

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi olahraga dalam era globalisasi ini sangat penting karena dapat membangkitkan kebanggaan nasional, rasa percaya diri serta eksistensi suatu bangsa dihadapan bangsa-bangsa lain di dunia. Salah satu cabang olahraga yang berkembang di Indonesia yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi adalah olahraga Hockey Indoor. Kali ini hockey indoor dipertandingkan pada PON XIX Jawa Barat 2016, oleh karena itu setiap daerah bersaing untuk mempersiapkan timnya. Sebagai tuan rumah, tim hockey indoor jawa barat sudah memulai pemusatan latihan daerah atau disebut pelatda sejak february 2015 lalu. Adanya pemusatan latihan daerah ini sebagai langkah awal untuk persiapan yang matang, karena dalam jangka panjang tahap periodisasi harus dilalui setiap atletnya.

Hockey merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu, dimana setiap pemain menggunakan alat yang disebut stik untuk menahan, membawa dan memukul bola sesuai dengan peraturan permainan yang telah ditetapkan, olahraga ini dimainkan oleh dua regu yang berusaha memasukkan bola ke gawang lawan. Olahraga hockey merupakan olahraga kompetitif dan dinamis yang menuntut pemainnya bergerak kian kemari dari satu tempat ke tempat lain melalui penerapan suatu strategi permainan. Seperti karakteristik dari permainan olahraga hockey indoor yaitu dimainkan oleh 6 pemain termasuk penjaga gawang, karakter 1 – 2 sentuhan cepat antar pemain memanfaatkan *space* sempit, skema permainan berpindah dengan memaksimalkan lebar dan panjang lapangan, tempo permainan bergeser dan pergerakan tanpa bola menjadi salah satu faktor dominan.

Faktor keberhasilan akan tercapai apabila proses latihan dijalani dengan baik dan maksimal. Seperti yang dikemukakan oleh Sidik (2008, hlm. 4) “Latihan merupakan suatu proses aktivitas tubuh yang dilakukan secara sistematis, bertahap, terus menerus dan aktivitasnya meningkat teratur”. Untuk mencapai prestasi maksimal maka atlet harus berlatih dengan memperhatikan prinsip-prinsip

latihan yang tepat dan sesuai. Ada empat aspek yang harus dilatihkan yaitu: aspek fisik, aspek teknik, aspek taktik – strategi dan aspek psikis. Namun pada dasarnya bentuk latihan fisik dibedakan menjadi dua yaitu latihan fisik yang umum dan latihan fisik yang khusus. Latihan fisik pada olahraga hockey membutuhkan kekhususan, khususnya hockey indoor latihan dilakukan atas dasar latihan umum yang luas salah satunya seperti latihan daya tahan dan lebih khususnya daya tahan kecepatan.

Dalam beberapa tahapan latihan terkadang dirasakan berat oleh sebagian atlet khususnya wanita (yang orientasinya rutin mengikuti program latihan), dikarenakan permainan hockey indoor ini membutuhkan fisik yang kuat, kecepatan dan stamina yang baik. Terkadang wanita dianggap sebagai makhluk yang penuh dengan kelembutan dan kurang cocok untuk melakukan pekerjaan berat. Terdapat penelitian-penelitian terhadap kemampuan fisik wanita normal atau awam dalam melakukan kegiatan olahraga. Sehingga hasil yang didapat mengacu kepada perbedaan kemampuan wanita dan pria.

Dahulu pertandingan olahraga yang terorganisir merupakan bidang yang khusus bagi olahragawan pria muda yang sehat. Masa itu sekarang telah berlalu. Pada tahun-tahun belakangan ini banyak kesempatan yang berkembang cepat dan dramatis yang melibatkan seluruh lapisan masyarakat. Program olahraga bagi wanita telah tumbuh dengan kecepatan yang luar biasa pada semua tingkat pertandingan. Program olahraga dengan pemisahan jenis kelamin merupakan tradisi dalam olahraga untuk semua tingkat pertandingan dan bagi semua negara di dunia. Tanpa diragukan, tradisi ini berkembang dengan sejumlah alasan yang tidak semuanya baik ukuran saat ini. Alasan pokok mengapa jenis kelamin dipisahkan dalam olahraga sekarang adalah bahwa pada sebagian besar kegiatan penampilan wanita dan pria secara nyata berbeda.

Kebanyakan wanita berfikir bahwa latihan dilakukan dengan cara yang sama seperti dilakukan oleh pria. Tetapi bagaimana pun, jenis kelamin akan membedakan faktor anatomis dan fisiologis yang berhubungan dengan latihan. Dalam kaitan dengan penampilan olahraga, perbedaan jenis kelamin pria dan wanita secara fisiologis yang terpenting terletak pada ukuran tubuh, komposisi tubuh dan fungsi jantung. Namun pada kenyataannya saat wanita berolahraga ada

yang mengganggu penampilannya, seperti pada saat menstruasi. Pernah ada anggapan umum saat seorang olahragawan wanita dalam latihannya menjadi lemah selama periode menstruasi. Dan beberapa penelitian dan laporan pun telah menguatkan pendapat tersebut.

Penelitian telah menunjukkan bahwa respon fisiologis selama siklus menstruasi antara satu wanita dengan yang lain berbeda. Bukti lain juga menunjukkan pada dasarnya wanita dapat berlatih dan bertanding dengan normal selama siklus menstruasi. Namun sebagian wanita mengalami penahanan cairan dan kejang perut sebelum menstruasi dan saat berlangsungnya siklus menstruasi. Olahragawan tersebut mungkin membutuhkan pengurangan atau perubahan latihan selama waktu tersebut. Usaha dalam mengikuti latihan dirasakan semakin sulit bagi wanita, karena pada saat menstruasi wanita akan mengalami sejumlah darah sebagai akibat dari terlepasnya dinding rahim. Hal tersebut dianggap oleh sebagian besar wanita sebagai kendala dalam melakukan aktivitas gerakanya sehari-hari terutama dalam pelatihan olahraga prestasi.

Menurut Sutresna (2012, hlm. 71) “Menstruasi adalah proses pelepasan selaput dinding rahim yang paling luar yang meyebabkan pendarahan, karena sel telur sudah matang pada rahim wanita tidak dibuahi”. Dan dapat disimpulkan Menstruasi menurut Manuaba (2009, hlm. 55) adalah “situasi pelepasan endometrium dalam bentuk serpihan dan pendarahan akibat pengeluaran hormon estrogen dan progesteron yang turun dan berhenti sehingga terjadi vasokonstriksi pembuluh darah yang segera diikuti vasodilatasi.

Cukup banyak darah dan zat besi yang keluar pada saat wanita mengalami menstruasi seperti pendapat De Mayer yang dikutip Sutresna (2012, hlm. 58) dalam bahwa “*Volume* darah yang hilang selama menstruasi berkisar antara 25-30 cc perbulan (25-60 ml perhari). Jumlah ini mencerminkan kehilangan zat besi sebanyak 12,5-15 mg perbulan atau 0,4-0,5 mg perhari selama 28 hari”. Di dalam darah terdapat zat besi yang diantaranya memproduksi sel darah merah dan berfungsi mengangkut oksigen dari paru-paru keseluruh jaringan tubuh yang nantinya akan menjadi sumber energi yang berkaitan erat sekali dengan kemampuan daya tahan bulannya secara berulang (kecuali disaat hamil) dan membentuk suatu siklus. Bagi wanita normal, biasanya siklus menstruasi terjadi

secara periodik setiap 28 hari atau pada rentang 20 dan 40 hari. Walaupun hal tersebut berlaku untuk umum, tetapi tidak semua wanita memiliki siklus yang sama pada saat menstruasinya.

Dijelaskan oleh Kurnadi (2011, hlm. 232) bahwa “Selama siklus menstruasi dengan rata-rata 28 hari adanya hubungan hormon-hormon hypothalmus hypophyse dengan siklus ovarium dan siklus menstruasi”. Yang pertama pada fase menstruasi pengeluaran darah berlangsung antara 1-8 hari dengan rata-rata 4-5 hari. Yang ke dua pada fase preovulasi (fase proliferal) dimana fase ini ialah periode diantara akhir menstruasi dan ovulasi. Lama fase ini sangat bervariasi, diantara 6-20 hari, rata-rata 14 hari. Ovulasi biasanya terjadi pada hari ke-14 siklus menstruasi. Yang ke tiga yaitu fase post ovulasi (fase sekresi) merupakan periode diantara saat ovulasi dan menstruasi yang akan datang. Fase ini paling konstan, yaitu \pm 14 hari sebelum menstruasi yang akan datang (hari ke-15 sampai hari ke-28 pada siklus 28 hari).

Tingkat motivasi saat berlatih bagi wanita menjadi turun akibat adanya gangguan-gangguan yang dialami selama siklus menstruasi. Mengenai istilah motivasi beberapa dikutip oleh Ibrahim (2010, hlm. 164) ini menurut Atkinson (1953) mengatakan sebagai berikut, “*The term motivation refers to the arousal of tendency to act to produce one or more effects*”. Sarlito (1986) menjelaskan bahwa, motivasi merupakan istilah yang lebih umum, yang menunjukkan kepada seluruh proses gerakan itu, termasuk situasi yang mendorong, dorongan yang timbul dalam diri individu, perilaku yang ditimbulkan oleh situasi tersebut dan tujuan akhir dari gerakan atau perbuatan. Menurut George yang dikutip oleh Moekijat (1984) bahwa “*motivation is the disire within an individual that stimulates him or her to action*”. Motivasi adalah hasrat di dalam diri seseorang yang mendorong untuk bertindak.

Motivasi terbagi menjadi dua yaitu motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik. Mengenai motivasi instrinsik yang dikutip Ibrahim (2010, hlm. 165) dikemukakan oleh Devi Edward (Wahjosumijo, 1984) sebagai berikut, “*...intrinsically motivated behavior is behavior which is motivated by a person's innate need to feel competent and self-determinig in dealing with his or her environment*”. Motivasi intrinsik adalah dorongan yang muncul, yang berasal dari

dalam diri sendiri, yang berasal dari dalam diri individu bersangkutan. Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang timbul, disebabkan oleh sesuatu tekanan dan ganjaran dari luar diri seseorang. Jadi, dapat disimpulkan bahwa motivasi dapat dipandang sebagai proses psikologis yang menggerakkan seseorang hingga berbuat sesuatu. Motivasi menunjukkan kepada seluruh proses gerakan itu, termasuk situasi yang mendorong, dorongan yang timbul dari individu, perilaku yang ditimbulkan oleh situasi tersebut dan tujuan atau akhir dari gerakan atau perbuatan.

Berdasarkan uraian diatas yang melatar belakangi penelitian ini yaitu melihat dari siklus menstruasi pada H -2 sebelum terjadinya menstruasi, H +2 saat menstruasi dan H +5 saat menstruasi. Karena pada saat H -2 sebelum terjadi menstruasi (hari ke 27 dan 28 pada siklus menstruasi normal), Kurnadi (2011, hlm. 233) menjelaskan bahwa “Corpus luteum mengekresikan estrogen dan progesteron. Bila tidak terjadi nidasi, kadar estrogen dan progesteron yang tinggi menghambat sekresi LH, corpus luterum pada ovarium berdegenerasi menjadi corpus albicans. Akibatnya kadar progesteron menurun, timbullah menstruasi lagi”. Bentuk keluhan terkait menstruasi diantaranya gangguan emosional yaitu mudah tersinggung, gelisah, sukar tidur, sakit kepala, perut kembung dan gangguan yang berat yaitu depresi, rasa takut, gangguan konsentrasi. Bentuk gangguan lainnya terasa pembengkakan dan pembesaran payudara.

Sedangkan pada H +2 dan H +5 saat mensrtruasi, Kurnadi (2011, hlm. 232) juga menjelaskan bahwa “Untuk mempertahankan corpus luterum, corpus luterum akan berdegenerasi, kadar estrogen dan progesteron darah menurun. Hal ini menyebabkan naiknya kadar prostagladin di endometrium, diikuti spasme (penciutan) pembuluh darah endometrium, dan nekrosis (kematian sel) ini kemudian akan diluluhkan”. Akibatnya pendarahan pun terjadi, sehingga menimbulkan rasa nyeri yang luar biasa. Rasa nyeri dapat berupa kram ringan pada bagian kemaluan sampai terjadi gangguan dalam tugas sehari-hari. Dan rasa nyeri yang terjadi dari awal akan hilang di H +5 saat menstruasi diikuti oleh berhentinya pendarahan.

Dikaitkan dengan motivasi biasanya timbul karena adanya dorongan dalam diri seseorang sebagai akibat dari rasa berkekurangan dalam dirinya. Dalam hal

ini, motivasi berlatih seorang atlet timbul karena adanya dorongan untuk berprestasi dengan lebih baik lagi. Untuk berprestasi dengan baik, seorang atlet wanita tidak hanya dituntut memiliki motivasi yang tinggi dalam berlatih, akan tetapi diperlukan juga kondisi yang baik. Karena secara tidak langsung penurunan daya tahan tubuh mempengaruhi psikis atlet wanita yang mengalami siklus menstruasi. Sugesti yang mempengaruhi pikirannya membuat tidak adanya keinginan dan dorongan untuk melakukan gerakan atau perbuatan. Sehingga pada saat berlatih dirinya tidak mampu secara maksimal karena perasaan lemah.

Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai siklus menstruasi dengan motivasi atlet putri hockey indoor dalam latihan fisik.

B. Masalah Penelitian

Berdasarkan pada pemaparan latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan siklus menstruasi H -2 dengan motivasi latihan fisik pada Atlet Pelatda Hockey Indoor Jawa Barat?
2. Apakah terdapat hubungan siklus menstruasi H +2 dengan motivasi latihan fisik pada Atlet Pelatda Hockey Indoor Jawa Barat?
3. Apakah terdapat hubungan siklus menstruasi H +5 dengan motivasi latihan fisik pada Atlet Pelatda Hockey Indoor Jawa Barat?

C. Tujuan Penelitian

Dalam setiap penelitian penulis harus memiliki tujuan yang mendasari masalah dalam penelitian, sehingga penelitian dapat menghasilkan informasi atau data-data serta hasil yang dicapai. Berdasarkan masalah dalam penelitian, maka tujuan yang penulis rumuskan adalah :

1. Untuk mengkaji hubungan siklus menstruasi pada H -2 dengan motivasi latihan fisik pada Atlet Pelatda Hockey Indoor Jawa Barat.
2. Untuk mengkaji hubungan siklus menstruasi pada H +2 dengan motivasi latihan fisik pada Atlet Pelatda Hockey Indoor Jawa Barat.
3. Untuk mengkaji hubungan siklus menstruasi pada H +5 dengan motivasi latihan fisik pada Atlet Pelatda Hockey Indoor Jawa Barat.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai berikut:

1. Secara teoritis : dapat memberikan sumbangan informasi dan keilmuan yang berarti bagi para atlet dan pelatih hockey maupun pihak lain yang membutuhkan dalam upaya untuk menambah keilmuannya di bidang kepelatihan.
2. Secara praktis : hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi atlet, pelatih serta para Pembina hockey dalam mengetahui sejauhmana hubungan latihan fisik terhadap gangguan menstruasi atletnya.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi dalam penulisan skripsi yang peneliti ambil adalah sebagai berikut :

BAB I memuat tentang pendahuluan meliputi, latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.

Bab II menerangkan tentang landaan teori yang mana memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian. Landasan teoritis meliputi hal-hal sebagai berikut : konsep-konsep dan teori yang berkaitan, penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang diteliti.

Bab III berisi penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian yang didalamnya meliputi : desain penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.

Bab IV menyampaikan temuan penelitian yang berdasarkan analisis data dan pembahasan temuan penelitian untuk menjawab rumusan masalah yang ada.

Bab V menjelaskan tentang kesimpulan dan saran yang memaparkan hasil analisis temuan peneliti.