

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional yang memiliki tujuan untuk mendapatkan dan meraih suatu prestasi tertentu. Tujuan dari olahraga prestasi adalah untuk meraih prestasi dari bidang yang dipertandingkan baik di tingkat daerah, nasional dan juga internasional (Tambunan, 2016). Dalam mencapai prestasi olahraga, program latihan mengacu pada prosedur yang terorganisasi dengan baik, metodis, dan ilmiah, sehingga program tersebut dapat membantu atlet untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya (Harsono, 2015).

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan menambah beban latihan atau kerjanya. Tujuan dari latihan untuk membantu seorang atlet atau tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasi maksimalnya (Bahagia, 2011). Latihan sebaiknya dilakukan sesuai dengan kemampuan tubuh, jika diberikan beban latihan yang terlalu berat dan tubuh tidak mampu menoleransi akan menyebabkan terganggunya proses homeostatis pada sistem tubuh dan dapat mengakibatkan *overtraining* (Sugiharto; Widiyanto 2013).

*Overtraining* merupakan ketidakmampuan kinerja dalam jangka panjang karena ketidakseimbangan stres dan pemulihan. Selain ketidakmampuan kinerja, banyak masalah klinis lainnya yang mungkin timbul akibat *overtraining*, yaitu cedera olahraga, infeksi atau gangguan mood seperti kelelahan atau depresi (Richardson, 2008).

*Overtraining* terjadi pada kedua regimen latihan dengan volume tinggi, seperti program berenang, dan regimen pelatihan intensitas tinggi, seperti angkat beban. *Overtraining* mengacu pada tindakan latihan di atas kapasitas tubuh untuk pemulihan yang menyebabkan *overtraining*. Jeffrey B Kreher (2016) yang meneliti efek tidur pada atlet yaitu atlet yang melakukan aktivitas berlebihan

**Irma Agustiani, 2018**

**GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG OVERTRAINING PADA MAHASISWA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLARAHAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS  
PENDIDIKAN INDONESIA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu

akan mengalami gangguan *mood* akibat tidak efektifnya pola tidur setelah latihan. Peneliti di Swedia (Kentää, G, 2015) yang meneliti mengenai hubungan latihan yang tinggi dan cedera pada 628 atlet swedia yang menunjukkan hasil signifikan secara statistik, atlet yang cedera merupakan akibat dari latihan yang tinggi (*overtraining*). Bukti menunjukkan tingkat insiden *overtraining* mencapai 20-30% dengan kejadian yang relatif lebih tinggi. Terlihat pada atlet olahraga individu, wanita dan mereka yang bersaing di tingkat perwakilan tertinggi. Gejala yang paling sering dilaporkan yaitu berupa peningkatan persepsi usaha saat berolahraga, infeksi saluran pernapasan bagian atas yang sering, nyeri otot, gangguan tidur, kehilangan nafsu makan, gangguan mood, sesak napas, penurunan minat dalam latihan. dan persaingan, penurunan kepercayaan diri, ketidakmampuan berkonsentrasi (Winsley&Matos, 2011).

Salah satu cara untuk mendiagnosis *overtraining* yaitu dengan melihat adanya penurunan kadar basal *growth hormone* (GH) dan prolaktin yang merupakan tes terhadap atlet yang stres melakukan olahraga (Cadegiani&Kater, 2017).

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) merupakan tempat kuliah mahasiswa olahraga atau atlet dalam cabang olahraga tertentu. Mahasiswa FPOK bisa tergolong ke dalam atlet olahraga prestasi, karena mahasiswa FPOK selalu berlatih untuk mengikuti berbagai macam perlombaan cabang olahraga, baik nasional maupun internasional. Mengingat banyaknya kompetisi cabang olahraga yang mereka ikuti, sehingga dirasa perlu bagi mahasiswa FPOK untuk memahami program latihan yang baik agar tidak sampai terjadi *overtraining* yang dapat merugikan diri mereka sendiri.

Berdasarkan kurikulum yang ada di FPOK, prodi yang menerima pembelajaran mengenai *overtraining* hanya pada jurusan Ilmu Keolahragaan (IKOR) dan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO). Pembelajaran *overtraining* masuk kedalam mata kuliah kepelatihan. Penulis melakukan wawancara pada 10 mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) yang meliputi jurusan PKO, IKOR dan Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rekreasi (PJKR). Didapatkan data bahwa sebagian orang

**Irma Agustiani, 2018**

**GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG OVERTRAINING PADA MAHASISWA FAKULTAS PENDIDIKAN OLARAHAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

mengatakan tahu mengenai *overtraining*, sedangkan sebagian orang lainnya mengatakan belum mengetahui mengenai *overtraining*.

Dari hasil diatas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa FPOK masih belum mengetahui dengan jelas mengenai *overtraining*. Menimbang hal tersebut, sebaiknya dirasa perlu untuk mengukur pengetahuan mahasiswa FPOK mengenai *overtraining*, agar dampak dari *overtraining* tidak akan membahayakan mahasiswa FPOK dan mahasiswa FPOK tetap dapat mempertahankan performa dalam bertanding.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis bermaksud untuk mengkaji secara dalam sebuah penelitian yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Tentang *Overtraining* Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia”

## **1.2 Rumusan Masalah**

*Overtraining* merupakan efek negatif yang dapat ditimbulkan dari olahraga. Dampak dari efek negatif tersebut akan muncul berupa nyeri otot, emosi yang tidak stabil dan keluhan pada seluruh anggota tubuh. Pengetahuan mengenai faktor yang menyebabkan *overtraining* penting untuk diketahui oleh setiap orang, khususnya mereka yang rutin melakukan latihan fisik, salah satunya mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai bagaimana pengetahuan tentang *overtraining* pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran pengetahuan tentang *overtraining* pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai berikut:

- a. Manfaat Teoritis

**Irma Agustiani, 2018**

**GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG OVERTRAINING PADA MAHASISWA FAKULTAS PENDIDIKAN OLARAHAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Hasil penelitian yang telah dilakukan ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai *overtraining* pada tenaga kesehatan atau tim medis dalam menangani atlet yang sedang melakukan kompetisi atau latihan.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan

Dari hasil penelitian didapatkan data awal mengenai pengetahuan mahasiswa untuk dijadikan bahan evaluasi dalam mata kuliah yang relevan.

2) Bagi Program Studi Yang Menjadi Penelitian

Sebagai data yang menjadi bahan acuan untuk memberikan penyuluhan mengenai aktivitas latihan pada atlet yaitu *overtraining*.

3) Bagi Program Studi Keperawatan

Keperawatan UPI dapat memberikan penanganan atau anamnesa yang tepat kepada atlet yang sedang mengikuti kompetisi dan melakukan latihan.

4) Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan pengetahuan *overtraining* pada mahasiswa FPOK UPI.