

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. LATAR BELAKANG

Giriwijoyo (2005) mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Sedangkan pengertian olahraga menurut Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem keolahragaan Nasional adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (UU nomor 3 tahun 2005, tentang Sistem Keolahragaan Nasional)(Sugeng Mulyono, JURNAL IPTEK OLAHRAGA, VOL.8, No.2, Mei 2006:137-149).

Banyak manfaat yang diperoleh dari berolahraga, bukan hanya bagi kesehatan tubuh melainkan juga bagi kesehatan mental. Seperti yang dikutip dalam xamthon.net dengan berolahraga tubuh kita akan terasa segar serta otak sebagai pusat saraf pun bekerja lebih baik. Tidak hanya itu otot-otot pun akan terlatih, sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh menjadi lebih lancar sehingga metabolisme dalam tubuh jadi optimal sehingga penyerapan nutrisi dalam tubuh menjadi lebih efektif dan efisien. Olahraga pun kini semakin banyak dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental. Dalam artikel yang dikutip dalam smallcrab.com dijelaskan bahwa adanya temuan bukti baru dari Daniel M. Landers, profesor ilmu kesehatan fisik dan olahraga dari Universitas Arizona. Cukup dengan menggerakkan tubuh selama 10 menit setiap hari kesehatan

mental kita akan meningkat cepat. Selain itu daya pikir akan bertambah jernih dan yang menggembirakan dapat mengurangi ketegangan alias stres serta membuat perasaan menjadi riang selalu. Menurut Landers ada lima manfaat olahraga yang dapat menyehatkan mental kita : 1) olahraga mengurangi stres; 2) olahraga dapat meningkatkan kekuatan otak; 3) mempengaruhi hormon endogeneous opioids; 4) gelombang otak alfa; 5) penyalur saraf otak.

Sepak bola merupakan permainan modern yang sangat memasyarakat dan mendunia di berbagai kalangan masyarakat, dan tidaklah mengherankan apabila olahraga ini sekarang dapat dimainkan oleh anak-anak maupun dewasa ataupun oleh kaum wanita. Menurut pendapat Sukintaka (1982), permainan sepak bola adalah permainan bola besar yang dimanipulasi dengan kaki dan seluruh anggota badan kecuali tangan yang dimainkan oleh dua buah regu yang masing-masing regu terdiri atas sebelas orang pemain. Permainan sepak bola biasanya dimainkan dalam dua babak dan diberi waktu istirahat di antara kedua babak itu. Tiap-tiap regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar jangan sampai kemasukan. Regu yang lebih banyak mencetak gol dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan. Agar permainan itu dapat berdaya guna dan berhasil guna diperlukan kerja sama dan tolong menolong dalam satu regu dan setiap pemain dalam satu regu diberi kewajiban-kewajiban sendiri yang dibagi dalam tiga kelompok besar yaitu: barisan penyerang, barisan penghubung, dan barisan bertahan. Sepak bola merupakan cabang olahraga paling populer di Indonesia maupun di dunia. Hampir setiap negara di dunia memiliki kompetisi sepak bola profesional. Negara-negara

di Eropa seperti Inggris, Spanyol, dan Itali merupakan negara-negara yang memiliki kompetisi sepak bola profesional terbesar di dunia. Banyak klub-klub sepak bola dari negara-negara tersebut yang memiliki penggemar di dunia.

Seorang pemain sepak bola profesional dapat meraih suatu kejayaan dalam karirnya jika dapat menampilkan penampilan yang cemerlang dan konsisten. Banyak sekali yang didapat pada kejayaan karir seorang pesepak bola profesional. Mulai dari kehidupan yang mewah, penggemar yang banyak, hingga kontrak dari berbagai sponsor. Seperti yang dikutip dalam beritama.com, Cristiano Ronaldo dapat menghasilkan sekitar Rp 332.904.000.000 selama tahun 2011. Selain itu dia juga mendapatkan label sebagai pemain termahal di dunia. Di lain sisi, juga terdapat berbagai hal negatif yang didapatkan oleh seorang pesepak bola profesional. Salah satunya adalah resiko cedera yang dialami. Permainan sepak bola merupakan permainan *bodycontac* langsung dan keras yang menuntut kemampuan setiap individu maupun kerja sama tim untuk bergerak, berpikir dan memutuskan segala sesuatu secara cepat dan tepat. Tidaklah mengherankan apabila dalam olahraga sepak bola seorang pemain sangat rentan terhadap terjadinya cedera.

Seorang atlet sepak bola memiliki resiko mengalami cedera dalam karir olahraganya, baik itu cedera ringan ataupun cedera berat. Para atlet sepak bola beresiko mengalami cedera mulai dari cedera otot, terkilir, cedera lutut, bahkan sampai patah tulang atau gegar otak. Tidak sedikit atlet sepak bola nasional maupun internasional yang mengalami cedera berat yang terpaksa harus mengakhiri karirnya. Gabriel Batistuta, legenda tim nasional Argentina ini

memutuskan untuk pensiun dari sepak bola karena masalah cedera lutut yang dideritanya. Contoh lainnya ialah Sebastian Deisler, pemain asal klub Bayern Muenchen, harus pensiun di usianya yang masih 27 tahun. Cedera robek ligamen memaksa pemain tim nasional Jerman untuk berhenti bermain sepak bola. Dari sepak bola nasional sendiri tidak sedikit pemain yang mengalami cedera serius. Boaz Solossa adalah salah satu pemain sepak bola nasional yang pernah mengalami cedera berat. Ia mengalami cedera patah kaki kanan saat membela tim nasional Indonesia melawan tim nasional Hongkong. Cedera itu hampir membuat Boaz melupakan sepak bola karena menimpanya saat dia sedang dalam puncak permainannya bersama Timnas Indonesia dan klub Persipura.

Cedera bagi para pemain sepak bola adalah hal yang wajar atau bisa dibilang sebagai resiko dari bidang itu sendiri. Akan tetapi dari cedera itu pasti menimbulkan efek bagi seorang pemain. Stres atau depresi adalah akibat yang biasa diderita oleh para pemain saat mengalami cedera. Seperti pada kasus Sebastian Deisler. Ia mengalami depresi ketika cederanya yang tidak kunjung sembuh. Karena itu jugalah akhirnya Deisler memutuskan untuk pensiun dini dari dunia sepak bola. Menurut Sundul.com pemain Atletico Madrid, Diego Ribas merasakan jengkel dan stres saat ia mengalami cedera ketika dalam permainan terbaiknya

“Cedera ini menghalangi saya untuk bermain, saya tidak berfikir tentang seberapa parah cedera ini. Saya hanya kesal tidak dapat memperkuat Atletico disaat – saat penting seperti ini”.

Seperti yang dikutip dari Goal.com, Batistuta menunjukkan gejala stres saat memutuskan pensiun karena masalah cederanya.

“Saya sulit menerima ketika saya harus istirahat karena cedera. Jika saya dapat memutar balik waktu, mungkin saya akan lebih berhati-hati kepada diri saya, tetapi mungkin juga tidak.”

Pada kasus lain yang dialami oleh Paul Vaessen, mantan pemain klub Arsenal, stres dan depresi akibat cedera yang tidak dapat sembuh membuat ia mengakhiri hidupnya dengan cara bunuh diri. Beda halnya dengan Boaz Sollosa yang mampu bangkit dan berusaha menyembuhkan cederanya dan kembali ke puncak permainannya setelah mengalami cedera.

Cedera akan berdampak pada individu pemain itu sendiri dan pada tim secara moral atau permainan. Jika seorang pemain kunci dari sebuah tim mengalami cedera dan tidak dapat bermain, akan berpengaruh pada permainan tim seperti produktifitas gol menurun, pola dan strategi permainan tidak berjalan dengan sesuai, dan menurunnya mental tim saat bertanding. Seperti pada kasus yang dialami oleh Gabriel Batistuta yang merupakan pemain kunci dari tim nasional Argentina, secara produktifitas gol akan menurun karena Batistuta adalah pemain kunci yang diharapkan dapat memberikan banyak gol untuk tim Argentina.

Selain berdampak pada tim, cedera yang dialami oleh seorang pemain juga dapat berdampak pada manajemen klub. Dari segi ekonomi, cederanya seorang pemain dapat menjadi suatu kerugian bagi klub karena klub tetap bertanggung jawab memberikan gaji pada pemain meskipun pemain tersebut mengalami cedera dan tidak dapat bermain. Selain itu klub juga bertanggung jawab untuk memberikan perawatan agar pemain yang mengalami cedera dapat segera pulih dari cederanya.

Wawancara awal yang peneliti lakukan pada tanggal 7 Desember 2012 pada salah satu tim manajemen dari klub Persebaya Divisi Utama

“kalau pemain mengalami cedera gitu ya pasti ada lah perasaan drop, nge-down, stres, atau semacamnya mas. Apalagi kalo memang setelah pemeriksaan terus dokter bilanganya cederanya serius atau parah, otomatis pemain harus istirahat lama, dan biasanya dari pihak manajemen sendiri ya lebih baik kerjasama sama si pemain di stop aja, kan daripada klub nggaji pemain tapi gak main kan rugi. Biasanya memang gitu. Ini gak cuma di persebaya sini aja kok, kebanyakan di indonesia ya kayak gini. Terus kalo misal cederanya gak parah dan berhubung di tim ini gak ada tenaga psikolog jadi ya kita dari tim medis yang selalu berusaha mendukung biar si pemain tetep semangat biar gak putus asa trus pas udah main lagi tetep bisa main bagus lagi”

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat diasumsikan bahwa pemain yang mengalami cedera akan mengalami stres. Stres tersebut disebabkan oleh cedera itu sendiri dan adanya kemungkinan pemutusan kontrak oleh pihak manajemen klub jika memang cedera yang dialami termasuk cedera berat dan membutuhkan waktu yang lama untuk pulih. Oleh karena itu pemain menjadi tidak hanya mencemaskan kondisinya akan tetapi juga mencemaskan masa depan karirnya.

Gunarsa (2004) dalam penelitian Videman (2007), mengatakan bahwa penampilan seorang atlet dipengaruhi oleh sejumlah komponen yaitu: fisik, teknik dan psikis. Ditambahkan oleh Gunarsa, faktor taktik atau strategi bermain pun menjadi salah satu faktor yang berperan. Menurut Gunarsa, faktor psikis acapkali berperan besar dalam mempengaruhi penampilan sekaligus prestasi atlet. Masih dalam penelitian Videman (2007), James E Loehr (1982, dalam Gunarsa, 1989) mengatakan bahwa 50 persen dari proses bermain baik adalah hasil dari faktor mental dan psikologis. Steven J. Danish (1985, dalam Gunarsa 1989) mengatakan

bahwa perbedaan antara penampilan atlet yang luar biasa baik dan penampilan atlet yang baik hanya sedikit berkaitan dengan kemampuan fisik. Hal tersebut sangat berhubungan dengan kemampuan mental.

Nurchahyo (2010) dalam penelitiannya (*Pencegahan dan Cedera yang Lazim dalam Olahraga Permainan Sepak Bola*) menunjukkan bahwa Cedera yang dialami oleh seorang pemain atau atlet dapat membuat prestasi seorang atlet menjadi mundur, trauma, gangguan psikologis, fisik menurun, dan bahkan cacat permanen atau bahkan sampai kematian. Satyadarma (2000) mengatakan bahwa seorang atlet yang mengalami cedera perlu memperoleh perhatian khusus untuk mengatasi tidak hanya kondisi fisiknya tetapi juga reaksi psikologisnya terhadap cedera yang dialami. Berdasarkan data-data di atas mengenai akibat dari cedera yang dialami oleh atlet sepak bola, dapat disimpulkan bahwa hampir setiap atlet sepak bola yang mengalami cedera juga akan mengalami stres akibat dari cederanya tersebut. Menurut Lazarus & Folkman (1986) stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Masih menurut Lazarus & Folkman (1986), *stressor* dapat berwujud atau berbentuk fisik (seperti polusi udara) dan dapat juga berkaitan dengan lingkungan sosial (seperti interaksi sosial). Pikiran dan perasaan individu sendiri yang dianggap sebagai suatu ancaman baik yang nyata maupun imajinasi dapat juga menjadi *stressor*. Dalam hal ini, keadaan fisik akibat cedera tersebut dapat menjadi *stressor* bagi atlet. Jika melihat kasus seperti yang terjadi pada klub-klub sepak bola yang ada di

Indonesia, adanya resiko pemutusan kontrak karena cedera yang tidak kunjung pulih dapat menjadi *stressor* yang berkaitan dengan lingkungan sosial.

Satyadarma (2000) mengatakan bahwa stres merupakan kondisi yang umum dihadapi seseorang dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Seorang atlet yang mengalami cedera, masih menurut Satyadarma (2000), perlu memperoleh perhatian khusus untuk mengatasi tidak hanya kondisi fisiknya tetapi juga reaksi psikologisnya terhadap cedera yang dialami. Anshel (1997), Rotella dan Heyman (1993), serta Weinberg dan Gould (1993, dalam Satyadarma (2000), menjelaskan adanya sejumlah reaksi spesifik yang dialami atlet ketika atlet mengalami cedera. Tergantung dari derajat keparahan dan sifat cedera yang dialami, atlet yang bersangkutan cenderung mengalami hal-hal : 1) Reaksi sedih (*Grief*); 2) Reaksi kehilangan (*identity loss*); 3) Keterpisahan dan kesendirian; 4) Ketakutan dan kecemasan; 5) Kehilangan percaya diri. Sejumlah atlet mengalami perubahan gaya hidup yang drastis seperti mengalami depresi tidak lama setelah ia mengalami cedera, karena merasa dirinya tidak lagi berdaya, dan merasa karir hidupnya telah terhenti. Sarafino, 1998:148 (dalam Radhiita 2008) mengatakan bahwa dampak lebih lanjut yang dapat muncul akibat dari stres tersebut diantaranya dapat menurunkan kemampuan individu, mengurangi sumber yang sesuai dan dalam beberapa kasus yang ekstrem dapat memperburuk kondisi fisik dan kepribadian bahkan menyebabkan kematian.

Radhiita (2008) mengatakan bahwa individu yang mengalami stres berusaha untuk mengatasi stres yang dialami agar tidak berlarut-larut dan mengganggu kehidupan mereka. Usaha tersebut dilakukan dengan jalan

melakukan *coping*. *Coping* adalah sebuah proses dimana seorang individu berusaha untuk mengelola tuntutan baik eksternal maupun internal yang datang dengan sumber yang dimiliki (Lazarus & Folkman, dalam Taylor, 1991). Menurut Sarafino (1998) *coping* adalah sebuah proses dimana individu berusaha untuk mengelola atau mengatur kesenjangan yang datang antara tuntutan dan sumber yang dinilai dapat digunakan dalam situasi yang menimbulkan stres. Bagaimana cara seorang individu memandang sebuah *stressor* mempengaruhi seberapa banyak usaha yang dilakukan oleh individu untuk menghadapinya. Berbagai strategi *coping* yang dilakukan oleh seseorang disesuaikan dengan masalah yang dihadapi dan sumber yang dimiliki oleh individu tersebut. Perilaku atau strategi *coping* adalah perubahan perilaku kognitif yang konstan untuk mengatasi sumber-sumber stres (Videman, 2007).

Berbagai upaya juga telah dilakukan sejumlah pakar (Anshel, 1997; Weinberg & Gould, 1995, dalam Satyadarma, 2000) untuk mengatasi stres, dan upaya-upaya tersebut secara garis besar dapat dilakukan dengan : 1) Rekreasi; 2) Variasi latihan; 3) Kesempatan komunikasi; 4) Relaksasi; 5) Program konseling; 6) Medikasi. Satyadarma (2000) mengatakan bahwa berbagai penelitian di dalam program pemulihan (Gordon, Millios, & Grove, 1991; Ievleva & Orlick, 1991; Wiese, Weiss, Yukelson, 1991) melaporkan bahwa faktor psikologis berperan penting dalam proses pemulihan seorang atlet dari kondisi cederanya. Pengertian pemulihan di sini tidak terbatas kembalinya atlet ke kondisi “normal” seperti sebelum ia mengalami cedera, tetapi juga dalam pengertian kemampuan atlet menerima keadaan yang harus dialaminya. Menurut Lazarus dan kawan-kawan,

coping dapat menjadi dua fungsi utama (Lazarus, 1999; Lazarus & Folkman, 1984b, dalam Sarafino, 2008). *Coping* dapat mengubah masalah yang disebabkan oleh stres atau dapat mengatur respon emosi terhadap masalah. Strategi *coping* dapat dilakukan dengan dua fungsi *coping* yaitu *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. *Emotion-focused coping* bertujuan untuk mengontrol respon emosional terhadap kondisi atau situasi stres, sedangkan *problem-focused coping* bertujuan untuk mengurangi tuntutan dari situasi stres atau meningkatkan sumber daya untuk menerima kondisi tersebut.

Berangkat dari latar belakang penelitian yang telah diuraikan di atas, peneliti ingin mengkaji tentang bagaimana strategi *coping* yang dilakukan oleh atlet dalam menghadapi cedera terutama yang berasal dari cabang olahraga sepak bola dan faktor-faktor mempengaruhi strategi *coping* tersebut, karena menurut peneliti para atlet cabang olahraga sepak bola yang mengalami cedera akan menghadapi stres yang disebabkan oleh cedera tersebut.

1.2. FOKUS KAJIAN PENELITIAN

Berdasarkan latar belakang di atas, yaitu untuk mengetahui bagaimana bentuk strategi *coping* yang dilakukan oleh pemain sepak bola yang mengalami cedera, maka penelitian ini memfokuskan kajian penelitian pada:

1. Bagaimana bentuk strategi *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping* yang dilakukan oleh atlet sepak bola yang mengalami cedera?

- a. Strategi *emotion-focused coping* apa yang dilakukan oleh atlet sepak bola yang mengalami cedera?
 - b. Strategi *problem-focused coping* apa yang dilakukan oleh atlet sepak bola yang mengalami cedera?
2. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi atlet sepak bola dalam melakukan *coping* terhadap cedera?

1.3. KEUNIKAN DAN SIGNIFIKANSI PENELITIAN

Signifikansi penelitian merujuk pada urgensi dan keunikan penelitian dibanding penelitian-penelitian sebelumnya yang terkait. Penelitian dengan konteks strategi *coping* pada atlet memang sudah banyak dilakukan. Salah satu penelitian yang membahas strategi *coping* pada atlet adalah yang dilakukan oleh Roness (2011) yang mendeskripsikan tentang bagaimana hubungan antara penggunaan strategi *coping* dan orientasi pemenuhan tujuan pada atlet sepak bola Swedia. Penelitian lain yang dengan konteks ini juga dilakukan oleh Russell (2000). Dalam penelitiannya Russell membahas bagaimana *coping* yang dilakukan oleh atlet untuk mengatasi cedera yang dialami. Namun, dalam penelitian ini yang dibahas adalah atlet secara umum tanpa mengkhususkan atlet pada cabang olahraga tertentu. Selain itu ada juga Plaatjie (2006) yang membahas tentang perbandingan strategi *coping* yang digunakan oleh pemain sepak bola dari berbagai latar belakang etnis untuk mengatasi situasi stres. Penelitian yang dilakukan oleh Radhiita (2008) menjelaskan tentang bagaimana strategi *coping* yang dilakukan oleh atlet bela diri dengan *career-ending injury*. Penelitian yang dilakukan oleh Videman (2007) pada klub Persija Jakarta juga membahas

mengenai *coping*. Namun, penelitian ini lebih menekankan pada gambaran tentang bentuk kecemasan yang dihadapi oleh atlet sepak bola tim junior Persija Jakarta.

Lebih lanjut peneliti belum menemukan penelitian yang membahas tentang strategi *coping* yang dilakukan oleh atlet sepak bola yang mengalami cedera. Penelitian-penelitian mengenai strategi *coping* pada atlet umumnya berkaitan dengan pencapaian tujuan atau stres-stres karena tekanan kompetitif pertandingan, tidak berkaitan dengan stres yang dialami karena cedera. Pemilihan topik penelitian ini didasarkan pada banyaknya kasus pemain sepak bola baik nasional maupun internasional yang mengalami cedera yang berakhir pada stres atau depresi pada pemain tersebut. Tidak sedikit dari mereka yang mengalami stres atau depresi karena cedera dan harus mengakhiri karir sepak bolanya atau bahkan bunuh diri. Bagaimana cara seorang individu memandang sebuah *stressor* mempengaruhi seberapa banyak usaha yang dilakukan oleh individu untuk menghadapinya. Berbagai strategi *coping* yang dilakukan oleh seseorang disesuaikan dengan masalah yang dihadapi dan sumber yang dimiliki oleh individu tersebut. Cedera yang dialami oleh seorang pemain akan berdampak pada pemain itu sendiri dan pada tim. Jika cedera tersebut dialami oleh pemain kunci dari sebuah tim, tentu saja tim akan mengalami suatu kerugian. Tim tersebut sedikit banyak akan kehilangan bentuk permainannya.

Kekhasan lain dari penelitian ini adalah konteks dimana pengambilan data dilakukan di klub sepak bola Persebaya Divisi Utama. Di Indonesia sendiri masih jarang pembahasan mengenai cedera pada pemain sepak bola, terutama yang

membahas mengenai strategi-strategi yang dilakukan oleh pemain tersebut dalam mengatasi dampak dari cederanya. Menurut peneliti, dengan memperhatikan bagaimana kebijakan klub-klub sepak bola di Indonesia mengenai pemainnya yang mengalami cedera seperti yang telah disampaikan dalam latar belakang di atas, terutama cedera berat, maka penting untuk diketahui bagaimana strategi yang dilakukan agar pemain yang cedera mampu cepat mengatasi dampak dari cederanya. Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif, penelitian ini diharapkan mampu menggali data secara mendalam mengenai strategi *coping* apa saja yang digunakan oleh atlet sepak bola dalam mengatasi dampak dari cedera yang dialaminya.

1.4. TUJUAN PENELITIAN

Sesuai dengan fokus penelitian diatas, maka tujuan penelitian ini antara lain adalah untuk mengetahui:

1. Bentuk strategi *emotion-focused* dan *problem-focused coping* pada atlet sepak bola yang mengalami cedera.
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi atlet sepak bola dalam melakukan *coping* terhadap cedera.

1.5. MANFAAT PENELITIAN

Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan dan memperkaya teori mengenai strategi *coping* pada atlet sepak bola yang mengalami cedera. Pengetahuan selanjutnya diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang segala hal yang berhubungan dengan strategi *coping* untuk mencegah atau mengatasi stres atau depresi pada atlet sepak bola yang mengalami cedera.

Manfaat Praktis

Pengetahuan yang lebih mendalam mengenai bentuk strategi *coping* bagi atlet sepak bola yang mengalami cedera, sehingga diharapkan dapat memberikan pemahaman secara lebih mendalam bagi pelatih dan pengurus tim mengenai pentingnya memiliki pemahaman tentang aspek psikologis ketika menangani seorang atlet yang mengalami cedera