



Analisis Tingkat Kecemasan Pasca Cedera pada Pemain Futsal Putra Universitas Negeri Surabaya

Danielle Batistuta Kunarto^{1*}, Abdul Aziz Hakim², Pudjijuniarto³,
Made Pramono⁴, Anna Noordia⁵

¹⁻⁵Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Alamat : Jalan Lidah Wetan, Lidah Wetan, Lakarsantri, Surabaya, Jawa Timur

Korespondensi penulis : danielle.21143@mhs.unesa.ac.id

Abstract. Sports are an important physical activity to engage in, but they can also lead to issues such as injuries, particularly for futsal players. The risk of injury is higher in sports that involve physical contact with opponents, such as futsal, and athletes who have experienced injuries may experience anxiety. This research used a cross-sectional design and a descriptive research methodology. The sample consisted of 18 respondents obtained through purposive sampling. Data analysis techniques used descriptive percentages. The results of the study showed that the anxiety levels of the respondents were categorized as "very low" 0 (0%), "low" 7 players (39%), "moderate" 3 players (16%), "high" 7 players (39%), and "very high" 1 player (6%). Based on the average value of "27.11," the anxiety level of UNESA futsal players falls into the "moderate" category. The injury levels of the respondents were as follows: "Level 1 injury" for 5 respondents (28%), "Level 2 injury" for 11 respondents (61%), and "Level 3 injury" for 2 respondents (11%). The injury levels of the respondents were categorized as "Level 2 Injury." The conclusion of this study is categorized as "Moderate" with a percentage of 27.11%.

Keywords: Anxiety, Futsal, Injury.

Abstrak. Olahraga salah satu aktivitas fisik yang penting untuk dilakukan, namun olahraga juga dapat menimbulkan masalah seperti cedera khususnya bagi pemain futsal. Resiko cedera ini dapat lebih besar apabila olahraga tersebut *bodycontact* dengan lawan seperti pada olahraga futsal, atlet yang telah mengalami cedera hendak merasakan kecemasan. Metode studi ini menggunakan deskripsi menggunakan pendekatan penelitian *cross sectional*. Dalam studi ini, terdapat 18 orang responden sebagai sampel yang diperoleh dari *purposive sampling*. Teknik interpretasi informasi dikerjakan dengan memakai deskriptif persentase. Hasil dari studi ini menegaskan jika tingkatan kecemasan responden di kategorikan "sangat rendah" 0 (0%), "rendah" 7 pemain (39%), "cukup" 3 pemain (16%), "tinggi" 7 pemain (39%), "sangat tinggi" 1 pemain (6%). Berdasarkan dari nilai rata-rata yaitu "27,11", maka tingkat kecemasan pemain futsal UNESA berada pada kategori "cukup". Tingkat cedera responden "cedera tingkat 1" berjumlah 5 responden dengan persentase (28%), "cedera tingkat 2" berjumlah 11 responden dengan persentase (61%), dan untuk "cedera tingkat 3" berjumlah 2 responden dengan persentase (11%). Tingkat cedera responden berada pada kategori "Cedera Tingkat 2". Kesimpulan dari penelitian ini merupakan berada pada kategori "Cukup" dengan persentase 27,11%.

Kata kunci: Cedera, Futsal, Kecemasan.

1. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan sarana penyaluran minat dan bakat. Olahraga ialah sesuatu yang rumit, kegiatan ini dapat diamati dari banyak perspektif. Olahraga merupakan aktivitas jasmani yang menggunakan komponen penting dalam tubuh seperti otot-otot, persendian, dan sistem energi. Menurut (Rohmansyah, 2017) olahraga adalah sebuah rangkaian kegiatan yang bertujuan untuk mendapatkan kesehatan serta menjadi tempat untuk mencari bakat seseorang di dalam bidang olahraga. Olahraga dapat dilaksanakan oleh dari banyak pihak mulai dari kanak-kanak hingga dewasa, tujuan dari berolahraga tentunya untuk menjaga kesehatan tubuh dari segi kesehatan fisik dan juga kesehatan psikologis.

Olahraga dapat dibagi menjadi 2 yakni, Olahraga yang bersifat prestasi serta juga olahraga rekreasi. Olahraga prestasi ialah jenis olahraga yang dilaksanakan dengan pengelolaan yang profesional dan berpengalaman dimana memiliki tujuan agar memperoleh dan mencapai prestasi tertentu (Agustiani, 2018). Sedangkan olahraga rekreasi dilakukan di waktu luang dan juga di waktu senggang saja. Namun, jika ingin mencapai tingkat yang lebih tinggi, olahraga prestasi adalah pilihan yang sesuai. Dalam olahraga prestasi banyak olahraga yang dipertandingkan, khususnya olahraga yang berkontak fisik. Namun, dalam olahraga yang berkontak fisik masih mayoritas pemain yang mendapati cedera pada saat bermain atau latihan, hal tersebut dapat membuat kondisi fisik atlet tersebut menurun. Kondisi fisik yang cedera akan menimbulkan rasa tidak percaya diri bagi atlet. Cedera memaksa atlet untuk dengan perubahan fisik yang sedang dialami. Cedera olahraga adalah seluruh bentuk tekanan yang di pusatkan kepada tubuh kita selama aktivitas fisik yang dapat mencegah tubuh untuk berfungsi secara normal, dan dapat membutuhkan waktu untuk tubuh dalam penyembuhan (Ilham dkk., 2023). Cedera olahraga dapat berpengaruh pada atlet yang mengakibatkan penurunan performa atlet, cedera dapat memengaruhi sistem tulang, otot, dan tendon yang bisa memicu rasa sakit, bengkak, rasa nyeri, dan ketidakmampuan dalam terjadi tekanan atau menempatkan beban pada daerah yang terkena cedera olahraga. Cedera olahraga dapat dibagi menjadi dua yakni cedera akut “traumatik” dan juga cedera kronis “berlebihan”. Cedera akut ialah cedera parah yang muncul saat melakukan gerakan mendadak seperti cedera otot, robekan ligament, terkilit atau tendon, dan bahkan fraktur yang membutuhkan penanganan medis (Arieputra dkk., 2023). Sebaliknya, cedera kronis ialah luka yang berkembang secara bertahap dari olahraga yang lebih sedikit dan terus terjadi secara alami selama berolahraga (Kemala & Mamesah, 2020). Dapat di amati bahwa di Indonesia, masih ada atlet yang mengalami trauma psikologis akibat cedera olahraga. Aktivitas olahraga jelas mempengaruhi kondisi psikologis atlet, baik sebelum, selama, maupun setelah melakukan olahraga. Faktor psikologis sangat berpengaruh bagi seorang atlet. Dalam aktifitas berolahraga kondisi psikologis cenderung dilupakan atau diabaikan selama proses kompetisi dan juga latihan. Faktor psikologis atau yang biasa disebut mental adalah hal yang membuat atlet itu bisa meningkatkan semangat pacu dalam keadaan latihan maupun saat kompetisi, pada akhirnya akan memberikan kerja yang maksimal pada seorang atlet tersebut.

Dalam aktifitas berolahraga kondisi psikologis cenderung dilupakan atau diabaikan selama proses kompetisi dan juga latihan. Faktor psikologis atau yang biasa disebut mental adalah hal yang membuat atlet itu bisa meningkatkan semangat pacu dalam keadaan

latihan maupun saat kompetisi, pada akhirnya akan memberikan kerja yang maksimal pada seorang atlet tersebut. Secara mendalam, hal seperti ini akan di bahas dalam psikologi olahraga. Psikologi olahraga ialah pengetahuan yang mengkaji bagaimana psikologi memengaruhi olahraga, performa atletik, latihan, dan aktivitas fisik (Adling, 2017). Psikologi olahraga adalah ilmu interdisipliner yang memanfaatkan pengetahuan dari bidang Kinesiologi dan Psikologi (Adling, 2017). Psikologi olahraga adalah jalan penting untuk lebih memahami dan meningkatkan performa olahraga. Psikologi olahraga merupakan aspek penting bagi atlet agar dapat menghadapi kondisi mental dan dapat mengelola pikiran dari hal negatif, salah satu penyebab gangguan psikologis atlet yaitu cedera dalam berolahraga. Menjaga kondisi psikologis merupakan cara efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan pasca cedera olahraga, faktor psikologis atlet sangat berpengaruh dalam menjaga performa atlet.

Olahraga futsal ialah permainan sangat populer di lingkungan maupun kelompok mahasiswa. Menurut Galván dkk. (2024) Futsal adalah sebutan resminya untuk variasi futsal, dijalankan oleh 2 tim dimana terdiri oleh lima orang (satu penjaga gawang dan empat pemain lapangan), dan diakui oleh badan pengatur multi negara, *Federation Internationale de Football Association* (FIFA). FIFA secara resmi mengatakan bahwa olahraga futsal telah dibentuk pada Montevideo, Uruguay 1930, oleh individu dengan nama Juan Carlos Ceriani. Olahraga futsal mulai dikenal di Indonesia pada saat tahun 1998-1999, namun Indonesia secara resmi mengakui futsal pada tahun 2002 saat Indonesia ditunjuk sebagai tuan rumah Asian Football Confederation (AFC). Tim futsal Universitas Negeri Surabaya (UNESA) mempunyai tim futsal ternama di kalangan universitas di Indonesia dengan prestasi unggul.

Berdasarkan wawancara dengan ketua Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) banyak pemain futsal putra yang mengalami kecemasan pasca cedera, contohnya terdapat rasa takut atau cemas untuk melakukan gerakan yang biasa dilakukan. Hal ini dapat membuat pemain saat memulai kembali berkompetisi dan latihan. Namun dari tahun 2021 – 2024 prestasi futsal putra Universitas Negeri Surabaya (UNESA) mengalami penurunan prestasi, yakni pada kejuaraan IKSTAIL CUP yang awalnya menjadi juara 1 menjadi juara 2 dalam kejuaraan IKSTAIL CUP. Hal ini menarik minat peneliti untuk mengkaji bagaimana tingkat kecemasan pemain setelah cedera. Pada penelitian ini, peneliti menjerumuskan penelitian kondisi psikologis ke tingkat kecemasan. Riset ini punya maksud guna memahami tingkat kegelisahan pemain futsal UNESA pasca cedera.

2. KAJIAN TEORITIS

Olahraga

Olahraga ialah sebuah kegiatan yang melibatkan seluruh komponen fisik untuk mendapatkan kesehatan fisik dan psikologis. Salahudin dkk,. (2020) menyatakan, Olahraga ialah sebagian jenis kegiatan secara fisik atau alat yang bermanfaat guna mempertahankan dan memperbaiki mutu kesehatan individu. Di lain sisi, berdasarkan Hindun dkk,. (2022) Olahraga ialah jenis kegiatan fisik serta mental seseorang yang bermanfaat dalam mempertahankan dan mengembangkan mutu kesehatan seseorang. Tujuan dari berolahraga guna meningkatkan kualitas fisik maupun kesehatan psikologis, olahraga dapat dilakukan dari berbagai kalangan umur dari anak dibawah umur hingga dewasa.

Olahraga punya dua komponen penting: olahraga prestasi dan olahraga rekreasi. Kedua komponen ini berperan guna melengkapi beragam maksud dan kebutuhan masyarakat (Sumantri dkk,. 2024). Olahraga rekreasi merujuk pada aktivitas fisik yang dilaksanakan saat waktu kosong dengan maksud guna mencapai kesehatan, kebugaran, penyegaran sikap, serta kestabilan mental. Tujuannya bisa beragam, termasuk untuk meraih kesenangan atau sekadar menikmati dan bersantai dari kegiatan rutin (Rahman dkk. 2017). Namun, Jumadin dkk., (2019) menjelaskan bahwa olahraga prestasi merupakan bentuk olahraga yang secara sistematis dirancang dan dibangun, bertingkat dan terus-menerus menyelusuri kapabilitas pada saat meraih pencapaian dengan bantuan teknologi olahraga serta pengetahuan ilmiah. Namun jika ingin dilanjutkan ke tingkatan yang lebih tinggi, olahraga prestasi adalah pilihan yang tepat bagi para atlet. Di dalam olahraga prestasi terdapat berbagai macam olahraga-olahraga yang di pertandingkan, mulai dari olahraga individu dan beregu.

Cedera Olahraga

Aktivitas olahraga yang selalu dipacu guna ditingkatkan serta dikembangkan selain itu untuk kebugaran jasmani, akan tetapi olahraga prestasi juga dibutuhkan oleh atlet untuk mendapatkan prestasi yang baik dan memuaskan. Di dalam dunia olahraga luka ialah hal yang bisa terjadi oleh tiap pemain. Cedera merupakan masalah kondisi fisik serius yang sulit untuk di jauhi pada saat latihan ataupun pada saat pertandingan. luka yang berkaitan dengan olahraga ialah kerusakan pada sistem kulit, otot, dan kerangka yang terjadi akibat aktivitas fisik (Puspitasari, 2019). Berdasarkan Fajar & Nugroho (2022) luka akibat olahraga bisa menimpa siapa saja, pada waktu kapan pun, dan di tempat mana pun karena

adanya beban fisik atau zat kimia yang muncul selama beraktivitas olahraga. Sementara itu menurut Martua dkk. (2022) luka ialah keadaan fisik yang menimbulkan rasa sakit, kehangatan, kemerahan, pembengkakan, dan kesulitan dalam berfungsi pada jaringan otot, tendon, ligamen, sendi, serta tulang akibat gerakan yang berlebihan atau insiden. Berlandaskan dari pemaparan dari beberapa pakar, dapat ditegaskan jika cedera olahraga ialah sebuah kerusakan pada fisik yang timbul dari aktivitas fisik yang berlebihan, kecelakaan, dan juga beban yang diterima saat berolahraga.

Cedera olahraga bisa diakibatkan oleh banyak kemungkinan. Menurut Alexander dkk. (2022) penyebab luka olahraga punya beberapa faktor yang memicu terlukanya yakni: faktor internal, faktor eksternal, dan *overuse*. Elemen dari dalam diri yang berpengaruh, seperti postur tubuh, latihan yang terlalu berat, keadaan jasmani, otot yang tidak seimbang, koordinasi gerak yang buruk, dan tidak melakukan pemanasan yang cukup. Di sisi lain, hal-hal dari luar yang juga berdampak ialah perlengkapan olahraga yang dipakai, keadaan lingkungan, dan olahraga *bodycontact*. Pemakaian otot yang berlebihan (*overtraining*) dapat menekan batas kemampuan hingga melebihi kapasitas kemampuan otot untuk mencapai target yang menyebabkan terjadinya resiko cedera (Sahbana & Rachman, 2023).

Berdasarkan Mustafa (2022) secara global cedera olahraga dikategorikan dalam 3 bentuk, yakni: cedera tingkat 1, cedera tingkat 2, cedera tingkat 3. Cedera tingkat 1 merupakan cedera yang tidak menimbulkan masalah yang serius bagi individu yang mengalaminya, tetapi bisa memengaruhi estetika seorang atlet. Sebagai contoh, luka gores, memar, atau keseleo ringan (Usman dkk., 2021). Cedera tingkat 2 cedera yang biasanya biasanya memiliki tanda-tanda robek sebagian pada jaringan otot dan tendon, seperti adanya kemerahan, rasa sakit, pembengkakan, rasa panas, dan kesulitan pada saat mengerjakan aktivitas. Gejala peradangan bisa timbul secara keseluruhan atau hanya sebagian saja. (Achmad & Ananda, 2022). Sedangkan cedera tingkat 3 merupakan Cedera parah ialah kondisi yang mengakibatkan kerusakan besar dalam jaringan tubuh, memerlukan tindakan medis yang khusus, seperti sobekan pada otot, patah tulang, tendon, atau ligamen (Muhammad dkk., 2021).

Psikologi

Pada dasarnya, keadaan psikologis merujuk pada situasi atau kondisi yang terkait dengan dimensi mental. Keadaan ini juga dipahami sebagai situasi internal individu yang dapat berdampak pada sikap serta tindakan mereka (Dian dkk., 2023). Pasca mengalami cedera, atlet cenderung sering kali merasakan berbagai aspek psikologis yang dapat

mempengaruhi kondisi psikologis. Menurut Azumar & Kusmawati (2022) pemain yang mendapat luka parah berdampak dari kegelisahan, kemarahan, tekanan, depresi, pengalaman traumatis, dan rasa kurang percaya terhadap diri sendiri, hal ini tentunya akan berpengaruh pada kemampuan atlet dalam mencapai pencapaian. Kondisi itu bisa mengakibatkan penurunan performa atlet dan bisa mendorong atlet guna mengakhiri karir mereka. Kecemasan para pemain yang punya sejarah luka berbeda pada pemain yang tidak memiliki sejarah luka. Rasa cemas di pemain yang ada sejarah cedera akan meningkat dengan selain menyusun beban kecemasan dari pertandingan, pemainpun juga wajib mengatur kondisi psikologis dari tekanan cedera yang mengganggu kecemasannya.

Hubungan futsal dengan kecemasan

Futsal adalah nama resmi untuk versi dalam ruangan 5 sisi sepak bola (yaitu 1 penjaga gawang dan 4 pemain *outfield*) yang dikenakan sanksi oleh badan pengatur internasional sepak bola *Federation Internationale de Asosiasi Sepak Bola* (FIFA) (Naser dkk., 2017). Sementara itu menurut Suwardi dkk., (2023) Futsal ialah sebagian cabang olahraga yang fokus utamanya adalah meraih kemenangan dengan cara mencetak gol lebih banyak dibandingkan lawan serta mengantisipasi atau menghalangi lawan agar tidak mendapatkan gol. Dalam permainan ini, kerjasama sangat diperlukan guna memberikan operan yang akurat. Di dalam permainan bola futsal dibutuhkan kondisi fisik dan juga kondisi psikologis yang bagus yang untuk mendukung rasa kepercayaan diri atlet untuk menekan rasa cemas dan stress yang berlebihan.

Pada permainan futsal kondisi psikologis yang baik sangat diperlukan untuk seorang atlet yang ingin mencapai prestasi yang baik, kondisi psikologis yang buruk dapat mempengaruhi performa atlet untuk mencapai prestasi yang baik. Kecemasan berupa sebuah kondisi emosional yang datang dengan tanda-tanda ketegangan fisik dan perasaan negatif, di mana individu merasa cemas terhadap kemungkinan ancaman atau kesulitan yang mungkin terjadi di masa depan. Emosi, tindakan, dan reaksi fisik bisa menjadi bagian dari kecemasan (Hengki dkk., 2018). Berdasarkan beragam pandangan yang ada, dapat dikatakan jika kecemasan ialah kondisi di mana seseorang mengalami rasa khawatir akan hal yang akan kejadian yang akan terjadi dan sulit menjaga keadaan perasaan agar tetap stabil apabila hal belum berjalan dengan baik. Perasaan takut pada hal yang akan terjadi dapat menghantui seseorang dalam melakukan pengambilan keputusan, sehingga dapat mempengaruhi seseorang untuk mengambil keputusan dengan baik.

Kecemasan atau *anxiety* terbagi menjadi tiga jenis, yaitu *State Anxiety*, *Trait Anxiety*, serta Kecemasan Peran (Fadilah & Priambodo, 2024). Uraian masing-masing disampaikan sebagai berikut : *State anxiety*, *train anxiety*, dan kecemasan peran. *State anxiety* merupakan suatu kondisi mental yang terjadi secara mendadak dengan tanda-tanda seperti kecemasan, ketegangan, dan rasa takut, biasanya terjadi sebelum pertandingan. *Trait anxiety* *Trait anxiety* merupakan rasa cemas yang tentang sifat pribadi. Jika seorang pemain memiliki kecemasan *trait anxiety*, maka kecemasannya akan cenderung menguasai diri sendiri dengan berlebihan dan dapat mendominasi aspek psikis.

3. METODE PENELITIAN

Riset ini dikerjakan di UKM Futsal Universitas Negeri Surabaya pada tanggal 7 mei 2025. Studi ini terhitung di kajian deskriptif atas desain *cross-sectional*. Sampel diperoleh melalui metode *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: (1) Pemain futsal laki-laki, (2) Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya, (3) Aktif bermain futsal di Universitas Negeri Surabaya, (4) pernah mengalami cedera selama futsal, (5) Mengalami cedera selama 5 tahun kebelakang, (6) Bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Kriteria eksklusi: (1) Mengalami cedera diluar futsal, (2) Tidak mampu menyelesaikan angket yang diberikan, (3) Tidak terdaftar sebagai pemain futsal Universitas Negeri Surabaya, (4) Pemain yang masih dalam tahap rehabilitasi atau terapi medis.

Intrumen studi ini memakai angket tertutup pada kuesioner guna mengetahui tingkat kecemasan dan cedera. Pemeriksaan informasi ini dikerjakan memakai pendekataan deskriptif pada format persentase, di mana nilai rata-rata dan deviasi standar dipakai guna mengorganisir data. Norma Acuan Penilaian (NAP) diterapkan untuk menentukan nilai.

Tabel 1. Interval

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Tinggi
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Cukup
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Rendah

Keterangan :

M : nilai rata-rata (mean)

X : skor

S : standar deviasi

Teknik penghitungan analisis informasi bertujuan untuk menentukan nilai persentase relatif menggunakan rumus berikut ini :

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (frekuensi relatif)

F = Frekuensi

N= Jumlah responden

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Riset ini sudah dikerjakan saat tanggal 7 Mei 2025 yang berlokasi di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal Universitas Negeri Surabaya, yakni di GOR Internasional Universitas Negeri Surabaya yang terletak di Jl. Raya Kampus Unesa, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Surabaya, Jawa Timur.\

Data Penelitian

a. Tingkat Kecemasan

Tabel 2. Tingkat Kecemasan

No	Interval	Kategori	Jumlah (N)	Persentase (%)
1	$38,132 < X$	Sangat Tinggi	1	6%
2	$30,748 < X \leq 38,132$	Tinggi	7	39%
3	$23,436 < X \leq 30,748$	Cukup	3	16%
4	$16,11 < X \leq 23,436$	Rendah	7	39%
5	$X \leq 16,11$	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			18	100%

Berlandaskan tabel diatas diketahui bahwa tingkat kecemasan pemain futsal UNESA pasca cedera dapat di kategorikan “sangat rendah” 0 (0%), “rendah” 7 pemain (39%), “cukup” 3 pemain (16%), “tinggi” 7 pemain (39%), “sangat tinggi” 1 pemain

(6%). Berdasarkan dari nilai rata-rata yaitu “27,11”, maka tingkat kecemasan pemain futsal UNESA berada pada kategori “cukup”.

b. Tingkat Cedera

Tabel 3. Tingkat Cedera

No	Kategori	Jumlah (N)	Persentase (%)
1.	Cedera Tingkat 1	5	28%
2.	Cedera Tingkat 2	11	61%
3.	Cedera Tingkat 3	2	11%
Jumlah		18	100%

“cedera tingkat 1” berjumlah 5 responden dengan persentase (28%), “cedera tingkat 2” berjumlah 11 responden dengan persentase (61%), dan untuk “cedera tingkat 3” berjumlah 2 responden dengan persentase (11%). Tingkat cedera responden berada pada kategori “Cedera Tingkat 2”.

Jenis Cedera Yang Dialami Responden

Tabel 4. Tingkat Cedera

No	Kategori	Jumlah (N)	Persentase (%)
1.	Sprain 1	2	11%
2.	Sprain 2	11	61%
3.	Sprain 3	1	6%
4.	Sprain Fraktur	1	6%
5.	Strain 1	3	17%
6.	Strain 2	0	0%
7.	Strain 3	0	0%
Jumlah		18	100%

Berdasarkan data pada tabel diatas menunjukkan bahwa pada cedera sprain sebagai berikut, “*sprain 1*” berjumlah 2 responden dengan memiliki presentase 11%, “*sprain 2*” berjumlah 11 responden dengan memiliki persentase (61%), “*sprain 3*” berjumlah 1 responden dengan memiliki persentase (6%), “*sprain fraktur*” berjumlah 1 responden dengan memiliki persentase (6%). Sedangkan untuk cedera *strain*, pada “*strain 1*” berjumlah 3 responden dengan memiliki persentase (17%), “*strain 2*” berjumlah 0 responden dengan persentase (0%), “*strain 3*” berjumlah 0 responden dengan persentase (0%). Berdasarkan data diatas, cedera yang sering terjadi pada responden merupakan “*sprain 2*”.

Pembahasan

1) Kondisi kecemasan responden

Berdasarkan penelitian yang telah di teliti, temuan studi memaparkan jika tingkat kecemasan atlet pasca cedera dapat ter kategorikan ke paling dominan di kategori tinggi dan rendah. Sedangkan itu riwayat cedera dapat menimbulkan rasa kekhawatiran dan kecemasan, cedera juga dapat menjadi menakutkan bagi pemain futsal karena dapat menimbulkan rasa sakit dan trauma yang sulit untuk dilupakan. Menurut Azumar & Kusmawati (2022) atlet yang cedera biasanya akan merasakan rasa cemas, marah, stres, trauma, dan akibatnya rasa percaya diri mereka dapat berkurang yang dapat performa dan karier menjadi berhenti. Pemain futsal sering kali melihat cedera sebagai ancaman terhadap kesehatan fisik dan menimbulkan ketidakpastian, sehingga mereka memberikan respons yang bervariasi.

Kecemasan atau yang pada bahasa psikologi disebut dengan istilah *anxiety* dapat dikenali sebagai peningkatan dan penyaluran emosi. Menurut Quinn & Fallon (1999) Setelah mengalami cedera, pemain akan mengalami kecemasan, depresi, kemarahan, dan kebingungan dibandingkan atlet yang tidak mendapat luka. atlet futsal yang pernah menderita luka masih belum tentu akan sembuh dari perasaan cemas, maka rehabilitasi yang sesuai akan dapat membantu pemain futsal dalam masa pemulihan. Perasaan cemas atlet yang pernah dan memiliki riwayat cedera cenderung berkembang dengan seiringnya mempersiapkan diri jelang menghadapi tekanan pertandingan.

Menurut wawancara yang telah dilakukan, penyebab kecemasan responden merupakan cemas karena tidak dapat kembali ke performa terbaik dan dapat menyebabkan kecemasan cedera berulang. Penelitian ini di dukung oleh penelitian Chmielewski dkk., (2017) yang menyatakan bahwa penyebab kecemasan pasca cedera dapat berdampak negatif pada pemulihan tubuh setelah cedera, berkurangnya performa, serta dapat mencegah keberhasilan kembali ke dalam olahraga. Penelitian Breazeale dkk., (2021) juga menyatakan bahwa gejala kecemasan dapat berhubungan negatif dengan hal jangka panjang seperti kesehatan fisik, mental, kembalinya ke dunia olahraga, serta kualitas hidup.

2) Cedera

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jika tingkat cedera pemain futsal Universitas Negeri Surabaya (UNESA) berada pada kategori “Cedera Tingkat 2”. Cedera olahraga dapat terjadi pada saat pemain kurang melakukan pemanasan,

berkontak fisik, kurangnya pendinginan, dan terlalu *overuse*. Olahraga futsal merupakan olahraga yang melibatkan anggota tubuh untuk berkontak fisik dengan lawan, sehingga sangat berkemungkinan besar terjadinya cedera olahraga. Menurut Kadir dkk., (2022) dalam olahraga futsal akan terjadi *bodycontact* antar pemain di suatu pertandingan ataupun latihan, *bodycontact* dapat membuat pemain futsal cedera. Sedangkan itu menurut Salehian, Pilevar, Moghaddam, Mahmoudpour, & Karami (2014) cedera futsal terjadi akibat sering terjadinya bentrokan antar pemain.

Cedera olahraga dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Dalam penelitian Alexander dkk. (2022) Faktor yang berasal dari dalam, luar, dan penggunaan berlebihan bisa memicu cedera saat olahraga. Faktor dari pada mencakup cara tubuh berdiri, beban yang terlalu berat, kondisi kesehatan, ketidakseimbangan otot, gerakan yang tidak sinkron, dan minimnya pemanasan. Dalam penelitian Wijaya & Supriyono (2023) menyatakan bahwa faktor internal ialah situasi yang muncul dari diri, seperti kurangnya pemanasan, fokus, dan kondisi fisik yang tidak baik. Sebaliknya, faktor dari luar mencakup sentuhan antar tubuh, peralatan olahraga, kondisi lingkungan, dan kegiatan olahraga yang melibatkan kontak fisik.

Cedera ektriminitas bawah merupakan cedera yang sering terjadi dalam olahraga futsal, Angoorani dkk., (2014) dalam penelitiannya mengatakan bahwa 85,2% cedera responden terletak pada ektriminitas bawah dengan engkel / pergelangan kaki yang menjadi lokasi yang paling sering cedera. Dalam penelitian Junge & Dvorak (2010) juga mengatakan bahwa mayoritas cedera mempengaruhi ektriminitas bagian bawah, dan diagnosis yang sangat sering merupakan terkilir pergelangan kaki dan juga adanya memar pada tungkai bawah.

Penelitian ini menunjukkan bahwa hasil cedera responden berada di cedera tingkat 2 dan jenis cedera responden merupakan dominan di *sprain* 2. Diidentifikasi bahwa penyebab cedera yang dialami dikarenakan sedang melakukan aktivitas futsal. Hal ini juga di dukung oleh penelitian Herzog dkk., (2019) yang mengatakan terkilir pergelangan kaki sering terjadi ketika populasi berpartisipasi dengan aktifitas yang intens, terkilir pergelangan kaki memiliki insidensi yang sangat tinggi diantara populasi.

3) Tingkat kecemasan dan cedera pada pemain futsal Universitas Negeri Surabaya (UNESA)

Hasil penelitian ini merupakan cedera yang dialami responden teridentifikasi sebagian banyak terdapat pada cedera tingkat 2 dan jenis cedera *sprain* 2. Hal ini

terjadi saat para responden terlibat dalam kegiatan olahraga seperti latihan dan kompetisi, hal ini didukung oleh penelitian Kemala & Mamesah (2020) yang mengatakan cedera diakibatkan karena sering terjadi benturan kecil pada bagian tubuh, struktur dan sistem tubuh yang tidak normal, dan kekuatan-kekuatan yang berasal dari luar tubuh. Kondisi kecemasan yang terjadi pada responden dapat disebabkan oleh cedera dan faktor lainnya, dikarenakan terdapat responden yang mengalami cedera dengan kategori tinggi namun memiliki kecemasan yang rendah. Hal ini disebabkan oleh waktu pemain dalam berkompetisi, atlet yang punya jam terbang tinggi selama bertanding akan punya kecemasan yang rendah dikarenakan atlet memiliki pengertian seberapa penting rehabilitasi pasca cedera sehingga pemulihan akan berjalan cepat dengan hasil yang positif (Herzog dkk., 2019). Namun terdapat juga responden yang mengalami tinggi yang memiliki kecemasan yang tinggi. Cedera yang dialami responden akan memiliki pengaruh terhadap kecemasan yang tinggi, hal ini mengakibatkan responden gagal memberikan penampilan terbaik selama pertandingan (Schwab dkk., 2012). Yane (2013) dalam penelitiannya mengatakan cedera dan kecemasan memiliki pengaruh yang kuat khususnya akan mempengaruhi sistem tubuh atlet saat bertanding, sehingga responden dianjurkan memiliki bagaimana caranya mengatasi ketika mengalami kecemasan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berlandaskan pada temuan uraian data dan pembahasan pada bab iv, bisa ditegaskan jika tingkat kecemasan pemain futsal putra Universitas Negeri Surabaya (UNESA) pasca cedera dalam kategori “cukup”. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun kecemasan tidak tergolong tinggi, namun tetap memerlukan pendampingan kepada responden agar tidak berdampak negatif terhadap proses pemulihan maupun terhadap performa yang akan datang.

Adapun saran bagi pemain, pelatih, dan peneliti selanjutnya. Diharapkan untuk pemain dianjurkan selalu berkonsultasi dengan pelatih dan medis agar kecemasan yang berlebih dapat teratasi dengan baik. Bagi pelatih diharapkan untuk mengedukasi para pemain tentang bagaimana cara meminimalisir kecemasan ketika kecemasan datang. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti variabel yang serupa dan lebih kompleks, sehingga tidak hanya tentang kecemasan dan cedera.

DAFTAR REFERENSI

- Adling, R. (2017). *Physiotherapy and Physical Education*, 2(5). <http://www.sportsjournal.in>
- Agustiani, I. (2018). Gambaran pengetahuan tentang overtraining pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Universitas Pendidikan Indonesia, 1–4.
- Akbar, M., Perdana, D. A., Jum'ah, W. Q. A., Jendo, V. L., & Ansalmi, T. (2021). Workshop penanganan cedera olahraga. *Jurnal Physio Education Indonesia*, 1, 1–3.
- Alexander, B., Khuluq, K., Richideleon, R., Putra, J., & Orlando, H. (2022). Kesehatan olahraga: Cedera akibat lingkungan. *Journal of Sport and Therapy Application*, 1(1). <https://doi.org/10.52742/josita.v1i1>
- Amrisyah, & Bakti. (2022). Tingkat pemahaman faktor dan jenis cedera olahraga atlet Muaythai pada Klub Kockout Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 85–92.
- Angoorani, H., Haratian, Z., Mazaherinezhad, A., & Younespour, S. (2014). Injuries in Iran futsal national teams: A comparative study of incidence and characteristics. *Asian Journal of Sports Medicine*, 5(3). <https://doi.org/10.5812/asjms.23070>
- Azumar, A., & Kusmawati, A. (2022). Resiliensi atlet berprestasi yang mengalami cedera berat (Studi atlet Tapak Suci Cabang 14 Jakarta Selatan). *Journal of Social Work and Social Services*, 3.
- Breazeale, S., Conley, S., Gaiser, E., & Redeker, N. S. (2021). Anxiety symptoms after orthopedic injury: A systematic review. *Journal of Trauma Nursing*, 28, 46–55. <https://doi.org/10.1097/JTN.0000000000000557>
- Briliansyah Arieputra, A., Setya Arimbi, L., Grafita, L., Budi Lestari, D., Herawati, I., Pristianto, A., & Studi Fisioterapi, P. (2023). Edukasi pencegahan dan penanganan cedera akut pada Komunitas Taekwondo Indonesia Muda. *ABDINE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 168–178.
- Dian Permata Bunda, Yarni, L., Rahmi, A., & Syam, H. (2023). Kondisi psikologis anak tunggal di Madrasah Tarbiyah Islamiyah (MTI) Canduang. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5, 2677–2682.
- Fadilah, R., & Priambodo, A. (2024). Stress dan kecemasan dalam olahraga kompetisi. *Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora*, 4(1).
- Hengki Kumbara, Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17, 28–35.
- Herzog, M. M., Kerr, Z. Y., Marshall, S. W., & Wikstrom, E. A. (2019). Epidemiology of ankle sprains and chronic ankle instability. *Journal of Athletic Training*, 54(6), 603–610. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-447-17>

- Hindun, N., & Agustin, W. (2022). Sosialisasi pentingnya aktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan mental para pekerja PT. Global Collection Malang. *Anfatama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Hsu, C. J., Meierbachtol, A., George, S. Z., & Chmielewski, T. L. (2017). Fear of reinjury in athletes: Implications for rehabilitation. *Sports Health*, 9(2), 162–167. <https://doi.org/10.1177/1941738116666813>
- Ilham, Z., Adila, F., Ittaqwa, M. M., Saputro, D. P., & Rahmatullah, M. I. (2023). *Penanganan pada cedera olahraga* (1st ed.; B. Ramadhania, Ed.). Wonocolo: Cipta Media Nusantara. <http://www.ciptapublishing.id>
- Jumadin, I. P., & Syahputra, R. (2019). Analisis olahraga prestasi yang dapat diunggulkan Kabupaten Langkat. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 3, 10–19. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ko>
- Junge, A., & Dvorak, J. (2010). Injury risk of playing football in Futsal World Cups. *British Journal of Sports Medicine*, 44(15), 1089–1092. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2010.076752>
- Kadir, W. A., Zaidah, L., & Ariyanto, A. (2022). Faktor risiko kejadian cedera pada pemain futsal putra dan putri PORDA Sleman. *Journal Physical Therapy UNISA*, 2(1). <https://doi.org/10.31101/jitu.2665>
- Kemala, A., & Mamesah, E. (2020). Perbedaan tingkat kecemasan atlet cabang olahraga atletik DKI Jakarta yang pernah mengalami cedera akut dan cedera kronis. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11.
- Mustafa, P. S. (2022). *Buku ajar pertolongan pertama dan pencegahan perawatan cedera olahraga* (1st ed.; S. S. Sa'diyah, Ed.). Mojokerto: Insight Mediatama.
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 15, 76–80. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.001>
- Quinn, A. M., & Fallon, B. J. (1999). The changes in psychological characteristics and reactions of elite athletes from injury onset until full recovery. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(2), 210–229. <https://doi.org/10.1080/10413209908404201>
- Rahman, F. A., Kristiyanto, A., & Sugiyanto, S. (2017). Motif, motivasi, dan manfaat aktivitas pendakian gunung sebagai olahraga rekreasi masyarakat. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(2). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4251>
- Ridha, S., & Rachman, A. (2023). Survei lokasi dan penyebab cedera olahraga pada atlet cabang olahraga permainan. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 2(1).
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan dalam olahraga. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3(1), 44–60.
- Salahudin, & Rusdin. (2020). Olahraga menurut pandangan agama Islam. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 4, 457–464. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/index>

- Salehian, M. H., Pilevar, N., Moghaddam, F. K., Mahmoudpour, A., & Karami, S. A. (2014). Relationship between sport injuries of neck and trunk with fitness factors in futsal players. *Bulletin of Environment, Pharmacology and Life Sciences*, 3, 63–66.
- Schwab Reese, L. M., Pittsinger, R., & Yang, J. (2012). Effectiveness of psychological intervention following sport injury. *Journal of Sport and Health Science*, 1, 71–79. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2012.06.003>
- Sumantri, A., & Agustinah, N. (2024). Sosialisasi pemahaman tentang apa itu olahraga rekreasi dan apa itu olahraga prestasi di Desa Padang Batu. *Jurnal Dehasen Untuk Negeri*, 3.
- Suwardi, I., Hasyim, M. S., & Hudain, M. A. (2023). Indeks massa tubuh dan VO2Max terhadap kualitas permainan futsal pada klub Bagaya FC di Kabupaten Poso. *Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 7, 83–92.
- Usman, A., Uji, K., Welli, K., Annisa, H., & Wuriani. (2021). Kejadian cedera pada anak usia sekolah dasar: Studi deskriptif. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 12.
- Wijaya, & Supriyono. (2023). Identifikasi cedera pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda di Kabupaten Purworejo tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Yane. (2013). Kecemasan dalam olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.