

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Untuk mendukung program pemerintah dalam mewujudkan kemakmuran dan kesejahteraan diperlukan peran aktif dari masyarakat yaitu dengan meningkatkan kualitas sumber daya manusia di semua aspek kehidupan, termasuk aspek kesehatan. Banyak cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan derajat kesehatan seseorang diantaranya dengan melakukan kegiatan olahraga atau mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi. Meskipun demikian, tidak dapat dipungkiri dalam menjalani kehidupan sehari-hari tidak dapat dipisahkan dengan yang dinamakan olahraga. Oleh karena itu penulis berpandangan bahwa cara yang lebih baik untuk meningkatkan derajat kesehatan adalah dengan berolahraga. Menurut Santoso (2005:30) dari sudut pandang Ilmu Faal Olahraga bahwa, "Olahraga adalah serangkaian gerak yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuan melakukan olahraga."

Seperti kita ketahui olahraga memiliki beragam bentuk dan tujuan, dan salah satu bentuk olahraga adalah sepakbola. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan ini bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga agar gawangnya tidak kemasukan. Menurut Soejodi, (1979:103) bahwa, "Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain yang

mempunyai tujuan untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan.”

Sepakbola di Indonesia merupakan jenis olahraga yang paling banyak penggemarnya. Dari mulai anak-anak sampai orang tua, sering dijumpai olahraga sepakbola dimainkan mulai dari desa sampai di kota besar. Hal ini menjadi bukti bahwa olahraga sepakbola diterima oleh masyarakat sebagai olahraga yang menarik, murah, massal dan mudah dilakukan.

Agar dapat bermain sepakbola dengan baik diperlukan upaya pembinaan, diantaranya adalah dengan pendirian sekolah sepakbola. Di sekolah sepakbola dipelajari teknik-teknik dasar bermain sepakbola seperti menghentikan, menggiring, menendang dan menyundul bola. Teknik-teknik di atas harus dikuasai sebagai patokan dasar permainan sepakbola, karena tanpa menguasainya seorang pemain tidak akan dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar, lebih jauh lagi tidak akan mencapai prestasi yang tinggi. Untuk dapat menguasai teknik di atas diperlukan proses latihan secara bertahap dan proses latihan tidak dapat dibentuk dalam waktu singkat, dimulai dari teknik paling dasar hingga kemampuan puncak, karena sebelum terlibat dalam satu pertandingan setiap pemain dituntut untuk mempunyai kondisi fisik, teknik dan mental yang baik agar dapat bermain dengan baik dan berprestasi.

Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang penuh dengan kontak fisik yang tidak dapat dihindari oleh setiap pemain. Oleh karena itu dalam olahraga sepakbola resiko untuk mengalami kecelakaan atau cedera sangat besar, baik itu cedera yang tidak disengaja atau akibat kelalaian diri sendiri seperti salah

tumpuan setelah menyundul bola atau cedera yang terjadi karena adanya perlakuan dari orang lain seperti *tackling* keras dari pemain lawan.

Cedera merupakan suatu keadaan dimana salah satu bagian tubuh mengalami suatu gangguan yang mengakibatkan gerak dari anggota tubuh menjadi terganggu. Berat ringannya cedera memang sangat bervariasi, begitu juga dengan macam, lokasi suatu cedera sangat variatif. Sehingga dapat mengakibatkan patah tulang juga terkena tendangan kaki, beradu kepala, memar dan keseleo. Hal ini disebabkan oleh buruknya sarana yang tersedia seperti kondisi lapangan yang sangat memprihatinkan, berbatu, bergelombang, keras dan sebagainya. Selain itu kurangnya kesadaran pelaku olahraga, menjadi salah satu penyebab banyak terjadinya kecelakaan atau cedera dalam olahraga.

Bagi sebagian orang, cedera merupakan kejadian yang sangat menakutkan. Oleh karena itu cedera memiliki dampak yang besar, selain timbul rasa sakit yang kronis juga dapat meninggalkan rasa trauma yang sulit untuk diatasi dan dilupakan. sehingga dapat menimbulkan traumatik. Traumatik adalah suatu kondisi emosional yang berkembang setelah suatu peristiwa yang tidak menyenangkan seperti pemerkosaan, pertempuran, kecelakaan serius, bencana alam, dan sebagainya (Hamstra, 1994). Banyak aspek yang terkena dampak setelah seorang atlet mengalami cedera yang menimbulkan traumatik diantaranya aspek fisik, emosi, mental, perilaku, dan aspek spiritual atlet yang bersangkutan.

Apabila dilihat dari aspek emosi, terjadinya kecelakaan atau cedera dalam olahraga sepakbola yang menimbulkan traumatik ditandai dengan timbulnya rasa cemas.

Kecemasan adalah perasaan takut atau khawatir akan terancam keamanan pribadinya (Setyobroto, 1989). 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. Regu lawan akan melakukan segala cara agar dapat memenangkan pertandingan, hal ini bisa saja terjadi ketika latihan fisik tidak diimbangi dengan latihan mental dan moral. Selain itu kondisi penonton yang menjadi tidak sportif ketika tim yang didukungnya dalam keadaan tertekan atau dalam keadaan kalah menimbulkan tekanan bagi tim yang sedang bertanding terutama bagi tim tamu. Oleh karena itu jarang sekali atlet yang memiliki rasa penuh percaya diri pada saat menghadapi suatu pertandingan, terlebih pada atlet yang memiliki latar belakang cedera traumatik, hal ini dapat menyulitkan atlet yang bersangkutan untuk dapat menyesuaikan diri. Karena cedera traumatik yang pernah dialami tidak dapat dihapus begitu saja tetapi memerlukan waktu agar dapat pulih dan hilang dari ingatan atlet yang bersangkutan. Hal ini sesuai dengan pendapat Ugelta (2009:53) “..... kejadian ini dapat kita perkirakan sangat merugikan atlet. Belum lagi resiko dalam mengembalikan mental atlet. Secara fisik mereka pulih tetapi secara mental tentu perlu waktu untuk pulih asal dan siap untuk berlaga kembali.”

Gejala-gejala kecemasan yang nampak pada atlet saat menghadapi pertandingan dapat dikelompokkan menjadi gejala fisik dan gejala psikis. Satiadarma (2000:95) menjelaskan, “Gejala-gejala anxiety dapat diindikasikan melalui keadaan stress tanpa penyebab yang jelas, perasaan takut, cemas, khawatir akan terancam security kepribadiannya, perasaan khawatir, was-was.”

Dwijowinoto (1993:75) menjelaskan tentang respon fisik dan psikis atlet saat menghadapi pertandingan,

Secara fisik: rasa mual, sering buang air kecil, sering buang air besar, gelisah, sukar tidur, irama nafas cepat, denyut jantung meningkat, keringat bertambah, dan ketegangan otot meningkat. Sedangkan secara psikis: bingung, panik, hilang konsentrasi, depresi, kontrol menurun, malas, dan perasaan lelah yang berlebih.

Kemudian Greist dalam Hidayat (2008:271) menjelaskan,

Kecemasan sebagai ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Dampak Cedera Traumatik dan Non Traumatik Terhadap Kecemasan Atlet Sepakbola Pada Saat Menghadapi Pertandingan.”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dipaparkan di atas, penulis mengkaji suatu permasalahan yang akan diteliti dan dirumuskan dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kecemasan atlet sepakbola pada saat menghadapi pertandingan ditinjau dari gejala fisik?
2. Bagaimana tingkat kecemasan atlet sepakbola pada saat menghadapi pertandingan ditinjau dari gejala psikis?

3. Apakah terdapat perbedaan dampak cedera traumatik dan non traumatik terhadap kecemasan atlit sepakbola pada saat menghadapi pertandingan?

### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan atlit sepakbola pada saat menghadapi pertandingan ditinjau dari gejala fisik.
2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan atlit sepakbola pada saat menghadapi pertandingan sepakbola ditinjau dari gejala psikis
3. Untuk mengetahui perbedaan dampak cedera traumatik dan non traumatik terhadap kecemasan atlit sepakbola pada saat menghadapi pertandingan

### **D. Manfaat Penelitian**

Telah penulis kemukakan sebelumnya uraian mengenai latar belakang masalah, tujuan penelitian yang akan dicapai, maka penulis mengharapkan manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai bahan informasi bagi pelatih tentang dampak cedera traumatik dan non traumatik terhadap kecemasan atlit sepakbola pada saat menghadapi pertandingan.
2. Sebagai bahan informasi bagi pihak yang berkecimpung dalam olahraga sepakbola
3. Sebagai pengetahuan khususnya bagi penulis tentang kecemasan, cedera traumatic dan non-traumatic pada atket cabang olahraga sepakbola

### **E. Pembatasan penelitian**

Untuk mendapatkan kejelasan dalam penelitian ini, perlu adanya pembatasan masalah sebagai ruang lingkup penelitian agar tidak terjadi penafsiran yang terlalu luas. Adapun ruang lingkup yang di ungkap dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan atlit
2. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah cedera traumatik dan non traumatic
3. Populasi dan sampel penelitian ini adalah pemain sepakbola amatir SSB Propelat Bandung Timur sebanyak 30 orang
4. Instrumen penelitian ini adalah angket mengenai kecemasan (anxiety) atlit menjelang pertandingan

### **F. Anggapan Dasar**

Anggapan dasar diperlukan sebagai pegangan umum dan merupakan titik tolak pemikiran penulis untuk memulai penelitian. Arikunto (1992:5) menjelaskan bahwa “Anggapan dasar merupakan titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyidik.”

Yang menjadi anggapan dasar dalam penelitian ini adalah:

1. Cedera Traumatik dan Non Traumatik mempunyai dampak bagi seorang atlit selain timbul rasa sakit yang kronis juga meninggalkan rasa takut dan cemas yang tidak mudah untuk dihapus dan dilupakan.
2. Rasa cemas atau kecemasan yang timbul dari traumatik dan non traumatik cedera akan sangat mengganggu dan mempersulit atlit dalam proses

adaptasi baik itu terhadap diri pribadi atau terhadap lingkungan, lebih jauh lagi tidak akan memperoleh prestasi yang tinggi.

### **G. Hipotesis**

Hipotesis adalah asumsi sementara penelitian yang akan diajukan. Seperti yang diungkapkan oleh Arikunto (1992:62) bahwa hipotesis adalah “Suatu jawaban sementara terhadap masalah penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul.”

Dengan mengacu kepada anggapan dasar, maka hipotesis yang ingin diuji dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Terdapat perbedaan dampak cedera traumatik dan non traumatik terhadap kecemasan atlit sepakbola pada saat menghadapi pertandingan. Dalam hal ini tingkat kecemasan kelompok cedera traumatic lebih tinggi.

### **H. Batasan Istilah**

Untuk lebih memahami dan memudahkan istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan istilah-istilah yang ada dalam penelitian ini, sebagai berikut :

Sepakbola. Menurut Soejoedi sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu berjumlah 11 orang, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan. “(1979:103)

Dampak adalah ukur dari berwujud atau tidak berwujud efek (konsekuensi) dari satu hal atau entitas tindakan atau pengaruh terhadap orang lain



(anonim A). Ada juga yang mengartikan dampak adalah yang mencolok dari satu hal terhadap yang lain (anonim B)

Kecemasan adalah perasaan takut atau khawatir akan terancam keamanan pribadinya (Setyobroto, 1989).

Cedera traumatik adalah keadaan jiwa atau tingkah laku yang tidak normal, sebagai dari tekanan jiwa atau cedera jasmani (anonim C)

Atlit adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (anonim D)

Pertandingan adalah perlombaan dalam olahraga yang menghadapkan 2 orang atau regu untuk bertanding (anonim E)

