

Pengaruh Cedera terhadap Kecemasan Atlet Pencak Silat Satria Agung

Eva Supriaten¹⁾

Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan

E-mail: evasupriyatin@gmail.com

Nathania Bayu Astrella²⁾

Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan

E-mail: nb.astrella@gmail.com

Abstract. Being an athlete is not easy, to achieve maximum results requires readiness starting from physical, technical, tactical readiness as well as mental readiness. The main factor that must be prepared by athletes is mental readiness. Mental readiness itself mainly includes anxiety, where anxiety can trigger an athlete's psychology. This study aims to determine whether there is an effect between injury on the anxiety of martial art satria agung athletes. The hypothesis in this study is that the higher / heavier an athlete has experienced, the higher the anxiety felt by an athlete, and vice versa, the lower or less severe the injury experienced by an athlete, the lower the anxiety felt by an athlete. The subjects of this study were 75 athletes. The collection was done by distributing two scales, namely the scale of anxiety and also the scale of injury. Based on the validity calculation, 28 valid items and 12 invalid items with a reliability correlation of 0.978 are obtained. In the injury scale, 29 valid items and 11 invalid items were obtained with a reliability correlation of 0.718. From the calculation results obtained Fcount 163.495 stated as significant because $f_{count} > f_{table}$ 1% is 5.29, It can be concluded that the hypothesis in this study is accepted.

Keywords: Athletes, Anxiety, Injury

Abstrak. Menjadi seorang atlet tidaklah mudah, untuk mencapai hasil yang maksimal membutuhkan kesiapan mulai dari kesiapan fisik, teknik, taktik dan begitu juga dengan kesiapan mental. Faktor utama yang harus dipersiapkan atlet yaitu kesiapan mental. Kesiapan mental sendiri terutama meliputi kecemasan, dimana kecemasan dapat memicu psikologi seorang atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara cedera terhadap kecemasan atlet pencak silat satria agung. Hipotesis pada penelitian ini adalah semakin tinggi/berat yang pernah dialami oleh seorang atlet maka semakin tinggi pula kecemasan yang dirasakan oleh seorang atlet, begitu juga sebaliknya semakin rendah atau ringan cedera yang pernah dialami oleh seorang atlet maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan seorang atlet. Subyek penelitian ini adalah 75 dengan rincian umur mulai dari 13 tahun – 17 th. Pengambilan data dilakukan dengan membagikan dua skala, yakni skala kecemasan dan juga skala cedera. Berdasarkan perhitungan validitas di peroleh skala kecemasan 28 aitem valid dan 12 aitem gugur dengan reabilitas 0,978. Dalam skala cedera

diperoleh 29 aitem valid dan 11 aitem gugur dengan korelasi reabilitas 0,718. Dari hasil perhitungan diperoleh Fhitung 163,495 dinyatakan signifikan karena $f_{hitung} > f_{tabel}$ dari tabel 1% adalah 5,29, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata kunci: Atlet, Kecemasan, Cedera

Sebagai seorang atlet, untuk mencapai hasil yang maksimal membutuhkan kesiapan mulai dari kesiapan fisik, teknik, taktik dan begitu juga dengan kesiapan mental. Faktor utama yang harus dipersiapkan atlet yaitu kesiapan mental. Kesiapan mental sendiri terutama meliputi kecemasan, dimana kecemasan dapat memicu psikologi seorang atlet. Tak sedikit seorang atlet yang mengalami kegagalan dikarenakan faktor ini. Atlet yang mengalami kecemasan akan timbul gejala misalnya rasa cemas, stress dan berpikiran buruk dalam pertandingan.

Permasalahan kecemasan bermacam-macam, seperti yang dialami oleh atlet pencak silat yang bernama Nirmalasari, pesilat kelahiran 12 Oktober 1987 ini, awalnya senang kembali tampil di kelas B, spesialisasinya. Di SEA Games lalu. Kekhawatiran muncul karena PB Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI)

mengharuskan Nirmala bersaing dengan peraih emas SEA Games 2017 kelas B, Wewey Wita. Persaingan akan menempatkan siapa yang menjadi atlet inti di kelas B tanding.

Hal ini juga dialami oleh atlet dari perguruan Satria Agung, dari data sementara yang diperoleh, dari 60 atlet pencak silat 40 diantaranya menyatakan sering merasa kecemasan yang berlebihan sebelum pertandingan dimulai. Keringat dingin, gugup dan sulit untuk berkonsentrasi, hal ini mengakibatkan performa permainan mereka menurun yang mengakibatkan mereka kalah dalam pertandingan, cedera dalam pertandingan, mudah melakukan penyerangan terhadap lawan (tidak dapat mengontrol diri), hingga stress pasca pertandingan. Dari kasus dan data sementara yang diperoleh merupakan bukti serta salah satu contoh kecemasan atlet pencak silat sebelum pertandingan, dalam artian kecemasan masih menjadi salah

satu pemicu kegagalan atlet dalam pertandingan.

Atlet yang mengalami kecemasan yang berlebihan akan berdampak pada banyak hal. Misalnya, tidak dapat fokus dalam pertandingan sehingga menyebabkan kekalahan, cedera saat pertandingan berlangsung, saling menyerang antara lawan main, stress dan hilangnya semangat hidup pasca pertandingan.

Beberapa penyebab dari kecemasan ada dua yakni pengalaman negatif pada masa lalu salah satunya cedera, dan pikiran yang tidak rasional. Pengalaman negatif pada masa lalu terutama cedera pada masa lalu merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan pada atlet pencak silat. Dimana ketika pemain pernah mengalami cedera pada pertandingan sebelumnya, akan memunculkan pengalaman yang buruk tentang pertandingan dan hal ini akan mempengaruhi tingkat kecemasan pada pertandingan berikutnya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara cedera kecemasan atlet pencak silat

satria agung. Sedangkan manfaat dari penelitian ini ada 2 yaitu : manfaat teoritis (dapat menambah pengetahuan untuk pengembangan ilmu tentang pengaruh cedera terhadap kecemasan seorang atlet) dan manfaat praktis (dapat memberikan masukan kepada semua atlet yang belum memperhatikan cedera yang dialami seorang atlet dalam meminimalisir kecemasan dalam bertanding).

Kecemasan

Secara umum, kecemasan adalah suatu keadaan psikologis dan fisiologis yang dicirikan oleh komponen-komponen somatik, emosi dan perilaku. Komponen-komponen ini berpadu untuk menciptakan suatu perasaan yang tidak enak biasanya berkatitan dengan kegelisahan, kekhawatiran atau ketakutan. Kecemasan tidak selamanya merugikan, karena pada dasarnya rasa cemas berfungsi sebagai mekanisme kontrol terhadap diri untuk tetap waspada terhadap apa yang akan terjadi. Namun, jika level kecemasan sudah tidak terkontrol sehingga telah

mengganggu aktivitas tubuh, maka hal itu jelas akan sangat menggagu dan dapat merugikan.

Nietzal (dalam Ghufron dan Risnawita,2017) berpendapat bahwa kecemasan berasal dari bahasa latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*) yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologi. Weinberg dan Gould (2007) kecemasan merupakan sebuah perasaan negatif seseorang yang dapat dikenali dengan ciri gugup, rasa gelisah, ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi dan yang terjadi.

Weinberg dan Gould (2007) membagi kecemasan mendai dua, yakni: state anxiety yakni perasaan cemas yang terjadi secara temporer terlihat pada respon seseorang pada suatu keadaan dan trait anxiety : bagian dari kepribadian yakni sesuatu yang diperoleh dari kecenderungan dari pengaruh tingkah laku.

Faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Weinberg dan Gould (2007) ada 2 yakni : (1) faktor instrinsik yang meliputi percaya diri yang rendah, pikiran puas diri dan

atlet yang pencemas.

Atlet yang pencemas adalah atlet yang mendapat tekanan berat dan tidak bisa mengontrol rasa cemas yang dan terus meningkat akan memperburuk penampilannya. Atlet yang cemas juga berasal dari pikiran individu yang memikirkan suatu hal yang belum terjadi dan sesuatu hal yang pernah terjadi misalnya atlet pernah mengalami cedera atau takut akan mengalami cedera.

Faktor yang kedua yaitu factor ekstrinsik yang meliputi pengaruh penonton, kehadiran atau ketidakhadiran seorang pelatih dan tuntutan untuk menang baik dari pihak pelatih ataupun orang terdekat.

Menurut Weinberg dan Gould (2007) menjelaskan ada 2 macam komponen kecemasan diantaranya yaitu kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) dimana Kecemasan kognitif merupakan komponen mental dari kecemasan dan digunakan oleh ekspektasi negatif tentang keberhasilan atau dengan evaluasi diri negatif. Dan kecemasan somatik (*somatic anxiety*) dimana Kecemasan somatik mengacu pada elemen

fisiologis dan afektif dari pengalaman kecemasan yang berkembang langsung dari rangsangan otonom di tandai dengan tingkat aktivasi fisik yang dirasakan.

Cedera

Cedera dalam dunia olahraga merupakan sesuatu yang sangat menakutkan baik bagi atlet, pelatih, manager dan orang-orang yang terlibat dalam dunia olahraga.

Syamsuri (1984) mengatakan bahwa: "Cedera" merupakan memar atau luka, atau dislokasi dari otot, sendi atau tulang yang disebabkan oleh kecelakaan, benturan (bodycontact) atau gerakan yang berlebihan sehingga otot, tulang atau sendi tidak dapat menahan beban atau menjalankan tugasnya". Cedera olahraga adalah cedera pada sistem otot dan rangka tubuh yang disebabkan ketika melakukan kegiatan olahraga.

Cedera olahraga terjadi karena ketidakmampuan jaringan (otot, persendian, tendon, kulit) dan organ tubuh lainnya dalam menerima beban pada saat berolahraga. Dalam

kegiatan olahraga kompetitif kemungkinan resiko cedera sangat tinggi. Cedera dapat saja terjadi pada organ bagian dalam tubuh, seperti jantung dan otak. Kemudian dapat terjadi pada alat penggerak misalnya otot, tendon, ligamentum atau tulang. Lokasi, penyebab serta berat atau ringannya cedera sangat bervariasi.

Setiawan (2011) mengatakan bahwa: "Cedera dalam dunia olahraga dapat dikategorikan menjadi tiga tingkatan, yaitu: cedera ringan/cedera tingkat pertama, cedera sedang/cedera tingkat kedua, cedera berat/cedera tingkat ketiga".

Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya cedera menurut Arif Setawan (2011) antara karena factor usia, pengalaman, kurangnya pemanasan, tahap latihan, program latihan, tingkat kebugaran fisik, keadaan gizi kurang, dan istirahat yang cukup.

Menurut Arif Setiawan (2011) ada beberapa indicator yang memicu terjadinya cedera yakni cedera ringan meliputi robekan atau luka kecil, cedera sedang meliputi kerusakan jaringan, nyeri, bengkak, memar dan

cedera berat meliputi ligamentum, fraktur.

Pengaruh Cedera Terhadap Kecemasan Atlet

Noverianto dan Indrawati (2017) dalam penelitiannya menyatakan bahwa semakin tinggi cedera yang dialami atlet, semakin tinggi pula tingkat kecemasan atlet. Reese dkk (2012) Cedera yang dialami oleh atlet akan berpengaruh dengan tingkat kecemasan yang tinggi, mengakibatkan seorang atlet gagal menampilkan penampilannya dengan baik. Di lapangan atlet enggan mengambil resiko untuk melakukan gerakan tertentu .

Rapp (2017) menunjukkan cedera menimbulkan lebih banyak perasaan cemas pada diri atlet saat bertanding. Pratama (2014) menyatakan atlet yang sering mengalami cedera akan mengalami kecemasan dan ketakutan yang tinggi.

Rolf (2017) Cedera parah dianggap sebagai peristiwa traumatis dan akan mempengaruhi keadaan fisik dan psikologis nya (kecemasan). Dalam penelitian Leli (2011)

menyatakan bahwa cedera mempengaruhi tingkat kecemasan berat pada atlet, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dengan cedera yang dialami.

Gunarsa (dalam Harsono, 2015) Cedera berat menjadikan momok yang menakutkan bagi olahragawan pemula dan profesional yang mengakibatkan kecemasan sehingga membuat terhentinya aktivitas olahraga yang biasa dilakukan dan menggagu aktivitas sehari-hari yang rutin dilakukan.

Sportsinjury Bulletin.com (dalam Yane, 2013) Cedera olahraga dapat mempengaruhi kecemasan pemain. Atlet yang mengalami cedera akan mudah cemas dan tegang yang berlebihan pada otot, keduanya diyakini meningkatkan penyempitan attentional, sehingga atlet tersebut kehilangan isyarat perifer yang menyebabkan stres.

Yane (2013) menyatakan cedera dan kecemasan memiliki hubungan yang begitu kuat khususnya akan mempengaruhi saraf atlet saat tempur, sehingga atlet harus mempunyai

strategi untuk membantu mengatasi permainan dari kegelisahan dan mengelola kecemasan agar tidak mudah cedera. Fajar Bayu dkk (2016) menyatakan atlet olahraga yang rentan akan cedera fisik disebabkan oleh perasaannya yang dikuasi oleh rasa cemas saat akan memasuki arena pertandingan, membayangkan lawan yang akan dihadapi, sehingga atlet akan memiliki reaksi emosional yang tinggi dalam bertanding dan menghambat atlet untuk bertindak.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, dimana pendekatan ini sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistic dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdapat dua macam yaitu, variable tergantung (Y) dan variable bebas (X). Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah

Kecemasan. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Cedera.

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat satria agung di Sengon, Purwosari.usia. Populasi dalam penelitian ini diambil dari atlet pencak silat yang pernah mengikuti pertandingan. Dimana jumlahnya 150 atlet maka akan diambil sampelnya saja yang sesuai dengan ciri-ciri yang telah ditentukan. Dari hasil perhitungan menggunakan rumus Arikunto dapat diketahui jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 75 atlet pencak silat Satria Agung di Sengon, Purwosari.

Dalam penelitian ini, instrument penelitian yang digunakan yaitu skala psikologi, dimana skala yang dipakai adalah skala kecemasan dan skala cedera. Sebelum dilakukan penelitian, kita melakukan uji coba skala kecemasan dan skala cedera serta melakukan uji validitas dan uji reliabilitas skala kecemasan dan skala cedera untuk mengetahui valid dan reliable dari skala tersebut.

Uji validitas digunakan agar

peneliti bias mengetahui seberapa valid skala yang digunakan Uji validitas ini menggunakan *Product Moment Person*.

Dari perhitungan rumus korelasi *Product Moment Person*, maka ditemukan hasil uji validitas sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Validitas

No	Variabel	Validitas	Item Valid
1	Cedera	0,3 – 0,8	28
2	Kecemasan	0,3 – 0,8	29

Menurut Azwar (2012) bahwa koefisien validitas dikatakan valid apabila $r_{xy} \geq 0,30$. Berdasarkan hasil uji validitas pada skala deindividuasi sebanyak 40 item, diperoleh skala cedera terdapat 28 item valid yang memiliki korelasi di atas 0,3 dan skala kecemasan terdapat 29 item valid yang memiliki korelasi di atas 0,3.

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana suatu instrument dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis varians hoit.

Dari perhitungan menggunakan rumus analisis varians hoit, maka hasil uji reliabilitas sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

No	Variabel	Reabilitas	Kategori
1	Cedera	0,718	Tinggi
2	Kecemasan	0,863	Tinggi

Dari hasil uji reliabilitas diperoleh koefisien reliable untuk variable cedera sebesar 0,718 dan koefisien reliable skala kecemasan sebesar 0,863. Apabila diinterpretasikan dalam kriteria Guildford, berarti kedua skala tersebut

memiliki reliabilitas yang tinggi, sehingga skala cedera dan kecemasan layak untuk dijadikan instrumen penelitian.

Sebelum melakukan uji coba, maka aitem yang valid dan reliabel digunakan untuk aitem penelitian.

Sebelum data dianalisis akan dilakukan uji asumsi terlebih dahulu, yakni uji normalitas dan uji linieritas. Berikut adalah hasil uji asumsi dan analisis data penelitian :

Uji normalitas dapat dilakukan

dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* pada aplikasi SPSS versi 11.0 dengan kriteria yang berlaku yaitu apabila hasil signifikansi 0,05 maka berarti residu berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		75
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	10,90701432
Most Extreme Differences	Absolute	,104
	Positive	,104
	Negative	-,074
Test Statistic		,104
Asymp. Sig. (2-tailed)		,045 ^c

Dari hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-smirnov* mendapatkan hasil signifikansi Asymp Sig.(2-tailed) sebesar 0,45 lebih besar dari 0,05. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan uji normalitas diatas, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal, dengan demikian asumsi dalam model

regresi terpenuhi.

Uji linieritas dapat dilakukan melalui *test of linierity* (SPSS) dengan kriteria yang berlaku yaitu nilai signifikansi pada *linierity* lebih besar dari 0,05 maka dapat dinyatakan bahwa antara variabel bebas dan variabel terikat terdapat hubungan yang linier.

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table			Sum of				
			Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kecemasan * cedera	Between Groups	(Combined)	2840,422	20	142,021	1,139	,341
		Linearity	768,928	1	768,928	6,168	,016
		Deviation from Linearity	2071,495	19	109,026	,875	,613
	Within Groups		6731,764	54	124,662		
	Total		9572,187	74			

Berdasarkan hasil uji linieritas dapat diketahui bahwa nilai *deviation from linierity* sebesar 0,613 lebih besar dari 0,05 yang artinya ada hubungan linier secara signifikan antara variabel cedera (X) dengan variabel kecemasan (Y).

Setelah dilakukan uji asumsi, selanjutnya dilakukan uji hipotesis untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Dalam hal ini uji hipotesis menggunakan teknik analisis regresi linier (satu prediktor) yang memiliki tugas pokok berupa mencari korelasi antara kriterium dengan prediktor, menguji apakah korelasi itu signifikan atautkah tidak, mencari persamaan garis regresinya, dan menemukan sumbangan relatif antara sesama

prediktor, jika prediktornya lebih dari satu. Kriteria dalam menyimpulkan analisis menggunakan teknik analisis regresi linier (satu prediktor) adalah jika $F\text{-reg} > F\text{-tabel } 1\%$ dinyatakan sangat signifikan, jika $F\text{-tabel } 5\% < F\text{-reg} < F\text{-tabel } 1\%$ dinyatakan signifikan, dan jika $F\text{-reg} < F\text{-tabel } 5\%$ dinyatakan non-signifikan.

Hasil

Penelitian tentang cedera dan kecemasan menggunakan sampel sebanyak 75 atlet pencak silat satria agung di Sengon, Purwosari menghasilkan data sebagai berikut:

Tabel 5. Data Kategori responden dari Skala Cedera

Nilai	Kategori	Frekuensi	Prosentase
$18,25 < X$	Tinggi	25	33,33%
$13,75 < X \leq 18,25$	Sedang	31	41,33%
$X \leq 13,75$	Rendah	19	2,53%

Dari perolehan data tabel frekuensi cedera, dapat disimpulkan bahwa cedera tingkat tinggi 33,33% dengan jumlah 25 atlet dari sampel populasi, cedera tingkat sedang 41,33%

dengan jumlah 31 atlet dari sampel populasi, dan cedera tingkat rendah 2,53% dengan jumlah 19 atlet dari sampel populasi.

Tabel 6. Data Kategori Responden dari Skala Kecemasan

Nilai	Kategori	Frekuensi	Prosentase
$81,25 < X$	Tinggi	14	18,66%
$78,75 < X \leq 81,25$	Sedang	5	6,6%
$X \leq 78,75$	Rendah	56	74,66%

Dari perolehan data tabel frekuensi kecemasan, dapat disimpulkan bahwa kecemasan tingkat tinggi 18,66% dengan jumlah 14 atlet dari sampel populasi, kecemasan tingkat sedang 6,6% dengan jumlah 5 atlet dari sampel populasi, dan cedera tingkat rendah 74,66% dengan jumlah 56 atlet dari sampel populasi.

Dari hasil perhitungan menggunakan teknik analisis regresi linier (satu prediktor) diperoleh F-reg

sebesar 163,495 lebih besar dari F tab 1% = 5,29 dan F tab 5% = 3,24, maka dapat dinyatakan sangat signifikan dan dapat disimpulkan bahwa korelasi antara X dan Y yaitu antara Cedera dengan Kecemasan sangat signifikan.

Dari hasil analisis data diatas dapat disimpulkan bahwa H1 yang berbunyi ada pengaruh antara Cedera dengan Kecemasan Atlet *Diterima* dan H0 yang berbunyi tidak ada pengaruh antara rasa Cedera dengan Kecemasan

Atlet *Ditolak*.

Diskusi

Dari hasil perhitungan menggunakan teknik-teknik statistik yaitu teknik analisis regresi linier (satu prediktor), diperoleh nilai F-reg sebesar 163,495 dimana jika F-reg lebih besar dari F-tab 1% maka hasil tersebut sangat signifikan. Jadi, berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa korelasi antara X dan Y yaitu rasa cedera dengan kecemasan atlet sangat signifikan.

Dimana, semakin berat cedera yang pernah dialami oleh seorang atlet maka kecemasan yang dirasakan atlet tersebut juga meningkat, begitu juga sebaliknya dengan cedera yang dialami atlet ringan atau sedang kecemasan yang dirasakan oleh atlet tersebut juga rendah. Hal ini sama seperti yang dipaparkan oleh Johnston dan Carrol (dalam Ardern dkk, 2016) menyatakan bahwa cedera berat dapat menyebabkan seorang individu mengalami depresi, cemas, kurang percaya diri dan akan takut akan mengalami cedera yang baru. Arnheim dan preintice (dalam Nindyowati dan Priyonoadi, 2016) menjelaskan bahwa atlet yang mengalami cedera sering merasa cemas dan kehilangan dedikasi untuk proses rehabilitasinya.

Nindyowati dan Priyonoadi (2016)

dalam penelitiannya menyatakan bahwa cedera mempengaruhi tingkat kecemasan berat pada atlet, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dengan cedera yang dialami. Hal ini sejalan dengan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwiariani (2012) yang menyatakan atlet yang pernah mengalami cedera, tingkat kecemasan yang dimiliki akan berkembang.

Reese dkk (2012) Cedera yang dialami oleh atlet akan berpengaruh dengan tingkat kecemasan yang tinggi, mengakibatkan seorang atlet gagal menampilkan penampilannya dengan baik. Di lapangan atlet enggan mengambil resiko untuk melakukan gerakan tertentu. Pratama (2014) menyatakan atlet yang sering mengalami cedera akan mengalami kecemasan dan ketakutan yang tinggi.

Yane (2013) dalam penelitiannya menyatakan cedera dan kecemasan memiliki pengaruh yang begitu kuat, khususnya akan mempengaruhi saraf atlet saat tempur, sehingga atlet harus mempunyai strategi untuk membantu mengatasi permainan dari kegelisahan dan mengelola kecemasan agar tidak mudah cedera. Hal ini sejalan dengan pemikiran Noverianto dan Indrawati (2017) dalam penelitiannya yang menyatakan bahwa semakin tinggi cedera yang dialami atlet,

semakin tinggi pula tingkat kecemasan atlet.

Kecemasan yang dialami seorang atlet yang memiliki riwayat cedera berbeda dengan atlet tanpa riwayat cedera, hal ini dikarenakan atlet yang memiliki riwayat cedera harus mempersiapkan diri menghadapi tekanan pada saat akan bertanding, atlet pun harus mempersiapkan kesiapan fisiknya dalam menghadapi pertandingan. Terutama pada atlet yang memiliki riwayat cedera berulang karena kecemasan yang timbul dalam diri atlet akan berkembang hal ini merupakan bentuk dari persepsi yang negatif pada diri atlet. Seperti yang dikatakan oleh Damar (2012) menyatakan bahwa ketika seorang atlet pernah memiliki riwayat cedera sikap yang dikembangkan diantaranya *distress*, *denial*, dan *determined coping*. Dimana *distress* berhubungan dengan respon emosional yang muncul seperti kaget, marah, cemas, depresi, rasa bersalah, dan merasa malu.

Rapp (2017) menunjukkan cedera menimbulkan lebih banyak

perasaan cemas pada diri atlet saat bertanding. Pratama (2014) menyatakan atlet yang sering mengalami cedera akan mengalami kecemasan dan ketakutan yang tinggi.

Rolf (2017) Cedera paarah dianggap sebagai peristiwa traumatis dan akan mempengaruhi keadaan fisik dan psikologis nya (kecemasan). Dalam penelitian Leli (2011) menyatakan bahwa cedera mempengaruhi tingkat kecemasan berat pada atlet, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dengan cedera yang dialami.

Gunarsa (dalam Harsono, 2015) Cedera berat menjadikan momok yang menakutkan bagi olahragawan pemula dan profesional yang mengakibatkan kecemasan sehingga membuat terhentinya aktivitas olahraga yang biasa dilakukan dan menggagu aktivitas sehari-hari yang rutin dilakukan.

Sportsinjury Bulletin.com (dalam Yane, 2013) Cedera olahraga dapat mempengaruhi kecemasan pemain. Atlet yang mengalami cedera akan mudah cemas dan tegang yang

berlebihan pada otot, keduanya diyakini meningkatkan penyempitan attentional, sehingga atlet tersebut kehilangan isyarat perifer yang menyebabkan stres.

Yane (2013) menyatakan cedera dan kecemasan memiliki hubungan yang begitu kuat khususnya akan mempengaruhi saraf atlet saat tempur, sehingga atlet harus mempunyai strategi untuk membantu mengatasi permainan dari kegelisahan dan mengelola kecemasan agar tidak mudah cedera. Fajar Bayu dkk (2016) menyatakan atlet olahraga yang rentan akan cedera fisik disebabkan oleh perasaannya yang dikuasi oleh rasa cemas saat akan memasuki arena pertandingan, membayangkan lawan yang akan dihadapi, sehingga atlet akan memiliki reaksi emosional yang tinggi dalam bertanding dan menghambat atlet untuk bertindak.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan setelah melalui tahapan pengumpulan data, pengolahan data, dan pembahasan hasil analisis mengenai pengaruh cedera terhadap kecemasan atlet pencak silat satria agung dapat ditarik

kesimpulan bahwa ada pengaruh cedera terhadap kecemasan atlet pencak silat. Artinya, semakin tinggi cedera yang dialami oleh atlet maka semakin tinggi pula kecemasan yang dirasakan oleh seorang atlet pencak silat. Sedangkan, jika cedera yang dialami oleh atlet rendah maka kecemasan yang dirasakan oleh atlet juga rendah.

Saran

Beberapa saran peneliti ajukan terkait kecemasan dengan cedera atlet pencak silat, yaitu: bagi perguruan disarankan pelatih agar lebih memahami kondisi fisik para atlet dan untuk para pelatih di perguruan memberikan solusi terutama pada atlet yang pernah mengalami cedera sehingga dapat meminimalisir kecemasan yang dialami oleh atlet. Bagi peneliti selanjutnya berharap agar peneliti dapat meneliti variable lain yang berhubungan dengan kecemasan selain dari faktor cedera, yakni seperti atlet yang pencemas, percaya diri atlet yang rendah, pikiran puas diri, pengaruh penonton, kehadiran atau ketidakhadiran pelatih dan tuntutan untuk menang agar di dapat suatu struktur model pengaruh kecemasan

yang lebih tepat, sebab terdapat banyak faktor kecemasan selain faktor cedera.

Referensi

- Artha J.T, (2012). *Cedera Pada Atlet Pencak Silat Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi
- Ali Satia Graha. (2009). *Pedomandan Modul Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan Terapi Masasedan Cedera Olahraga Pada Lutut dan Engkel*. Yogyakarta: Klinik Terapi Fisik UNY
- Amir, N. (2012). *Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga*. Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan
- Ardiyanto.(2012) . *Kecemasan pada Pemain Futsal Dalam Menghadapi Turnamen*. Universitas Ahmad Dahlan Jogjakarta
- Ardern, C., Kvist, J., dan Webster, k. (2016). *Psychological Aspect Of Anterior Ligament Injuries*. *Sports Medicine*.
<http://dx.doi.org/1053/j.otsm.2015.09.006>.
- Arikunto, S. (2006). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arnheim, D dan Prentice, W. (2000). *Principles Of Athletic Training (10th ed)*. New York.
- Azizi, N, Islamia. (2018). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Latihan Siap (Drill) Terhadap*
- Perilaku Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet Beladiri UKM Universitas Airlangga*. Surabaya.
- Bayu Fajar dkk, (2016). *Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat di Bnajar Baru*. Banjar Baru.
- Chaplin, J.P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Penerjemah Kartini Kartono. Jakarta. Grafindo Persada.
- Cox, R.H. (2002). *Sports Psychology*. New York. The Mcgraw-Hill Companies, Inc.
- Dwiariani, D. (2012). *Peran Pelatihan Mental Dalam Proses Penurunan Kecemasan Cedera Berulang Pada Atlet Putri Bola Basket*. Universitas Indonesia, Depok.
- Dwi, H. (2015). *Aceh andalkan 12 cabor perbaiki peringkat PON*. Diunduh pada tanggal 2 february 2016, dari <http://aceh.antaranews.com/berita/25296/acehandalkan-12-cabor-perbaiki-peringkat-pon>
- Espejel, dkk. (2013). *Pre-competitive anxiety and self-confidencein pan american gymnasts*. 5 (1), 39-48
- Gunarsa dkk. (2017). *Psikologi Olahraga*. Jakarta. PT BPK Gunung Mulia
- Ghufron, M, N dan Risnawati. (2017). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta. Ar-Ruzz Media
- Gunarsa.(2009). *Pengantar Psikologi*. Jakarta. PT Gunung Mulia
- Husdarta. (2010). *Psikologi*

- Olahraga*. Alfabeta. Bandung
- Jiwo, Tirto. (2012). *Anxiety (Kecemasan)*. Universitas Negeri Semarang
- Kemala, A. dkk. (2020). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Cabang Olahraga Atletik DKI Jakarta Yang Pernah Mengalami Cedera Akut Dan Cedera Kronis*. Bekasi. Universitas Islam 45 Bekasi.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya
- Kurniawan Feri. (2010). *Buku Pintar Olahraga*. Alfabeta; Bandung
- Mylsidayu A. (2015). *Psikologi Olahraga*. Jakarta. PT Bumi Aksara
- Maulana dan Khairani. (2017). *Perbedaan Kecemasan Bertanding Pada Atlet PON Aceh Ditinjau Dari Aktivitas Olahraga*. Universitas Syiah Kuala. vol : 5
- Mawadati. D. (2007). *Kecemasan Dalam Penyusunan Skripsi Pasca Mengikuti KKN PPL Di Thailand 2014/2015 Pada Mahasiswa IAIN Tulungagung*. Tulungagung.
- Nidyowati. M.H dan Priyonoadi. B. (2016). *Tingkat Kecemasan Atlet Aeromodelling Kelas Free Flight Setelah Mengalami Cedera Bahu*. IST AKPRIND Flying Contest Yogyakarta.
- Pradipta G.D. (2018). *Faktor Psikologi Pada Cedera Atlet*. Semarang. Tidak diterbitkan
- Pristiwa dan Nuqul. (2018). *Gambaran Kecemasan Atlet Mahasiswa : Study Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga Universitas Islam Maulana Maik Ibrahim Malang*. Vol : 6
- Puspitasari, Y.P. (2010). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kecemasan SMAN 1 Surakarta Menjelang Ujian Nasional (UN) Pada Siswa/Kelas XII Reguler SMA Negeri*. Thesis. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang
- Purwanto. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Yogyakarta. Pustaka Belajar.
- Prasetya. (2009). *Dampak Kecemasan Pada Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding*. Jurnal; Universitas Brawijaya Malang
- Prayitno, D. (2018). *SPSS Panduan Mudah Olah Data Bagi Mahasiswa & Umum*. Yogyakarta. CV. Andi Offset
- Priyanto Edy. (2018). *Pengaruh Latihan Pemanasan Terhadap Kejadian Cedra Pada Atlet Voli Yonif Para Raider 503/MK*. Batalyon Mojokerto.
- Rastogi, N. K., & Katiyar, V. (2014). *A comparative study of sport competition anxiety test between college level chess and cricket players*. International Journal of Physical Education, Fitness and Sports, 3,(3). India: Shri J. J. T University
- Reese, L.M.S. Pittsinger., & Yang, J. (2012). *Effectiveness Of Psychological Intervention Following*

- Sport Injury. Journal Of Sport And Health Science.*
- Saputro, N, A. (2015). *Peningkatan Hasil Belajar Lempar Tangkap Bola Melalui Permainan Sebbol Bagi Siswa Tunagrahita Kelas II Sekolah Dasar Di Sekolah Luar Biasa Slawi Kabupaten Tegal Tahun Ajaran 2013/2014.* Semarang.
- Setiawan Arif. (2011). *Faktor Timbulnya Cedera Olahraga.* Semarang.
- Sugiyono. (2007/2011). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung. Alfabeta
- Sukirno. (2012). *Psikologi Olahraga.* Unsri Perss. Palembang
- Sutrisno. (2013). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan K13.* Ganesha; Bandung
- Tamsuri, A, T. (2009). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Saat Menghadapi Hospitalisasi Pada Anak Di Ruang Anak RSUD Pare Kediri Tahun 2008.* Jurnal Keperawatan. ISSN : 208-3071
- Weinberg, R,S, & Gould, D. (2007). *Foundation Of Sport And Exercise Psychology.* United States Of America. Currier Companies, Inc
- Widodo, A, W, & Nurwidawati, D. (2015). *Hubungan antara kecemasan bertanding dan dukungan sosial dengan motivasi berprestasi pada atlet Pencak Silat Perguruan Pencak Organisasi Sidoarjo.* Jurnal Psikologi, 3, 3. Surabaya: Program Studi Psikologi Universitas Surabaya.
- Wibowo, P. D. (2016). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Koping Keluarha Pada Pasien Cedera Kepala Di Ruang RSI Surabaya.* Universitas Muhamadiyah Surabaya.
- Yane, S . (2013). *Kecemasan Dalam Olahraga.* STKIP PGRI Pontianak