



**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN RISIKO  
TERJADINYA CEDERA OLAHRAGA PADA PEMAIN SEPAK  
BOLA AMATIR**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**RAMADHAN FIQRI MAULANA  
2010702060**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA  
2023**



**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN RISIKO  
TERJADINYA CEDERA OLAHRAGA PADA PEMAIN SEPAK  
BOLA AMATIR**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Ahli Madya Kesehatan**

**RAMADHAN FIQRI MAULANA**

**2010702060**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA  
2023**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas KTI ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Ramadhan Fiqri Maulana

NIM : 2010702060

Tanggal : 04 Mei 2023

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 04 Mei 2023

Yang Menyatakan,

  
METERAI  
TEMPEL  
CD1AKX41Z3a7034  
( Ramadhan Fiqri Maulana )

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ramadhan Fiqri Maulana  
NIM : 2010702060  
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga


Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Risiko Terjadinya Cedera Olahraga Pada Pemain Sepak Bola Amatir”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan KTI saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal: 04 Mei 2023

Yang menyatakan,



Ramadhan Fiqri Maulana

## PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh :

Nama : Ramadhan Fiqri Maulana

NIM : 2010702060

Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Judul Karya Tulis Ilmiah : Hubungan Tingkat kecemasan dengan risiko terjadinya cedera pada pemain sepak bola amatir

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian dari persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



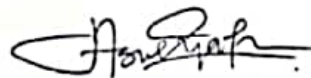
Eko Prabowo, S.Fis, M.Fis, AIFO

Ketua Penguji



Kiki Rezki Fandillah, S.Ft, M.Biomed

Penguji I



Agustiyawan, SST, FT, M.Fis, Ftr, AIFO

Penguji II (Pembimbing)



Desmawati, S.Pd, M.Kep., Sp.Mat., PhD      Rena Mailani, S.Ft, M.Biomed, AIFO

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Ka. Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga

Ditetapkan di : Jakarta

Pada tanggal : 04 Mei 2023

# HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN RISIKO TERJADINYA CEDERA OLAHRAGA PADA PEMAIN SEPAK BOLA AMATIR

Ramadhan Fiqri Maulana

## Abstrak

**Latar belakang:** hubungan tingkat kecemasan dengan risiko terjadinya cedera olahraga pada pemain sepak bola amatir yang berusia remaja dan dinilai sangat menarik untuk mengetahui kecemasan akibat dari cedera tersebut. Berbagai Penelitian-penelitian sebelumnya telah mengkaji aspek dari sepak bola dan berbagai perspektif secara ilmiah di lapangan -sosiologis, teknis, taktis dan kinerja. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Risiko Terjadinya Cedera Pada Pemain Sepak Bola Remaja Amatir. **Metode:** metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif observasional dengan pendekatan cross sectional. Sebanyak 80 pemain sepak bola remaja amatir berpartisipasi dalam penelitian ini, parameter yang digunakan adalah *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS)* guna menilai tingkat kecemasan dan *functional movement screening* guna mengetahui saat terjadinya cedera dan yang pernah terkena cedera. **Hasil :** Diketahui dari 80 sampel hasil penelitian ini sebanyak 66,3% responden memiliki tingkat kecemasan ringan dan sebanyak 97,5% responden terjadinya risiko cedera olahraga. Berdasarkan hasil olahdata menggunakan SPSS 25.0 berdistribusi normal dan hasil uji bivariante dengan menggunakan uji spearman, didapatkan hasil antara Tingkat Kecemasan dengan Risiko Terjadinya Cedera Olahraga memiliki nilai sig 0,001, dimana  $p < 0,05$  diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel, sehingga H1 diterima. **Kesimpulan :** Adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan risiko terjadinya cedera olahraga pada pemain sepak bola amatir.

**Kata Kunci :** Hubungan; Kecemasan; Risiko terjadinya ceder

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVEL AND THE RISK OF SPORTS INJURY IN AMATEUR FOOTBALL PLAYERS**

**Ramadhan Fiqri Maulana**

## ***Abstract***

**Background:** There is a relationship between anxiety level and the risk of sports injury in teenage amateur soccer players and is considered very interesting to know the anxiety caused by these injuries. Various previous studies have examined aspects of football and various scientific perspectives on the field - sociological, technical, tactical and performance. **Purpose:** This study aims to determine the relationship between anxiety levels and the risk of injury in amateur youth soccer players. **Method:** the research method used is quantitative observational with a cross sectional approach. A total of 80 amateur youth soccer players participated in this study, the parameters used were the Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS) to assess anxiety levels and functional movement screening to determine when an injury occurred and who had been injured. **Results:** It is known that from the 80 samples of this study, 66.3% of respondents had a mild level of anxiety and as many as 97.5% of respondents had a risk of sports injuries. Based on the results of data processing using SPSS 25.0 with normal distribution and the results of the bivariate test using the spearman test, the results obtained between the Anxiety Level and the Risk of Occurrence of Sports Injuries have a sig value of 0.001, where  $p < 0.05$  results show that there is a relationship between the two variables, so that  $H_1$  is accepted. **Conclusion:** There is a significant relationship between the level of anxiety and the risk of sports injuries in amateur soccer players.

**Keywords:** Anxiety; Relationship; The risk of injury

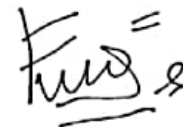
## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga karya tulis ilmiah ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak 23 November 2022 ini adalah Hubungan kecemasan dengan cedera pada pemain sepak bola amatir. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Farahdina Bachtiar, S.Ft., Physio., M.Sc., AIFO selaku kepala jurusan Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta dan Ibu Rena Mailani, S.Ft, M. Biomed, AIFO selaku kepala program studi Fisioterapi Program Diploma Tiga UPN “Veteran” Jakarta dan Terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak Agustiyawan, SST .Ft, M Fis, Ft. AIFO selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat. Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada teman-teman yang telah telah membantu dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.

Akhir kata Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan proposal penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, namun berkat dukungan, bimbingan dan bantuan serta arahan dari berbagai pihak akhirnya semua kesulitan ini dapat teratasi dengan baik. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dan mengembangkan dari pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan yang terdapat dalam penyusunan proposal penelitian ini dan penulis berharap proposal penelitian ini berguna bagi para pembaca.

Jakarta, 04 Mei 2023

Penulis



Ramadhan Fiqri Maulana



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR SKEMA .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah .....	3
I.3 Tujuan Penelitian.....	3
I.4 Manfaat Penelitian .....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	5
II.1 Landasan Teori.....	5
II.2 Hubungan kecemasan dengan cedera pada pemain sepak bola .....	24
II.3 Kerangka Teori .....	26
II.4 Penelitian Terdahulu.....	27
BAB III METODE PENELITIAN .....	35
III.1 Kerangka konsep .....	35
III.2 Hipotesis Penelitian .....	35
III.3 Definisi Operasional .....	36
III.4 Desain Penelitian .....	39
III.5 Populasi dan Sampel.....	39
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	41
III.7 Instrumen Penelitian .....	41
III.8 Metode Pengumpulan Data.....	41
III.9 Analisis Data.....	42
III.10 Etika Penelitian .....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46
IV.1 Hasil Penelitian.....	46
IV.2 Pembahasan .....	52
BAB V PENUTUP .....	54
V.1 Kesimpulan.....	54
V.2 Saran .....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55

RIWAYAT HIDUP  
LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori Penilaian <i>Functional Movement Screening</i> .....	18
Tabel 2	Nilai Resiko Cedera.....	18
Tabel 3	Penilaian Gerakan <i>Functional Movement Screen</i> Keseluruhan .....	20
Tabel 4	Skala HARS Pertanyaan Kecemasan .....	23
Tabel 5	Skala HARS Penilaian Kecemasan .....	24
Tabel 6	Skala Tingkatan Kecemasan.....	24
Tabel 7	Penelitian Terdahulu.....	27
Tabel 8	Definisi Operasional .....	36
Tabel 9	Karakteristik Subjek Penelitian .....	49
Tabel 10	Distribusi Frekuensi <i>HARS</i> .....	49
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Gerakan <i>FMS</i> .....	50
Tabel 12	Distribusi Frekuensi penilaian <i>FMS</i> .....	52
Tabel 13	Uji Normalitas .....	53
Tabel 14	Uji Hipotesis .....	53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	<i>Deep Squad</i> .....	12
Gambar 2	<i>Hurdle Step</i> .....	13
Gambar 3	<i>Inline Lunge</i> .....	14
Gambar 4	<i>Shoulder Mobility</i> .....	15
Gambar 5	<i>Active Straight Leg Raise</i> .....	17
Gambar 6	<i>Trunk Stability</i> .....	18
Gambar 7	<i>Rotary Stability</i> .....	19

## DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori .....	26
Skema 2	Kerangka Konsep.....	35
Skema 3	Desain Penelitian .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Informed Consent*
- Lampiran 2 FMS
- Lampiran 3 HARS