

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Mentalitas seorang atlet dalam mengendalikan diri dan percaya diri untuk menghilangkan ide negatif yang mungkin mereka pikirkan sebelum pertandingan atau pertandingan menjadi faktor penting dalam mendukung capaian prestasi seorang atlet (Alifi and Widodo, 2022). Selain itu, kemampuan mengatur gairah semangat untuk menyesuaikan diri, merekonstruksi pikiran negatif seperti kecemasan dan meningkatkan konsentrasi seseorang serta fokus dapat menurunkan resiko terjadinya cedera olahraga (Rhamadian, 2022). Terdapat dua jenis kecemasan, pertama terkait dengan keadaan kecemasan kronis terkait dengan kepribadian atlet, sedangkan yang kedua adalah kecemasan sementara yang muncul karena keadaan tertentu yang dialami atlet tersebut (Jansen *et al.*, 2019).

Mentalitas salah satu bentuknya adalah kecemasan yang dialami seorang atlet saat bertanding atau berkompetisi. Kecemasan merupakan suatu emosi negatif yang ditandai dengan kegelisahan, rasa khawatir, dan ketakutan yang berhubungan dengan kegairahan sehingga mempengaruhi performa seorang atlet pada saat sebelum dimulainya pertandingan atau pada saat pertandingan berlangsung (Rhamadian, 2022). Kecemasan didefinisikan sebagai perasaan ketakutan atau ancaman yang menghasilkan peningkatan aktivasi fisiologis. Dalam bidang olahraga, kecemasan merupakan bagian penting dari studi karena berhubungan erat dengan kinerja olahraga dan periode cedera. Terdapat dua jenis kecemasan, pertama terkait dengan keadaan kecemasan kronis terkait dengan kepribadian atlet, sedangkan yang kedua adalah kecemasan sementara yang muncul karena keadaan tertentu yang dialami atlet tersebut (Jansen *et al.*, 2019).

Kecemasan didefinisikan sebagai perasaan ketakutan atau ancaman yang menghasilkan peningkatan aktivasi fisiologis. Dalam bidang olahraga, kecemasan merupakan bagian penting dari studi karena berhubungan erat dengan kinerja olahraga dan periode cedera (Jansen *et al.*, 2019). Kecemasan memiliki peran dalam

peningkatan risiko cedera olahraga, Peningkatan terjadinya resiko cedera olahraga pada seorang atlit dengan kecemasan akan berdampak pada siklus yang dapat meningkatkan risiko cedera. Di sisi lain, kecemasan ini dapat berdampak pada penurunan kepercayaan diri atlet dan dapat Melihat dampak negatif dari atlet yang mengalami kecemasan akan mengalami psikosomatis sehingga menyebabkan penurunan kinerja berupa kehilangan keseimbangan singkat (Zulfikar, 2022).

Cedera olahraga adalah luka yang dapat terjadi selama latihan, kompetisi, atau bahkan setelah pertandingan. Ketegangan fisik, kesalahan teknis, kecelakaan, atau aktivitas fisik yang melebihi beban latihan merupakan faktor-faktor yang berkontribusi dengan cedera menurut Sumadi (2018) dalam jurnal yang dikutip (Hardyanto and Nirmalasari, 2020) Cedera pemain sepak bola adalah masalah yang berkembang di tubuh akibat olahraga berlebihan dan menyebabkan, tidak nyaman, panas, kemerahan, bengkak, dan fungsi otot, tendon, ligamen, sendi, atau tulang yang tidak tepat. Sementara itu, cedera terkait olahraga yang dialami pemain sepak bola dapat mempengaruhi sistem integumen, otot, dan kerangka. yang dikutip dalam jurnal (Simatupang and Suprayogi, 2019)

Penelitian sebelumnya Berdasarkan penelitian dalam jurnal (Zurita-Ortega *et al.*, 2018) dijelaskan bahwa terdapat hubungan antara terjadinya risiko cedera dan tingkat kecemasan pada pemain sepak bola dan dinilai sangat menarik untuk mengetahui kecemasan akibat dari cedera tersebut, Penelitian ini yang dikutip dalam jurnal (Zurita-Ortega *et al.*, 2018) telah mengidentifikasi pentingnya potensi mental sebagai elemen penting dalam konteks cedera dalam sepak bola, secara umum diterima bahwa partisipasi dalam olahraga profesional membawa peningkatan risiko cedera. Penelitian ini menggunakan metode pengukuran State trait anxiety inventory (STAI) kuesioner kecemasan dan Ketangguhan. Skala Ketahanan Connor-Davidson (CD-RISC) yang diusulkan oleh Connor & Davidson digunakan untuk memperkirakan ketahanan, karena jurnal ini diukur kecemasan dan ketahanan dari faktor risiko cedera olahraga pada pemain sepak bola.

Penelitian ini telah mengidentifikasi pentingnya potensi kecemasan dalam konteks cedera di sepak bola amatir kedalam persoalan dengan pemain yang cedera. secara langsung berhubungan terkait dengan nilai-nilai yang diperoleh dari *kuesioner kecemasan berupa hamilton anxiety ranting scale (HARS)* dan *functional*

Ramadhan Fiqri Maulana, 2023

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

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

movement screening (FMS). Ini menunjukkan bahwa cedera olahraga pada sepak bola amatir mengalami keadaan tingkat kecemasan dan kekhawatiran sebagai akibat langsung dari risiko cedera pada pemain sepak bola amatir.

Berdasarkan paparan latar belakang yang telah dijelaskan di atas maka penulis merumuskan masalah penelitian “hubungan tingkat kecemasan dengan risiko cedera yang terjadi pada pemain sepak bola remaja amatir ?”

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan dari penelitian ini yaitu : bagaimana hubungan tingkat kecemasan dengan risiko cedera olahraga pada pemain sepak bola remaja amatir?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum:

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui mengenai bagaimana hubungan tingkat kecemasan dengan cedera olahraga pada pemain sepak bola remaja amatir

I.3.2 Tujuan Khusus:

Untuk mengetahui seberapa besar hubungan tingkat kecemasan pada pemain sepak bola remaja amatir

Untuk mengetahui seberapa besar hubungan tingkat cedera olahraga pada pemain sepak bola remaja amatir

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi penulis

Untuk menambah wawasan mengenai *hubungan tingkat kecemasan dengan risiko cedera olahraga pada pemain sepak bola remaja amatir*

I.4.2 Bagi Institusi

Dapat bermanfaat bagi semua orang dan menjadi referensi untuk perkembangan ilmu tentang *hubungan tingkat kecemasan dengan risiko cedera olahraga pada pemain sepak bola remaja amatir*

I.4.3 Bagi Masyarakat

Agar masyarakat dan atlet tersebut, mengetahui mengenai *hubungan tingkat kecemasan dengan risiko cedera olahraga pada pemain sepak bola remaja amatir*