

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan sebuah keharusan bagi setiap manusia. Olahraga sangat berkontribusi terhadap kebugaran fisik dan kesehatan mental manusia, itulah mengapa setiap manusia memerlukan olahraga, agar kebugaran fisik dan kesehatan mentalnya terjaga dengan baik. Rutin melakukan olahraga dapat memperlancar metabolisme tubuh sehingga tubuh tetap sehat bugar, selain itu olahraga memiliki banyak sekali manfaat jika olahraga dilakukan dengan baik dan benar. Manfaat berolahraga sangat dibutuhkan untuk melakukan aktivitas sehari-hari seperti kesehatan dan dapat mengurangi stres dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang mendorong dan membina atlet secara teratur, berlapis, dan praktis melalui persaingan untuk mencapai prestasi yang didukung sepenuhnya oleh ilmu pengetahuan dan inovasi keolahragaan (UU No. 3 Tahun 2003 tentang Sistem Keolahragaan Nasional). Kemajuan prestasi olahraga atletik serta pendidikan yang membutuhkan juga memiliki variabel pendukung yang berbeda, salah satunya adalah bantuan sosial. Kemajuan prestasi olahraga tidak hanya bergantung pada tugas latihan yang baik yang harus disesuaikan, tetapi juga membutuhkan bantuan yang ramah sehingga idealnya dimodifikasi. Olahraga adalah semua olah raga yang berdayaguna untuk menunjang, mengolah, dan menumbuhkembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (UU 3-2005:: Sistem Keolahragaan Nasional (SKN), n.d). Game ini tidak hanya untuk menghabiskan lebih banyak energi, tetapi juga untuk membuat kompetisi terbaik mengingat kemampuan

mereka.

Pencapaian olahraga prestasi yang baik tidak terlepas dari bagian-bagian pendukung yang mempengaruhinya, baik secara langsung maupun tidak langsung yang terlihat jelas saat latihan persiapan (Ismail, 2014). Sebagai aturan, keadaan yang diharapkan dalam setiap permainan sangat diperlukan bahwa setiap permainan membutuhkan keadaan dengan tujuan akhir untuk mencapai hasil yang ideal (Agustin dan Sulistyarto, 2017).

Perkembangan olahraga di Indonesia berkembang sangat pesat. Hal ini dibuktikan dengan hadirnya anak-anak muda dari berbagai cabang olahraga di Indonesia yang mampu memberikan prestasi gemilang di ranah Nasional dan Internasional. Hal ini didukung dengan adanya dukungan sosial yang merupakan faktor yang sangat penting dalam memajukan prestasi olahraga (Jamalong , 2016) di Indonesia terutama di kalangan pelajar. Olahraga merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang sudah tidak asing lagi bagi masyarakat pada umumnya dan insan olahraga pada khususnya, selain pembinaan olahraga perlu sebagai pembentuk watak dan kepribadian individu-individu serta memberdayakan masyarakat untuk lebih berdaya guna dalam pembentukan mental sportivitas.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua didunia, karena gerak dasar yang terdapat didalamnya sudah dilakukan sejak zaman peradaban manusia terhadulu dimuka bumi ini, gerakan-gerakan yang terkandung didalam olahraga atletik adalah gerakan yang biasa dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar, selain itu atletik juga yang pertama kali

menerapkan dasar penajaman kinerja otot, pernapasan, dan kelenturan tubuh atlet. Oleh karena itu atletik juga dianggap sebagai induk sari seluruh cabang olahraga yang ada di dunia. Kejuaraan-kejuaraan atletik, baik itu bertaraf Internasional maupun Regional selalu diselenggarakan, kejuaraan-kejuaraan ini sangat membantu dalam meningkatkan kemajuan dan perkembangan cabang olahraga atletik yang menyeluruh dunia.

Cabang olahraga atletik merupakan olahraga perlombaan yang dapat diikuti oleh pria maupun wanita. Olahraga ini dilaksanakan dilapangan, dan telah menjadi cabang olahraga unggulan yang sedang berkembang di kalangan pelajar, disamping pendidikan, atletik dapat dilakukan untuk tujuan prestasi. Atletik diklasifikasikan atas beberapa nomor yang diperlombakan, yaitu nomor jalan, nomor lari, nomor lompat, dan nomor lempar (Ramadan & Sidik, 2019).

Keberhasilan prestasi dalam cabang olahraga ini tidak terlepas dari pelaksanaan latihan yang rutin dan efektif. Latihan yang dilakukan oleh setiap atlet untuk semua cabang olahraga jelas akan mempengaruhi tercapainya suatu prestasi. Pelaksanaan latihan dilakukan secara berulang-ulang karena latihan sebelum berolahraga akan mempengaruhi hasil atau prestasi yang akan dicapai, selain pelaksanaan latihan ada faktor lain yang mempengaruhi prestasi atlet.

Kemampuan seseorang atau atlet bermasalah dalam suatu pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yaitu : (1) kondisi fisik (2) teknik, (3) taktik dan (4) faktor mental (psikis). Menurut (Komarudin, 2016) mengungkapkan kurangnya prestasi didalam bidang olahraga dikarenakan penampilan atlet kurang baik yang dipengaruhi oleh beberapa faktor psikologis. Baik yang

berpengaruh positif dalam arti yang membantu atlet yang bermasalah menjadi lebih baik, maupun negatif dalam arti membuat pertandingan menjadi buruk. Ini adalah faktor psikologis yang sering kali disebut faktor psikis atau faktor mental. Dampak dari pengaruh mental ini bisa bersifat langsung, misalnya karena ada tekanan pribadi yang berlebihan yang mempengaruhi kepercayaan diri atlet. Ketegangan dan kecemasan dapat berpengaruh pada kondisi fisik maupun mental saat bertanding pada olahraga atletik ini, sehingga tidak dapat memberikan hasil yang maksimal.

Menurut (Syafuruddin, 2013 : 55-57) disebut sebagai unsur-unsur prestasi olahraga karena prestasi yang ditampilkan atau diperagakan oleh atlet, baik secara perorangan maupun berkelompok (tim) dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kemampuan fisik, teknik, taktik dan kemampuan mental yang dimiliki atlet tersebut. Kondisi fisik yang baik, agar teknik yang dipelajari dapat dikuasai dan memiliki tingkat keterampilan teknik yang tinggi dengan koordinasi gerakan yang baik. Penguasaan suatu teknik olahraga selain ditentukan oleh faktor kondisi fisik, juga memerlukan latihan secara berulang terhadap teknik yang dipelajari dan sesudah dipelajari. Kondisi fisik dan teknik merupakan unsur yang sangat dibutuhkan untuk menerapkan dan merealisasikan komponen taktik atau strategi. Penerapan taktik atau strategi juga membutuhkan kemampuan mental yang baik karena faktor mental sangat lah menentukan dan mempengaruhi keberhasilan aksi taktik, baik secara individual maupun kelompok. Menurut (Syafuruddin, 2013 : 55-59) ada dua faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga yaitu, Faktor Internal dan Faktor Eksternal.

Faktor Internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yang dari diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya. Keberhasilan prestasi yang

ditunjukkan atau ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan fisik, teknik, taktik dan kemampuan mentalnya. Prestasi terbaik seorang atlet tidak akan dicapai dengan gemilang tanpa panduan keempat komponen atau unsur prestasi tersebut. Oleh karena itu, untuk meraih puncak dalam suatu cabang olahraga perlu dilakukan dengan baik keempat komponen prestasi tersebut.

Faktor Eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari diri atlet, atau diri luar potensi yang dimiliki atlet itu sendiri. Faktor eksternal ini meliputi faktor pelatih, iklim, dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, dan penonton yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet.

Menurut (Seligman, 2016) menjelaskan bahwa optimisme adalah suatu keadaan yang selalu mempunyai harapan baik. Optimisme merupakan hasil berpikir seseorang dalam menghadapi suatu kejadian dengan harapan ke arah yang positif. Akan tetapi pada kenyataannya atlet seringkali dihantui pikiran-pikiran negatif mengenai pertandingan. Atlet hanya memiliki perasaan negatif tanpa berusaha bersaing secara ideal. Pada akhirnya, ketiadaan optimis membuat atlet menjadi resah dan mempengaruhi pola pikir mereka untuk bersaing. Ketiadaan harapan menyebabkan para atlet memiliki pandangan yang ragu terhadap kemampuan mereka sehingga mereka tidak dapat melewati pertandingan dengan tepat. Maka dari itu, para atlet merasa kurang bersemangat karena merasa kurang diperhatikan baik dari orang tua, teman, teman dekat. Sehingga, para atlet merasa tidak percaya diri dalam bertanding.

Atlet yang diharapkan mampu memiliki rasa idealisme, energi yang tinggi, mencapai kinerja yang ideal, dan memainkan peran aktif dalam mempersiapkan

latihan dan pertandingan. Optimisme juga disebut membantu atlet dalam mempertahankan perilaku yang sehat karena atlet merasa sadar itu terkait dengan kemampuan dalam menampilkan prestasi yang maksimal (Lipowksi, 2012).

Dukungan sosial dianggap memberikan pengaruh yang penting bagi kesehatan mental atlet (Buresova, Jelinek, Dosedlova, & Klimusova, 2020). Dukungan sosial memiliki dampak yang luar biasa di mana atlet yang kurang berprestasi merasa bukan satu-satunya dan mendapatkan dukungan dalam struktur yang berbeda sehingga mereka dapat bertahan di masa-masa sulit (Vollman, Antoniw, Hrtung, & Renner, 2011). Masa-masa sulit bagi atlet ini dapat dikaitkan dengan masalah yang terkait dengan asosiasi olahraga, perubahan lingkungan atau iklim cuaca di setiap momen kompetisi di berbagai lokasi, mengingat tekanan untuk pelatihan dan pertandingan (Egan, 2019).

Menurut Apollo dan Cahyadi (2012) dukungan sosial juga memegang peran yang tidak kalah penting saat para atlet sedang bertanding. Beberapa riset telah menegaskan besarnya pengaruh dukungan sosial bagi atlet di berbagai aktivitas terkait kehidupan olahraga yang ditekuninya. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah (Kumalasari & Ahyani, 2012).

Bagi atlet yang bermasalah kurang berprestasi dalam bidangnya, dukungan sosial akan memompa semangat dalam berlatih sekaligus ketika mengikuti berbagai kompetisi di dalam dan di luar negeri. Bagi para atlet sendiri, persiapan yang matang dan terkendali merupakan sumber tekanan yang luar biasa saat para atlet berhadapan pada pertandingan. Pertandingan yang sering dilakukan jauh dari keluarga juga memberikan tekanan khusus pada atlet. Oleh karena itu perlunya dukungan sosial dari

rekan atlet dan pelatih selama di pusat latihan dan tempat bertanding akan memberikan energi penuh dalam berjuang saat pertandingan. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Dukungan Sosial Bagi Prestasi Atlet Lari PPLPD (Pusat Pendidikan dan Pelatihan Daerah) di Kabupaten Musi Banyuasin”**.

1.2 Fokus dan Sub Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis akan memfokuskan masalah yang akan diteliti yaitu “Dukungan Sosial Bagi Prestasi Atlet Lari PPLPD (Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Daerah) di Kabupaten Musi Banyuasin”

Sedangkan uraian latar belakang diatas, penulis membuat subfokus penelitian ini adalah “Dukungan Sosial Bagi Prestasi Atlet Lari PPLPD (Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Daerah di Kabupaten Musi Banyuasin”

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian fokus dan subfokus, penelitian merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Dukungan Sosial sebagai pendukung bagi prestasi atlet lari PPLP di Kabupaten Musi Banyuasin?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah diatas, maka peneliti membuat tujuan yang diharapkan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak besar dukungan terhadap prestasi atlet lari PPLPD di Kabupaten Musi Banyuasin.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini untuk dapat mengetahui dan memberikan informasi kepada pelatih, keluarga, teman-teman, terkait tentang peran dukungan sosial untuk

memajukan olahraga dan semangat untuk meraih prestasi atlet lari Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Daerah (PPLPD) Kabupaten Musi Banyuasin.