

**ANALISIS TINGKAT KECEMASAN PEMAIN SEPAK BOLA PERSIKA
FC SETELAH MENGALAMI CEDERA DALAM
MENGHADAPI PERTANDINGAN**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
Olahraga (S.Or) Pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen
Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan*



**Oleh
ACENG SUSOKABASLA
NIM: 17089049**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Analisis Tingkat Kecemasan Pemain Sepak Bola Persika
FC Setelah Mengalami Cedera Dalam Pertandingan

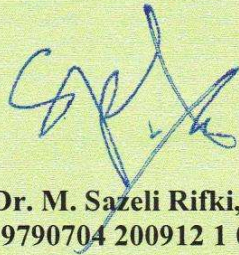
Nama : Aceng Susokabasla
Nim/BP : 17089049
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2023

Disetujui Oleh:

Ketua Departemen

Pembimbing



Prof. Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 004



dr. Arif Fadli Muchlis, S.Ked, M.Biomed
NIP. 19730822 200604 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Aceng Susokabasla
NIM : 17089049

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

**Analisis Tingkat Kecemasan Pemain Sepak Bola Persika FC Setelah
Mengalami Cedera Dalam Pertandingan**

Padang, Juni 2023

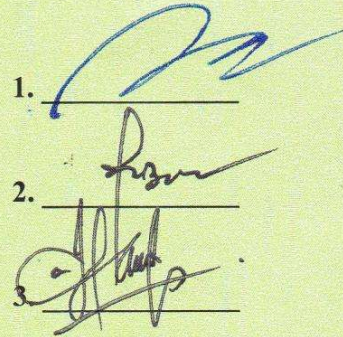
Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : dr. Arif Fadli Muchlis, S.Ked, M.Biomed 1.

2. Anggota : Dr. Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd 2.

3. Anggota : Hadi Pery Fajri, S.Si, M.Pd 3.



The image shows three handwritten signatures in blue ink, each written over a horizontal line. The first signature is the largest and most stylized, the second is smaller and more compact, and the third is also smaller and appears to be a cursive signature.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Analisis tingkat kecemasan pemain sepak bola persika Fc setelah mengalami cedera dalam menghadapi pertandingan” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juni 2023
Yang membuat pernyataan



Aceng Susokabasla
NIM: 17089049

ABSTRAK

Aceng Susokabasla 2023, “Analisis tingkat kecemasan pemain sepak bola persika Fc setelah mengalami cedera dalam menghadapi pertandingan”

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian. Faktor utama yang harus dipersiapkan atlet yaitu kesiapan mental, Atlet yang mengalami kecemasan akan timbul gejala misalnya rasa cemas, stress dan berpikiran buruk dalam pertandingan, Masalah dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat Kecemasan Pemain Sepak Bola Persika Fc setelah mengalami Cedera dalam Menghadapai Pertandingan, Tujuan dalam Penelitian ini untuk mengkaji Tingkat Kecemasan Pemain Sepak Bola Persika Fc setelah mengalami cedera dalam Menghadapai Pertandingan.

Penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh Pemain Sepak bola Persika Fc yang berjumlah 40 Orang. sampel dalam penelitian ini adalah 25 Pemain Persika Fc Kelompok Usia 20-25 (Senior) tahun. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang digunakan dalam melakukan penelitian ini yaitu menggunakan skala HARS, instrumen penyesuaian diri dalam penelitian ini menyediakan 4 alternatif jawaban yaitu Tidak Ada Kecemasan (TAK), Kecemasan Ringan (KR), Kecemasan Sedang (KS) Kecemasan Berat (KB).

Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat dari jumlah keseluruhan maka diperoleh nilai rata-rata (*Mean*) sebesar 1,42 dengan Skor Maksimal Sebesar 56, dan Skor Minimal sebesar 0, dengan nilai tertinggi sebesar 4 dan nilai terendah sebesar 0, dengan jumlah setelah memberikan kuesioner berupa angket memperoleh jumlah total jawaban “Tidak Ada Kecemasan” dengan dengan interval 0-6 terdapat hasil 0% dengan 0 jumlah Responden, “Kecemasan Ringan” dengan interval 7-14 terdapat 32% dengan 8 jumlah responden , “Kecemasan Sedang” dengan interval 15- 27 terdapat 48% dengan 12 jumlah Responden, “Kecemasan Berat” dengan interval > 27 terdapat 20% dengan 5 jumlah responden, Hal tersebut karena kecemasan akan selalu datang pada keadaan atau situasi yang dianggap baru

Kata Kunci : Kecemasan, Pemain Sepak Bola,Skala Hars.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, Sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Analisis Tingkat Kecemasan Pemain Sepak Bola Persika Fc Setelah Mengalami Cedera Dalam Menghadapi Pertandingan”. Shalawat besertakan salam di sampaikan buat Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah kezaman yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana olahraga pada Departemen Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pembuatan ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati menyampaikan terimakasih kepada :

1. Prof. Ganefri Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang telah menerima penulis untuk kuliah di Universitas Negeri Padang di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan Rekreasi.
2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Prof. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd, selaku Ketua Departemen Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan dalam proses pembelajaran.
4. dr. Arif Fadli Muchlis., M.Biomed, selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak-bapak dosen penguji, Bapak Dr. Ridho Bahtra M.Pd dan Bapak Hady Pery Fajri M.Pd yang telah memberikan sumbang saran yang sifatnya untuk memperbaiki skripsi penulis.
6. Seluruh bapak ibuk dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Mei 2023

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABLE	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pematasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Permainan Sepak Bola	8
2. Unsur-Unsur Kondisi Fisik dalam Permainan Sepak Bola	12
3. Kecemasan	14
4. Cedera	18
5. Jenis-Jenis Cedera Pada Pemain Sepak Bola	19
6. Faktor Penyebab cedera	27
7. Pengaruh Cedera Terhadap Kecemasan Atlet.....	28
B. Penelitian Relevan.....	29
C. Kerangka Konseptual.....	32

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel	34
1. Populasi.....	344
2. Sampel.....	35
D. Defenisi Operasional Variabel	35
E. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data	36
1. Teknik Pengumpulan Data.....	366
2. Instrumen Pengumpulan Data	37
F. teknik Analisis Data	39
BAB IV PEMBAHASAN.....	41
A. Deskripsi Data.....	41
B. Analisis Hasil Data.....	42
C. Pembahasan.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan Sepakbola	11
Gambar 2. Cedera anterior cruciate ligament (ACL)	22
Gambar 3. Kerangka Konseptual	33
Gambar 4 Rumus Persentase.....	39
Gambar 5 Diagram Tingkat Kecemasan	44

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi.....	35
Tabel 2. Kisi-Kisi Angket Penelitian.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Angket Penelitian	53
Lampiran 2 Hasil Angket	56
Lampiran 3 Dokumentasi	57

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian. Olahraga banyak dilakukan oleh masyarakat, tidak hanya untuk kesehatan, namun sebagai sarana pendidikan, bahkan prestasi. 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. (Supriaten,A 2020)

Hal ini seperti yang dijelaskan dalam undang-undang republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 20 yang berbunyi:“ untuk keselamatan dan kesehatan olahragawan pada tiap penyelenggara, wajib menyediakan tenaga medis dan paramedis sesuai dengan teknis penyelenggaraan olahraga prestasi”

Menurut Undang-Undang Nomor 9 tentang Pokok-Pokok Kesehatan Bab 1 pasal 2 definisi sehat mengacu pada keadaan yang meliputi kesehatan badan, rohani (mental), dan sosial, bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan.

Dilihat dari penjelasan di atas, maka olahraga merupakan salah satu faktor penting dalam upaya mencapai prestasi yang optimal pada suatu kejuaraan baik ditingkat regional maupun nasional bahkan sampai internasional. Sebagai contoh salah satunya ialah cabang olahraga Sepak bola yang mana olahraga ini rentan mengalami cedera.

Sepakbola adalah permainan yang membutuhkan banyak tenaga, kepintaran di dalam lapangan, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah regu. Selain dengan bertambahnya perkumpulan sepakbola ini upaya peningkatan peralihan prestasi juga dilakukan dengan mengadakan pertandingan- pertandingan yang digelar diberbagai daerah baik pertandingan tingkat sekolah, tingkat daerah, nasional maupun internasional (Syukur A & Soniawan V: 2015).

Mitranto (2010:73) menyatakan bahwa “Sepakbola adalah salah satu permainan bola besar yang paling populer di masyarakat”. Seusai dengan pendapat tersebut menjelaskan bahwa sepakbola salah satu cabang olahraga yang banyak mengandung kesenangan dan kebersamaan. Sehingga olahraga ini digemari oleh banyak orang dari berbagai kalangan, mulai dari yang muda sampai yang tua, yang kaya sampai yang miskin, yang dikota maupun yang didesa, laki-laki maupun wanita. Prestasi merupakan suatu kumpulan hasil yang telah dicapai atlet melaksanakan tugas yang dibebankan kepadanya. Prestasi atlet diukur berdasarkan hasil akhir dalam suatu pertandingan yang diikutinya, misalnya seberapa sering atlet tersebut menjadi juara dalam cabang olahraga yang diikutinya

Menurut Sudarwati (2007:8) prestasi atlet sendiri merupakan aktualisasi dari beberapa faktor. Ada tiga faktor yang yang mempengaruhi

pencapaian prestasi yang optimal yaitu: (a) faktor fisik adalah faktor yang berhubungan dengan struktur morfologis dan antropometrik atlet yang di aktualisasikan dalam prestasi, fisik yang prima merupakan salah satu aset penting yang harus dipertahankan oleh seorang atlet (b) faktor teknik berhubungan erat dengan keterampilan khusus yang dimiliki oleh seorang atlet dan bisa ditingkatkan untuk menghasilkan prestasi yang maksimal dan (c) faktor psikologis merupakan struktur dan fungsi aspek psikis, baik karekterogis (misalnya emosi, motivasi, dan sebagainya) maupun kognitif (intelektual) yang bisa menunjang atau menghambat aktualisasi sesuai potensi yang ada dan dilihat pada potensi prestasi yang dicapai.

Menurut Putukian (2016), ditemukan respon yang berbeda-beda terhadap kejadian cedera. Respon-respon tersebut berentang dari respon yang normal hingga respon-respon problematik. Respon-respon normal diantaranya adalah perasaan sedih, perasaan terisolasi, mudah tersinggung, berkurangnya motivasi, kemarahan, frustrasi, hingga perubahan nafsu makan, dan gangguan tidur. Adapun respon-respon normal tersebut apabila tidak ditangani dengan baik dapat menjadi respon problematik, misalnya emosi sedih dapat menjadi gejala depresi atau penurunan motivasi dapat mengarah kepada timbulnya respon apati. Oleh karena itu penting bagi pelatih maupun pembina atlet mahasiswa untuk mengenali reaksi-reaksi yang muncul ketika terjadinya cedera untuk mencegah atau menanggulangi kemunculan respon problematik pada atlet yang bersangkutan.

Menurut Purwanto (2009: 77) cedera adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak dan tidak dapat berfungsi baik pada otot, tendon, ligament, persendian atau pun

tulang akibat aktivitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan. Menurut Arofah (2010: 3) cedera olahraga adalah cedera pada sistem integument, otot dan rangka tubuh yang disebabkan oleh kegiatan olah raga. (Supriaten & Astrella, 2020)

Secara umum, penyebab cedera pada atlet dapat diklasifikasikan ke dalam kategori fisik dan psikologis. Banyak aspek yang terkena dampak setelah seorang pemain mengalami cedera diantaranya aspek fisik, emosi, mental, dan aspek perilaku pemain yang bersangkutan. Apabila dilihat dari aspek emosi, respon pemain terhadap cedera adalah kecemasan, marah, frustrasi, dan sebagainya. Kecemasan pada pemain yang memiliki riwayat cedera berbeda dengan pemain tanpa riwayat cedera.

Perasaan cemas diakibatkan karena bayangan sebelum pertandingan dan saat pertandingan. Hal tersebut terjadi karena adanya tekanan-tekanan secara kejiwaan ketika bermain dan sifat kompetisi olahraga yang didalamnya penuh dengan perubahan dari keadaan permainan ataupun kondisi alam yang membuat menurunnya kepercayaan diri dalam penampilan sehingga faktor-faktor yang mempengaruhi diantaranya: (a) pada umumnya kecemasan meningkat sebelum bertanding yang disebabkan oleh bayangan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang, (b) selama pertandingan di berlangsung, tingkat kecemasan mulai menurun karena sudah mulai adaptasi, (c) mendekati akhir pertandingan, kecemasan mulai naik lagi, terutama apabila skor pertandingan sama atau hanya berbeda sedikit.

Perasaan cemas juga diakibatkan karena bayangan sebelum pertandingan dan saat pertandingan. Hal tersebut terjadi karena adanya tekanan-tekanan secara kejiwaan ketika bermain dan sifat kompetisi olahraga

yang didalamnya penuh dengan perubahan dari keadaan permainan ataupun kondisi alam yang membuat menurunnya kepercayaan diri dalam penampilan. Hubungan kecemasan dengan pertandingan diungkapkan Cartty (Husdarta: 2011: 75) sebagai berikut: (a) pada umumnya kecemasan meningkat sebelum bertanding yang disebabkan oleh bayangan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang, (b) selama pertandingan berlangsung, tingkat kecemasan mulai menurun karena sudah mulai adaptasi, (c) mendekati akhir pertandingan, kecemasan mulai naik lagi, terutama apabila skor pertandingan sama atau hanya berbeda sedikit.

Peneliti telah melakukan observasi dalam bentuk wawancara pada pemain Sepak bola persika Fc yang mengalami cedera pada saat melakukan pertandingan. Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa para pemain sering mengalami kecemasan dan tekanan. Perasaan cemas tersebut berupa kecemasan terhadap kemungkinan cedera terjadi kembali, dan kecemasan jika terjadi perburukan/ keparahan terhadap cedera yang telah ada sebelumnya. Pemain juga sering mengeluhkan perasaan mual, perut terasa melilit, nafas terasa pendek dan perasaan tercekik serta diikuti dengan rasa jantung yang berdebar. Peneliti juga melihat bahwa pada saat latihan dan ketika pertandingan berlangsung, para pemain dengan cedera tersebut sering melakukan gerakan-gerakan permainan sepakbola yang tidak optimal sehingga teknik bermain bola tidak berkembang dengan baik.

Berdasarkan hasil pengamatan tersebut maka peneliti ingin lebih dalam lagi mengamati dan meneliti tentang “Analisis tingkat Kecemasan Pemain Sepak Bola Persika Fc setelah mengalamai cedera dalam Menghadapai Pertandingan”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah , maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang ada pada pemain Sepak bola Persika Fc sebagai berikut:

1. Pemain merasa cemas dalam saat melakukan pertandingan karena pernah mengalami cedera sehingga tidak maksimal dalam melakukan pertandingan.
2. Tekanan saat melihat perbedaan skor yang imbang atau berbeda sedikit yang membuat pemain merasa cemas dan kurangnya konsentrasi.
3. Kecemasan pemain pemain setelah mengalami cedera sering muncul sebelum bertanding.
4. Belum diketahui seberapa tingkat kecemasan pemain setelah mengalami cedera.

C. Pematasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak terlalu luas, maka perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah. Masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada “Analisis tingkat Kecemasan Pemaian Sepak Bola Persika Fc setelah mengalamai Cedera dalam Menghadapai Pertandingan”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “ Bagaimana Tingkat Kecemasan Pemain Sepak Bola Persika Fc setelah mengalami cedera dalam Pertandingan

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengkaji Tingkat Kecemasan Pemain Sepak Bola Persija Fc setelah mengalami cedera dalam Menghadapi Pertandingan”

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritik

Manfaat teoritik dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang ilmu Olahraga terkait fenomena terhadap kecemasan akibat cedera saat bertanding yang sedang marak terjadi pada Pemain Sepak bola saat ini.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah dengan mengetahui pengaruh cedera terhadap kecemasan saat bertanding, diharapkan pihak-pihak terkait dalam bidang olahraga seperti atlet, pelatih, teman satu tim dapat merubah pola pikir atlet bahwa kecemasan merupakan hal yang wajar dan tidak selalu negatif, justru dijadikan hal yang positif untuk mengontrolnya dalam berhati-hati dan waspada di setiap pertandingan atau perlombaan.