

## **BAB II**

### **KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA BERFIKIR**

#### **A. Kerangka Teoritis**

##### **1. Kecemasan Atlet Atletik**

###### **a. Pengertian Kecemasan**

Setiap manusia yang normal pasti pernah mengalami perasaan cemas. Perasaan ini muncul karena adanya situasi yang genting dan rasa tidak aman karena adanya suatu ancaman tertentu. Sedangkan menurut Savitri Ramaiah Kecemasan adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluh bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.<sup>1</sup>

Begitu pula di dalam olahraga khususnya pada cabang atletik, situasi tersebut membuat atlet timbul suatu kondisi yang namanya kecemasan. Istilah kecemasan mengacu pada perasaan yang tidak nyaman dan ketakutan. Kecemasan merupakan terjemahan dari bahasa asing yaitu *anxiety* yang “berarti perasaan tercekik.”<sup>2</sup>

Pengertian lain dari kecemasan yaitu : kecemasan adalah suatu perasaan tak berdaya, perasaan tak nyaman, tanpa sebab yang jelas.<sup>3</sup> Kecemasan dapat timbul pada situasi yang berbeda-

---

<sup>1</sup> Iman Sulaiman, *Psikologi Kepelatihan Olahraga*, (Jakarta: LPP Press Universitas Negeri Jakarta, 2005), h. 65.

<sup>2</sup> Sudibyo Setyobroto, *Mental Training* (Jakarta : Percetakan “Solo”,2001). h.79.

<sup>3</sup> Ibid., h. 79.

beda, misalnya memulai pertandingan, ujian, memulai pekerjaan baru, pergaulan dengan orang-orang terdekat atau orang-orang baru, dan lain sebagainya.

Dunia olahraga prestasi selain membutuhkan teknik, taktik, dan strategi faktor psikologi juga akan sangat mempengaruhi penampilan seorang atlet. Apabila seorang atlet memiliki teknik, taktik dan strategi yang bagus tetapi tidak memiliki mental yang bagus maka penampilannya akan tidak maksimal.

Bahkan terkadang suatu teknik dan taktik yang baik tidak dapat dilakukan apabila seorang atlet memiliki mental yang buruk. Salah satu aspek psikologis yang sering dialami oleh seorang atlet pada saat akan bertanding adalah rasa cemas atau dalam bahasa asingnya adalah *anxiety*.

Rasa cemas ini timbul karena keadaan dan situasi yang tidak pasti dan situasi akan rasa aman tanpa sesuatu yang tidak jelas, dan setelah itu akan timbul keluhan-keluhan secara fisiologi disertai dengan peningkatan sistem organ-organ tubuh.

Menurut Saparinah dan Sumarno Markum, kecemasan dibagi menjadi lima jenis antara lain :

1. Kecemasan yang "*conditioned*" (ada hubungannya dengan masa lalu)

2. Kecemasan karena kekurangan keterampilan (*"instrument deficit"*)
3. Kecemasan karena pernyataan diri yang menimbulkan kecemasan (*"anxiety arousing self-statements"*)
4. Kecemasan karena tindakan yang dilakukan sendiri (tuntutan yang terlalu tinggi atas diri sendiri)
5. Kecemasan yang dilakukan lingkungan fisik/sosial yang sangat gawat (*"untenable"*), misalnya orang tua atau pelatih yang kurang bijaksana (terlalu kejam, dll).<sup>4</sup>

Kecemasan yang di sebabkan Karena pernyataan diri, dapat di atasi dengan berusaha menghindari pernyataan- pernyataan negatif selama perlombaan, misalnya pelatih terlalu sering mengingatkan kesalahan yang di buat oleh atlet, hal ini cenderung meningkatkan derajat kecemasan dan penampilan kinerja atlet menjadi kurang terkendali.

Kecemasan dapat terjadi Karena tindakan sendiri dimana setiap atlet ingin menang, hal tersebut adalah hakiki bahwa manusia selalu merasa ingin lebih unggul dari pada manusia lainnya.

#### **b. Atlet Atletik DKI Jakarta**

Atletik berasal dari bahas Yunani yaitu, *Atlon* yang berarti pertandingan atau perjuangan. menurut Ensoklopedi Indonesia berarti pertandingan dan olahraga pada atletik.<sup>5</sup>

Untuk pertama kalinya, cabang olahraga atletik di perlombakan di dalam gelaran olimpiade pertama tahun 776 sebelum masehi.

---

<sup>4</sup> Ibid, h. 79.

<sup>5</sup> Giri Wiarto, *Atletik* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013), h. 1.

Di Indonesia atletik di kenal lewat Bahasa Belanda, namun demikian atletik tidak di kenal secara luas , yang dapat melakukan latihan-latihan atletik hanyalah sekolah kemiliteran saja. Organisasi pertama kali didirikan di Indonesia pada Zaman Belanda adalah *Nederlands Indisehe Atletiek Unie* yang di singkat NIAU yang dalam Bahasa Indonesia berarti: *Perserikatan Atletik Hindia Belanda* yang di dirikan pada tahun 1917.

Pada tahun 1950 di bentuk organisasi atletik seluruh wilayah Indonesia yang bernama “Persatuan Atletik Seluruh Indonesia” disingkat PASI.<sup>6</sup>

Atletik merupakan salah satu unsur dan Pendidikan jasmani dan kesehatan juga merupakan komponen-komponen Pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani , mental, sosial dan emosional yang serasi, selarsa dan keseimbangan.<sup>7</sup>

Atletik merupakan ibu dari semua cabang olahraga. Sebab, keterampilan dasar olahraga tercakup di dalamnya. Olahraga atletik digemari oleh masyarakat Indonesia dan dunia saat ini.

Atletik merupakan gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat di kelompokkan menjadi lari, lompat

---

<sup>6</sup> Ibid., h. 31.

<sup>7</sup> Drs. H. Mochamad Djumidar A. Widya. Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain (Jakarta: CV Gramada Offsetn, 2002), h. 2.

dan lempar.<sup>8</sup>Jumlah keseluruhan Atlet atletik DKI Jakarta berjumlah 47 Atlet, atlet PELATDA Lapis I berjumlah 31 atlet dan atlet PELATDA Lapis II berjumlah 16 atlet, setiap atlet mempunyai tingkat kecemasan yang berbeda-beda apalagi dalam menghadapi suatu situasi tertentu dan sangat memerlukan konsentrasi dan ketenangan yang tinggi

Salah satu kecemasan pada atlet adalah, jenis kompetisi olahraga memiliki pengaruh terhadap kecemasan, berlangsung selama berkompetisi merupakan proses kecemasan yang terjadi dari dalam diri individu sebagai akibat dari situasi kompetisi yang sebenarnya.

Atlet yang tampil pada kompetisi olahraga tingkat tinggi secara umum menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dari pada yang tampil pada kompetisi tingkat bawah.<sup>9</sup>

**Table 2.1**  
**Ciri-ciri Fisik dari Kecemasan**

Kegelisahan, kegugupan	Tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar
Sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi	Kekencanangan pada pori-pori kulit perut atau dada
Banyak berkeringat	Telapak tangan yang berkeringat pening atau pingsan

<sup>8</sup> Giri Wiarto, Loc. Cit., h. 1.

<sup>9</sup> Iman Sulaiman M.Pd, Op. Cit. hh. 66-67.

Mulut atau kerongkongan terasa kering	Sulit berbicara
Sulit bernafas	Bernafas pendek
Jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang	Suara yang bergetar
Jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin	Pusing
Merasa lemas atau mati rasa	Sulit menelan
Kerongkongan terasa tercekot	Leher atau punggung terasa kaku
Sensasi seperti tercekik atau tertahan	Tangan yang dingin dan lembab
Terdapat gangguan sakit perut atau mual	Panas dingin
Sering buang air kecil	Wajah terasa memerah
Diare	Merasa sensitif atau mudah marah <sup>10</sup>

**Sumber: Iman Sulaiman. Psikologi Kepelatihan Olahraga.**

### c. Cara Mengatasi Kecemasan

Mengatasi Kecemasan secara umum, kecemasan muncul karena persepsi yang terlalu berlebihan. Karena melibatkan persepsi yang merupakan proses kognitif, maka proses penanganan yang paling sering dilakukan adalah memperbaiki proses kognitif dari seorang atlet. Berikut ini beberapa teknik untuk mengatasi kecemasan.<sup>11</sup>

<sup>10</sup> Ibid., hh. 63-68.

<sup>11</sup> <http://www.smallcrab.com/kesehatan/1225-kecemasan-dalam-olahraga>.

### 1. Relaksasi

Metode ini mendasarkan pada adanya hubungan yang saling mempengaruhi antara kecemasan somatis (*somatic anxiety*) dan kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*). Hal ini berarti bahwa ketika seseorang mengalami kecemasan, maka fisiknya akan merespon yakni dengan munculnya ketegangan-ketegangan otot. Untuk mengatasinya maka otot-otot tubuh harus dibuat rileks dan menghilangkan ketegangan. Teknik inilah yang disebut sebagai teknik relaksasi.

### 2. Imagery

Imagery disebut juga sebagai visualisasi. Teknik imagery adalah sebuah proses membuat bayangan secara nyata tanpa didahului oleh adanya stimulus dari luar. Proses pembayangan ini lebih diutamakan melibatkan indera-indera yang dimiliki oleh manusia. Proses *imagery* ini penting dalam rangka mempersiapkan mental sekaligus otot untuk menghadapi pertandingan. Dengan membuat gambaran yang tepat berkaitan dengan apa yang akan dilakukan, maka seorang atlet bisa mengurangi rasa kuatirnya.

### 3. Goal Setting

Membuat target penting untuk meningkatkan performa. Menggunakan teknik pembuatan target akan mengarahkan pikiran

seorang atlet untuk mencapai sesuai targetnya dan tidak memikirkan hal lain yang tidak berkaitan dengan target. Ada beberapa syarat agar teknik goal setting ini berfungsi maksimal, yaitu:

- a. Target harus spesifik.
- b. Target harus bisa diukur.
- c. Target yang relatif sulit akan lebih baik ketimbang target yang terlalu mudah.
- d. Target jangka pendek akan berguna untuk mencapai target jangka panjang.
- e. Target yang menyasar penampilan akan lebih baik ketimbang target yang memfokuskan pada hasil.
- f. Target harus dituliskan dan selalu diawasi.
- g. Target harus mendapat kesepakatan dari atlet dan pelatih.

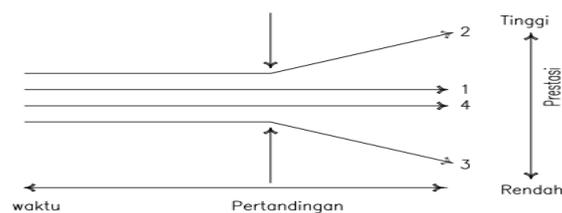
Ketujuh panduan tersebut harus terpenuhi untuk memastikan berhasilnya teknik goal setting ini. Jika atlet berfokus pada targetnya, maka kecemasan akan relatif teratasi karena atlet akan berkonsentrasi penuh pada target yang harus dicapai.

#### 4. Self Talk

Teknik terakhir adalah berbicara pada diri sendiri. Secara prinsip, teknik ini sebenarnya menitikberatkan pada pengalihan fokus dari eksternal ke arah internal.

Terkadang seorang atlet yang hendak bertanding merasa ragu dan cemas akan hasil yang akan mereka capai, keragu-raguan ini harus segera disingkirkan dengan mengatakan pada dirinya sendiri bahwa dia mampu. *Self talk* yang sukses adalah ketika seorang atlet mampu menyingkirkan pikiran-pikiran ragu dan takut tadi dan menggantinya dengan ucapan-ucapan yang optimis.

Cratty mengatakan bahwa atlet yang relaks dan mempunyai a *low anxiety level* (tidak begitu cemas) serta *high achievement need* (hasrat besar untuk sukses) biasanya dapat memperlihatkan prestasi yang tinggi. Cratty memperlihatkan hubungan “*Anxiety*” (kecemasan) dengan ambisi terhadap prestasi:



**Gambar 2.1**

**Hubungan antara, kecemasan, motif berprestasi, dan penampilan sumber: Cratty, Bryant J. 1973 psychology in contemporary sport.**

- a. *High anxiety – low achievement needs*
- b. *Low anxiety – high achievement needs*
- c. *High anxiety - high achievement needs*
- d. *Low anxiety - low achievement needs*

Diagram sebagaimana terlihat pada gambar tersebut menunjukkan bahwa atlet yang motif prestasinya tinggi tetapi di sertai kecemasan (*anxiety*) yang tinggi, ternyata menunjukkan penampilan yang menurun; sedangkan atlet yang motif prestasinya tinggi serta tingkat kecemasannya rendah menunjukkan penampilan yang meningkat. Membuktikan bahwa kecemasan (*anxiety*) berpengaruh besar terhadap kemungkinan penampilan atlet, yang dengan sendirinya akan berpengaruh terhadap prestasinya.<sup>12</sup>

Ketakutan atlet pada umumnya dapat diklasifikasikan dalam beberapa kategori yaitu:

1. Takut gagal dalam bertanding
2. Takut akan akibat sosial atau mutu prestasi mereka
3. Takut cedera
4. Takut akibat agresi fisik
5. Takut bahwa fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingan dengan baik<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> Mochamad Djumidar A. Widya, Tirto Apriyanto, Fitri Lestari Issom, *Psikologi Olahraga (Jakarta:CV.GRAMADA OFFSET, 2012), h .83.*

<sup>13</sup> Iman Sulaiman Op. Cit. h.71.

Dapat di simpulkan bahwa *relaxation hints* (petunjuk-petunjuk pemenang) sangat efektif bila di berikan oleh pelatih pada saat-saat menjelang permulaan dan akhir perlombaan.

Sesuai teori konvergensi, perkembangan individu akan ditentukan oleh faktor pembawaan (dasar) dan faktor perilaku (ajar) serta pengaruh-pengaruh dari luar.

Menurut Alderman penampilan atlet dapat ditinjau dari 4 dimensi yaitu

1. Dimensi kesegaran jasmani
2. Dimensi keterampilan
3. Dimensi bakat bawaan fisik
4. Dimensi psikologik.<sup>14</sup>

Keempat dimensi tersebut merupakan materi pokok dalam meningkatkan keterampilan dari segi teknik dan taktik serta strategi pertandingan. Hal-hal tersebut dilakukan untuk membantu atlet dalam mengembangkan diri sendiri dan meningkatkan bakat kemampuan kondisi fisik, keterampilan, pengetahuan, sikap-sikap, dan penguasaan emosi.

Menurut Singer ada beberapa alasan mengapa atlet berhenti dan tidak melanjutkan aktifitas olahraga yaitu :

---

<sup>14</sup>Sudibyo setyobroto,Op. Cit. h.16.

- a. Kegiatan yang menjemukan
- b. Kegiatan yang kurang menimbulkan tantangan rangsangan
- c. Kegiatan kurang meyenangkan (kurang gembira)
- d. Pengalaman yang dapat dalam kegiatan menimbulkan frustrasi menimbulkan kekecewaan
- e. Para atlet merasa takut gagal
- f. Para atlet merasa takut untuk sukses
- g. Para atlet tidak mendapatkan pengakuan
- h. Para atlet tidak menetapkan sasaran capaian secara realistis, tujuan yang di capai terlalu tinggi
- i. Sistem penunjang (keluarga, teman, pelatih) terlalu lemah<sup>15</sup>

Atlet harus dibiasakan menghadapi situasi psikologis antara “harapan untuk sukses” dan “harapan akan gagal” proses adaptasi diperlukan untuk menghadapi timbulnya ketegangan karena takut gagal. Ketegangan karena rasa takut akan gagal tidak harus berakibat timbulnya kecemasan, apabila atlet dapat beradaptasi terhadap keadaan ini.<sup>16</sup>

Gejala psikologis yang dapat mengganggu misalnya, atlet sering mengalami keapakan atau *staleness*, keapakan atau *staleness* adalah suatu kondisi yang menunjukkan status atlet dalam keadaan tidak mampu mempertahankan kemampuan

---

<sup>15</sup> Sudibyo setyobroto, Op. Cit. h. 27.

<sup>16</sup> Ibid., h 87.

penampilan standarnya, dengan kata lain penampilannya di bawah standar.<sup>17</sup>

Biasanya keapakan atau *staleness* terjadi akibat dari kelebihan latihan, salah satu dampak psikologi yang di alami keapakan atau *staleness* adalah depresi. Atlet yang mengalami keapakan atau *staleness* biasanya tidak mampu mencapai prestasi yang di harapkan, yang sebenarnya atlet tersebut dapat mencapainya. Kecemasan dapat timbul dimana dan kapan saja, terutama dalam olahraga kompetitif, dan kecemasanpun akan selalu menghantui baik para atlet maupun *official*.

Dalam sebuah jurnal yang berjudul “*A preliminary development of the Re-Injury Anxiety inventory (RIAI)*” menyebutkan bahwa:<sup>18</sup>

Kurangnya keyakinan dan kepercayaan diri seorang atlet yang pernah mengalami cedera dapat mempengaruhi perasaan akan timbulnya cedera kembali yang kemudian juga dapat mempengaruhi penampilannya yang cenderung ragu-ragu. Kecemasan mereka di bagi menjadi dua, yaitu kecemasan selama proses rehabilitasi/pemulihan dan kecemasan saat kembali latihan atau berkompetisi.

---

<sup>17</sup> Monty P. Satiadarma, Dasar-dasar Psikologi Olahraga, (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2000), hh. 260-261.

<sup>18</sup> Walker, Natalie. Et.all, Dalam jurnal yang berjudul *A Preliminary development of the Re-Injury Anxiety inventory (RIAI)*, 2009, hh. 1-7.

- 1) Selama rehabilitasi/pemulihan adalah, atlet cenderung masih mempunyai semangat latihan maupun bertanding, dan yakin pasti sembuh.
- 2) Saat latihan atau berkompetisi, atlet cenderung ragu-ragu yang dapat menyebabkan cedera kembali, dan dapat mengurangi performa dalam latihan dan pertandingan.

## **2. Cedera Olahraga**

Cedera olahraga yaitu segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) atau pun sesudah pertandingan. Yang terkena adalah tulang, otot, tendon dan ligament.<sup>19</sup>

Cedera juga dapat diartikan sebagai suatu akibat dari pada gaya-gaya yang bekerja pada tubuh atau sebagian dari pada tubuh dimana melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya, gaya-gaya ini bisa berlangsung dengan cepat atau jangka lama.

Dalam sebuah buku yang berjudul "Pencegahan Dan Penatalaksanaan Cidera Olahraga Edisi 2" dijelaskan mengenai

---

<sup>19</sup> Hardianto wibowo, *Pencegah dan Penata Laksana Cedera Olahraga, ED. 2* (Jakarta: Penerbit Buku kedokteran EGC, 2007), h. 11.

pembagian cedera yang dapat dari penyebabnya. macam-macam cedera tersebut yaitu :<sup>20</sup>

a. *External Violence* (sebab-sebab berasal dari luar)

Adalah cedera yang timbul/terjadi karena pengaruh atau sebab yang berasal dari luar, misalnya :

1. Karena *body contact sport* : pada nomor lari jarak jauh memperebutkan lintasan satu, dan lain-lain.
2. Karena alat olahraga : luka-luka karena terkena paku sepatu *spike*, terkena alat beban.
3. Karena keadaan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya cedera, misalnya : keadaan lapangan/track yang tidak memenuhi persyaratan.

Luka atau cedera yang timbul dapat berupa Luka lecet, robekan kulit, robekan otot, tendon/memar, fraktur bahkan dapat sampai fatal.

b. *Internal violence* (sebab-sebab berasal dari dalam). Cedera ini terjadi karena koordinasi otot-otot dan sendi yang kurang sempurna, sehingga menimbulkan gerakan-gerakan yang salah dan mengakibatkan cedera. Ukuran tungkai/kaki yang tidak sama panjangnya, kekuatan otot yang bersifat antagonis tidak seimbang dan sebagainya. Hal ini bisa terjadi juga karena kurangnya pemanasan, kurang konsentrasi ataupun si atlet dalam

---

<sup>20</sup> Ibid., h. 13.

keadaan kondisi fisik dan mental yang lemah. Macamnya cederanya berupa robekan otot, tendon, atau ligamentum.

- c. *Over-use* (pemakaian terus menerus/terlalu lelah)
- d. Cedera ini timbul karena pemakaian otot yang berlebihan atau terlalu lelah. Cedera karena *over-use* menempati 1/3 dari cedera olahraga yang terjadi. Biasanya cedera akibat *over-use* terjadi secara perlahan-lahan (bersifat kronis).

Gejala-gejalanya dapat ringan, yaitu kekuatan otot, *strain*, *sprain*, dan yang paling berat adalah terjadinya fraktur. Cedera pada otot/tendon dan cedera pada *ligament*, di bagi menjadi dua bagian yaitu :

1. *Strain* adalah cedera yang terjadi pada otot dan tendon.
2. *Sprain* adalah cedera yang terjadi pada *ligament*.

Cedera *strain* dan *sprain* dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu :

- a. *First degree strain/sprain* (derajat 1)

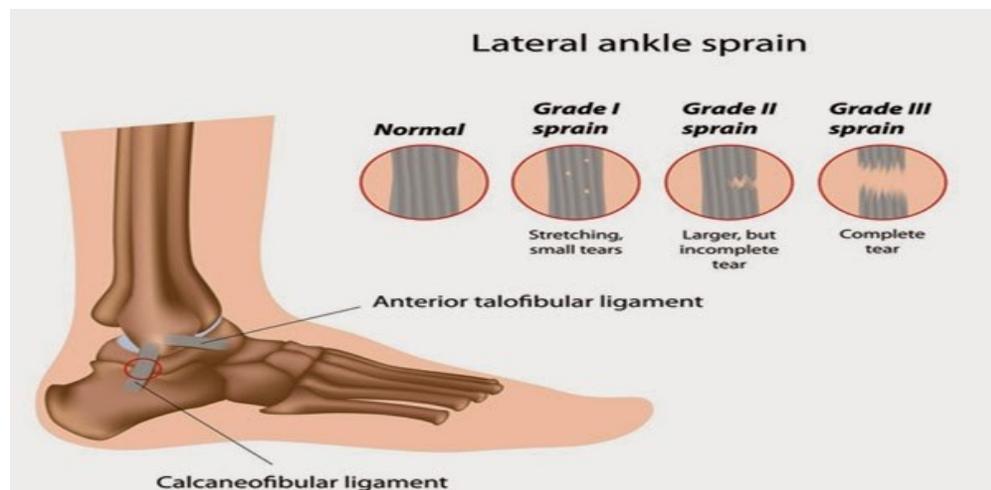
Yaitu cedera yang paling ringan, dimana cedera yang terjadi hanya mengenai beberapa serabut otot/*tendo*, atau ligament yang robek dan tidak memerlukan pengobatan, disertai sedikit pembengkakan dan sedikit rasa nyeri. Dengan istirahat saja akan sembuh dengan sendirinya.

b. *Second degree strain/sprain* (derajat 2)

Cedera yang terjadi adalah robeknya sebagian besar serabut otot/tendon, atau ligament, dapat sampai setengah jumlah serabut otot yang robek.

c. *Third degree strain/sprain* (derajat 3)

Kadang di sebut *complete Rupture* (Robek total) yaitu cedera yang terjadi dimana serabut otot/tendo ataupun *ligament* sudah putus (robek total), atau *hamper*.<sup>21</sup>



Sumber : <http://theprepperpages.com/prepping-for-perpetual-pain-why-preppers-are-saying-no-to-nsaids/>

Pada dasarnya ada dua jenis cedera yang biasa terjadi dalam dunia olahraga. Paul M. Taylor dan Niane K. Taylor, membedakan dua jenis dasar dari cedera yaitu:

<sup>21</sup> Ibid., h. 22.

1. Cedera trauma (akut), adalah cedera yang terjadi secara tiba-tiba, yang akibatnya dapat diketahui dengan segera, yaitu adanya rasa sakit yang berhubungan langsung dengan cedera tersebut. Contoh cedera akut seperti goresan, robekan *ligament*, otot tendon, terkilir, atau bahkan patah tulang.

Tanda cedera akut yang umumnya terjadi adalah tanda respon peradangan tubuh berupa *tumor* (pembengkakan), *kalor* (peningkatan suhu), *rubor* (warna merah), *dolor* (nyeri), dan *function leisa* (penurunan fungsi).

Pada jenis cedera akut, segera diketahui gejala-gejalanya kemudian dapat di tentukan apakah memerlukan perawatan medis, dan apabila cedera tersebut segera di ikuti dengan rasa sakit, bengkak dan ketidak mampuan untuk menggunakan bagian bagian tubuh yang cedera.

Jika merasakan sakit berat pada tekanan yang tidak berubah dalam jangka waktu 30 sampai 40 menit: seharusnya memerlukan bantuan perawatan medis, dan lebih- lebih apabila terdapat kecacatan yang tampak pada bagian tubuh yang cedera, dan juga pada cedera jaringan otot apabila atlet mendengar atau merasakan adanya suara retak, letupan, robekan maupun rasa nyeri yang menyakitkan sebaiknya memeriksakannya secara medis.<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup> Paul M. Taylor, Diane K. Taylor, *Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1997), h.14.

Pada fase akut jangan melakukan hal yang berbahaya (HARM). HARM adalah singkatan dari *Heat, Alcohol, Running* dan *Massage*. Jangan memberikan panas, alcohol dan jangan melakukan gerakan dan pijat<sup>23</sup>.

Secara umum pada terjadinya cedera sebaiknya sesegera mungkin di pergunakan pendingin, pemakaian kompres yang dingin dapat mengurangi peredaran dalam jaringan dan dapat menghentikan bengkak, penggunaan ini dapat di lakukan pada cedera akut.

Cedera akut yang terasa pedih seperti keseleo pada pergelangan tangan, aktivitas fisik di hentikan dan segera gunakan es, suatu cedera berat seperti tendinitis ringan, pendingin di gunakan setelah kegiatan selesai.<sup>24</sup>

2. Cedera yang parah atau berlanjut (kronis).cedera ini berkembang secara perlahan-lahan dari melakukan olahraga yang rendah, dan secara terus menerus dialami selama melakukan olahraga. Rasa sakit tersebut semula ringan dan biasanya sulit untuk menghubungkan permulaan rasa sakit pada kejadian cedera tertentu.

Cedera tersebut disebabkan oleh benturan kecil yang terjadi pada bagian tubuh tertentu secara berulang-ulang selama kurun waktu tertentu, cedera tersebut dapat disebabkan oleh latihan yang berlebihan,

---

<sup>23</sup> <http://.co.id/wp-content/uploads/2016/02/01-Penatalaksanaan-Cedera-Olahraga.pdf>. Di upload pada 8 Mei 2017.

<sup>24</sup> Paul M. Taylor, Op. Cit. h. 31.

pemakaian teknik yang tidak tepat, struktur tubuh yang tidak normal, atau kekuatan-kekuatan yang ada di luar lingkungan.<sup>25</sup>

Gejala-gejala cedera kronis adalah bengkak, nyeri ketika digunakan, nyeri tumpul ketika istirahat latihan. Pada jenis cedera kronis biasanya lebih sulit untuk menentukan apakah memerlukan pertolongan medis. Karena cedera ini timbul secara bertahap dan rasa sakit yang timbul tidak parah, terkadang, atlet merasa bahwa apabila sakit tersebut kambuh mereka tidak begitu memperdulikan dan merasa sakitnya akan hilang dengan sendirinya.

Meskipun rasa sakit sering kali berlangsung (kambuh) lagi, pada akhirnya barulah diputuskan untuk mencarikan perawatan medis. Meskipun tidak terdapat aturan yang mutlak untuk mengambil keputusan, namun beberapa petunjuk dapatlah di gunakan untuk mendapatkan perlunya mendapatkan pertolongan medis, yaitu:

- a. Apabila setelah dari tingkat aktivitas olahraga tersebut di kurangi, anda dapat memulihkan rasa sakit tersebut dengan melakukan latihan
- b. Apabila rasa sakit tersebut berlangsung lebih dari 10 sampai 14 hari
- c. Apabila rasa sakit tersebut di putuskan untuk di atasi dengan istirahat tetapi berulang lagi pada saat melakukan latihan
- d. Apabila di perlukan untuk mendapatkan pengobatan anti radang mulut secara kontinu selama melakukan latihan
- e. Apabila muncul keluhan rasa sakit pada dada atau merasa tidak nyaman yang mungkin berhubungan dengan jantung
- f. Secara terus menerus mengalami gangguan kesehatan secara umum, seperti merasa tidak nyaman, kelelahan perulangan

---

<sup>25</sup> Paul M. Taylor, Op. Cit. h. x.

infeksi pada alat pernafasan bagian atas, urine berdarah atau beberapa gejala kronis lainnya.<sup>26</sup>

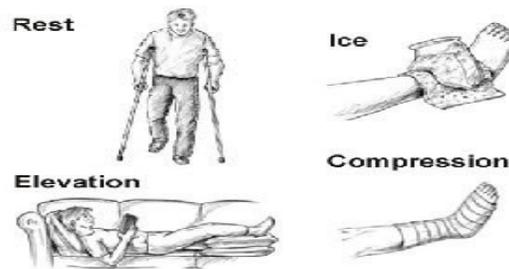
Secara umum, setelah terjadinya cedera sebaiknya sesegera mungkin digunakan pendingin. Pemakaian kompres yang dingin dapat mengurangi peredaran dalam jaringan dan dapat menghentikan bengkak. Penggunaan ini dapat dilakukan pada cedera kronis suatu cedera kronis tidak perlu menghentikan aktivitas yang dilakukan dan tidak perlu mengurangi durasi waktu, tetapi lakukan dengan intensitas secukupnya.

Salah satu prinsip utama dalam pengobatan cedera adalah dengan *RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation)* tujuannya yang segera adalah untuk mengurangi peradangan, *RICE* sebaiknya dimulai sesegera mungkin sesudah terjadinya cedera.

1. setelah terjadinya cedera (0-24 jam sampai dengan 36 jam) dilakukan pengobatan dengan menggunakan metode *RICE*, yaitu:

---

<sup>26</sup> Paul M. Taylor, Op. Cit. h. 14.



Sumber: <https://www.google.co.id/searchq=jurnal+RICE&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved>.

R – Rest -Diistirahatkan

I - ice -Didinginkan,kompres dingin

C - Compression – balut tekan

E - Elevation – Ditinggikan

R = *Rest*/ diistirahatkan

Pada bagian yang cedera tidak boleh digunakan/dipakai, *rest* ini bertujuan agar pendarahan lekas berhenti dan mengurangi pembengkakan.

I = *Ice*/ didinginkan, kompres dingin

Tujuan *ice* ini untuk menghentikan pendarahan (menyempit), sehingga memperlambat aliran darah, yang bertujuan untuk:

a. Mengurangi/menghentikan pendarahan

b. Mengurangi pembengkakan

c. Mengurangi rasa sakit

C = *Compression*/ balut tekan

Tujuannya untuk mengurangi pembengkakan yang diakibatkan oleh pendarahan yang dihentikan oleh ikatan yang terbuat dari bahan yang elastis, untuk mengurangi pergerakan.

E = *Elevation*/ ditinggikan

Tujuannya agar pendarahan berhenti dan pembengkakan dapat segera berkurang dengan cara mengangkat bagian

yang cedera lebih tinggi dari letak jantung.

2. Setelah cedera 24 jam sampai dengan 36 jam boleh diberikan kompres panas pada bagian yang terkena cedera dan sudah dapat digerakan lagi hampir secara normal. Kompres panas ini bertujuan untuk mencairkan plasma darah yang keluar dan masuk disekitar tempat cedera, sehingga mudah diangkut oleh pembuluh darah dan dapat mengurangi rasa sakit karena kejangnya otot (kekakuan otot).
3. Jika bagian cedera dapat digunakan dan hampir normal tindakannya adalah membiasakan jaringan yang cedera tanpa menggunakan alat bantu, misalnya: tanpa *decker* ataupun balutan tekan. Pada tahap ini

*massage* (masase) sudah dapat dilakukan untuk dapat membantu proses penyembuhan.

4. Jika bagian yang cedera sudah sembuh total dan latihan sudah dapat dimulai. Bagian yang cedera dipersiapkan agar kuat terhadap tekanan-tekanan dan tarikan-tarikan yang terdapat pada cabang olahraga si penderita. Meskipun terkadang masih memerlukan alat bantu atau alat penguat seperti balut tekan atau *decker*. Dan latihan yang terprogram sudah dapat diterapkan kepada si penderita.<sup>27</sup>

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa cedera olahraga adalah cedera yang timbul atau cedera yang terjadi saat latihan ataupun saat pertandingan berlangsung.

## **B. Kerangka Berpikir**

Atlet yang memiliki kecemasan tinggi biasanya akan melakukan banyak kesalahan pada saat penampilannya. Atlet tersebut biasanya juga tidak dapat melakukan teknik yang sempurna di dalam arena pertandingan.

Atlet yang pernah mengalami cedera akan merasa lebih gelisah dan ketakutan pada situasi pertandingan baik di tingkat Nasional maupun tingkat Internasional. Pada pertandingan, sering ditemui bahwa seorang

---

<sup>27</sup> Hardianto wibowo, Op. Cit. hh. 16-19.

atlet yang sudah mengalami cedera mendadak mengalami gangguan psikologis pula berupa kecemasan yang mempengaruhi kondisi fisiknya.

Atlet merasa ketakutan mengalami cedera kembali. Hal ini menunjukkan adanya gejala kecemasan berlebih yang perlu diatasi. Kondisi tersebut akan sangat menghambat usaha atlet untuk dapat tampil secara optimal dan kondisi ini sangat mempengaruhi pencapaian prestasi seorang atlet dalam pertandingan.

Setiap atlet berusaha mencapai prestasi yang terbaik, mengungguli lawan-lawannya yang lain. Namun layaknya pertandingan, tentu ada yang menang dan ada yang kalah. Kemenangan atau keberhasilan pada atlet yang berprestasi cenderung membuat atlet berusaha mempertahankan prestasinya agar dia tetap menjadi sang juara.

Sebaliknya kekalahan yang berulang-ulang cenderung membuat atlet menjadi patah semangat dan putus asa. Salah satu kondisi yang dapat berpengaruh terhadap prestasi atlet adalah kecemasan yang dimana kondisi kejiwaan yang sedang tidak stabil.

Pengalaman cedera akut biasanya akan terus berkesan dan menimbulkan kecemasan pada diri atlet. Selain itu, lamanya jangka waktu penyembuhan dari cedera biasanya seorang atlet mengalami kesulitan pada awal mulai latihan kembali dan akan membuat atlet tersebut pun menjadi lebih berhati-hati dalam melakukan gerakan latihan sehingga membuat atlet merasa takut akan mengalami cedera kembali.

Walker menyatakan bahwa atlet memikirkan cederanya, baik selama proses terapi maupun saat akan kembali latihan dan berkompetisi. Beberapa gejala yang dialami seperti: rasa mual, berkeringat, dan tegang. Gejala ini merupakan gejala kognitif (misalnya: pikiran negatif dan khawatir) dan gejala somatik (misalnya: respon fisiologis).<sup>28</sup>

Menurut Kleinert, kecemasan atlet yang pernah mengalami cedera ketika memasuki kompetisi yaitu:

Cedera merupakan keadaan bahaya yang pasti terjadi dalam olahraga, tetapi tidak ada kejelasan mengenai sejauh mana resiko dan karakter situasi cedera tersebut. Oleh Karena itu, atlet menghubungkan resiko cedera dengan karakteristik umum dari situasi yang beragam dan ketidak pastian. Atlet memiliki pengalaman cedera yang berbeda-beda di setiap waktu dan situasinya, meskipun keduanya sering kali menunjukkan gejala emosi dan biologis yang tidak mendasar. Emosi disini merupakan kecemasan dari ketakutan menghadapi kompetisi, sehingga membuat performa atlet menjadi menurun.<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup> Walker, natalie,et all, Loc. Cit, hh. 1-7.

<sup>29</sup> Ibid., hh. 1-7.

### **C. Pengajuan Hipotesis**

Berdasarkan deskriptif teori dan kerangka berfikir diatas, maka hipotesa penelitian atau jawaban sementara yang selanjutnya diuji kebenarannya melalui penelitian ini adalah:

Diduga terdapat Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Atletik DKI Jakarta yang Pernah Mengalami Cedera Akut dan Kronis.