

Peranan penetapan sasaran (goal setting) dalam proses pengembalian performa atlet tenis profesional pascacedera

Virginia Rusli, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20344920&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Dalam dunia olahraga, bahaya cedera selalu mengintai ketika seorang atlet melakukan aktivitasnya, disaat bertanding maupun latihan. Cedera pastinya mengganggu performa seorang atlet, terlebih jika menyangkut atlet profesional. Hal ini dikarenakan penghasilan yang biasa diperoleh ketika melakukan fungsinya sebagai atlet, tidak dapat dilakukan. Untuk kembali tampil pascacedera tentunya dibutuhkan bukan hanya tekad yang kuat, tapi juga persiapan yang matang. Penetapan sasaran (goal setting) adalah salah satu cara yang membuat seorang atlet menjadi siap untuk kembali berkeimpung di arena olahraga, Bukan hanya berpengaruh terhadap kesiapan fisik dan teknik, penetapan sasaran juga mempengaruhi kesiapan mental seorang atlet. Ini dikarenakan penetapan sasaran dipercaya membawa perubahan-perubahan positif dalam beberapa kondisi psikologis atlet, seperti: kecemasan, kepercayaan diri, dan motivasi (Gould, 1993). Sasaran yang efektif dapat membantu atlet pulih dari cederanya (Wiese & Weiss, 1987). Penelitian ini menjadi perlu dan penting untuk dilakukan karena kesadaran begitu tingginya kemungkinan cedera yang dialami oleh seorang atlet. Sedangkan di lain pihak, kebanyakan atlet-atlet yang mengalami cedera justru mereka yang masih baik prestasinya, bahkan yang terbaik di Indonesia. Oleh karenanya suatu mekanisme penanggulangan cedera yang efektif sangat diperlukan. Penelitian ini merupakan studi kasus yang dalam pengumpulan datanya menggunakan teknik observasi dan wawancara (primer) serta studi pustaka (sekunder). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penetapan sasaran memiliki peranan dalam usaha pengembalian performa seorang atlet tenis profesional pascacedera. Wawancara dilakukan terhadap seorang atlet tenis putri profesional dan pelatih-pelatihnya. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah penetapan sasaran ternyata memiliki pengaruh yang signifikan terhadap performa atlet ini secara fisik, teknik, dan mental pascacedera yang dialaminya.