

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan dunia olah raga tidak akan maju tanpa melibatkan berbagai disiplin ilmu yang melakukan pendekatan-pendekatan terpadu. Olah raga di Indonesia dewasa ini secara kuantitatif meningkat dengan pesat, setiap hari Minggu banyak kita lihat anak-anak, remaja, pemuda, orang dewasa dan orang tua lari pagi, juga sanggar-sanggar senam dan fitness centre tumbuh di mana-mana. Ini semua menandakan bahwa kebijaksanaan pemerintah untuk mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga telah berhasil.

Dalam olahraga prestasi atlet-atlet kita juga pernah menunjukkan prestasi gemilang di tingkat Sea Games, Asean Games dan Olympic Games. Namun sekarang secara realita kita tidak bisa bicara banyak terbukti saat ini kita hanya berada pada posisi lima besar Sea Games, sedangkan pada Asean Games 2006 kita hanya berada di lima belas besar. Ini membuktikan bahwa bila dibandingkan dengan prestasi olahraga Indonesia dengan beberapa Negara yang sudah maju pengetahuan dan tekhnologinya, seperti Jepang, Korea dan RRC yang dengan jumlah penduduknya lebih dari satu milyar, di tingkat Asia prestasi atlet kita secara menyeluruh belum menggembirakan. Kalau dalam Asian Games IV tahun 1962 Indonesia berhasil menjadi juara umum II, maka sekarang ini untuk menjadi juara umum IV saja masih cukup berat, masih harus berjuang keras karena cukup banyak atlet-atlet Negara lain yang cukup tangguh seperti

Korea Utara, India, dan atlet-atlet Asia Tengah yang juga mengincar kedudukan juara umum IV di tingkat Asia.

Kemajuan prestasi olahraga tidak dapat dilepaskan dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Sebagai penunjang, kita juga sangat perlu memahami sikap dan tingkah laku atlet, dan mempelajari kemungkinan timbulnya gejala psikologis yang mempengaruhi peningkatan atau merosotnya prestasi atlet. Untuk mengejar prestasi olahraga tidaklah cukup dilakukan melalui pendekatan keterampilan dan fisik atlet, karena jiwa dan raga merupakan satu kesatuan yang bersifat organis, maka mutlak perlu dilakukan dengan pendekatan psikologis juga.

Pada umumnya, membicarakan olahraga prestasi tidak terlepas dari pembicaraan mengenai pertandingan. Hal itu disebabkan karena hampir dalam setiap kegiatan olahraga itu selalu tertuang dalam bentuk pertandingan-pertandingan untuk mengetahui prestasi yang dicapai oleh seorang atlet. Kegiatan olahraga prestasi selalu mengandung unsur menang-kalah terhadap pihak-pihak yang ikut serta dalam pertandingan tersebut. Adapun kompetisi itu dirumuskan oleh Sjariffuddin (1987 dalam Pahlevi, 1991) sebagai suatu pertandingan untuk menentukan kejuaraan atau prestasi.

Seorang atlet yang bertanding dalam situasi kompetisi dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu faktor fisik dan psikologis. Faktor fisik tersebut seperti kondisi gizi, kemampuan fisik, struktur tubuh, kesehatan atlet dan sebagainya. Sedangkan faktor psikologis yang mempengaruhi seorang atlet dalam situasi kompetisi adalah rada cemas.