

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di Indonesia, olahraga paralayang mulai dikenal luas masyarakat. Kondisi topografi alam Indonesia yang berbukit dan pegunungan yang indah mendorong tumbuhnya olahraga paralayang. Beberapa dekade yang lalu olahraga paralayang dianggap terlalu berbahaya oleh masyarakat. Kondisi ini mendorong upaya yang terorganisir guna meningkatkan teknik dan prosedur keselamatan. Seiring berjalannya waktu dan adanya proses perbaikan baik dalam metode latihan, system keselamatan atlet teknologi olahraga paralayang serta animo masyarakat yang tinggi terhadap olahraga paralayang. Olahraga paralayang berkembang luas baik lokal atau nasional. Olahraga paralayang tidak hanya sebagai sarana untuk menyalurkan hobi olahraga yang memacu adrenalin atau sebagai ekspresi jiwa petualang. Olahraga paralayang merupakan salah satu olahraga yang dipertandingkan dalam, baik lokal, nasional maupun internasional dan secara resmi berada di bawah pembinaan Pengurus Besar (PB) Federasi Aero Sport Indonesia (FASI) yang berpusat di Bandara Halim Perdanakusuma Jakarta Timur.

Olahraga paralayang adalah salah satu cabang olahraga terbang bebas. Paralayang dapat diartikan sebagai sebuah parasut yang dapat diterbangkan dan dapat mengangkat badan penerbang. Parasut atau pesawat ini lepas landas dan mendarat menggunakan kaki penerbang.

Bagi sebagian masyarakat, olahraga paralayang masih dianggap berbahaya. Guna menyikapi anggapan tersebut maka pecinta olahraga dan

organisasi yang membina olahraga paralayang melakukan perbaikan dan peningkatan prosedur keselamatan atlet. Salah satu upaya yang ditetapkan adalah membagi lokasi-lokasi olahraga berdasarkan berbagai tantangan dan tingkat kesulitan masing-masing lokasi.

Tingkat kesulitan lokasi terbagi menjadi tiga kelompok kelas kesulitan yaitu: mudah (kelas I), sedang (kelas II) dan sulit (kelas III) berdasarkan kondisi obyektif masing-masing lokasi penerbangan, seperti kemiringan lereng lokasi lepas landas, jauh dekatnya lokasi lepas landas dan lokasi pendaratan, lokasi untuk pendaratan darurat, dan tentu saja kecenderungan kondisi angin dan awan yang berlangsung sehari-hari.

Secara umum berlaku ketentuan yang didasarkan pada peraturan olahraga kedirgantaraan yaitu:

Pihak penyelenggara harus memperketat pengelompokan atlet ke dalam beberapa tingkatan sesuai kemampuan. Tidak diperkenankan bagi pengidap penyakit penyakit jantung dan epilepsi. Usia peserta olahraga yang disarankan adalah antara 14 s/d 60 tahun. Bagi Peminat yang berumur kurang dari 18 tahun harus mendapat restu dan ijin dari orangtua/wali. Tujuan ini adalah bagian dari Pembina olahraga paralayang memperketat untuk aturan dan prosedur penerbangan untuk mengurangi dampak negative yang berakibat fatal pada keselamatan atlet.

Salah satu aspek yang menjadi perhatian adalah kemampuan mental menghadapi tingkat kesulitan terbang terutama bagi pemula. Adaptasi dan interaksi dengan lingkungan akan mempengaruhi pola perilaku pada saat terbang di udara. Tingkat kecemasan pada setiap kelompok akan berbeda. Akibat yang ditimbulkan dari kecemasan tersebut ada yang bersifat fisiologis dan bersifat psikologis. Yang bersifat fisiologis misalnya yaitu, keluarnya keringat dingin,

jantung berdebar kencang, serta bernafas lebih cepat. Seperti diungkapkan Olendick (1985). *Pengaruh Outdoor Terhadap Kecemasan (anxiety)*. [Online]. Tersedia: <http://www.staffIQEQ.com> [22 Mei 2011] kecemasan adalah “keadaan emosi yang menentang atau tidak menyenangkan, yang meliputi interpretasi subjektif dan ‘arousal’ atau rangsangan fisiologis misalnya bernafas lebih cepat, jantung berdebar-debar, berkeringat dingin”. Sementara untuk yang bersifat psikologis menerangkan bahwa kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang dialami dalam tingkatan yang berbeda seperti di tegaskan Wiramiharja (2005 : 67) “ kecemasan merupakan gangguan yang memperlihatkan perilaku adaptif, ketidaksesuaian dengan rangsang yang memicunya”

Kecemasan merupakan perasaan yang pasti dimiliki oleh setiap manusia. Bahkan dalam situs internet asosiasi *anxiety* Amerika www.anxietyassociation.com/article89 dinyatakan bahwa “*Most people experience a certain amount of anxiety and fear in their lifetimes, it is a normal part of living*”. Rasa cemas yang timbul adalah sesuatu yang wajar pada tingkatan tertentu. Masalah hubungan tingkat kecemasan dengan penampilan dalam olahraga telah dikemukakan oleh Pate *et al* (1993 : 75) bahwa “Kecemasan paling sering dipandang sebagai variabel kepribadian yang memiliki pengaruh sangat besar dalam belajar dan penampilan keterampilan olahraga. Perilaku yang sering muncul akibat rasa cemas ini adalah ketakutan terbang, kekhawatiran atas kemampuan diri dan ketakutan berlebih terhadap ketinggian. Dalam bahasa lain,

para ahli sering mengganti istilah *anxiety* menjadi stress. Kecemasan yang tinggi dalam olahraga paralayang akan berakibat fatal pada keselamatan atlet.

Olahraga paralayang mempunyai tingkat *anxiety* yang besar. Para atlet harus bisa menguasai parasut dalam keadaan cuaca yang kurang baik, angin yang sangat kencang, cuaca mendung, pepohonan, serta bukit-bukit yang harus dilewati.

Bagi peserta pemula diharuskan melakukan latihan mental secara bertahap untuk mengurangi kecemasan melalui latihan terbang dengan instruktur, peningkatan pemahaman prosedur olahraga, peningkatan kemampuan teknis, adaptasi, dan meningkatkan motivasi terbang. Salah satu aspek teknis yang dikembangkan untuk mengurangi kecemasan adalah memperkenalkan teknik-teknik *take off*. Prosedur dan tata cara *take off* yang benar akan mengurangi resiko di lapangan.

Olahraga paralayang lepas landas atau *take off* dari sebuah lereng bukit atau gunung dengan memanfaatkan angin. Angin yang dipergunakan sebagai sumber daya angkat yang menyebabkan parasut ini melayang tinggi di angkasa terdiri dari dua macam yaitu, angin naik yang menabrak lereng (*dynamic lift*) dan angin naik yang disebabkan karena thermal (*thermal lift*). Dengan memanfaatkan kedua sumber itu maka penerbang dapat terbang sangat tinggi dan mencapai jarak yang jauh.

Lepas landas atau lebih dikenal dengan take off adalah tahap penerbangan bagi peserta olahraga paralayang. Posisi awal ini akan turut menentukan kemampuan atlet dalam melakukan terbang. Penguasaan teknik

terbang menjadi tidak berarti pada saat kecemasan timbul dan sulit dikendalikan. Pada saat lepas landas atlet mempersiapkan segala kemampuannya terutama mental. Di udara keselamatan seorang atlet sangat tergantung pada kemampuan, pengendalian mental dan tingkat kecemasannya.

Terdapat beberapa teknik *take off* yang dikembangkan yaitu *reverse launch* dan *alpine launch*. *Reverse launch* adalah cara *take off* dengan posisi badan menghadap parasut dan *alpine launch* adalah cara *take off* dengan posisi badan membelakangi parasut. Kedua teknik ini diterapkan sesuai dengan keinginan dan kenyamanan peserta olahraga. Keanekaragaman keahlian individu akan turut mendorong penerapan teknik lepas landas yang berbeda. Kedua teknik memiliki kekurangan dan kelebihan.

Berdasarkan observasi dan studi empirik, *reverse launch* akan membantu mengurangi dampak pengaruh hembusan angin yang secara tiba-tiba berhembus kencang pada tubuh, membantu meningkatkan kendali dan kontrol terhadap parasut, meningkatkan kepercayaan diri terhadap fungsi parasut terutama pada atlet pemula. Teknik *alpine launch* yang diterapkan membantu konsentrasi dan fokus atlet karena beban dirasakan lebih ringan terutama bagi atlet dengan perawakan lebih besar. Penerapan kedua teknik tersebut layak ditelaah guna menghindari terjadinya ketidaktepatan penerapan yang dapat berakibat pada timbulnya kecemasan terutama pada saat di udara dan pada saat mendarat. Beberapa akibat yang timbul akibat kecemasan adalah kesalahan pendaratan yang dapat menimbulkan cedera berat pada kaki, lemahnya koordinasi antara otak dan otot lengan dalam mengendalikan parasut, kesalahan arah, ketidakmampuan

mengendalikan angin yang menerpa dan kehilangan fokus terhadap posisi *landing area*. Salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan dapat dilakukan dengan menerapkan teknik *take off* yang tepat.

Penelaahan perbandingan kedua teknik tersebut akan menunjang peningkatan kualitas atlet olahraga paralayang. Penggunaan teknik yang tepat akan membantu mengurangi kecemasan atlet terutama pada saat berada di udara dan pada saat mendarat. Pengembangan olahraga paralayang tidak hanya menitikberatkan pada peningkatan kualitas kemampuan teknis individu. Kemampuan teknik yang tepat untuk dikembangkan akan mendorong peningkatan kemampuan mental atlet.

Kemampuan mental terutama kemampuan mengendalikan aspek psikologis yaitu kecemasan akan membantu meningkatkan prestasi atlet olahraga paralayang sampai pada tingkat dunia. Telaah ilmiah mengenai aspek psikologis atlet dalam olahraga paralayang akan membantu para profesional mencapai prestasi, mengembangkan kemampuan berolahraga terutama bagi para pemula, memperdalam pemahaman faktor psikologis dalam kegiatan latihan untuk pengembangan kualitas mental.

Berdasarkan latar belakang tersebut dan pentingnya penelaahan aspek psikologis bagi atlet paralayang maka Dengan permasalahan tersebut di atas, maka penulis merasa perlu mencoba menggali tentang teknik *take off* serta bagaimana perbedaan dampaknya terhadap tingkat kecemasan dengan judul Penelitian yaitu Tingkat *Anxiety* Atlet Ditinjau Dari Pelaksanaan Teknik *Take Off* dalam Cabang Olahraga Paralayang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kecemasan atlet paralayang yang melakukan teknik *take off reverse launch* ?
2. Bagaimana tingkat kecemasan atlet paralayang yang melakukan teknik *take off alpine launch* ?
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara atlet yang melakukan *take off reverse launch* dengan *alpine launch* ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Secara umum tujuan Penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana perbedaan pengaruh pelaksanaan teknik *take off* terhadap tingkat kecemasan atlet pada atlet paralayang.
2. Secara khusus adalah untuk mengetahui :
 - a. Tingkat kecemasan atlet paralayang yang melakukan teknik *take off reverse launch*
 - b. Tingkat kecemasan atlet paralayang yang melakukan teknik *take off alpine launch*
 - c. Perbedaan tingkat kecemasan antara atlet yang melakukan *take off reverse launch* dengan *alpine launch*

D. Manfaat Penelitian

Penulis berharap hasil penelitian ini dimanfaatkan dan memberikan kegunaan baik secara teoritis maupun praktis.

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai salah satu referensi untuk mengembangkan teori psikologi kepelatihan dan pelatihan pada cabang olahraga paralayang. Hasil- hasil penelitian dapat dijadikan sebagai salah satu acuan dan referensi yang memperkaya pengembangan ilmu psikologi kepelatihan terutama dalam olahraga paralayang.

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai sumbangan bagi pengembangan keilmuan dan pengetahuan bagi FPOK UPI berkaitan dengan mata kuliah psikologi olahraga mengenai tingkat kecemasan (*anxiety*).

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai masukan bagi semua kalangan pecinta olahraga paralayang untuk proses perbaikan berkelanjutan kualitas teknik dan mental para atlet terutama pemula. Bagi praktisi olahraga, pelatih, instruktur, atlet paralayang hasil penelitian dapat dijadikan referensi dalam mengatasi faktor kecemasan terbang serta meningkatkan mental terbang siswa maupun atletnya.

E. Anggapan Dasar

Untuk melaksanakan penelitian diperlukan suatu anggapan dasar guna memiliki suatu landasan dan keyakinan dalam melaksanakan kegiatannya. Seperti yang dijelaskan oleh Arikunto (2002 : 36) seperti tertera pada halaman 9.

Anggapan dasar adalah suatu titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik. Dikatakan selanjutnya bahwa setiap penyelidik dapat merumuskan anggapan dasar yang berbeda. Seorang penyelidik mungkin meragukan sesuatu anggapan dasar yang oleh orang lain diterima sebagai kebenaran.

Dalam penelitian ini anggapan dasar yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan berpengaruh terhadap perilaku dan keterampilan atlet paralayang terutama pada saat berada di udara dan mendarat. seperti ditegaskan Pate *et al* (1993 : 75) bahwa: “Kecemasan paling sering dipandang sebagai variabel kepribadian yang memiliki pengaruh sangat besar dalam belajar dan penampilan keterampilan olahraga”.
2. Teknik *take off reverse launch* untuk mengurangi kecemasan karena dianggap lebih baik untuk mengurangi kecemasan karena atlet tidak melihat daerah terbang (ketinggian pada awal *take off*). Hasil wawancara dengan Hilman, (Lanud Sulaiman, 2011: 18 September jam 15.30 WIB)
3. Teknik *take off reverse launch* sangat membantu meningkatkan rasa aman akan keselamatan dan pengontrolan parasut serta mengurangi hempasan angin yang datang menerpa. Dengan demikian diduga tingkat kecemasan atlet yang menggunakan teknik *reverse launch* lebih rendah dibandingkan dengan menggunakan teknik *alpine launch*. Hasil wawancara dengan Hilman, (Lanud Sulaiman, 2011: 18 September jam 15.30 WIB)
4. Teknik *take off reverse launch* membuat beban parasut terasa lebih ringan dan mengurangi keadaan tertekan atlet terutama atlet pemula karena atlet lebih siap. Dengan demikian diduga tingkat kecemasan atlet yang menggunakan teknik *reverse launch* lebih rendah dibandingkan dengan menggunakan teknik *alpine launch*. Hasil wawancara dengan Hilman, (Lanud Sulaiman, 2011: 18 September jam 15.30 WIB)

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesa merupakan jawaban sementara yang perlu diuji kebenarannya. Surakhmad mengemukakan (1998:68) bahwa: “hipotesis adalah suatu jawaban yang sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul.” Berdasarkan anggapan dasar yang telah dikemukakan, maka disusun hipotesis sebagai berikut: Terdapat Penggunaan teknik *take off reverse launch* lebih baik dibandingkan dengan *alpine launch* untuk mengurangi tingkat kecemasan atlet.

G. Lokasi dan Sampel Penelitian

Dalam suatu penelitian dibutuhkan adanya sumber data penelitian. Sumber data tersebut diperoleh dari lokasi dan sampel penelitian, berikut ini adalah lokasi dan sampel dalam penelitian ini.

1. Lokasi

Lokasi penelitian di FASI Jawa Barat tepatnya di Pangkalan Udara TNI AU Sulaiman Bandung.

2. Sampel Penelitian

Metode pemilihan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *non probability sampling*, “yaitu teknik *sampling* yang memberikan peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel” (Sugiyono, 2010:84). Dalam metode ini tidak semua populasi dapat dijadikan sampel, dikarenakan populasi tersebut tidak mengikuti cabang olahraga digantantara khususnya paralayang. Jadi hanya sebagian kecil dari

populasi yang dapat dijadikan sebagai sampel. Sampel yang diambil berjumlah 10 orang, yaitu anggota TNI AU Lanud Sulaiman.

