

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga renang adalah gerakan berpindah tempat secara teratur di air dengan cepat menggunakan tangan dan kaki. Awal mula perlombaan renang dimulai di Eropa pada tahun 1800. Renang menjadi salah satu cabang olahraga yang dilombakan sejak Olimpiade Athena 1896. Gaya renang yang diperlombakan terdiri dari empat gaya, yang meliputi: 1) gaya bebas atau *crawl stroke*, 2) gaya dada atau *breast stroke*, 3) gaya punggung atau *back stroke*, dan 4) gaya kupu-kupu atau *butterfly stroke*. Keempat gaya tersebut memiliki kesulitan masing-masing.

Selain kematangan fisik, perenang berprestasi harus memperhatikan teknik gaya dan mekanika renang secara benar. Dalam cabang olahraga renang, seseorang mengikuti perlombaan tentu akan menempuh suatu jarak. Oleh karena itu seorang perenang untuk mencapai jarak tersebut akan melibatkan kemampuan fisiknya. Suatu ciri utama seorang atlet meraih prestasi setinggi-tingginya yaitu ingin mempunyai kesegaran fisik yang sempurna, agar tercapai target prestasi yang ditujunya. Dan bukan hal mudah untuk mencapai kesegaran fisik yang baik seorang atlet juga memiliki kemungkinan cedera yang besar dalam melakukan kegiatan latihan maupun saat bertanding.

Latihan rutin terus menerus yang bervariasi ataupun *internal violence* (sebab-sebab yang berasal dari dalam tubuh atlet) seperti terjadi koordinasi otot dan sendi yang kurang sempurna, sehingga menimbulkan gerakan yang salah itu menjadi faktor

yang sangat beresiko terjadinya berbagai cedera sehingga akan menimbulkan kelelahan fisik dan psikologis seorang atlet. Cedera merupakan kelainan akibat kecelakaan atau aktivitas gerak yang berlebihan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, memar dan tidak dapat berfungsi secara baik pada otot, tendon ligament, persendian ataupun tulang. Sebisanya mungkin seorang atlet berjuang keras dalam pertandingan untuk memenangkannya. Misalnya cedera yang paling banyak terjadi pada perenang biasa dikenal dengan nama *Swimmer's Shoulder*. Cedera bahu pada perenang mengakibatkan terjadinya penurunan kemampuan fungsional pada bagian bahu perenang. Berbagai bahaya mengancam pada saat di arena pertandingan terjadinya cedera ringan, sedang, berat bahkan hingga kematian. Maka dari itu keterampilan atlet merupakan faktor penting dalam mengurangi terjadinya cedera.

Definisi atlet adalah olahragawan yang secara aktif melakukan proses latihan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang diminati.

Pada penelitian ini kasus yang diangkat adalah proses kemampuan atlet untuk bangkit kembali dengan proses yang berhubungan dengan Resiliensi. Resiliensi adalah gambaran kesuksesan dari proses beradaptasi di keadaan yang sulit atau pengalaman hidup yang sangat menantang, terutama pada keadaan stress yang tinggi atau yang mengalami kejadian traumatis. Para ahli memandang resiliensi sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari situasi atau peristiwa yang traumatis.

Pada penelitian ini sub-disiplin psikologi olahraga tumbuh dan berdasarkan dari ilmu utama nya yaitu psikologi, yang mengaplikasikan pendekatan psikologis terhadap masalah-masalah yang muncul dalam kegiatan olahraga.

Resiliensi didefinisikan sebagai keuletan kemampuan seseorang dalam mengatur dirinya untuk merespon perubahan tuntutan situasi di bawah tekanan yang sedang terjadi secara fleksibel. Ini juga berkaitan dengan hasrat untuk mendapatkan hal-hal yang bersifat positif. Menurut Reivich dan Shatté (2002), resiliensi merupakan kemampuan yang meliputi peningkatan aspek positif dalam hidup.

Berbagai guncangan psikologis dan problematik terjadi pada atlet yang mengalami cedera. Efek cedera lebih dari sekedar kondisi fisik, namun berdampak terhadap rasa percaya diri, harga diri, dan identitas diri. Dan lebih berat lagi dampak karena cedera juga dapat menghancurkan karir mereka sebagai seorang atlet (Ballard 2009). Dalam mengatasi rasa sakit akibat cedera kemampuan seorang atlet tidak terlepas dari pengaruh faktor kepribadian yang dimilikinya, yaitu *self-efficacy*. *Self-efficacy* yaitu perilaku yang ditampilkan seorang atlet untuk mengatasi situasi atau kejadian tertentu. Pada studi kasus, seorang mahasiswa dapat berenang mencapai start finish dengan cepat pada mata kuliah renang cenderung menganggap dirinya memiliki kemampuan yang baik pada mata kuliah renang tersebut. Pada saat itulah tingkat *self-efficacy* yang tinggi sangatlah penting dimiliki setiap individu khususnya seorang atlet dalam menghadapi berbagai hambatan yang kompleks.

Cedera dapat mengakibatkan beberapa gangguan psikologi seperti: kecemasan (*anxiety*), kepercayaan diri (*self-confidence*), ketakutan mengalami rasa sakit (*fear of*

pain), dan kehilangan identitas (*loss identity*). Berhubungan dengan ini resiliensi merupakan proses yang menyangkut tingkat keyakinan atlet dalam dirinya sendiri untuk bangkit dari penampilan buruk atau kejadian traumatis sehingga mampu memfokuskan diri kembali dan mengatasi keraguan-masalah yang terjadi untuk menunjukkan penampilan yang sukses.

Dalam penelitian (Heil Walker, 2009) kurangnya keyakinan dan kepercayaan diri atlet yang pernah mengalami cedera dapat mempengaruhi perasaan akan timbulnya cedera kembali yang kemudian juga dapat mempengaruhi penampilannya yang cenderung ragu-ragu. Atlet yang pernah mengalami cedera dapat mengalami kecemasan terdiri dari dua jenis kecemasan, yaitu: kecemasan selama proses rehabilitasi dan kecemasan saat kembali pada latihan atau memasuki kompetisi. Ada istilah lain yang penggunaannya menyerupai satu sama lain yaitu : *arousal*, *anxiety* (kecemasan), dan *stress*. Ketiga hal tersebut tidak jarang saling tumpang tindih.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah cedera menyebabkan masalah psikologis pada atlet renang?
2. Adakah keinginan atlet untuk bertahan dalam kondisi sulit (Resiliensi)?

C. Batasan Masalah

Dengan adanya uraian di atas peneliti memiliki keterbatasan waktu, biaya, dan lain sebagainya maka penelitian ini membatasi permasalahan pada gambaran resiliensi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembahasan masalah penelitian ini dapat dirumuskan masalah: “Bagaimana gambaran resiliensi atlet renang yang mengalami cedera?”

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak baik secara teoritis maupun secara praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan secara teoritis penelitian ini dapat memberikan referensi dan menambahkan kajian ilmiah yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya psikologi olahraga dengan memberikan data empiris dan teruji secara statistik, baik hipotesis dalam penelitian ini terbukti ataupun tidak. Serta menjadi bahan pertimbangan bagi pihak-pihak terkait khususnya dunia psikologi olahraga dan melengkapi penelitian-penelitian sebelumnya yang terkait resiliensi pada atlet renang yang mengalami cedera dan sudah sembuh lalu kembali ke kompetisi.

2. Manfaat Praktis

Ada pula manfaat praktis dari penelitian ini yang diharapkan agar dapat digunakan untuk membantu atlet yang mengalami cedera dalam mengembangkan karakteristik individu yang resilien, seperti melalui intervensi dan psikoedukasi



