

## PENGARUH CEDERA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DAN PERCAYA DIRI ATLET PECAK SILAT DI KABUPATEN PEMALANG

Nur Alifah

email: [nuraliffah00@gmail.com](mailto:nuraliffah00@gmail.com)

Universitas PGRI Semarang

### Abstract

*This research was motivated by the level of anxiety and self-confidence of pencak silat athletes in Pemalang Regency. This research is quantitative descriptive. This study aims to reveal the effect of injury on the level of anxiety and self-confidence of pencak silat athletes in Pemalang Regency. In this study, the population used was 23 athletes from the Beluk Terate Club (BTC), 20 athletes from SMP Negeri 1 Randudongkal, and 16 athletes from Rayon Kodam Jaya (RKJ), so the total population of athletes taken was 59 athletes and a sample of 14 athletes. The results of this research show the influence of injury on the level of anxiety and self-confidence of pencak silat athletes in Pemalang Regency. The influence of injury on the level of anxiety in pencak silat athletes in Pemalang Regency with a percentage of 71.4%, 10 athletes included in the "medium" category, then in the "low" category there were 3 athletes or 21.4% and in the high category there were 1 athletes or 7.2%. This data shows good results, meaning that there is anxiety felt by athletes due to the influence of injury. Meanwhile, the influence of injury on the level of self-confidence of pencak silat athletes in Pemalang Regency with a percentage of 78.57% was included in the "low" category as many as 11 athletes, then in the "medium" category there were 3 athletes or 21.43%. The data shows poor results, meaning that the level of self-confidence felt by athletes due to the impact of the injury is low.*

**Keywords:** *Injuries, Anxiety, Confidence*

### Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingkat kecemasan dan percaya diri terhadap atlet pencak silat yang berada di Kabupaten Pemalang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh cedera terhadap tingkat kecemasan dan percaya diri atlet pencak silat di Kabupaten Pemalang. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah atlet olahraga pencak silat dari Beluk Terate Club (BTC) yang berjumlah 23 atlet, SMP Negeri 1 Randudongkal yang berjumlah 20 atlet, dan Rayon Kodam Jaya (RKJ) berjumlah 16 atlet, jadi total atlet populasi yang diambil adalah 59 atlet dan sampel berjumlah 14 atlet. Hasil dari penelitian ini terdapat pengaruh cedera terhadap tingkat kecemasan dan percaya diri atlet pencak silat di Kabupaten Pemalang. Pengaruh cedera terhadap tingkat kecemasan pada atlet pencak silat di Kabupaten Pemalang dengan presentase sebesar 71,4% sebanyak 10 atlet termasuk dalam kategori "sedang", selanjutnya pada kategori "rendah" sebanyak 3 atlet atau sebesar 21,4% dan pada kategori tinggi sebanyak 1 atlet atau sebesar 7,2%. Data tersebut menunjukkan hasil yang baik, artinya bahwa ada kecemasan yang dirasakan oleh atlet karena pengaruh cedera. Sedangkan pengaruh cedera terhadap tingkat percaya diri atlet pencak silat di Kabupaten Pemalang dengan presentase 78,57% termasuk dalam kategori "rendah" sebanyak 11 atlet, selanjutnya pada kategori "sedang" sebanyak 3 atlet atau sebesar 21,43%. Data menunjukkan hasil kurang baik, artinya bahwa tingkat percaya diri yang dirasakan oleh atlet karena pengaruh cedera tersebut rendah.

**Kata kunci:** Cedera, Kecemasan, Percaya diri

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan kegiatan yang mengandalkan aktivitas fisik dan juga mental guna melatih ketahanan daya tahan dalam tubuh manusia, secara rohani atau pun jasmani. Kegiatan olahraga dapat dilakukan oleh individu dalam spektrum kelompok umur yang luas, meliputi anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Olahraga telah menjadi bagian integral dan kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari individu tertentu. Hal tersebut karena olahraga tidak hanya penting bagi kesehatan, tetapi juga dapat dijadikan sebagai sarana untuk pendidikan dan penyaluran hobi. Selaras dengan pendapat yang disampaikan oleh Yuniar (2022:1) bahwa keberadaan olahraga di zaman ini menjadi daya tarik tersendiri untuk banyak kalangan karena dengan perkembangan zaman yang makin pesat membuat olahraga semakin banyak memiliki manfaat, bukan hanya sekedar untuk memberikan kebugaran bagi tubuh, akan tetapi juga dapat dijadikan sebagai sarana untuk manusia menggapai prestasi di bidang yang diminatinya.

Kegiatan olahraga memiliki banyak sekali cabang didalamnya, salah satunya yaitu cabang olahraga yang bersifat kompetitif. Cabang-cabang olahraga yang bersifat kompetitif pasti memiliki tujuan akhir untuk mencapai puncak prestasi. Salah satu cabang olahraga yang bersifat kompetitif adalah pencak silat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono dkk. (2020), olahraga bela diri, khususnya pencak silat, diakui secara luas sebagai warisan budaya pencak silat yang mencerminkan ciri khas olahraga bela diri Indonesia, yang mencakup berbagai kualitas seperti seni, pengetahuan, dan pembelajaran. Olahraga bela diri seperti pencak silat seringkali digolongkan sebagai olahraga yang memiliki kualitas seni yang melekat.

Selain aspek seninya, pencak silat juga bisa menjadi jalan untuk menjalin hubungan lebih dalam dengan penciptanya. Dalam dunia pencak silat, khususnya

dalam disiplin sparring, cedera sering kali muncul dalam berbagai tingkat keparahan. Hal ini dapat dikaitkan dengan sifat olahraga, dimana atlet melakukan kontak fisik langsung dengan lawannya selama pertandingan, menggunakan beragam teknik seperti pukulan, tendangan, tangkisan, bantingan, kunci, dan menghindar untuk memperoleh skor yang menguntungkan. Dalam olahraga pencak silat, struktur anatomi luar tubuh sering mengalami benturan yang berurutan sehingga menimbulkan berbagai cedera seperti bengkak, memar, dislokasi, keseleo, dan patah tulang. Adanya cedera olahraga dapat menghambat upaya fisik atlet dan menghambat kemajuan mereka dalam mencapai prestasi yang lebih besar. Cedera olahraga berpotensi muncul dalam beberapa tahapan, termasuk sesi latihan, persiapan pra-pertandingan, dan permainan pertandingan sebenarnya. Cedera yang dialami selama pertandingan olahraga dapat menghalangi atlet untuk memanfaatkan sepenuhnya kemampuannya dan mencapai potensi terbaiknya, sehingga menghambat kinerjanya dan pada akhirnya memengaruhi keberhasilannya secara keseluruhan.

Menurut (Widhiyanti, 2018;7) berdasarkan berat ringannya cedera dibedakan menjadi dua yaitu; (a) Cedera ringan, yaitu cedera yang mengakibatkan jaringan tubuh mengalami kerusakan, misalnya: kaku pada otot. Cara mengatasi jenis cedera satu ini tidak begitu sulit, hanya membutuhkan waktu sejenak untuk mengistirahatkan tubuhn dan setelah itu cedera akan sehat kembali atau sembuh dengan sendirinya dalam beberapa waktu. (b) Cedera berat, adalah cedera yang serius, biasanya memiliki tanda-tanda diantaranya dengan adanya kerusakan jaringan tubuh seperti: otot atau ligament yang robek, dan patah tulang (fraktur).

Bagi banyak orang, kecelakaan dapat menimbulkan ketakutan dan tekanan yang signifikan karena rasa sakit, ketidaknyamanan, dan rasa sakit yang dialami, sehingga menimbulkan kesan trauma yang membekas. Terjadinya suatu cedera pada seorang atlet mempunyai dampak yang signifikan terhadap berbagai dimensi, meliputi unsur fisik, emosi, mental, dan perilaku individu yang mengalami cedera tersebut. Pemeriksaan terhadap atlet yang cedera dari sudut pandang emosional, mental, dan perilaku menunjukkan adanya dampak

potensial terhadap tingkat kecemasan. Kecemasan adalah keadaan emosional yang umum ditemui di antara individu. Dari sudut pandang psikologis, reaksi seorang atlet terhadap cedera dapat digambarkan sebagai rasa cemas. Ketakutan adalah pengalaman emosional umum yang sering terjadi pada individu, termasuk atlet. Hal ini dapat menimbulkan ketegangan emosional dan menimbulkan rasa beban psikologis, yang ditandai dengan perasaan takut, ketakutan, dan ketakutan yang tidak terdefinisi dalam mengantisipasi peristiwa tertentu, seperti pertandingan kompetitif (Nur Aziz Romansyah dkk, 2014:14).

Berdasarkan uraian di atas, individu yang mengalami kecemasan juga menunjukkan rasa percaya diri yang kurang. Rasa percaya diri menunjukkan keterkaitan yang erat dengan konsep filosofis pemenuhan diri, yaitu pengertian *self-fulfilling prophecy*, serta rasa percaya diri itu sendiri yang biasa disebut dengan *self-efficacy*. Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang kuat. Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang kuat mempunyai keyakinan bahwa dirinya mempunyai kemampuan untuk tampil pada tingkat yang diharapkan (Made Kusuma Wijaya, 2018:38).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti cenderung tertarik untuk meneliti dan membuktikan secara empiris adanya hubungan antara cedera dengan tingkat kecemasan dan kepercayaan diri pada atlet pencak silat di Kabupaten Pematang Jaya. Adapun hipotesis pada penelitian ini adalah pengaruh cedera terhadap tingkat kecemasan dan percaya diri atlet dalam kehidupan sehari-harinya sebagai atlet baik saat berlatih maupun saat akan mengikuti pertandingan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif dirancang untuk menjelaskan karakteristik dan atribut suatu variabel, gejala, atau situasi tanpa maksud untuk menguji hipotesis tertentu. Tujuan utamanya adalah untuk memberikan penjelasan tentang fenomena yang diamati, dengan fokus pada aspek "apa adanya". Metodologi yang digunakan adalah dengan menggunakan pendekatan survei, dengan menggunakan teknik pengumpulan data melalui pemberian kuesioner. Menurut Nasution (2009: 128), pendekatan kuesioner mengacu pada serangkaian pertanyaan yang disebarluaskan melalui surat pos untuk diisi dan dikembalikan oleh responden, atau sebagai alternatif, dapat dijawab di hadapan peneliti. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 23 orang atlet yang tergabung dalam Beluk Terate Club (BTC) dan atlet pencak silat, SMP Negeri 1 Randudongkal yang berjumlah 20 atlet, dan Rayon Kodam Jaya (RKJ) berjumlah 16 atlet, jadi total atlet populasi yang diambil adalah 59 atlet dan sampel berjumlah 14 atlet.

## TEKNIK DAN INSTRUMEN PENGUMPULAN DATA

Penelitian ini berfokus pada metode dan alat yang digunakan untuk pengumpulan data. Dalam mengkaji sifat data, analisis data umumnya menggunakan beberapa uji statistik seperti uji normalitas, uji homogenitas, dan uji-t. Proses melakukan analisis data menggunakan software statistik SPSS versi 18.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.2  
Data Kategori responden dari Skala Cedera

Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
$1.8 < X$	Sangat Tinggi	0	0%
$0.8 < X \leq 1.8$	Tinggi	0	0%
$-0.2 < X \leq 0.8$	Sedang	14	100%
$-1.2 < X \leq -0.2$	Rendah	0	0%
$X \leq -1.2$	Sangat Rendah	0	0%

Dari perolehan data tabel frekuensi cedera, dapat disimpulkan bahwa cedera pada kategori sedang dengan persentasi 100% cedera sedang.

Tabel 4.3  
Data Kategori responden dari Skala Kecemasan

Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
$4.7 < X$	Sangat Tinggi	0	0%
$3.7 < X \leq 4.7$	Tinggi	1	7,2%
$2.7 < X \leq 3.7$	Sedang	10	71,4%
$1.7 < X \leq 2.7$	Rendah	3	21,4%

$X \leq 1.7$	<b>Sangat Rendah</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>
--------------	----------------------	----------	-----------

Dari perolehan data tabel frekuensi kecemasan, dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada kategori sedang dengan persentasi 7,2% kecemasan tinggi, persentasi 71,4% kecemasan sedang dan 21,4% kecemasan rendah.

Tabel 4.6

Data Kategori responden dari Skala Percaya Diri

<b>Nilai</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
$5.8 < X$	<b>Sangat Tinggi</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>
$4.8 < X \leq 5.8$	<b>Tinggi</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>
$3.8 < X \leq 4.8$	<b>Sedang</b>	<b>3</b>	<b>21.43%</b>
$2.8 < X \leq 3.8$	<b>Rendah</b>	<b>11</b>	<b>78,57%</b>
$X \leq 2.8$	<b>Sangat Rendah</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>

Dari perolehan data tabel frekuensi percaya diri, dapat disimpulkan bahwa percaya diri pada kategori sedang dengan persentasi 21,43% percaya diri sedang dan 78,57% percaya diri rendah.

Tabel 4.1

Tabel Hasil Penelitian

**Statistics**

		Cedera	Kecemasan	Percaya diri
N	Valid	14	14	14
	Missing	0	0	0
Mean		28.07	63.57	79.14
Median		27.00	66.00	75.00
Mode		20 <sup>a</sup>	66	71 <sup>a</sup>
Std. Deviation		8.081	9.944	10.167
Minimum		17	43	70
Maximum		43	76	103

Dari hasil perhitungan, didapatkan hasil analisis statistik deskriptif variabel cedera, didapat nilai minimal cedera= 17, nilai maksimal = 43, rata-rata (mean) = 28, variabel kecemasan, didapat nilai minimal kecemasan= 43, nilai maksimal = 76, rata-rata (mean) = 64, variabel percaya diri, didapat nilai minimal cedera= 70, nilai maksimal = 103, rata-rata (mean) = 79.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan temuan-temuan yang ada, jelas bahwa kesimpulan-kesimpulan tertentu dapat ditarik dan saran-saran dapat diberikan.

Berdasarkan temuan dan pembahasan yang ditawarkan, penulis dapat menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara cedera terhadap tingkat kecemasan dan kepercayaan diri pada atlet di Kabupaten Pemalang. Diperoleh data tingkat kecemasan atlet pencak silat di Kabupaten Pemalang dengan presentase sebesar 71,4% sebanyak 10 atlet termasuk dalam kategori “sedang”. Selain itu, pada klasifikasi “rendah”, terdapat tiga peserta yang mewakili 21,4% dari total, sedangkan pada kategori tinggi terdapat satu atlet yang mewakili 7,2% dari total. Data tersebut menunjukkan hasil yang baik, artinya bahwa ada kecemasan yang dirasakan oleh atlet karena pengaruh cedera. Sedangkan pengaruh cedera terhadap tingkat percaya diri atlet pencak silat di Kabupaten Pemalang dengan presentase 78,57% termasuk dalam kategori “rendah” sebanyak 11 atlet, selanjutnya pada kategori “sedang” sebanyak 3 atlet atau sebesar 21,43%. Data menunjukkan hasil kurang baik, artinya bahwa tingkat percaya diri yang dirasakan oleh atlet karena pengaruh cedera tersebut rendah.

Berdasarkan temuan dan kesimpulan penelitian, penulis akan mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Universitas PGRI Semarang, Diharapkan dapat digunakan sebagai referensi tugas akhir dibidang olahraga, khususnya yang berkaitan dengan pengaruh cedera terhadap tingkat kecemasan dan percaya diri atlet.
2. Bagi para pelatih pencak silat lebih memahami kondisi fisik para atlet terutama pada atlet yang pernah mengalami cedera sehingga dapat meminimalisir terjadinya kecemasan dan kurang percaya diri yang dialami oleh atlet.
3. Bagi Penulis, dapat digunakan sebagai bahan guna menambah pengalaman dan pengetahuan baru mengenai pengaruh cedera terhadap tingkat kecemasan dan percaya diri atlet pencak silat.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Nur Aziz Romansyah, Agus Wiyanto, utvi Hinda Zhannisa, dan S. (2014). *Tingkat Kecemasan Dan Stress Atlet Cabang Beladiri Menjelang Kompetisi Porsenasma Tahun 2017*. 60160965.
- Widhiyanti, K. A. T. (2018). *CEDERA OLAHRAGA PENCEGAHAN DAN PERAWATAN*. PUSTAKA PANASEA.
- Wijaya Dkk, (2018). *Kecemasan, percaya diri dan motivasi berprestasi atlet ukm bulutangkis*.
- Jutabintang, Y. H. N. (2022). *ANALISIS FAKTOR TERJADINYA CEDERA OLAHRAGA PADA KLUB BULUTANGKIS DI KABUPATEN PEMALANG* .