



Cedera dan gangguan kecemasan umum atlet pencak silat pra-remaja dan remaja selama masa latihan

Dina Mariana^{1*}, Komarudin Komarudin², Mochamad Yamin Saputra³, Gerald Novian⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

Info Artikel

Article History:

Received 23 Mei 2024

Revised 26 Mei 2024

Accepted 28 Mei 2024

Available online
30 Mei 2024

Keywords:

injury, generalized anxiety disorder, pencak silat, pre-teen athletes, adolescent athletes

Abstrak

Banyak kasus dalam cabang olahraga pencak silat, khususnya pada usia pra-remaja dan remaja yang seringkali mengabaikan masalah gangguan kecemasan umum yang diakibatkan oleh adanya cedera yang dimiliki atlet. Sehingga hal ini menjadi suatu hal negatif yang ditoleransi atau dianggap normal, padahal masalah sangat serius dan mengganggu jalannya latihan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengkaji adakah hubungan mengenai cedera dengan gangguan kecemasan umum atlet pencak silat pra-remaja dan remaja selama masa latihan. Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif dan pendekatan kuantitatif yang melibatkan 10 atlet pencak silat (5 atlet pra-remaja dan 5 atlet remaja) di Galaksi Silat Club. Penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner yaitu dengan kuesioner *Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)* atau berupa kuesioner gangguan kecemasan umum dengan skala 0-3, kemudian juga kuesioner demografis cedera atlet. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS Versi 25 dengan desain korelasional. Penelitian ini memperoleh hasil yakni menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan terkait cedera dengan gangguan kecemasan umum atlet pencak silat pra-remaja dan remaja selama masa latihan. Sehingga penelitian ini menyimpulkan bahwa cedera yang dimiliki atlet usia pra-remaja dan remaja harus ditangani dengan sebaik mungkin karena membuat atlet memiliki gangguan kecemasan umum dalam masa latihan. Hal tersebut mengganggu atlet dalam menjalani program latihan yang diberikan oleh pelatih sehingga seringkali atlet tidak maksimal dalam melakukan program tersebut.

Abstract

Many cases in the sport of pencak silat, especially in pre-teens and adolescents, often ignore the problem of generalized anxiety disorder caused by an athlete's injury. So that this becomes a negative thing that is tolerated or considered normal, even though the problem is very serious and disrupts the course of training. The purpose of this study is to examine whether there is a relationship between injury and generalized anxiety disorder in pre-teen and adolescent pencak silat athletes during the training period. This research method uses descriptive methods and quantitative approaches involving 10 pencak silat athletes (5 pre-teen athletes and 5 teenage athletes) at Galaksi Silat Club. This study used a questionnaire instrument, namely the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) questionnaire or a generalized anxiety disorder questionnaire with a scale of 0-3, then also an athlete injury demographic questionnaire. Data analysis was conducted using SPSS Version 25 with a correlational design. This study obtained results that showed that there was a significant relationship between injury and general anxiety disorder in pre-teen and adolescent pencak silat athletes during the training period. So this study concludes that injuries owned by pre-teen and teenage athletes must be handled as well as possible because they make athletes have generalized anxiety disorders during training. This interferes with athletes in undergoing the training program given by the coach so that often athletes are not optimal in doing the program.

Correspondence Author email: dinamariana@upi.edu

© 2024 By Dina Mariana, Komarudin Komarudin, Mochamad Yamin Saputra, Gerald Novian

Licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

PENDAHULUAN

Dalam proses latihan, seringkali atlet mengalami kejadian-kejadian yang tidak terduga, sehingga mengakibatkan terjadinya cedera. Istilah "cedera olahraga" biasanya merujuk pada cedera yang terjadi pada sistem muskuloskeletal, yang meliputi tulang, otot, tendon, dan ligamen. Namun, cedera juga dapat terjadi pada bagian tubuh lainnya seperti kepala, leher, dan organ dalam akibat dari aktivitas olahraga. Meskipun demikian, fokus utama tetap pada cedera yang mempengaruhi kemampuan fisik dan kinerja atlet, sehingga sistem muskuloskeletal sering menjadi sorotan utama (Amoako et al., 2015). Meski diyakini bahwa setiap atlet tidak ada yang menginginkan mengalami cedera, namun hal tersebut tidak dapat dihindari. Oleh sebab itu, penting bagi atlet untuk berhati-hati dalam menjalani proses latihan. Seperti beberapa hasil penelitian yang telah dikaji sebelumnya menunjukkan bahwa cedera yang dialami atlet terjadi akibat beberapa hal yang dikategorikan sebagai faktor internal dan eksternal, seperti cara latihan yang kurang tepat, kurangnya peregangan terhadap otot tertentu, rendahnya kemampuan kekuatan, pemanasan dan pendinginan yang tidak tepat, peralatan dan perlengkapan latihan yang tidak sesuai, lingkungan latihan yang kurang layak, beban latihan yang berlebihan, kesalahan melakukan gerakan teknik, kelainan struktural tubuh, dan kurangnya pengetahuan tentang cedera olahraga (Candra et al., 2021; Setiawan et al., 2018; Wijaya & Supriyono, 2023). Studi lain juga mengungkapkan bahwa aktor-faktor yang dapat memicu cedera termasuk teknik peregangan yang tidak tepat, pelaksanaan latihan fisik tanpa melakukan pemanasan dan peregangan, melakukan gerakan berulang, mengabaikan proses rehabilitasi sesuai dengan prosedur yang ditetapkan, dan memaksakan diri untuk berolahraga ketika cedera belum pulih sepenuhnya (Peterson & Renstrom, 2017).

Sebuah gagasan mengungkapkan bahwa melakukan peregangan yang sesuai dengan gerakan olahraga yang akan dilakukan merupakan langkah pencegahan cedera yang penting (Manik et al., 2021). Kemudian, diperkuat kembali oleh gagasan yang mengungkapkan faktor cedera yang sering disepelkan oleh para atlet yakni kurangnya gerakan pemanasan sebelum memulai latihan dan kurang memperhatikannya pendinginan dapat menyebabkan masalah dalam proses latihan (Herdiandanu & Djawa, 2020). Secara spesifik dalam cabang olahraga pencak silat (Saputra, 2017), cedera merupakan hal yang sangat sering ditemukan karena pencak silat termasuk dalam kategori olahraga beladiri yang mana melibatkan *body contact* secara penuh, sehingga benturan antar individu sering terjadi yang tidak jarang berakibat fatal. Dalam penelitian ini, penulis menekankan kasus cedera yang terjadi pada kelompok usia pra-remaja dan remaja, yang bisa dibidang juga merupakan masa yang seharusnya sangat produktif dalam hal aktivitas fisik, karena berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan. Namun sayangnya, atlet pra-remaja dan remaja yang mengalami cedera tidak menyadari dan sering kali mengabaikannya, sehingga menjadi hal tersebut menjadi sebuah hal umum yang tidak perlu ditangani secara lebih lanjut. Sejalan dengan yang dikemukakan penelitian terdahulu bahwa pada kenyataannya masih banyak orang yang tidak mengerti bagaimana menangani dan tidak langsung tanggap terhadap

cedera yang sedang dialami sehingga menyebabkan cedera yang seharusnya bisa pulih dengan cepat namun bisa menjadi lama bahkan semakin parah. Oleh sebab itu penting untuk memiliki pengetahuan terkait pencegahan maupun penanganan yang tepat terhadap cedera (Candra et al., 2021) Hal tersebut diperkuat dengan gagasan yang menyebutkan bahwa atlet usia pra-remaja dan remaja lebih rentan terhadap cedera dibandingkan usia yang lainnya (Zarei et al., 2018). Padahal cedera yang dimiliki oleh atlet pra-remaja dan remaja bisa berakibat fatal jika dibiarkan dan mengakibatkan munculnya gangguan kecemasan umum. Kemudian diungkapkan juga bahwa atlet yang mengalami depresi dan berada di bawah tekanan dapat mengganggu fokus dan konsentrasi mereka bisa terganggu, yang dapat mengurangi kemampuan mereka untuk memperhatikan detil teknis yang penting dalam latihan atau pertandingan. Selain itu, ketegangan tambahan yang disebabkan oleh tekanan mental dapat meningkatkan risiko cedera fisik karena tubuh menjadi lebih rentan terhadap ketegangan dan kelelahan sehingga performa atlet sering kali dipengaruhi oleh faktor kesehatan emosional atau mental, seperti adanya gangguan kecemasan umum (Purnamasari et al., 2022).

Gangguan kecemasan umum merupakan kondisi di mana seseorang mengalami perasaan yang berlebihan terhadap situasi atau ancaman yang akan datang, dengan tingkat kekhawatiran atau ketakutan yang meningkat, baik terhadap ancaman nyata maupun yang dirasakan (Saputro, Fazrin, 2017). Pada individu tertentu, reaksi kompleks terhadap kecemasan bisa mencakup respons fisiologis instan seperti peningkatan denyut jantung, keringat berlebih, gangguan pencernaan, sakit kepala, rasa gatal, dan gejala lainnya (Vibriyanti, 2020). Salah satu hal yang dimaksudkan ialah Gangguan kecemasan umum atau yang biasa disebut *Generalized Anxiety Disorder* (GAD) yang seringkali mengganggu atlet dalam menjalani proses latihan, karena hal ini membuat atlet merasa kurang percaya diri, tidak yakin bisa melakukan gerakan yang maksimal, selalu khawatir tidak mampu menjalani program latihan, lebih sering takut jika berhadapan dengan lawan, dan berbagai dampak negatif lainnya. Studi terdahulu menyebutkan kecemasan merupakan perasaan dasar yang sudah ada sejak manusia dilahirkan, sehingga tidak bisa dihilangkan (Firmansyah et al., 2018), tang paling mungkin dilakukan ialah mengendalikan bagaimana kecemasan yang dirasakan tidak menjadi beban atau hambatan untuk menampilkan performa terbaik. Hal ini sangat disayangkan mengingat atlet pra-remaja dan remaja dalam cabang olahraga pencak silat seharusnya memiliki keberanian untuk menampilkan performa terbaiknya, yang mana performa terbaik hanya bisa didapatkan jika atlet menjalani program latihan dengan sebaik-baiknya.

Merujuk pada penelitian terdahulu yang ditulis oleh Putukian (2016), tentang respons psikologis terhadap cedera pada atlet pelajar yang terfokus pada kesehatan mental, mengungkapkan bahwa cedera fisik dapat memicu depresi serta respon bermasalah lainnya. Berdasarkan penjelasan di atas, penulis merasa bahwa penelitian ini harus dilakukan karena masalah ini akan menjadi besar dan menghambat proses atlet pra-remaja dan remaja dalam mencapai performa terbaiknya jika tidak

dideteksi dan diselesaikan sedini mungkin. Selain itu juga, penulis melihat bahwa penelitian atau literatur yang mengkaji terkait topik ini dalam cabang olahraga pencak silat masih sangat minim, sehingga penulis berharap penelitian ini nantinya bisa menjadi rujukan selanjutnya. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengkaji lebih dalam mengenai hubungan antara cedera dengan gangguan kecemasan umum atlet pencak silat pra-remaja dan remaja selama masa latihan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan yakni metode deskriptif dengan menggunakan kuantitatif (Fraenkel et al., 2022). Penulis memilih metode ini karena untuk mengumpulkan informasi atau data yang relevan kemudian dapat dideskripsikan dan dicari korelasi antar variabel, sehingga desain penelitian yang digunakan yaitu korelasional. Penelitian ini melibatkan 10 atlet pencak silat (5 atlet pra-remaja dan 5 atlet remaja) di Galaksi Silat Club yang bertempat di Dinas Jasmani Angkatan Darat, Kota Cimahi yang mana dalam pemilihan sampel, menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan beberapa kriteria, yaitu: memiliki kategori usia pra-remaja dan remaja, mengalami cedera, dan terlihat kurang maksimal dalam berlatih.

Penelitian ini menggunakan instrumen kuisisioner yakni kuisisioner *Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)* (Mossman et al., 2017) dan kuisisioner demografis cedera atlet yang disusun sendiri oleh penulis. *Generalized Anxiety Disorder Assessment (GAD-7)* adalah instrumen tujuh item yang digunakan untuk mengukur atau menilai tingkat keparahan gangguan kecemasan umum. GAD-7 adalah sebuah instrumen yang dianggap valid dan efisien untuk menyaring GAD dan tingkat keparahannya dalam praktik klinis dan penelitian. Studi yang dilakukan oleh (Mossman et al., 2017), telah memvalidasi GAD-7 untuk digunakan pada pasien perawatan primer, populasi umum, dan remaja yang mengalami GAD. Temuan mereka menunjukkan bahwa skor yang dihasilkan dari GAD-7 dapat menjadi indikator yang berguna untuk mengevaluasi gejala kecemasan dan membedakan antara tingkat GAD yang ringan dan sedang pada pra-remaja dan remaja. Total keseluruhan item soal yaitu sebanyak 13 soal dengan 7 item soal untuk mengukur gangguan kecemasan umum dan 6 item soal untuk mengukur cedera atlet. Penelitian ini mengkaji data yang dianalisis menggunakan SPSS Versi 25 dengan menerapkan uji korelasi.

HASIL

Data yang penulis dapatkan dari sampel diolah dan dianalisis, yang kemudian informasi data yang diperoleh dipaparkan melalui Tabel dan Gambar. Berikut merupakan profil cedera yang dialami atlet pencak silat pra-remaja dan remaja terdapat dalam Tabel 1.

Tabel 1. Profil Cedera yang Dialami Atlet Pencak Silat Pra-Remaja dan Remaja

Item		Skor	Persentase
Mengalami Cedera		7 / 10	70%
Bagian Tubuh	Lutut	3 / 7	43%
	Pergelangan Kaki	4 / 7	57%
Tindakan yang Dilakukan	Dikompres dengan Es	3 / 7	43%
	Rehabilitasi	2 / 7	29%
	Dibiarkan	2 / 7	29%
Gangguan Akibat Cedera	Biasa Saja	2 / 7	29%
	Sangat Mengganggu	5 / 7	71%
Skala Nyeri		4 / 10	40%

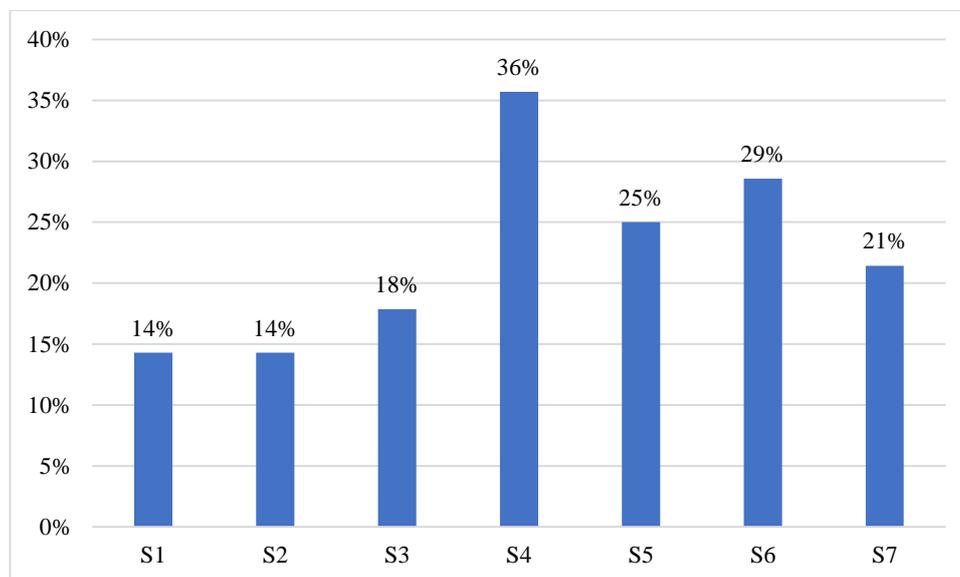
Tabel 1 menunjukkan profil cedera yang dialami atlet pencak silat pra-remaja dan remaja. Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat bahwa sebanyak 7 dari 10 atlet atau sebesar 70% atlet mengalami cedera, sedangkan 30% lainnya atau 3 atlet tidak mengalami cedera. Sehingga 3 atlet tersebut tidak diikutsertakan kembali dalam penelitian ini. Selanjutnya, terdapat sebanyak 3 dari 7 atau sebesar 43% atlet mengalami cedera pada tubuh bagian lutut dan terdapat sebanyak 4 dari 7 atau sebesar 57% atlet mengalami cedera pada tubuh bagian pergelangan kaki. Kemudian, terdapat sebanyak 3 dari 7 atau sebesar 43% atlet yang melakukan tindakan berupa kompres es, lalu terdapat sebanyak 2 dari 7 atau sebesar 29% atlet melakukan tindakan dengan rehabilitasi ke fisioterapi, dan sebanyak 2 dari 7 atau sebesar 29% atlet membiarkan cedera tersebut. Selanjutnya, sebanyak 2 dari 7 atau sebesar 29% atlet tidak mengalami gangguan akibat cedera atau biasa saja, yang berarti tidak terlalu mengganggu pada aktivitas latihan, namun sebanyak 5 dari 7 atau sebesar 71% atlet merasakan gangguan akibat cedera yang sangat mengganggu, yang berarti atlet mengalami gangguan pada aktivitas latihan secara berat. Yang terakhir, mengumpulkan data skala nyeri akibat cedera yang dialami atlet dalam skala 1 (sangat tidak nyeri) - 10 (sangat nyeri). Data menunjukkan bahwa seluruh atlet memiliki nilai rata-rata skala nyeri sebesar 4 dari 10 atau sebesar 40%, yang berarti atlet mengalami nyeri namun masih dapat ditangani atau belum begitu mengganggu.

Tabel 2. Gangguan Kecemasan Umum Atlet Berdasarkan Cedera Tubuh

Cedera	Gangguan Kecemasan Umum	
	Rata-rata \pm Standar Deviasi	Persentase
Lutut	7 \pm 1	25%
Pergelangan Kaki	5,75 \pm 2,872	21%
Keseluruhan	6,29 \pm 2,215	21%

Tabel 2 menunjukkan gangguan kecemasan umum atlet berdasarkan cedera tubuh yang dialami. Dari data yang tercantum dalam Tabel 2, terlihat bahwa atlet yang mengalami cedera pada bagian lutut memiliki nilai rata-rata sebesar 7, dengan standar deviasi sebesar 1 dengan nilai persentase sebesar 25%. Kemudian, atlet yang mengalami cedera tubuh bagian pergelangan kaki memiliki nilai rata-rata sebesar 5,75, dengan standar deviasi sebesar 2,872

dengan nilai persentase sebesar 21%, dan secara keseluruhan atlet yang mengalami cedera memiliki rata-rata sebesar 6,29, nilai standar deviasi 2,215 dengan persentase 21%.



Gambar 1. Persentase Gangguan Kecemasan Umum Setiap Sampel Penelitian

Gambar 1 menunjukkan diagram dengan persentase terendah yaitu senilai 14% dan persentase terbesar yaitu senilai 36% yang dimana pada diagram tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan antara cedera yang dialami oleh atlet pra-remaja dan remaja dengan gangguan kecemasan umum. Meskipun dengan presentase nilai yang masih relatif rendah, hal ini tetap penting untuk diperhatikan dan tidak bisa dianggap hal yang sepele karena pada faktanya atlet pra-remaja dan remaja yang mengalami cedera memiliki gangguan kecemasan umum jika didiamkan semakin lama semakin besar dan bisa berdampak ke hal lainnya.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh bahwa atlet pencak silat usia pra-remaja dan remaja memiliki cedera olahraga dan gangguan kecemasan umum. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data yang menunjukkan bahwa atlet pencak silat usia pra-remaja dan remaja memiliki cedera pada tubuh bagian lutut dengan memiliki gangguan kecemasan umum rata-rata sebesar 25%, atlet yang mengalami cedera tubuh bagian pergelangan kaki dengan memiliki gangguan kecemasan umum rata-rata sebesar 21%, dan secara keseluruhan atlet yang mengalami cedera memiliki gangguan kecemasan umum rata-rata sebesar 21%. Selain itu juga, dapat dilihat bahwa atlet pencak silat usia pra-remaja dan remaja yang mengalami cedera olahraga memiliki gangguan kecemasan umum tertinggi sebesar 36% dan terendah sebesar 14%.

Gangguan kecemasan umum dan cedera merupakan dua hal yang ditemukan dalam penelitian ini, dimana kedua hal tersebut saling berhubungan satu dengan lainnya. Kemudian, diperkuat oleh (Noverianto, Indrawati, 2017) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa tingkat cedera yang dialami oleh atlet dapat berdampak pula pada tingkat kecemasan yang mereka alami. Penulis melihat hubungan ini terjadi akibat berbagai hal kompleks dalam fase latihan yang berdampak negatif bagi fisiologis dan psikologis atlet, yaitu cedera yang dialaminya. Atlet yang sering terkena cedera cenderung mengalami tingkat kecemasan dan ketakutan yang lebih tinggi (Pratama, 2014). Padahal seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, atlet pra-remaja dan remaja sedang dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan, hal ini menjadi sangat krusial dan penting untuk mengidentifikasi GAD pada usia dini karena telah terbukti pada beberapa gangguan kejiwaan, onset pada masa kanak-kanak menunjukkan prognosis yang lebih buruk dibandingkan dengan onset pada orang dewasa, sebagai contohnya gangguan perilaku pada masa kanak-kanak (Silberg et al., 2015). Sehingga seharusnya bisa lebih menjaga tubuhnya dengan baik, karena pada dasarnya bagi seorang atlet pencak silat, tubuh merupakan aset penting yang dimiliki untuk bisa terus berlatih, bertanding, dan berprestasi. Seperti studi terdahulu yang telah mengungkapkan bahwa fisik atau tubuh merupakan salah satu dari 4 unsur utama agar dapat menjadi atlet yang superior (Hasyim & Sulaeman, 2022). dan salah satu aset penting dalam mencapai tingkat performa yang optimal (Fitrah & Putriningtyas, 2024). Kemudian juga peran pelatih sangat diperlukan mengingat bahaya dari kedua hal yakni tentang masalah cedera dan gangguan kecemasan umum.

Pada penelitian ini, ditemukan bahwa atlet pra-remaja dan remaja yang mengalami cedera juga mengalami gangguan kecemasan umum (Muthiarani, 2020). Gangguan kecemasan umum yang mereka alami berbentuk berbagai hal negatif yang mengganggu jalannya proses latihan, seperti: ketakutan, kekhawatiran berlebih, gelisah, emosi yang tidak stabil, dan juga kondisi fisiologis yang seringkali menurun secara tiba-tiba. Hal ini sangat berbahaya jika tidak ditangani dengan serius, karena studi mengungkapkan bahwa tidak sedikit atlet yang gagal tanding karena pengelolaan diri yang rendah, kecemasan stress, gangguan kendali emosi yang tidak stabil dan bahkan motivasi dan kinerja yang belum optimal (Sin, 2019). Pengaruh cedera yang tergolong berat bisa menyebabkan seseorang mengalami depresi, kecemasan, penurunan rasa percaya diri, serta ketakutan akan mengalami cedera kembali (Ardern et al., 2015). Hal ini sangat disayangkan, mengingat atlet usia pra-remaja dan remaja merupakan usia yang sangat baik untuk berprestasi atau bahasa sederhana kita kenal dengan *golden age*.

Prestasi yang diraih pada usia tersebut akan berdampak panjang bagi kehidupan atlet di masa yang sedang dijalani, baik dalam situasi saat ini ataupun di masa mendatang. Adapun contohnya, atlet elit pencak silat yang telah berhasil menyumbangkan medali bagi Bangsa merupakan buah manis dari ketekunan dan keseriusan menjalani proses latihan sejak usia pra-remaja dan remaja. Seperti yang

ketahui bersama bahwa prestasi merupakan hasil akumulatif dari berbagai aspek dan juga tidak bisa diperoleh secara instan seperti membalikan telapak tangan (Novian & Noors, 2020). Oleh sebab itu, penting bagi para pelatih untuk bisa membina dengan lebih serius atlet yang sedang berada pada usia pra-remaja dan remaja. Seperti yang diungkapkan studi terdahulu bahwa program utama untuk mencapai prestasi olahraga yaitu mendapatkan atlet yang berbakat melalui proses latihan oleh pelatih yang kompeten dengan pendekatan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi (Endrawan, 2022).

Penelitian ini menjadi sebuah bukti ilmiah bahwa cedera yang dimiliki oleh atlet usia pra-remaja dan remaja tidak bisa dibiarkan lagi karena pada faktanya hal tersebut bisa berdampak serius bagi atlet. Cedera yang dimiliki atlet menimbulkan gangguan kecemasan umum yang mengganggu jalannya proses latihan, seperti yang dikatakan oleh (Jamaliah et al., 2015) kecemasan yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai perasaan yang mengganggu dirinya seperti perasaan yang gelisah, sehingga atlet seringkali tidak maksimal dalam melakukan program latihan yang diberikan. Kemudian juga, cedera yang tergolong berat menjadi sumber ketakutan bagi para atlet pemula maupun atlet profesional, dan mampu menyebabkan kecemasan yang dapat mengganggu aktivitas olahraga dan menghambat rutinitas sehari-hari (Harsono, 2015). Cedera yang dimiliki oleh atlet mungkin tidak hanya berhubungan dengan gangguan kecemasan umum, bisa jadi berhubungan dengan berbagai aspek psikologis lainnya yang bisa menghambat atlet dalam menjalani proses latihan (Komarudin, 2016). Oleh sebab itu, penelitian ini menjadi sebuah pengingat bagi para praktisi cabang olahraga pencak silat, khususnya yang sedang menangani atlet usia pra-remaja dan remaja untuk dapat bisa lebih menyadari akan bahaya yang diperoleh akibat cedera yang dimiliki atletnya.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa cedera yang dimiliki atlet usia pra-remaja dan remaja harus ditangani dengan sebaik mungkin karena membuat atlet memiliki gangguan kecemasan umum dalam masa latihan. Hal tersebut mengganggu atlet dalam menjalani program latihan yang diberikan oleh pelatih sehingga seringkali atlet tidak maksimal dalam melakukan program tersebut. Saran yang dapat diberikan kepada para pelatih yaitu untuk lebih memperhatikan para atletnya, terutama atlet pra-remaja dan remaja agar senantiasa memiliki kesadaran yang tinggi terhadap bahaya cedera dan gangguan kecemasan umum. Selain itu, para pelatih perlu memperhatikan program latihan yang diberikan dengan lebih serius lagi, mulai dari pemanasan, inti, dan sampai pendinginan karena sering kali cedera yang dimiliki atlet diakibatkan oleh kurangnya pengawasan dari pelatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Amoako, A., Amoako, A., & Pujalte, G. (2015). Family Medicine Residents' Perceived Level of Comfort in Treating Common Sports Injuries Across Residency Programs In the United States. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 6, 81–86. <https://doi.org/10.2147/oajsm.s71457>
- Ardern, C. L., Kvist, J., & Webster, K. E. (2015). Psychological Aspects of Anterior Cruciate Ligament Injuries. *Operative Techniques in Sports Medicine*, 24(1), 77–83.

<https://doi.org/10.1053/j.otsm.2015.09.006>

- Candra, O., Dupri, Gazali, N., Muspita, & Prasetyo, T. (2021). Penerapan Teknik Price Terhadap Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet Klub Bola Basket Mahameru Pekanbaru. *Community Education Engagement Journal*, 2(2), 44–51. <http://journal.uir.ac.id/index.php/ecej>
- Endrawan, I. B. (2022). Pembinaan Atlet Unggulan Sebagai Refleksi Budaya Suatu Daerah. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 2(2), 44–48. <https://doi.org/10.55606/jpikes.v2i2.281>
- Firmansyah, Y., Kusmaedi, N., & Komarudin, K. (2018). Softball Referee Quality Based on Reviewed Anxiety Level. *Advances in Health Sciences Research*, 11(ICSSHPE 2018), 6–8. <https://doi.org/10.2991/icsshpe-18.2019.1>
- Fitrah, F. N., & Putriningtyas, N. D. (2024). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Atlet Cabang Olahraga Permainan. *Jurnal Gizi*, 13(1), 59–69.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2022). *How to Design and Evaluate Research in Education*. McGraw Hill LLC. <https://books.google.co.id/books?id=neCZzgEACAAJ>
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Latihan*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Hasyim, & Sulaeman. (2022). Kesadaran atlet sepakbola kota makassar dalam menghadapi pergelaran porprov ke-17 tahun 2022. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 12(2), 139–150.
- Herdiandanu, E., & Djawa, B. (2020). Jenis dan Pencegahan Cedera Pada Ekstrakurikuler Olahraga Futsal Di SMA. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 08(3), 97–108.
- Jamaliah, N., Sugiharto, & Kasmini, O. W. (2015). Pengaruh Hypnotherapy dan Tingkat Kecemasan terhadap Konsentrasi Atlet Putri Club Pekerjaan Umum (PU) Deli Serdang Sumatera Utara Tahun 2015. *Journal of Physical Education and Sports*, 4(1), 72–78.
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Manik, J. W. H., Bisa, M., & Rahmansyah, B. (2021). Pencegahan Dan Penanganan Cedera Olahraga Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 10 Cawang. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 5(1), 69–75. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v5i1.133>
- Mossman, S. A., Luft, M. J., Schroeder, H. K., Varney, S. T., Fleck, D. E., Barzman, D. H., Gilman, R., Delbello, M. P., & Strawn, J. R. (2017). The Generalized Anxiety Disorder 7-item (GAD-7) Scale in Adolescents with Generalized Anxiety Disorder: Signal Detection and Validation. *HHS Public Access Author*, 29(4), 227–234.
- Muthiarani, A. (2020). *Hubungan Kepercayaan Diri, Motivasi, Dan Kecemasan Dengan Peak Performance Atlet Bulutangkis Remaja Di Daerah Istimewa Yogyakarta*. UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.
- Noverianto, A., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Kecemasan Mengalami Cedera Berat Pada Pemain Bola Basket Di Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 6(4), 103–106. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19996>
- Novian, G., & Noors, I. P. M. (2020). Hubungan Gaya Kepemimpinan Pelatih dengan Prestasi Atlet Taekwondo. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 151–164. <https://doi.org/10.21009/gjik.112.07>
- Peterson, L., & Renstrom, P. (2017). Sports Injuries. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Pratama, E. G. (2014). *Tingkat Kecemasan Atlet Sepakbola Persib U-21 yang Pernah Mengalami Cedera Pada Saat Menghadapi Kompetisi ISL U-21*.

- Purnamasari, I., Febrianty, M., & Novian, G. (2022). Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet Judo Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Patriot*, 4(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i1.825>
- Putukian, M. (2016). The psychological response to injury in student athletes: A narrative review with a focus on mental health. *British Journal of Sports Medicine*, 50(3), 145–148. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095586>
- Saputra, M. Y. (2017). Optimization of Pencak Silat Athletes Coordination Through Brain Jogging To. *Journal of Physics: Conference Series*, 755(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/755/1/011001>
- Saputro, H., & Fazrin, I. (2017). *Anak Sakit Wajib Bermain di Rumah Sakit: Penerapan Terapi Bermain Anak Sakit*.
- Setiawan, Y., Amra, F., & Lesmana, H. S. (2018). Analisis tentang cedera dalam olahraga beladiri taekwondo di dojang UNP. *Jurnal Stamina*, 1(1), 401–414.
- Silberg, J., Moore, A. A., & Rutter, M. (2015). Age of Onset and The Subclassification of Conduct/Dissocial Disorder. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 56(7), 826–833. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12353>
- Sin, T. H. (2019). Konsep dan aplikasi konseling olahraga bagi atlet; peluang dan tantangan. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 40–45. <https://doi.org/10.29210/120192331>
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 29(2), 69–74. <https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.550>
- Wijaya, R. A., & Supriyono. (2023). Identifikasi Cedera Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Di Kabupaten Purworejo Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 710–720. <https://doi.org/10.15294/inapes.v4i2.57638>
- Zarei, M., Namazi, P., Abbasi, H., Noruzyan, M., Mahmoodzade, S., & Seifbarghi, T. (2018). The Effect of Ten-Week FIFA 11+ Injury Prevention Program for Kids on Performance and Fitness of Adolescent Soccer Players. *Asian Journal of Sports Medicine*, 9(3). <https://doi.org/10.5812/asjasm.61013>