

BAB I

PENDAHULUAN

A . Latar Belakang Masalah

Sejak zaman dahulu, olahraga telah dikenal sebagai aktivitas yang mempunyai berbagai manfaat baik bagi pelaku olahraga maupun orang lain yang menonton. Perkembangan olahraga di zaman sekarang telah mengubah paradigma olahraga sebagai aktivitas kesehatan yang bersifat menghibur. Aktivitas fisik yang sangat terkenal dalam seluruh aspek komponen manusia, khusus dalam bidang kesehatan di zaman modern sekarang adalah olahraga. Olahraga memberikan beberapa manfaat positif pada aspek kesehatan. Olahraga juga merupakan salah satu cara sederhana dalam menjaga kesehatan tubuh manusia.

Olahraga juga sebagai salah satu unsur yang berpengaruh dalam kehidupan manusia, telah ikut berperan dalam mengharumkan nama daerah dan bangsa, baik melalui kompetisi di tingkat Nasional maupun Internasional. Setiap bangsa di seluruh dunia berlomba-lomba menciptakan prestasi dalam berbagai kegiatan olahraga, termasuk olahraga sepakbola.

Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling diminati dan yang mempunyai popularitas yang sangat tinggi di masyarakat. Olahraga ini hampir dimainkan di semua Negara. Bahkan di Negara Indonesia sepakbola hampir di mainkan di setiap lapisan masyarakat dari berbagai kelompok umur. Dari anak-anak sampai orang tua, sering dijumpai olahraga sepakbola dimainkan mulai dari desa sampai kota besar. Hal ini menjadi bukti bahwa olahraga sepakbola diterima oleh masyarakat sebagai olahraga yang menarik, murah, massal dan mudah dilakukan.

Dilihat dari karakteristiknya, sepakbola adalah cabang olahraga permainan yang didalamnya diperlukan kerjasama yang baik antara pemain depan, tengah, belakang dan penjaga gawang. Permainan sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua kelompok, setiap kelompok terdiri dari sebelas pemain. Tujuan sepakbola adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-

banyaknya dan menjaga lawan agar tidak memasukan bola ke gawang. Mengenai pengertian sepakbola Sucipto, dkk (2000:7) mengatakan bahwa:

Sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

Pada umumnya sepakbola merupakan olahraga yang menuntut aspek kondisi fisik yang baik, yang di dukung dengan aspek teknik, taktik, dan mental yang bagus. Semua cabang olahraga membutuhkan aspek-aspek tersebut, tidak terkecuali cabang olahraga sepakbola. Jika seorang atlet tidak mempunyai aspek-aspek tersebut maka atlet tersebut tidak dapat berprestasi atau tidak dapat meningkatkan prestasinya semaksimal mungkin. Oleh karena itu seorang atlet sangat memerlukan aspek-aspek tersebut untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

Sepakbola merupakan olahraga yang penuh dengan kontak fisik yang tidak dapat dihindari oleh setiap pemain. Oleh karena itu sepakbola yang memiliki frekuensi *body contact* yang sangat tinggi, beresiko untuk mengalami kecelakaan atau cedera sangat besar, baik itu cedera yang tidak disengaja atau kelalaiannya sendiri misalnya salah tumpuan saat melakukan duel di udara atau cedera yang terjadi karena adanya perlakuan dari orang lain seperti *tackling* keras dari pemain lawan. Dalam permainan sepakbola daerah yang sering mengalami cedera berada di daerah sekitar kaki karena tubuh yang dominan dipakai dalam sepakbola adalah tungkai.

Namun demikian semua cabang olahraga yang dilakukan oleh seseorang pada dasarnya mengandung resiko bahaya, kemudian derajat dan frekuensinya sangat bervariasi karena berhubungan dengan banyak faktor penyebab. Salah satu resiko bagi seseorang yang melakukan kegiatan olahraga adalah cedera. Jelasnya cedera dalam olahraga mempunyai rentang dan tingkat atau derajat yang paling ringan sampai tingkat yang paling berat atau mematikan. Cedera olahraga bisa

terjadi atau bisa di alami pada siapa saja, baik pada atlet profesional maupun individu non-atlet yang terlibat dalam kegiatan olahraga.

Cedera merupakan suatu keadaan dimana salah satu bagian tubuh mengalami suatu gangguan yang dapat mengakibatkan gerak dari anggota tubuh terganggu. Cedera dalam dunia olahraga sangat bervariasi, demikian juga lokasi, macam, penyebab, berat dan ringannya suatu cedera dalam olahraga sangat bervariasi. Matjan (2010:95) mengatakan bahwa: "Aktivitas olahraga yang dilakukan tanpa dasar ilmu pengetahuan olahraga, atau dilakukan dengan cara yang salah, kalau tidak seketika, lambat laun pasti mengakibatkan kerusakan atau gangguan pada alat-alat tubuh".

Syamsuri (1984:36) mengatakan bahwa: "Cedera adalah memar atau luka, atau dislokasi dari otot, sendi atau tulang yang disebabkan oleh kecelakaan, benturan (*bodycontact*) atau gerakan yang berlebihan sehingga otot, tulang atau sendi tidak dapat menahan beban atau menjalankan tugasnya".

Resiko terjadinya cedera berbeda antara satu olahraga dengan olahraga yang lainnya, dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda. Bagaimanapun juga cedera olahraga harus ditangani dengan seksama, karena dampak cedera pada seseorang sangat bergantung pada karakteristik orang tersebut. Secara umum penanganan cedera olahraga disesuaikan dengan jenis cedera dan proses patofisiologi cedera yang mendasari. Beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk mencegah terjadinya cedera antara lain adalah dengan melakukan kegiatan pemanasan dengan melibatkan latihan dinamis maupun statis dan perlu dilakukan pengaturan progresi latihan yang baik agar latihan dapat di adaptasi dengan baik oleh tubuh. Dalam hal cedera yang terjadi pada atlet, tidak hanya atletnya saja yang menjadi korban cedera tetapi terdapat dari seorang atlet tersebut misalnya pelatih dan setiap individu yang terlibat.

Dari sebagian atlet, cedera merupakan kejadian yang sangat menakutkan. Cedera merupakan salah satu faktor yang dapat menghambat atlet dalam berprestasi bahkan dalam konteks yang lebih parahnya cedera juga dapat mengakhiri karir seorang atlet. Selain faktor fisik yang menyebabkan cedera ada

pula faktor psikis yang berpengaruh yaitu stres, adanya kompetisi, penampilan yang buruk, hal ini tergantung atlet dalam melihat situasi ini.

Brewer (2003) berdasarkan teori *stress and coping models* yang dikembangkan oleh (Lazarus & Folkman, 1984) melakukan penelitian mengenai konsekuensi psikologis dari cedera olahraga, hasilnya menunjukkan bahwa *personal factors* (seperti, kepribadian, dan karakteristik demografis) dan *situational factors* (seperti, *social support*, dan lingkungan) mempengaruhi respon kognitif atlet terhadap cedera yang ia alami. Hal ini berhubungan dengan respon emosi juga tingkah laku atlet yang mengalami cedera.

Faktor psikologis tidak hanya stres yang dapat menyebabkan cedera, faktor kepribadian, riwayat stres, dan semua faktor yang mempengaruhi proses stres, yaitu kemungkinan dapat menyebabkan cedera. Adanya kecemasan juga dapat membuat cedera, kecemasan dapat merubah fokus atau perhatian dan ketegangan otot. Atlet yang mengalami cedera sering mengalami stres dan kecemasan yang tinggi.

Harsono (1988:265) mengatakan bahwa: "Kecemasan atau *anxiety* yaitu perasaan takut, cemas, atau khawatir terancam kepribadiannya". Kecemasan merupakan suatu kondisi yang dialami oleh hampir semua atlet sepakbola. Hal ini dapat terjadi karena olahraga sepakbola senantiasa penuh dengan bentrokan-bentrokan baik fisik maupun mental. Lawan akan melakukan segala cara untuk dapat memenangkan pertandingan, hal ini bisa terjadi ketika latihan fisik tidak diimbangi dengan latihan mental. Oleh karena itu atlet yang sedang mengalami *anxiety* yang sangat tinggi karena cedera yang sedang atau pernah dialami akan berpengaruh terhadap penampilan atlet saat sedang bertanding maupun dalam latihan, mengenai hal ini Harsono (1988:270) berpendapat bahwa: "Atlet dengan *anxiety* tinggi akan lebih terganggu keterampilannya pada waktu berada dalam stress dibandingkan dengan atlet yang rendah *anxiety*-nya".

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "TINGKAT KECEMASAN ATLET SEPAKBOLA PERSIB U-21 YANG PERNAH MENGALAMI CEDERA PADA SAAT MENGHADAPI KOMPETISI SEPAKBOLA ISL U-21".

B. Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Seberapa besar tingkat kecemasan atlet sepakbola Persib U-21 yang pernah mengalami cedera pada saat menghadapi pertandingan sepakbola ISL U-21?”

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk memberikan gambaran seberapa besar tingkat kecemasan atlet sepakbola Persib U-21 yang pernah mengalami cedera pada saat menghadapi pertandingan sepakbola ISL U-21.

D. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini penulis mengharapkan adanya manfaat dan kegunaan bagi penulis maupun pembaca yang membaca hasil penelitian ini. Adapun manfaat dari hasil penelitian ini sebagai berikut :

1. Manfaat Teoretis
 - a. Penelitian ini dapat dijadikan sumbangan keilmuan yang berarti bagi lembaga yang berkompeten dengan olahraga sepakbola dan lembaga yang mengkaji disiplin ilmu kejiwaan olahraga mengenai tingkat kecemasan.
 - b. Membuat peluang kepada peneliti lain untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam.
2. Manfaat Praktis
 - a. Penelitian ini dapat memberi sumbangan dan acuan bagi para pemain sepakbola. Dengan kata lain dapat dijadikan alat ukur untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet yang pernah mengalami cedera pada saat pertandingan sepakbola.
 - b. Penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk organisasi sepakbola seperti PSSI (Badan Diklat Kepelatihan) dalam upaya pembinaan secara psikologis bagi para atlet sepakbola.

E. Batasan Penelitian

Agar penelitian ini tidak menyimpang dari permasalahan, maka penulis membatasi ruang lingkup masalah penelitian yaitu sebagai berikut :

1. Penelitian ini mengungkapkan seberapa besar tingkat kecemasan atlet yang pernah mengalami cedera pada saat pertandingan sepakbola.
2. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif.
3. Instrumen penelitian yang digunakan adalah menggunakan angket.
4. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet tim sepakbola Persib Bandung U-21 sebanyak 24 pemain. Sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola Persib Bandung U-21 sebanyak 10 pemain.

F. Definisi Operasional

Penafsiran seseorang tentang istilah-istilah sering berbeda-beda, sehingga bisa menimbulkan suatu kekeliruan dan kesalahan penafsiran istilah-istilah dalam penelitian ini, oleh karena itu penulis menjelaskan istilah-istilah sebagai berikut :

1. Kecemasan.

Menurut Harsono (1988:265) kecemasan (*anxiety*) adalah perasaan takut, cemas, atau khawatir akan *terancam sekuriti kepribadiannya*.

Lazarus (1991) dalam situs internet <http://nuraminsaleh.blogspot/2013/01/pengertian-kecemasan-menurut-para-ahli.html> menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi individu terhadap hal yang akan dihadapi. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang menyakitkan, seperti kegelisahan, kebingungan, dan sebagainya, yang berhubungan dengan aspek subyektif emosi. Kecemasan merupakan gejala yang biasa pada saat ini, karena itu disepanjang perjalanan hidup manusia, mulai lahir sampai menjelang kematian, rasa cemas sering kali ada.

2. Olahraga.

Menurut Ateng (1993) dalam Sumardiyanto (2010:101) Olahraga berasal dari dua suku kata, yaitu olah dan raga, yang berarti memasak dan memanipulasi raga dengan tujuan membuat raga menjadi matang.

Sedangkan menurut UNESCO olahraga adalah setiap aktivitas tubuh berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain ataupun diri kita sendiri.

3. Sepakbola.

Menurut Sucipto (2000:7) sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain salah satunya penjaga gawang, yang dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan lengannya didaerah tendangan hukumannya.

4. Cedera Olahraga.

Syamsuri (1984:36) mengatakan bahwa: "Cedera olahraga adalah memar atau luka, atau dislokasi dari otot, sendi atau tulang yang disebabkan oleh kecelakaan, benturan (*bodycontact*) atau gerakan yang berlebihan sehingga otot, tulang atau sendi tidak dapat menahan beban atau menjalankan tugasnya".

5. Atlet.

Menurut Basuki Wibowo (2002:5) atlet adalah subjek/seseorang yang berprofesi atau menekuni suatu cabang olahraga tertentu dan berprestasi pada cabang olahraga tersebut.

6. Kompetisi.

Spencer dalam Palan (2007) dalam situs <http://xerma.blogspot.com/2014/02/pengertian-kompetisi--menurut-para-ahli.html> mengatakan bahwa: "Kompetisi adalah sebagai karakteristik dasar yang dimiliki oleh seorang individu yang berhubungan secara kausal dalam memenuhi kriteria yang diperlukan dalam menduduki suatu jabatan."

Sedangkan kompetisi ISL U-21 adalah pertandingan sepakbola di Indonesia yang mempertandingkan kumpulan pemain dibawah usia dua puluh satu tahun.