

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang sangat bermanfaat bagi anak, karena itu para orang tua harus mengenalkan olahraga sejak dini kepada anak-anaknya. Beberapa manfaat olahraga untuk anak diantaranya untuk memaksimalkan keterampilan motoriknya (misalnya berjalan, berlari dan melompat), tumbuh kembang yang sehat (kesehatan jantung, paru-paru tulang dan otot), mendorong sportivitas, kecerdasan bersosialisasi, dan juga bermanfaat untuk mencegah obesitas pada anak.

Dunia anak adalah dunia bermain. Bermain bagi anak akan mengembangkan berbagai kemampuan, seperti kemampuan motorik dimana anak cepat untuk bergerak, berlari dan melakukan berbagai kegiatan fisik lainnya (prayitno,2003).

Menurut Abu Ahmadi (1991, hlm. 69), Permainan adalah suatu perbuatan yang mengandung keasyikan dan dilakukan atas kehendak diri sendiri, bebas tanpa paksaan dengan bertujuan untuk memperoleh kesenangan pada waktu mengadakan keadaan tersebut.

Sedangkan menurut Singgih D. Gunarsa (1986, hlm.55), permainan merupakan kegiatan yang dicari dan dilakukan oleh seseorang demi kegiatan itu sendiri, karena kegiatan tersebut memberikan kesenangan. Kesibukan tersebut dicari demi kesibukan itu dan bukan mempunyai tujuan lain diluar kesibukan itu. Apabila dalam bermain diharapkan tujuan lain, maka sebenarnya itu bukan merupakan permainan yang murni.

Permainan cukup penting bagi perkembangan jiwa anak. Oleh karena itu perlu kiranya bagi anak-anak untuk diberi kesempatan dan sarana di dalam kegiatan permainannya. Secara fungsional kegiatan bermain dan bekerja mengandung perbedaan yang cukup mendasar, sebab bekerja itu lebih diarahkan kepada hasil yang akan dicapai, disamping adanya keterikatan yang lebih ketat daripada sebuah permainan.

Olahraga arum jeram termasuk dalam olahraga jenis outbond atau olahraga yang dilakukan di alam bebas. Setiap olahraga yang dilakukan di alam bebas tentu menggunakan safety prosedur yang telah teruji karena hal ini menyangkut keamanan seseorang yang langsung berhadapan dengan alam. Fenomena outbond kini memang menjadi alternatif karena jarang sarana olahraga di kota maka banyak yang melampirkan hasrat berolahraga masyarakat pada olahraga-olahraga outbond seperti arum jeram.

Tak terkecuali bagi anak yang dalam hal ini butuh sarana untuk mengoptimalkan gerak motorik serta kreatifitas bermainnya, maka wahana outbond arum jeram di ciater spa resort selalu penuh oleh pengunjung khususnya pada waktu libur sekolah tiba. Dimana dalam hal ini selalu ada anak yang antusias ingin melakukannya dan ada pula yang sudah takut dengan melihat sungainya saja dan tidak berani untuk mencobanya.

Karena aktivitas olahraga yang menuntut fokus, konsentrasi dan fisik secara bersamaan, maka faktor psikologi sangat berperan pada diri seseorang khususnya pada tingkat kecemasan orang tersebut. Hal ini tak terkecuali bagi seorang anak, apalagi dalam hal psikologi biasanya anak akan lebih labil dan mudah goyah jika dibandingkan dengan orang dewasa.

Tingkat kecemasan anak-anak selama kegiatan olahraga tidak selalu lebih tinggi daripada kegiatan lainnya. Menurut simon dan martens (1979) yang mengukur tingkat kecemasan pada anak laki-laki berusia 9-14 tahun, antara anak yang aktif pada kegiatan olahraga dan anak-anak yang aktif dalam kegiatan sosial seperti band, dan musik lainnya. Level yang ditunjukkan dalam kompetisi olahraga tidak menunjukkan peningkatan yang lebih tinggi daripada aktivitas lainnya, tingkat kecemasan kecemasan meningkat dalam kompetisi daripada latihan akan tetapi perubahan ini tidak drastis.

Kecemasan berhubungan dengan sesuatu yang mengancam ataupun dirasa mengancam. Kecemasan terkadang tidak jelas objeknya, mengapa seseorang bisa menjadi cemas. Seseorang sering cemas terhadap sesuatu, dapat mengembangkan kepribadian yang “pencemas” (apapun akan disikapi dengan kecemasan) sehingga akan menimbulkan gangguan.

Menurut Abu Ahmadi dalam buku Psikologi Perkembangan (1991),

Mengenai perasaan takut dan cemas pada diri anak dapat kami nyatakan sebagai berikut: perasaan takut dan cemas itu merupakan unsur utama dari kehidupan-kehidupan perasaan yang latent. Dan merupakan naluri yang memperingatkan manusia akan adanya bahaya, agar manusia bersiap sedia untuk melindungi dan mempertahankan diri dari suatu ancaman.

Rasa takut dan cemas ini bukanlah gejala abnormal pada diri anak. Sebab anak secara instinktif memang merasa takut pada hal-hal yang belum dikenalnya, yang masih samar-samar dan hal-hal yang sandi atau mengandung rahasia. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan pengertian anak, kurang adanya kepercayaan diri. Juga oleh kesadaran diri anak, bahwa dia masih lemah dan bodoh. Lagipula fantasi anak sering memutarbalikan dan membesar-besarkan realitas, sehingga anak melihat bentuk-bentuk bahaya yang sebetulnya tidak ada. Memang perlu ada unsur waktu dan insight untuk belajar menilai semua benda dengan wajar, dan menempatkan semua peristiwa pada perspektif yang wajar. Anak harus belajar mengatasi ketakutan tersebut, tanpa menimbulkan akibat efek yang buruk.

Anak-anak yang sangat muda memang seringkali merasa cemas. Terutama merasa cemas kalau-kalau ia kehilangan kasih sayang, perhatian dan dukungan orang tuanya. Ia merasa takut kalau-kalau ayah ibunya bersikap acuh tak acuh terhadap dirinya, dan lebih mencintai saudara-saudara, kakak atau adik-adiknya. Ia cemas sekali kalau-kalau relasi yang mesra dengan ibunya terputus oleh kehadiran adik bayi atau pribadi lain.

Untuk mengatasi perasaan-perasaan takut pada diri anak ini, diperlukan sikap orang dewasa yang tenang dan bijaksana. Tuntunan dan pemberian keyakinan akan tuangan kasih sayang orang tua akan menguatkan unsur kepercayaan pada diri anak.

Kepercayaan ini akan menumbuhkan rasa aman, rasa kepercayaan diri dan harga diri. Seorang anak dalam periode menjelajah dunia sekitar selalu akan menengok pada ibunya untuk mendapatkan kepastian terhadap setiap langkah dan tindakannya. Anak yang lebih tua, akan selalu mengharapkan support-moril orang tuanya dalam setiap usahanya mencari pengalaman baru.

Cinta kasih dan dorongan orang tua akan menambah kepercayaan diri dalam setiap tingkah laku anak.

Tingkat kecemasan anak yang cenderung labil dan sulit dikontrol mengakibatkan mereka kurang fokus dan mudah pesimis, sedangkan dalam olahraga khususnya arum jeram dengan resiko tinggi maka anak dituntut untuk bersikap setenang mungkin meski sudah dibekali pengaman dan didampingi guide sekalipun. Karena sikap cemas yang berlebihan ini ditakutkan akan berakibat buruk pada anak tersebut.

Kecemasan seorang anak tidak selalu berakibat buruk karena terkadang juga anak memang perlu sedikit cemas agar tetap waspada. Namun cemas yang berlebihan justru buruk dan berbahaya bagi anak tersebut. Maka alangkah baiknya jika setiap anak dapat mengontrol tingkat kecemasannya dengan tetap merasa tenang, waspada tapi juga dengan perasaan senang dan bahagia. Karena pada dasarnya olahraga outbond memang di desain untuk meningkatkan gerak melalui berolahraga dengan asik dan santai.

Namun demikian, dari tingginya tingkat kecemasan sebelum melakukan olahraga arum jeram tidak selalu berdampak negatif. Karena justru dari fenomena yang ada, tak jarang kecemasan yang tinggi sebelum melakukan arum jeram justru malah menghadirkan euforia tinggi dan perasaan ingin mengulanginya lagi setelah melakukan arum jeram. Hal ini dikarenakan apa yang mereka (anak) khawatirkan sebelumnya tidak terjadi sehingga mereka kecanduan untuk ingin mencoba kembali. Tentu ada juga yang tidak mau lagi dan langsung takut. Semua ini tergantung bagaimana si anak mengontrol tingkat kecemasan mereka.

Dari uraian di atas tentang faktor-faktor kecemasan anak di olahraga outbond khususnya arum jeram, maka peneliti tergugah untuk mengetahui “tingkat kecemasan seorang anak sebelum dan sesudah melakukan olahraga arum jeram”.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka timbulah pertanyaan sebagai berikut :

1. seberapa besarkah perbandingan olahraga arung jeram terhadap tingkat kecemasan anak sebelum melakukan olahraga arung jeram?
2. Seberapa besar perbandingan olahraga arung jeram terhadap tingkat kecemasan anak ketika melakukan olahraga arung jeram?
3. seberapa besarkah perbandingan olahraga arung jeram terhadap tingkat kecemasan anak setelah melakukan olahraga arung jeram?
4. apakah terdapat perbedaan perbandingan olahraga arung jeram terhadap tingkat kecemasan anak sebelum, ketika dan sesudah melakukan olahraga arung jeram?

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian tersebut yaitu :

1. menelaah seberapa besar perbandingan olahraga arung jeram terhadap tingkat kecemasan anak sebelum melakukan olahraga arung jeram.
2. Menelaah seberapa besar perbandingan olahraga arung jeram terhadap tingkat kesemasan anak ketika melakukan olahraga arung jeram.
3. menelaah seberapa besar perbandingan olahraga arung jeram terhadap tingkat kecemasan anak setelah melakukan olahraga arung jeram.
4. menelaah perbandingan perbandingan olahraga arung jeram terhadap tingkat kecemasan anak sebelum, ketika dan sesudah melakukan olahraga arung jeram.

## **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti-bukti empiris mengenai tingkat kecemasan anak

sebelum dan sesudah melakukan olahraga arum jeram.

1. Peneliti

Menjadikan sumber informasi keilmuan yang mengkaji disiplin ilmu mengenai psikologi (kejiwaan) dan anxiety (kecemasan). Selain itu dapat menjadi peluang kepada peneliti lain, untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam.

2. Lembaga FPOK-IKOR

Menjadikan hasil penelitian ini sebagai tambahan referensi bagi seluruh civitas akademik di fpok-ikor, dan dapat pula dijadikan sebagai bahan pembelajaran atau research mengenai kajian studi sport pshycology.

3. Lembaga outdoor arum jeram

Menjadikan hasil penelitian ini sebagai indikator untuk membuat desain program dan atau peraturan pada orangtua yang membawa anak-anak melakukan olahraga arum jeram ini.