

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang cukup populer di Indonesia. Tidak hanya populer, bulutangkis juga menjadi cabang olahraga yang menghasilkan segudang prestasi bagi Indonesia di kancah internasional. Indonesia setidaknya telah memberikan gelar juara pada 21 *tournament* tingkat internasional sepanjang tahun 2021 (PBSI, 2021). Hal tersebut selaras dengan *ranking* atlet bulutangkis Indonesia yang menduduki peringkat 10 teratas seperti Fajar Alfian dan Rian Ardianto *ranking* 1 dari sektor ganda putra, Jonathan Christie *ranking* 2 dari sektor tunggal putra, Apriyani Rahayu dan Siti Fadia *ranking* 5 dari sektor ganda putri, serta Rinov Rivaldy dan Pitha Haningtyas Mentari *ranking* 9 dari sektor ganda campuran (PBSI, 2023).

Gemilangnya prestasi atlet bulutangkis Indonesia merupakan hasil dari rangkaian program latihan yang berat. Program latihan yang diberikan pelatih kepada atletnya meliputi fisik, teknik, taktik, dan mental (Tafaqur, 2011). Jenis latihan fisik yang diberikan meliputi *shadow*, lari, *sit up*, *back up*, *push up*, dan *skipping*. Program *drilling* untuk meningkatkan teknik dasar atlet bulutangkis merupakan program yang diutamakan sebagai peningkatan teknik. Skema atau aturan bermain 2 lawan 1 biasa digunakan untuk melatih kemampuan taktik. Adanya pertandingan persahabatan dengan klub bulutangkis lain dapat menjadi salah satu bentuk latihan mental yang diberikan pelatih kepada atletnya. Salah satu klub bulutangkis di Jawa Timur memiliki jadwal latihan dua kali dalam sehari yaitu pagi dan sore (Efendi, 2019). Latihan pagi dimulai pukul 08.00-10.00 yang dilanjutkan di sore hari pada pukul 15.30-17.30. Dengan berbagai bentuk dan jadwal latihan yang rutin, atlet bulutangkis dikatakan merupakan salah satu olahraga yang memiliki intensitas berat. Pelatih fisik Pelatnas bulutangkis, Felix (dalam Tempo.co, 2020) menyampaikan program latihan fisik yang dilakukan oleh atlet setiap harinya yang mencakup latihan *endurance* (ketahanan), *strength*

(kekuatan), koordinasi gerak dan sebagainya. Setiap hari Senin, para atlet menjalani latihan peningkatan *endurance* dengan *jogging* selama 45 menit. Sedangkan hari Selasa, Kamis, dan Sabtu para atlet diberi latihan gerakan dasar menggunakan *body weight, core*, koordinasi gerak dan *strength training*. Untuk hari Rabu dan Jumat biasanya pelatih akan memberi latihan kecepatan dan daya tahan.

Olahraga bulutangkis memerlukan 60-70% sistem kerja *aerobic* dan 30% sistem kerja *anaerobic* sistem kerja tubuh. Oleh karena itu diperlukan kondisi fisik yang prima serta keterampilan gerak kompleks yang efektif agar dapat melakukan gerak lari secara cepat, berhenti secara mendadak yang kemudian bergerak kembali, meloncat, dan melangkah secara cepat untuk mengambil *shuttlecock* dengan mempertahankan keseimbangan tubuh (Phomsoupha & Laffaye, 2015). Karakteristik dari olahraga bulutangkis adalah gerakan *explosive*, cepat, dan memunculkan kontraksi pada otot bahu, pinggang, lutut, dan *ankle* yang berisiko tinggi menimbulkan cedera pada atlet (Jorgensen & Winge, 1987). Data yang diperoleh dari media Informasi Rumah Sakit Olahraga Nasional (RSON) pada tahun 2015 menjabarkan mengenai kasus kecelakaan akibat pertandingan bulutangkis pada Kompetisi Pra Pekan Olahraga Nasional Indonesia didapatkan sebanyak 37 atlet mengalami cedera berat dari 365 atlet bulutangkis yang mengikuti pertandingan. Menurut Priyono (dalam Achmad, 2020) cedera yang paling umum terjadi pada atlet bulutangkis terdapat pada bagian persendian lutut sebesar 34%, pinggang dan tulang belakang 19%, bahu dan pergelangan tangan 14%, dan sisanya pada *ankle* kaki, *tendon achilles*, dan siku sebesar 33%.

Banyak kasus cedera yang dialami oleh atlet bulutangkis di Indonesia. Di Yogyakarta, terdapat 87 kasus cedera yang terbagi pada bagian kepala dan leher, tubuh bagian atas, batang tubuh, serta tubuh bagian bawah (Gunawan, 2017). Cedera tersebut paling banyak ditemukan pada tubuh bagian bawah yang meliputi punggul, paha, lutut, betis, dan *ankle* kaki sebanyak 58 kasus (66,7%). Sedangkan jenis cedera yang paling banyak dialami oleh atlet adalah *sprain*, yaitu robeknya ligamen dan kapsul yang ada pada sendi sebanyak 26 kasus (29,9%), dislokasi atau geser sendi sebanyak 11 kasus (12,6%), dan memar sebanyak 7 kasus (8%).

Hasil penelitian oleh Ridwan (2021) ditemukan cedera pada atlet bulutangkis paling banyak muncul dibagian pergelangan tangan dan paha, bahu, serta betis dan *ankle*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Setiawan (2015) dari 80 atlet bulutangkis Indonesia, 54 atlet diantaranya pernah mengalami cedera bahu. Hal ini menunjukkan bahwa kemungkinan cedera yang dapat dialami atlet bulutangkis cukup tinggi.

Cedera merupakan kondisi yang paling ditakuti oleh atlet, khususnya atlet bulutangkis. Hal ini disebabkan karena dampak dari cedera yang dapat menghambat atlet untuk mengikuti program latihan, absen pada pertandingan, hingga menghentikan karirnya untuk menjadi seorang atlet. Salah satu yang paling dikenal adalah Bellaetrix Manuputty yang merupakan peraih medali emas *Sea Games* 2013 di Myanmar. Sayangnya Bellaetrix mengalami cedera *Anterior Cruciate Ligament (ACL)* parah ketika membela timnas Indonesia pada ajang Piala Sudirman 2015 (Indosport, 2020). Dampaknya atlet tunggal putri kebanggaan Indonesia ini harus terpaksa pensiun pada tahun 2017 karena cedera yang di deritanya. Tidak hanya dari segi fisiologis, cedera pada atlet juga akan mempengaruhi kondisi psikologis. Atlet akan merasa cemas, marah, depresi, dan kurang percaya diri akan dirinya sendiri (Azumar et al., 2022). Penelitian oleh Arinda (2014) juga menunjukkan hasil yang serupa dimana cedera pada atlet dapat menyebabkan prestasi yang menurun, trauma, hingga putus asa. Munculnya perasaan negatif tersebut dipengaruhi karena adanya hambatan bagi atlet untuk melakukan latihan dan pertandingan selama pemulihan cedera.

Saat cedera, atlet mengalami kecemasan dan akan dihadapkan pada 2 pilihan, yaitu *flight or fight* (Rohmansyah, 2017). *Flight* merupakan kondisi di mana atlet memilih untuk meninggalkan karirnya dan pensiun menjadi atlet. *Fight* merupakan respon atlet untuk tetap mau berjuang melalui berbagai proses pemulihan yang berat agar dapat kembali pada kondisi semula. Salah satu atlet yang memilih pensiun karena cederanya adalah Maria Kristin Yulianti peraih medali perunggu pada Olimpiade Beijing 2008 (PB Djarum, 2012). Banyak juga atlet akan memilih untuk tetap bertahan dengan melalui proses fisioterapi dan rehabilitasi agar dapat kembali ke performa awal. Beberapa atlet bulutangkis yang

berhasil pulih dari cederanya adalah Yeremia Rambitan, Marcus Fernaldi Gideon, Praven Jordan, dan Ribka Sugiarto (Liputan 6, 2022).

Pratama (2014) menyampaikan bahwa pertolongan pertama untuk mengatasi cedera dapat dilakukan dengan metode RICE (*rest, ice, compression, elevation*). Sesuai dengan artinya yaitu istirahat, mengompres dengan es, memberi penekanan, dan posisi tubuh diletakkan lebih tinggi dari jantung. Metode ini efektif pada cedera-cedera ringan yang sering dialami oleh atlet. Apabila metode RICE tidak kunjung mengalami perbaikan maka harus ada tindakan lain seperti fisioterapi, rehabilitasi, bahkan operasi yang dilakukan. Setelah mengikuti serangkaian proses pemulihan seringkali kondisi atlet tidak dapat kembali seperti awal sebelum cedera. Sedikit banyak cedera membuat atlet merasa cemas akibat jejak memori yang dialami (Naoui, 2016). Kondisi psikologis berupa kecemasan ini membutuhkan waktu yang lama agar atlet dapat mengatasi ketakutannya dan kembali berlatih seperti normal untuk berlatih di dalam lapangan. Tidak sedikit juga atlet yang memilih untuk menyerah sebagai atlet profesional akibat trauma yang dialami (Sparkes, 2000). Kepercayaan diri, adanya kecemasan, motivasi, dan konsep diri akan menjadi tantangan bagi atlet yang akan kembali bertanding pasca cedera (Christakou et al., 2012).

Hal tersebut juga sesuai dengan hasil *preliminary* yang dilakukan kepada 2 informan. Informan pertama berinisial N, atlet nasional yang mengalami cedera pada tahun 2021 menceritakan pengalamannya selama cedera dan proses pemulihan. N mengalami cedera berat dibagian ACL dan *meniscus*.

*“Selama awal-awal habis jatuh mek isa rehab fisio itu jenuh pol sampe aku nangis terus ijin ke coach buat rest latihan. Soale ya, wes sakit terus kan lek rehab fisio itu latihan e dewean ga bareng temen-temen seng lain. Jadi ngerasain sakit terus sendirian ga ada temen e. Rasane sih campur aduk pas cedera itu. Kecewa iya, sedih iya, apalagi itu kek awal-awal ada pertandingan setelah covid kan haruse isa nunjukno hasil latihan lah*

*tapi kok malah cedera seng harus rehab fisio 8 bulan an.”*

Terdapat juga informan kedua berinisial P yang mengalami cedera pada tahun 2021 yang mengalami robekan otot pada bagian betis hingga membuatnya didegradasi oleh PBSI pada akhir tahun 2022.

*“Jadi ya pas tau ternyata ada sobekan di betis itu pemulihannya cuman fisioterapi dimassage dan obat dalam juga. Pas pertama cedera itu awalnya ada rasa kayak ga nerima keadaan ya, apalagi kan baru kali ini yang cederanya lumayan lama. Jadi pasti kepikiran sih sempet ngedown juga, stress juga iya karena ngeliat temen bisa pertandingan, latihan normal jadi ya agak sedih juga. Selama proses rehab sendiri sih pasti bosan ya karena latihannya itu lagi itu lagi. Mental juga pasti keganggu tapi di PBSI kan ada psikolog jadi dibilang intinya kita dijaga pola pikirnya biar ga terlalu larut sama kesedihan, selalu ngasih motivasi juga buat kita sembuh. Soalnya kan kalau cedera lama pasti ada traumanya, aku sih sebenarnya ga ngerasa trauma tapi kadang orang yang ngeliat aku main tuh katanya geraknya masih takut-takut.”*

Dari hasil *preliminary* tersebut terlihat kedua informan merasakan emosi-emosi negatif seperti rasa jenuh, kecewa, sedih, *stress*, hingga trauma. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian oleh Wihandaru (2017) juga menunjukkan hasil yang serupa dimana kondisi psikologis atlet yang mengalami cedera akan mengalami *denial* dan depresi yang disertai emosi negatif berupa perasaan kecewa, perasaan bersalah, dan putus asa. Penelitian yang dilakukan oleh Herfinanda & Rahmandani (2019) menunjukkan bahwa atlet yang mengalami cedera pada puncak karirnya mengalami frustrasi dan kecewa akan dirinya sendiri serta penurunan percaya diri karena adanya kecacatan permanen.

Munculnya emosi negatif tersebut disebabkan karena adanya perubahan dalam hidup atlet yaitu adanya cedera yang menjadi stressor. Menurut hasil penelitian Smith (1996) hal tersebut dikarenakan atlet kehilangan kontrol terhadap dirinya, melainkan cedera menjadi suatu hal yang mengontrol aktivitasnya, sehingga hal tersebut menyebabkan kemarahan, kelelahan, insomnia, bahkan kehilangan nafsu makan. Cedera dianggap sebagai penghambat untuk dapat memenuhi keinginan berprestasi pada atlet, Smith (1996) menyatakan bahwa atlet yang mengalami cedera cenderung mengalami penurunan *self-esteem* bahkan setelah pulih dari cedera. Atlet berfokus pada prestasi yang ia dapatkan sebagai acuan keberhasilan, sehingga ketika tidak ada prestasi yang mampu didapatkan hal tersebut tentu akan mempengaruhi keadaan atlet. Menurut hasil penelitian Daumiller et al (2021) menyatakan bahwa kebutuhan berprestasi pengaruh langsung terhadap *burnout* pada atlet, sehingga terpenuhinya kebutuhan berprestasi bagi atlet menjadi suatu hal yang penting untuk dapat dipenuhi.

Dalam dunia bulutangkis, terdapat dua atlet yang berhasil pulih dari kondisi cederanya yaitu Carolina Marin asal Spanyol dan Praveen Jordan asal Indonesia. Carolina Marin, mantan pemain no 1 dunia di sektor tunggal putri mengalami cedera pada tahun 2019 di bagian ACL. Setelah melewati proses pemulihan yang cukup berat, Marin dapat kembali mendapatkan banyak prestasi sejak tahun 2022. Beberapa prestasi yang Ia dapatkan pasca cedera diantaranya Kejuaraan Eropa 2022, Indonesia Masters 2023, dan Orleans Masters 2023. Berbeda dengan Marin, Praveen mengalami cedera di bagian punggung yang mengharuskannya untuk melakukan operasi. Tidak butuh waktu lama bagi Praveen karena pada awal tahun 2023 Ia berhasil menjadi *runner up* pada Spain Masters 2023.

Kemampuan individu untuk bertahan dan beradaptasi pada situasi menekan yang dirasakan hingga mampu kembali pada kondisi awal disebut juga dengan resiliensi. Individu dapat dikatakan resilien apabila memenuhi tujuh aspek kemampuan yaitu meregulasi emosi, mengontrol impuls, optimis, analisis kausal, berempati, memiliki *self-efficacy*, dan memiliki jangkauan (Reivich & Shatte, 2000). Individu yang mau untuk bertahan dan berhasil melewati proses pemulihan

cedera yang panjang untuk kembali berlatih secara normal disebut individu yang resilien. Atlet yang cedera dikatakan resilien ketika atlet tersebut mampu mengatasi kondisi cederanya dengan berbagai macam hambatan dan tuntutan hingga dapat kembali pada kondisi ketika belum mengalami cedera (Khoirunnia' & Jannah, 2014). Resiliensi pada atlet yang cedera merupakan sebuah hal penting karena adanya keinginan, keyakinan, dan usaha beradaptasi yang muncul pada diri atlet akan berdampak positif pada proses pemulihan. Hal ini sejalan dengan hasil *preliminary* kepada informan N dan P. Informan N mengungkapkan bagaimana dirinya menjadi individu yang resilien menyikapi cederanya.

*“Pelatih fisikku banyak banget ngasih pelajaran mbe wejangan pas aku cedera itu sih jadi itu sing ngebuat aku tetep semangat buat pengen ndang isa latihan lagi. Dee isa ngasih pandangan klo cedera itu normal banyak sing cedera e lebih parah toh sek isa juara lagi. Jadi ya. Aku ga pernah pengen nyerah si buat jadi atlet, cuman ada sih selama masa rehab fisio itu kek kepikiran kapan ya sembuh. Jadi ngikutin alur aja aku bukan sing menggebu-nggebu ya mek percaya ae sama program yang dibuatin pelatih biar bisa balik kayak kondisi dulu.*

Informan P juga menunjukkan resiliensi karena adanya keinginan untuk berlatih dan kembali bertanding seperti dulu.

*“Selain psikolog juga keluarga, partner, temen, pelatih ngedukung aku banget buat sembuh. Pikiran pingin nyerah si pernah ada, tapi ya ga bisa gitu aja karena banyak yang diperjuangkan untuk berada dititik ini dan masih penasaran dan pengen survive. Masa sih cedera kayak gini ga bisa sembuh? Toh diluar sana masih banyak yang cederaya lebih parah tapi bisa balik juara lagi. Aku juga selalu berdoa, serahin semuanya sama Tuhan. Untuk proses pemulihannya, selama 8 bulan*

*awal tuh progressnya ga ada, progressnya sedikit banget. Nah setelah 8 bulan aku rehab aku memutuskan ambil rehab diluar PBSI jadi rehab mandiri biar bisa lebih intens. Rehab diluar kurang lebih 3 bulanan udah keliatan progressnya jadi udah mulai bertahap bisa ikut latihan secara normal. Sekarang sih sembuh total belum ya, masih kadang-kadang kumat dikit tapi udah bisa ikutin latihan normal.”*

Kedua informan menunjukkan kesamaan yaitu memiliki resiliensi terlihat dari beberapa aspek yang terpenuhi. Aspek regulasi emosi ditunjukkan oleh informan N dimana Ia mampu untuk mengatur rasa sedih dan kecewanya ketika cedera. Kedua informan juga memiliki kontrol impuls yang baik karena mampu melewati proses fisioterapi dan rehabilitasi yang panjang hingga mampu memulihkan kondisi cederanya. Kontrol impuls informan P terlihat lebih jelas karena Ia memilih itu melakukan program rehabilitasi secara mandiri diluar PBSI agar mendapat hasil yang lebih maksimal. Informan P dan N memiliki optimisme yang sama-sama tinggi, dimana keduanya sama-sama memiliki keyakinan bahwa akan kembali ke kondisi semula sebelum mengalami cedera. Hanya saja informan N bergantung pada program yang telah dirancangkan oleh PBSI sedangkan subjek P memilih untuk menjalani program rehab secara mandiri agar mendapat hasil yang lebih maksimal. Penyebab cedera dari informan N adalah salah jatuh ketika melakukan lompatan untuk memukul, sedangkan informan P dikarenakan adanya *overused* pada otot betisnya hingga mengalami kerobekan. Pemahaman kedua informan akan penyebab terjadinya cedera menunjukkan adanya analisis kasual yang baik.

Informan N menceritakan pengalamannya mengikuti pertandingan ketika telah menjadi atlet diluar naungan PBSI.

*“...kemarin ternyata juga coba-coba pertandingan di luar platnas, cari-cari partner sendiri, eh kok ya ternyata dapet runner-up. Walaupun sekarang kan*

*udah susah cari pertandingan nasional yang masuk usia dewasa, tapi kemarin ada di Malang terus aku ajak kak P buat ikut jadi yaudah kita main double.”*

Kedua informan merupakan sepasang pemain ganda putri yang telah menunjukkan prestasinya sesuai cedera. Keduanya menjadi *runner up* pada Platinum Open Cup 1 Tahun 2023 yang dilaksanakan pada 13-19 Maret 2023. Hal ini menunjukkan bahwa informan memiliki pencapaian yang diraih setelah pulih dari kondisi cedera. Hasil *preliminary* yang dilakukan kepada informan N dan P sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulfa (2019) yang menunjukkan tercapainya aspek-aspek resiliensi yaitu keinginan untuk mencapai tujuan, kesabaran, kemampuan bertahan dalam keadaan sulit, keyakinan pada diri sendiri, dan adanya jalan hidup masing-masing individu.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dirasa perlu mengkaji lebih lanjut tentang gambaran resiliensi pada atlet bulutangkis yang pernah mengalami cedera. Penelitian terdahulu mengenai resiliensi pada atlet pernah dilakukan oleh Azumar (2022) menggunakan metode kualitatif pada atlet berprestasi yang mengalami cedera berat di Tapak Suci menunjukkan resiliensi yang baik karena atlet dapat pulih kembali dari kondisi cedera yang dialaminya. Pada atlet tersebut juga menunjukkan karakteristik kompetensi sosial, keterampilan pemecahan masalah, otonomi, serta kesadaran akan tujuan dan masa depan. Penelitian lain yang membahas resiliensi pada atlet bulutangkis dilakukan oleh Vania (2020) yang dikhususkan pada usia dewasa awal yang pernah mengalami kekalahan menggunakan metode penelitian kualitatif. Hasil yang diperoleh menunjukkan 6 informan dikatakan resilien karena telah memenuhi aspek resiliensi yaitu *optimism, self efficacy, emotional regulation, reaching out, empathy, impulse control*, dan *causal analysis*. Penelitian mengenai resiliensi dilakukan oleh Ulfa (2019) pada atlet olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta yang pernah mengalami cedera. Dengan menggunakan metode kuantitatif, penelitian ini melibatkan 84 atlet berasal dari 18 cabang lomba yang salah satunya adalah bulutangkis. Hasil yang didapatkan resiliensi pada atlet mahasiswa tergolong sangat tinggi karena data diambil lebih banyak pada kasus cedera

rendah. Menurut Hardianto (dalam Putri, 2017) cedera rendah atau ringan adalah cedera yang tidak disertai dengan kerusakan berarti pada jaringan tubuh, seperti kekakuan otot dan kelelahan. Tidak dibutuhkan pengobatan khusus pada kasus cedera ringan karena akan pulih dengan sendirinya selang beberapa waktu yang disertai dengan istirahat. Melihat penelitian sebelumnya yang membahas mengenai resiliensi, peneliti belum menemukan bahasan resiliensi yang dikaitkan dengan atlet bulutangkis yang mengalami cedera berat. Cedera berat menurut Hardianto (dalam Putri, 2017) adalah cedera yang serius karena terdapat kerusakan pada jaringan tubuh seperti robekan otot, robekan ligamen, hingga patah tulang. Oleh karena itu penelitian ini diharapkan dapat menjadi temuan baru yang memiliki manfaat untuk mengetahui proses pemulihan cedera dari atlet bulutangkis yang melalui fisioterapi dan rehabilitasi.

## **1.2 Fokus Penelitian**

Bagaimana gambaran resiliensi pada atlet bulutangkis yang pernah mengalami cedera?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui gambaran resiliensi pada atlet bulutangkis yang pernah mengalami cedera.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan bagi pengembangan teori terutama pada bidang psikologi klinis dan psikologi olahraga mengenai resiliensi pada atlet bulutangkis yang pernah cedera.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi atlet**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan pandangan mengenai resiliensi yang dialami atlet selama mengalami cedera.

#### **b. Bagi pelatih dan pengurus PBSI**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan mengenai program pelatihan yang diberikan kepada atlet selama proses rehabilitasi cedera.

c. Bagi tim fisioterapi dan rehabilitasi

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai acuan untuk penyusunan program fisioterapi dan rehabilitasi yang disesuaikan dengan kondisi psikologis atlet.