

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang Masalah

Salah satu bentuk kebudayaan yang banyak dinikmati oleh manusia adalah olahraga. Olahraga tidak hanya mencakup kegiatan fisik saja, akan tetapi juga melibatkan unsur psikis manusia. Dalam deklarasi *Internasional Council Of Sport And Physical Education*, dinyatakan bahwa olahraga adalah setiap kegiatan fisik yang bersifat permainan dan yang berupa perjuangan terhadap diri sendiri atau orang lain.¹

Dari pernyataan di atas, maka ditarik kesimpulan bahwa seseorang melakukan kegiatan olahraga mempunyai tujuan, yaitu: untuk rekreasi, pendidikan, tingkat kesegaran jasmani, dan untuk mencapai prestasi tertentu.

Pemerintah sendiri menjadikan olahraga sebagai pendukung terwujudnya manusia Indonesia yang sehat dengan menempatkan olahraga sebagai salah satu arah kebijakan pembangunan yaitu menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang baik.

1

<http://staffnew.uny.ac.id/upload/132313280/penelitian/Jurnal+IPTEK+Olahraga+lista.pdf>.

Kota Jakarta sebagai Ibukota Negara Indonesia yang berkembang pesat memiliki dukungan yang cukup tinggi terhadap perkembangan dunia olahraga. sebagai usaha untuk mengukur tingkat kemajuan pembinaan prestasi olahraga di tingkat Nasional, pemerintah DKI Jakarta melakukan pemusatan latihan untuk menghadapi Pekan Olahraga Nasional (PON) yang di adakan empat tahun sekali, banyak cabang olahraga yang telah resmi di pertandingkan di PON termasuk juga olahraga atletik.

Atletik merupakan ibu dari semua cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia dan dunia saat ini. Atletik merupakan gabungan dari dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat di kelompokkan menjadi jalan, lari, lempar, dan lompat.

Dalam dunia olahraga kita tentunya mengenal yang namanya cedera. Cedera merupakan musuh yang menakutkan bagi para olahragawan. Karena setiap olahragawan atau atlit dapat menderita cedera yang diakibatkan oleh pergerakan yang salah pada saat bermain atau berolahraga.

Pada saat berolahraga atau bermain kita harus hati – hati, agar tidak terjadi salah gerakan yang mengakibatkan cedera. Cedera ada 2 jenis yaitu : cedera akut dan cedera kronis. Cedera akut yaitu cedera yang terjadi secara tiba-tiba, sedangkan cedera kronis yaitu cedera yang

berkembang secara perlahan-lahan dari melakukan olahraga yang rendah, dan terus menerus di alami selama melakukan olahraga.

Cedera olahraga merupakan segala bentuk kegiatan melampaui batas ambang kemampuan tubuh sebagai akibat berolahraga. Secara fisiologi cedera olahraga terjadi akibat tidak seimbang antara beban kerja dengan kemampuan jaringan tubuh yang melakukan aktivitas olahraga. Pada umumnya penyebab terjadinya cedera olahraga antara lain karena kurang pemanasan, memaksakan kondisi tubuh melampaui batas ambang kemampuan tubuh sebelum berolahraga terutama pada jelang pertandingan yang menuntut banyak gerakan eksplosif.

Menurut Wibowo “Cedera olahraga (*sport injury*) yaitu segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) ataupun sesudah pertandingan”.² Yang biasa terkena adalah tulang, otot, tendo serta ligamentum.

Dengan demikian pengetahuan tentang cedera olahraga berguna untuk mempelajari cara terjadinya cedera olahraga mengobati/menolong/menanggulangi (kuratif) serta tindakan preventif (pencegahan). Biasanya cara yang efektif dalam mengatasi cedera adalah dengan memahami beberapa jenis cedera dan mengenali bagaimana tubuh kita memberi respon terhadap cedera tersebut.

²<http://syarifdayatpenjas.blogspot.co.id/2014/11/makalah-tentang-cedera.html> di akses tanggal 20 Oktober 2016.

Hal itu juga, dapat memahami tubuh sehingga kita dapat mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mencegah terjadinya cedera, Untuk mendeteksi suatu cedera agar tidak menjadi lebih parah, yang dilakukan adalah dengan diberi penanganan secara profesionalnya.

Berdasarkan pengalaman peneliti selama mengikuti latihan maupun pertandingan atletik terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi optimal, yaitu faktor postur tubuh, kondisi fisik, keterampilan teknik, strategi dan psikologi.

Faktor-faktor tersebut harus dimiliki seorang atlet, Agar dalam menghadapi suatu pertandingan atlet tersebut siap, terutama untuk faktor psikologisnya. Meningkatnya Kecemasan dalam pertandingan dapat menyebabkan atlet bereaksi secara negatif, baik dalam hal fisik maupun psikis, sehingga kemampuan olahraganya menurun.

Mereka dapat menjadi tegang. denyut nadi meningkat, berkeringat dingin, cemas akan hasil pertandingannya, dan mereka merasakan sulit berkonsentrasi. Keadaan ini seringkali menyebabkan para atlet tidak dapat menampilkan permainan terbaiknya.

Psikologi khususnya rasa cemas akan sangat mempengaruhi *performance* atau penampilan atlet. Rasa cemas akan cenderung memberikan dampak yang kurang menguntungkan bagi atlet itu sendiri, karena dengan kecemasan tersebut seorang atlet merasa bahwa ada

sesuatu yang mengancam dan menekan pada dirinya ketika menghadapi suatu pelatihan atau pertandingan.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Apakah yang menjadi penyebab kecemasan atlet Atletik DKI Jakarta saat menghadapi suatu pelatihan atau pertandingan ?
2. Bentuk kecemasan seperti apa saja yang terjadi pada atlet Atletik DKI Jakarta yang pernah mengalami cedera akut dan kronis ?
3. Gejala apa saja yang diperlihatkan oleh atlet Atletik DKI Jakarta yang pernah mengalami cedera akut dan kronis?
4. Bagaimana cara mengatasi gejala kecemasan atlet Atletik DKI Jakarta saat mengalami cedera ?
5. Bagaimanakah peran serta pelatih ketika atletnya mengalami tingkat kecemasan saat mengalami cedera akut dan kronis?
6. Apakah dampak yang muncul akibat cedera yang dialami oleh atlet?
7. Bagaimana kecemasan pada atlet Atletik DKI Jakarta yang pernah mengalami cedera akut dan cedera kronis?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang diidentifikasi, maka dalam melakukan penelitian ini peneliti perlu membatasi masalah yang akan dibahas agar penelitian ini tidak terlalu luas dan tidak terjadi suatu kesalahan penafsiran. Adapun pembatasan masalah ini adalah “Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Cabang Olahraga Atletik DKI Jakarta Yang Pernah Mengalami Cedera Akut Dan Cedera Kronis”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : ” Apakah Terdapat Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Atletik DKI Jakarta Yang Pernah Mengalami Cedera Akut Dan Cedera Kronis?”

E. Kegunaan Penelitian

Secara teoritis:

1. Untuk memperkaya pengetahuan penulisan dan pembaca tentang bagaimana mengetahui tingkat kecemasan atlet yang pernah mengalami cedera akut dan yang cedera kronis.
2. Memberikan suatu sumbangan pengetahuan, pikiran dan informasi yang sekaligus dapat di jadikan suatu pedoman bagi Pembinaan atlet-atlet Atletik DKI Jakarta, khususnya pada aspek psikologis atlet.

Secara praktis:

1. Sebagai salah satu referensi bagi pelatih dan atlet untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan yang terjadi pada atlet yang pernah dan sedang mengalami cedera.
2. Untuk atlet yang pernah mengalami cedera atau atlet yang sedang mengalami cedera dapat dijadikan sebagai masukan bagaimana cara mengatasi tingkat kecemasan yang terjadi.