat mengontrol rasa cemas dan percaya diri dengan dirinya akan menghambat penampilan dan akan sering muncul sehingga akan selalu waspada terhadap apa yang akan terjadi dan dapat menimbulkan rasa tidak nyaman terhadap lingkungannya. Kepercayaan diri merupakan salah satu bagian dari kunci keberhasilan seseorang. Kesuksesan seseorang dalam bidangnya masing-masing tidak mungkin bisa dicapai tanpa adanya rasa percaya diri yang cukup. Dari sini kita bisa ambil kesimpulan bahwa tingkat kepercayaan diri seseorang tentunya dapat menghambat perkembangan seseorang untuk mencapai harapan dan kurang percaya diri terhadap apa yang akan dilakukannya. Begitupun sebaliknya apabila seseorang memiliki tingkat kepercayaan diri yang cukup maka ia akan lebih berani untuk melakukan hal yang ia inginkan sesuai dengan harapannya.

Hal ini tidak hanya terjadi kepada atlet *orienteering* junior, melainkan atlet *orienteering* senior pun mengalaminya, dengan pengalaman yang sudah banyak terkadang masih mengalami permasalahan kepercayaan diri. Permasalahan ini cukup terlihat jelas ketika perlombaan selesai, ada saja atlet yang didiskualifikasi karena kesalahan pengambilan poin maupun karena waktu tempuh yang melebihi batasnya. Seharusnya permasalahan ini tidak akan terjadi jika para atlet sudah memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan tingkat kepercayaan diri atlet *orienteering* dengan waktu tempuh pada simulasi perlombaan *orienteering* nasional Banten.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Permasalahan yang mempengaruhi atlet *orienteering* pada simulasi perlombaan nasional.
2. Tingkat kepercayaan diri dapat mempengaruhi waktu tempuh *orienteering* pada simulasi perlombaan nasional.
3. Aspek tingkat kepercayaan diri atlet *orienteering* perlu diperhatikan dalam simulasi perlombaan nasional.
4. Penyebab tingkat kepercayaan diri bisa mempengaruhi pencapaian atlet *orienteering* dalam simulasi perlombaan nasional.
5. Cara meningkatkan tingkat kepercayaan diri atlet *orienteering* dalam simulasi perlombaan nasional.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan, agar tidak terjadi permasalahan yang lebih luas dan tidak menyimpang dari tujuan maka penelitian ini hanya dibatasi oleh masalah: “Hubungan antara Tingkat Kepercayaan Diri dengan Waktu Tempuh pada Atlet *Orienteering* dalam Simulasi Perlombaan Nasional”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah dalam penelitian ini maka permasalahan dirumuskan sebagai berikut: apakah ada hubungan antara tingkat kepercayaan diri dengan waktu tempuh pada atlet *orienteering* dalam simulasi perlombaan nasional?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet *orienteering* pada setiap perlombaan.
2. Sebagai bahan evaluasi bagi pelatih untuk memotivasi atlet dalam meningkatkan latihan.
3. Untuk mengetahui bagaimana pentingnya kepercayaan diri dalam meningkatkan performa pada atlet saat menghadapi perlombaan yang akan datang.
4. Untuk membantu pelatih dalam hal mengetahui kondisi kecemasan yang dialami atlet sebelum, saat dan sesudah menghadapi perlombaan.

