

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=93729&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 berkecimpung di arena olahraga. Bukan hanya berpengaruh terhadap kesiapan fisik dan teknik, penetapan sasaran juga mempengaruhi kesiapan mental seorang atlet. Ini dikarenakan penetapan sasaran dipercayai 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 disadari begitu tingginya kemungkinan cedera yang dialami oleh seorang atlet. Sedangkan di lain pihak, kebanyakan atlet-atlet yang mengalami cedera justru mereka yang masih bails prestasinya, bahkan yang terbaik di Indonesia. Oleh karenanya suatu mekanisme penanganan cedera yang efektif sangat diperlukan. Penelitian ini merupakan studi kasus yang dalam pengumpulan datanya menggunakan tehnik 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 pelatihpelatihnya. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah penetapan sasaran ternyata memiliki pengaruh yang signifikan terhadap performa atlet ini secara fisik, teknik, dan mental pascacedera yang dialaminya.