UNIVERSITAS BINAWAN

HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN KEJADIAN CIDERA OLAHRAGA PADA ATLIT FUTSAL USIA BINAAN

(LITERATUR REVIEW)

TAHUN 2020

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan

Program Sarjana Terapan Kesehatan

YOGA RAMADHAN

021611052

PROGRAM STUDI FISOTERAPI

UNIVERSITAS BINAWAN

JAKARTA 2020

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama	: Yoga Ramadhan
NPM	: 021611052
Program Studi	: Fisioterapi
Judul Skripsi	: Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Cedera Pada Atlit Futsal

Telah berhasil dipertahankan untuk kelayakan oleh tim pembahas yang terdiri dari pembimbing dan pembahas sebagai bagian dari persyaratan yang diperlukan dalam menyelesaikan program Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi Fisioterapi Universitas Binawan.

TIM PEMBAHAS SKRIPSI

Pembimbing 1	: Dr. R.H. Djadjang A, SH.,M.Kes-MMR	(.....)
Pembimbing 2	: Drs. Sarkosih, SST.FT.M.KKK	(.....)
Pembahas 1	: Drs. A. Imam Waluyo, MBA	(.....)
Pembahas 2	: Drs. Slamet Sumarno, M. Fis	(.....)

Jakarta, Juli 2020

Mengetahui

Dekan Fakultas Fisioterapi	Ketua Program Studi Fisioterapi
Universitas Binawan Jakarta	Universitas Binawan Jakarta
(Drs. A. Imam Waluyo, MBA)	(Drs.Slamet Sumarno, M.Fis)

UCAPAN TERIMAKASIH

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan berkah dan rahmat-Nya sehingga atas izin-Nya penulis akhirnya dapat menyelesaikan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini di mulai dengan hal-hal besar dan membutuhkan bantuan lebih banyak tangan untuk memahatnya sehingga mudah untuk dipahami, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik saat masa perkuliahan sampai penyusunan proposal, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikannya. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Pertama- tama yang paling utama untuk orang tua saya, yang tetap bertahan dengan segala hal buruk yang saya buat selama bertahun-tahun namun tetap mencintai saya dalam banyak hal.
2. Drs. Imam Waluyo, SMPh, MBA, selaku DekanProgram Studi Fisioterapi Universitas Binawan sekaligus dosen pembahas proposal.
3. Drs. Slamet Sumarno, SMPh, M.Fis sebagai Kaprodi Program Studi Fisioterapi Universitas Binawan sekaligus dosen pembahas proposal.
4. Sugiharto, S.Pd, M.Kes sebagai dosen pembahas proposal.
5. Trimakasih kepada Pacar saya yang luar biasa cantik, Gita Aida Syafitri yang tidak pernah enggan untuk berkata tidak kepada saya pada saat saya benar-benar menyepelekan tulisan ini untuk melakukan hal yang lain. Bukan hanya karena kamu membuatku menjadi sesorang yang lebih baik, tetapi cinta tanpa syaratmu dan masukanmu yang terus-menerus sangat di perlukan selama proses penulisan ini.
6. Rekan saya Muhammad Rafli Antariksa yang telah memberi masukan sekaligus sebagai seseorang yang dapat saya ajak untuk berdiskusi baik tentang penulisan ini maupun beberapa hal dalam kehidupan. dan juga tempat singgahnya untuk pembuatan penulisan in.

7. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu, yang tidak terjangkau oleh kedua tangan namun doanya selalu sampai dan mengiringi langkah ini, semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat dan lindungan-Nya.

Dengan bantuan tersebut maka penyusunan proposal ini dapat diselesaikan dengan baik untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan Fisioterapi di kampus Universitas Binawan.Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dan selalu diberikan kesehatan untuk orang-orang yang selalu memeberikan dukungan kepada penulis.Semoga proposal ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu untuk penulis dan masyarakat.

Penulis menyadari masih terdapat kekurangan dalam penulisan proposal ini, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan di masa yang akan datang.

Jakarta, … Juli 2020



(Yoga Ramadhan)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS (Hasil Karya Perorangan)

Sebagai sivitas akademis Universitas Binawan, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama	: Yoga Ramadhan
NPM	: 021611052
Program Studi	: Fisioterapi
Jenis Karya	: Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan keapada Universitas Binawan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

"Hubungan Tingkat Stress Dengan Terjadinya Cidera Pada Atlit Futsal Tahun 2020"

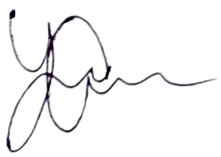
Beserta perangkat yang ada (bila diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Program Studi Fisioterapi Universitas Binawan berhak menyimpan, mengalih media/memformatkan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggung jawab saya pribadi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : ... Juli2020

Yang menyatakan,



(Yoga Ramadhan)

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yoga Ramadhan

NIM : 021611052

Prodi : Fisioterapi

HUBUNGAN TINGKAT STRESS TERHADAP KEJADIAN CIDERA PADA ATLIT FUTSAL

Adalah benar-benar hasil karya sendiri dan bukan merupakan plagiat dari skripsi orang lain. Apabila pada kemudian hari pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang berlaku (dicabut predikat kelulusan dan gelar).

Demikian surat pernyataan yang saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan bilamana diperlukan.

Jakarta, ... Juli 2020

Pembuat Pernyataan



(Yoga Ramadhan)

ABSTRAK

Nama : Yoga Ramadhan

NPM : 021611052

Program Studi : Fisioterapi

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Cidera Pada Atlit Futsal

Latar Belakang : Futsal merupakan cabang olahraga beregu yang dilakukan didalam ruangan dan dimainkan 5 orang dari masing-masing tim. Permainan futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Stress merupakan masalah umum yang terjadi pada setiap orang yang dapat menyebabkan beberapa akibat dalam kehidupan. Cedera merupakan adanya kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh yang disebabkan karena adanya suatu paksaan atau tekanan fisik.

Tujuan Penelitian: Tujuan penelitian ini adalah untuk menggali literature mengenai Hubungan antara Tingkat Stress dengan kejadian Cidera pada atlit

Metode Penelitian: Study Literatur yang dilakukan dengan cara melakukan pencarian literature pada 5 Data base, Yaitu Science Direct, Bmj Sport, Spring Link, Google Schoolar, dan Routledge.

Hasil: Hasil dari penelitian dari 5 jurnal yang relevan menunjukan hubungan yang signifikan antara stress pada atlit dengan resiko terjadinya cidera. Banyak hal yang dapat mempengaruhi terjadinya stress baik dari internal maupun eksternal pada atlit yang berujung menurunya perfoma dan meningkatkan resiko cidera.

Kesimpulan: Setelah dilakukan kajian terdapat hubungan yang signifikan antara stress dan kejadian cidera pada atlit , terutama pada atlit dengan usia muda.

Kata Kunci: Atlit Futsal, Stress, Cedera.

ABSTRACT

Name : *Yoga Ramadhan*

NPM : *021611052*

Study Program : *Physiotherapy*

Tittle Thesis : *Relationship between Stress Level and Injury in Futsal Athletes*

Background *: Futsal is a team sport conducted indoors and played by 5 people from each team. Futsal is a very fast and dynamic game. Stress is a common problem that occurs in everyone which can cause several effects in life. Injury is a damage to the structure or function of the body caused by physical force or pressure.*

Purpose *:The purpose of this study was to explore the literature regarding the relationship between levels of stress and the incidence of Injury to athletes*

Methode *:Literature study was carried out by searching literature on 5 data bases, namely Science Direct, Bmj Sport, Spring Link, Google Schoolar, and Routledge.*

Result *:The results of research from 5 relevant journals show a significant relationship between stress in athletes and the risk of Injury. Many things can affect the occurrence of stress both internally and externally in athletes, which leads to reduced performance and increases the risk of Injury.*

Conclusion *:After the study, there was a significant relationship between stress and the incidence of Injury to athletes, especially young athletes.*

Keyword *:Soccer, Stress, Injury.*

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Contoh Pencarian Dengan Strategi Database.....31
Tabel 4.2 Contoh Aplikasi Pencarian Dengan Database.....32
Tabel 5.1 Apraisal Jurnal.....40
Tabel 5.2 Hasil Skrining Jurnal.....43
Tabel 5.3 Matriks Literatur.....,.45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Lapangan Futsal.....10

DAFTAR BAGAN

Bagan 4.1 Skema Konsep.....27
Bagan 5.1 Diagam Alir.....38

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN i

UCAPAN TERIMAKASIH ii

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS (Hasil Karya Perorangan) iv

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS v

ABSTRAK vi

ABSTRACT vii

DAFTAR TABEL viii

DAFTAR GAMBAR ix

DAFTAR BAGAN x

DAFTAR ISI xi

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 5

C. Tujuan Penelitian 6

D. Manfaat Penelitian 6

BAB II KAJIAN TEORI 7

A. FUTSAL 7

1. Pengertian Futsal 7

B. STRESS 13

1. Pengertian Stress 13

2. Klasifikasi Stress 15

3. Mekanisme Terjadinya Stress 17

4. Faktor Risiko Stress 17

5. Jenis-Jenis Stress 19

C. CIDERA 19

1. Pengertian Cidera 19

2. Faktor Risiko Cidera 20

3. Klasifikasi Cidera 22

4. Mekanisme Terjadinya Cidera 22

5. Kondisi Cidera Pada Atlet Yang Sering Terjadi 23

D. Hubungan Stress Terhadap Terjadinya Cidera 24
BAB III KERANGKA KONSEP DAN VARIABEL 25
A. KERANGKA KONSEP 25
B. Variabel 28
1. Stress 28
2. Cidera olahraga *(Injury)* 28
BAB IV METODE PENELITIAN 29
A. Desain Penelitian 29
B. Sumber Literature 29
C. Prosedur Pencarian Literatur 29
D. Etika Penelitian 34
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN 35
A. HASIL 35
B. APRAISAL JURNAL 37
C. Hasil Skrining Jurnal 40
D. Review Literatur dan Pembahasan 40
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN 50
A. Kesimpulan 50
B. Saran 50
DAFTAR PUSTAKA 51
LAMPIRAN I 53
LAMPIRAN II 54
LAMPIRAN III 55
DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS 84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah sangat dikenal dan digemari oleh hampir seluruh lapisan masyarakat Indonesia baik di kota maupun di desa, dari anak-anak sampai orang tua. Namun permainan futsal lebih banyak dimainkan oleh anak-anak remaja hingga dewasa.Hal ini terbukti dengan banyaknya club futsal di setiap daerah dan pertandingan-pertandingan futsal baik yang diselenggarakan secara lokal, regional, nasional, maupun internasional.(Ardianto, 2015)

Menurut Lhaksana (5:2012), Futsal dalam bahasa Spanyol nya adalah "futbol sala" yang berarti sepak bola dalam ruangan. Menurut Ardianto (2013), futsal merupakan cabang olahraga beregu yang dilakukan didalam ruangan dan dimainkan 5 orang dari masing-masing tim. Permainan futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Permainan futsal sama dengan sepak bola, yang membedakan dari kedua permainan ini adalah jumlah pemain, ukuran bola, ukuran lapangan dan ada beberapa teknik dasar juga yang berbeda (Purba dkk, 2014). Salah satu kelebihan permainan futsal adalah dengan ukuran lapangan yang kecil sehingga tidak membutuhkan lahan yang sangat luas seperti lapangan sepak bola.

Di dunia ada dua badan internasional futsal, yaitu AMF (*Association Mundial de Futsal*) dengan POFI (Persatuan Olahraga Futsal Indonesia) sebagai representatifnya di Indonesia dan FIFA yang membawahi sepakbola (pria dan wanita), futsal, sepakbola pantai dengan *PSSI* sebagai wakilnya di Indonesia.

Permainan futsal sebagai permainan yang membutuhkan tenaga dan fisik yang kuat, dikarenakan pemain diharuskan terus bergerak dan berlari untuk bisa menciptakan peluang menang dalam permainan.Olahraga futsal tidak terlepas dari adanya benturan pemain,

saling senggol, saling dorong dan jatuh, sehingga permainan futsal memiliki risiko cedera/*Injury* yang tinggi bagi para atletnya. Atlet futsal memiliki peluang yang sama untuk mengalami *Injury*, mengingat permainan ini banyak menggunakan kerja otot tubuh dan kemungkinan berbenturan tubuh antar pemain. *Injury* yang dialami atlet futsal biasa terjadi saat latihan maupun pertandingan, secara sengaja atau tidak sengaja, karena faktor lapangan, gerakan tubuh yang salah, berbenturan dengan pemain lain, tidak menggunakan perlengkapan bermain dengan baik dan sebagainya (Husnul, 2014).Cedera atau *Injury* merupakan sesuatu kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh yang dikarenakan suatu paksaan atau tekanan fisik.*Injury* sering dialami oleh seorang atlet, seperti cedera goresan, robek pada ligamen, atau patah tulang karena terjatuh.*Injury* tersebut biasanya memerlukan pertolongan yang profesional dengan segera.(Muhammad, 2015)

Risiko terjadinya *Injury* dalam perminan futsal diakibatkan pengaruh dari luar (faktor ekstrinsik) berupa tackling atau tabrakan, pukulan atau benturan, lapangan yang jelek dimana menggunakan semen yang dialas dengan rumput sintetis berbahan kasar dan alat yang digunakan dalam bermain kurang baik seperti sepatu yang rusak dan tidak menggunakan alas pelindung tulang kering (deker). Sedangkan *Injury* akibat pengaruh dari dalam (faktor intrinsik) seperti postur tubuh yang kurang baik, gerakan latihan yang salah, kelemahan otot, fisik yang tidak fit, prosedur keselamatan atlet yang kurang terjamin dan otot atau ligament yang berlebihan (Setiawan, 2011).

Prevalensi resiko kejadian cidera pada atlet futsal menurut Data WHO , resiko atlet bola yang cidera akibat bermain futsal diperkirakan sebanyak 235 kasus dari 1.000 permainan.Berdasarkan data Informasi Olahraga Futsal menjelaskan terdapat 108 pemain futsal cedera ringan dalam pertandingan Piala Emas Futsal Indonesia (PEFI) 2015 (IOF, 2015). Risiko cedera pada bagian tubuh paling rentan cedera kaki dengan resiko cidera sebanyak 77% dibandingkan risiko cedera lutut sebanyak 21% dan

ankle atau pergelangan kaki sebesar 18%. Data Badan Pusat Statistik tahun 2015 terdapat jumlah kecelakaan akibat pertandingan futsal di seluruh Indonesia sebanyak 6.936 kasus dan di Jawa Timur sebanyak 655 kasus (BPS, 2015).

Sebuah meta-analisis baru-baru ini pada penyelidikan faktor-faktor psikososial dan keterkaitannya dengan risiko cedera menyimpulkan bahwa tingkat stres peristiwa kehidupan negatif yang tinggi dan respons stres yang kuat adalah dua variabel yang memiliki hubungan terkuat dengan risiko cedera pada atlet.Studi sepakbola Eropa, yang melibatkan pemain elit pria dan pemain junior wanita, telah melaporkan tingkat stres yang dirasakan terkait dengan risiko cedera.4–6 Juga di antara para pemain muda, ada hubungan yang moderat dan positif antara risiko cedera selama musim 8 bulan dan persepsi tentang iklim penguasaan.(Pensgaard et al., 2018)

Dan ada pula penyebab respons stres, yaitu faktor lingkungan (misalnya, hubungan interpersonal seperti hubungan pelatih-atlet yang buruk, budaya dan norma) akan berdampak pada tingkat stres atlet dan akibatnya pada besarnya respons stres. Faktor lingkungan bahkan mungkin memiliki dampak negatif yang lebih kuat pada atlet elit daripada stresor intrapersonal, seperti keraguan diri dan pikiran negatif.Hal ini dapat dikaitkan dengan kurangnya pengalaman yang dirasakan atlet yang dikendalikan ketika faktor stres berasal dari konteks sosial di sekitar mereka, daripada proses pemikiran internal mereka. (Pensgaard et al., 2018)

Mengingat bahwa berbagai jenis stres mungkin memiliki dampak yang berbeda pada kognisi dan perilaku kedua pemain, penelitian sebelumnya telah mendefinisikan 'stres' dalam jangka waktu yang sangat luas.Stres kehidupan negatif, misalnya, telah menjadi ringkasan dari beragam pemicu stres seperti pelecehan, bergerak, konflik pribadi dan sosial. Kami percaya akan lebih bermanfaat untuk memecah stresor ini menjadi sumber yang lebih spesifik. Sebagai contoh, ketika atlet

menganggap hubungan pelatih-atlet sebagai sumber stres, mereka mengalami tingkat kelelahan dan gejala kelelahan yang lebih tinggi, dan karenanya lebih berisiko terhadap cedera yang berlebihan.Ketika atlet tidak mampu atau tidak mau membagi beban totalnya saat ini dengan pelatih, mungkin ada risiko yang meningkat untuk pemulihan yang tidak memadai. Dan ketika stres dihasilkan dari interaksi antara rekan satu tim, stresor dapat dianggap sebagai masalah sehari-hari, dan kerepotan harian telah dikaitkan dengan peningkatan risiko cedera akut karena, misalnya, kapasitas kognitif yang lebih buruk.(Pensgaard et al., 2018)

Andersen dan Williams menyarankan bahwa stres dapat meningkatkan risiko cedera akut melalui fitur kognitif (gangguan atensi seperti penyempitan perifer) yang diduga mempengaruhi atlit cedera. Ketika rekan satu tim dipandang sebagai sumber stres, mekanisme tambahan, seperti depresi, frustrasi atau kemarahan, dapat berkontribusi lebih lanjut terhadap pemain yang melukai diri sendiri maupun pemain lain, seperti misalnya melalui permainan curang yang disengaja.

Menurut Anne Marte Pensgaard et al. pemain sepak bola elit wanita Norwegia mengungkapkan bahwa sumber stres berinteraksi secara berbeda dengan jenis cedera. Sementara konflik dengan rekan tim dikaitkan dengan peningkatan risiko cedera akut, pemain yang melaporkan pelatih sebagai sumber stres memiliki risiko lebih besar untuk cedera yang berlebihan. Ada hubungan positif antara iklim ego dan pelatih sebagai sumber stres.Mempersepsikan iklim yang berorientasi pada tugas tidak berhubungan dengan peningkatan risiko cedera, yang berbeda dengan temuan di antara para pemain sepakbola wanita muda (Pensgaard et al., 2018).

B. Rumusan Masalah

1. Rumusan Masalah

Cidera pada atlit merupakan salah satu resiko tinggi yang sering kali di alami terutama pada para pemain futsal.Banyak faktor yang mendasari terjadinya cidera pada atlit baik faktor dari luar maupun faktor dari dalam.Cedera yang dialami oleh atlit biasanya memerlukan waktu pemulihan yang relatif lama, sehingga banyak sekali permasalahan yang mungkin dialami oleh atlet olahraga, baik secara fisik maupun psikologis.

Banyak faktor resiko yang menjadi sebab terjadinya cidera pada atlit salah satunya adalah Stress.Stres dapat meningkatkan risiko cedera akut melalui fitur kognitif (gangguan atensi seperti penyempitan perifer), yang diduga mempengaruhi atlit cedera. Ketika rekan satu tim dipandang sebagai sumber stres, mekanisme tambahan, seperti depresi, frustrasi atau kemarahan, dapat berkontribusi lebih lanjut terhadap pemain yang melukai diri sendiri maupun pemain lain, seperti misalnya melalui permainan curang yang disengaja. Hal ini dapat disebabkan karena berkurangnya koordinasi dan menurunya kondisi psikososial pada atlit. Masih belum memadainya pembahasan mengenai resiko cidera akibat stress pada pemain futsal menjadikan alasan dilakukanya studi literature ini.

2. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka munculah pertanyaan penelitian "Hubungan Tingkat Stress Terhadap Terjadinya Cedera Pada Atlet Futsal"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Tujuan dilakukanya penelitian ini untuk mengkaji literature mengenai bagaimana Hubungan cidera yang terjadi terkait tingkat stress pada Atlet Futsal.

2. Tujuan Khusus
   a. Mengkaji signifikasin literature terkait hubungan cidera dan tingkat stress pada atlet futsal
   b. Mendeskripsikan gambaran dan penyebab stress pada atlet futsal .

D. Manfaat Penelitian

1. Akademik / Fisioterapi

   Hasil penelitian studi literature ini diharapkan dapat memberikan masukan yang berguna dan referensi dalam mengembangkan ilmu fisioterapi di Indonesia khususnya dan ilmu kesehatan pada umumnya terkait olahraga. Selain itu hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam rangka pengembangan konsep-konsep, teori-teori, dan model-model pemecahan masalah ataupun pembuatan program pelatihan pada atlit futsal.

2. Masyarakat dan Pemerintah

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang berguna sebagai promosi kesehatan atau pun sebagai bahan penyuluhan dalam rangka peningkatan pengetahuan mengenai Cidera dimasyarakat, Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi, masukan, dan evaluasi bagi fisioterapis sebagai pertimbangan intervensi khususnya dalam upaya penangan Cidera pada kasus Cidara olahraga khususnya Futsal.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. FUTSAL

1. Pengertian Futsal

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah sangat dikenal dan digemari oleh hampir seluruh lapisan masyarakat Indonesia baik dikota maupun di desa, mulai dari anak-anak sampai dengan orang tua. Namun permainan futsal lebih banyak dimainkan oleh anak-anak remaja hingga dewasa. Hal ini sudah banyak dibuktikan dengan banyaknya club futsal di setiap daerah dan perbandingan-perbandingan futsal baik yang diselenggarakan secara local, regional, nasional, maupun internasional (Ardianto,2013).

Menurut Lhaksana (5:2012), Futsal dalam bahasa Spanyol nya adalah *"futbol sala"* yang berarti sepak bola dalam ruangan. Menurut Ardianto (2013), futsal merupakan cabang olahraga beregu yang dilakukan didalam ruangan dan dimainkan 5 orang dari masing-masing tim. Permainan futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Permainan futsal sama dengan sepak bola, yang membedakan dari kedua permainan ini adalah jumlah pemain, ukuran bola, ukuran lapangan dan ada beberapa teknik dasar juga yang berbeda (Purba dkk, 2014). Salah satu kelebihan permainan futsal adalah dengan ukuran lapangan yang kecil sehingga tidak membutuhkan lahan yang sangat luas seperti lapangan sepak bola.

Di dunia ada dua badan internasional futsal, yaitu AMF (Association Mundial de Futsal) dengan POFI (Persatuan Olahraga Futsal Indonesia) sebagai representatifnya di Indonesia dan FIFA yang membawahi sepakbola (pria dan wanita), futsal, sepakbola pantai dengan *PSSI* sebagai wakilnya di Indonesia.

Terdapat beberapa posisi dalam pemain futsal yang pada dasarnya saling berkontibusi membangun tugas untuk mengetahui, dimana para pemain akan menguasi beberapa tehnik untuk menyelaraskan posisi tersebut, adapun beberapa posisi menurut (Ja, n.d.)yaitu mengumpan bola, menendang bola dengan keras, menyundul bola, menggiring bola, mengentikan bola, dan bisa mengecoh pemain lawan. Berikut posisi pemain dalam permainan futsal yang sudah sesuai dengan teknik dasar yang dimiliki para atlet, yaitu :

a) kiper

Seperti halnya sepakbola, dalam futsal ada peran kiper yang tugasnya menjaga gawang.Satu-satunya posisi yang punya *privilese* boleh memegang bola.Meski posisinya menjaga gawang di belakang, dalam kondisi tertentu, kiper bisa maju untuk mencetak gol.

b) anchor

anchor bertugas ganda. Sebagai pemain bertahan sekaligus pengatur serangan. Ibaratnya, ia gabungan antara bek dan *mildfielder* dalam sepakbola. Anchor harus kuat dalam penguasaan bola, anchor juga posisi pertama yang memulai serangan. Saat tim terkena serangan, anchor pula yang bertanggung jawab sebagai pemain bertahan dan bertugas untuk menghalau serangan atau ancaman yang masuk dari pertahanan tim,

c) flank

Flank atau sayap tentu motor serangan sebuah tim. Flank berjumlah dua orang. Berada di marjin kiri dan kanan lapangan, ia tak hanya bertugas menyerang, tapi jadi penghubung antara anchor dan pivot (pemain depan).Flank harus punya kontrol bola sempurna dan kecepatan yang baik. Flank harus bisa jadi *wasilah*

pencipta peluang gol sebuah tim. Bahkan, tak jarang, flank adalah sosok pencipta gol itu sendiri. Tak mudah jadi flank dalam skema futsal modern. Selain harus fasih dalam penempatan, juga jeli memicu peluang gol.

d) pivot

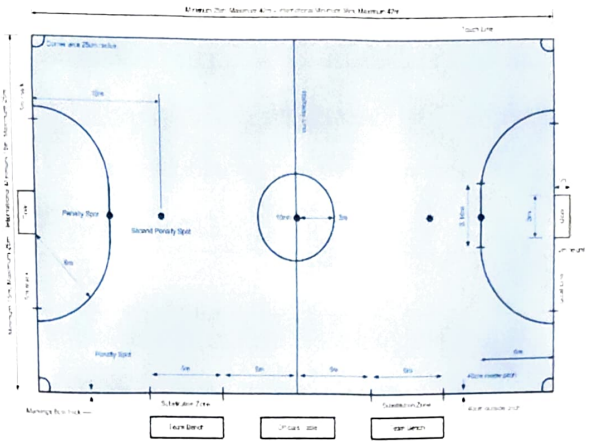
Pivot Atau pemain depan. Atau penyerang.Ia bertugas menyelesaikan peluang. Seorang pivot harus punya *body balance* yang tinggi untuk bisa menghadapi sistem pertahanan tim lawan. Sebab ia menjadi tembok gedor serangan. Peran pivot amat sentral. Sebab harus punya insting penyelesaian akhir yang kuat sekaligus akurat.Serupa anchor, pivot bisa jadi pengendali permainan. Pivot juga jadi pemain pertama yang meredam serangan lawan, sebelum masuk ke area pertahanan tim.

Lapangan futsal memiliki ukuran standar umum internasional 40 x 20 meter.Ada pula beberapa jenis lapangan futsal yang menjadi salah satu pengaruh terhadap peminatan, kenyamanan, dan tingkat resiko cedera. Berikut beberapa jenis lapangan futsal yang terdapat di dunia terutama di Indonesia yaitu:

a) Lapangan futsal jenis vinyl : jenis lapangan yang bahannya terbuat dari sejenis karet yang empuk. Jenis lapangan vinyl juga biasa disebut rubber karena bahan dasarnya yang menyerupai karet;
b) Lapangan futsal jenis parquette : jenis lapangan yang terbuat dari kayu, material jenis ini sudah cukup lama digunakan dan biasa di Gedung Olah Raga (GOR).
c) Lapangan futsal jenis rumput sintetis : lapangan jenis ini sejatinya diperuntukkan untuk indoor

soccer bukan futsal. Lapangan jenis ini bukanlah untuk tujuan prestasi namun hanya untuk hoby

d) Lapangan futsal jenis semen : lapangan jenis ini mudah ditemui terutama di daerah pinggiran kota besar (Bermain et al., 2013).



Gambar 1.Lapangan futsal

2. Tehkin Dasar Futsal

Muharnanto (2008:12) mengemukakan dalam olahraga futsal terdapat beberapa teknik dasar futsal yang harus dipelajari, diantaranya adalah :

1. Teknik Dasar Mengumpan (*passing*)

Passing merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain.Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain.Ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. Langkah-langkah dalam melakukan teknik dasar *passing* adalah :

a) Tempatkan kaki tumpu di samping bola, bukan kaki yang melakukan *passing*.
b) Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan *passing*. Kunci atau kuatkan tumit agar saat bersentuhan dengan bola lebih kuat.Kaki dalam dari atas di arahkan ke tengah bola (jantung) dan ditekan ke bawah agar bola tidak melambung.
c) Teruskan dengan gerakan lanjutan, yaitu setelah sentuhan dengan bola saat melakukan *passing*, ayunan kaki jangan dihentikan.

2. Teknik Dasar Menahan Bola (*stopping*)

Teknik dasar dalam keterampilan menahan bola (*control*) haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola. Adapun langkah-langkah dalam melakukan teknik dasar keterampilan menahan bola sebagai berikut:

a) Selalu lihat dan jaga keseimbangan pada saat datangnya bola.
b) Sentuh atau tahan dengan menggunakan telapak kaki (*sole*), agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai.

3. Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*chipping*)

Keterampilan *chipping* ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola dibelakang lawanatau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. Teknik ini hampir sama dengan teknik *passing*. Perbedaannya

terletak pada saat *chipping* menggunakan kaki bagian atas ujung sepatu dan perkenaannya tepat dibawah bola. Adapun langkah-langkah dalam melakukan teknik dasar *chipping* adalah sebagai berikut:

a. Tempatkan kaki tumpu disamping bola, bukan kaki yang melakukan *chipping*.
b. Gunakan ujung sepatu yang diarahkan ke bagian bawah bola agar bola melambung.
c. Teruskan dengan gerakan lanjutan. Setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *chipping*, ayunan kaki jangan dihentikan.

4. Teknik Dasar Menggiring Bola (*dribbling*)

Teknik dribbling merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal.*Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Adapun langkah-langkah dalam melakukan *dribbling* adalah sebagai berikut:

a) Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan.
b) Jaga keseimbangan badan pada saat *dribbling*.
c) Fokuskan pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola.
d) Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.

5. Teknik Dasar Menembak Bola ke Sasaran (*shooting*)

Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan.*Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu shooting menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki. Adapun langkah-langkah dalam melakukan teknik *shooting* adalah sebagai berikut:

a. Posisi badan agak dicondongkan kedepan. Tempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
b. Gunakan bagian punggung atau ujung kaki untuk melakukan *shooting*. Konsentrasikan pandangan ke arah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat kaki menyentuh bola.
c. Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
d. Teruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan.

B. STRESS

1. Pengertian Stress

Stress merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan umat manusia. Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menyatakan bahwa stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modren.Hal ini

dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan.Baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun, stres bisa dialami oleh seseorang. Stres juga bisa menimpa siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau yang sudah lanjut usia. Dengan kata lain, stres pasti terjadi pada siapapun dan dimanapun. Yang menjadi masalah adalah apabila jumlah stres itu begitu banyak dialami seseorang.Dampaknya adalah stres itu membahayakan kondisi fisik dan mentalnya. Lin dan Huang (2014) menyatakan bahwa stres yang jumlahnya begitu banyak bisa membahayakan kepada setiap orang, termasuk atlet.(Lumban Gaol, 2016)

Perubahan psikososial dapat merupakan tekanan mental (stressor psikosial) sehingga bagi sebagian individu dapat menimbulkan perubahan dalam kehidupan dan berusaha beradaptasi untuk menanggulanginya.Stresor psikososial, seperti hubungan interpersonal yang tidak baik dengan teman dan sebagainya.(., 2016) Dan penyebab respons stress yang biasa terjadi pada atlet, yaitu faktor lingkungan (misalnya, hubungan interpersonal seperti hubungan pelatih-atlet yang buruk, budaya dan norma) akan berdampak pada tingkat stres atlet dan akibatnya pada besarnya respons stres. Faktor lingkungan bahkan mungkin memiliki dampak negatif yang lebih kuat pikiran negatif.Hal ini dapat dikaitkan dengan kurangnya pengalaman yang dirasakan atlet yang dikendalikan ketika faktor stres berasal dari konteks sosial di sekitar mereka, daripada proses pemikiran internal mereka. (Pensgaard et al., 2018)

Mengatasi stressor akibat perubahan tidak mudah, sehingga tidak semua orang dapat beradaptasi karena itu ada yang mengalami stres, gangguan penyesuaian diri, maupun sakit.Seseorang yang sedang mengalami stres yang berat, akan memperlihatkan tanda-tanda seperti mudah lelah, sakit kepala, hilang nafsu, mudah lupa, bingung, gugup,

kehilangan gairah seksual, kelainan pencernaan dan tekanan darah tinggi. (., 2016)

Berbagai jenis stress memiliki dampak yang berbeda pula pada kognisi dan perilaku yang terjadi pada atlet. Stres negative pada kehidupan, misalnya, telah menjadi ringkasan dari beragam pemicu stres seperti pelecehan, bergerak, konflik pribadi dan sosial. Kami percaya akan lebih bermanfaat untuk memecah stresor ini menjadi sumber yang lebih spesifik. Sebagai contoh, ketika atlet menganggap hubungan pelatih-atlet sebagai sumber stres, mereka mengalami tingkat kelelahan dan gejala kelelahan yang lebih tinggi, dan karenanya lebih berisiko terhadap cedera yang berlebihan.Ketika atlet tidak mampu atau tidak mau membagi beban totalnya saat ini dengan pelatih, mungkin ada risiko yang meningkat untuk pemulihan yang tidak memadai. Dan ketika stres dihasilkan dari interaksi antara rekan satu tim, stresor dapat dianggap sebagai masalah sehari-hari, dan kerepotan harian telah dikaitkan dengan peningkatan risiko cedera akut karena, misalnya, kapasitas kognitif yang lebih buruk.(Pensgaard et al., 2018)

2. Klasifikasi Stress

a) Stres Sebagai Stimulus

Stress sebagai stimulus dapat diartikan sebagai stress yang datang atau terdapat pada lingkungan itu sendiri (environment). Dimana seseorang akan mengalami stress bila menjadi bagian dari lingkungan tersebut. Stress dalam konsep ini seperti variable bebas dan seseorang merupakan variable terikatnya. Contoh stress sebagai stimulus, yaitu lingkungan sekitar yang penuh persaingan semua individu yang terdapat dalam kondisi tersebut akan sulit untuk menghindari situasi yang menegangkan(stressor).(Horowitz M., 2002)

b) Stres Sebagai Respon

Stress merupakan respon pada konsepsi ini dapat digambarkan stress sebagai variable tergantung (dependen) dan sedangkan individu sebagai variable independen. Berdasarkan dari pandangan Sutherland dan Cooper, Bart Smet terdapat 2 komponen yang menjadi stress sebagai respon, yaitu :

1) komponen psikologis

   Yaitu reaksi yang terjadi pada individu seperti terkejut, cemas, malu, panic, nervous dst.

2) komponen fisiologis

   Yaitu reaksi yang terjadi pada individu seperti denyut nadi menjadi lebih cepat, perut mual, mulut kering, berkeringat dst. Respons yang terjadi baik psikologis maupun fisiologis terhadap individu disebut strain atau ketegangan.(., 2016)

c) Stres Sebagai Interaksi antara Individu dengan Lingkungan

Stress dalam pandangan ini memiliki pengantar (agent) dalam terjadinya stress yaitu adanya individu lain yang terkait yang dapat mempengaruhi kognitif dan perilaku stressor.Dan pada konsepsi ini dapat menyebabkan stress yang sama namun ditanggapi berbeda-beda oleh beberapa individu. Individu yang satu mungkin mengalami stres berat, yang lainnya mengalami stres ringan, dan yang lain lagi mungkin tidak mengalami stres. Bisa juga terjadi individu memberikan reaksi yang berbeda pada stressor yang sama.(., 2016)

d) Stres Sebagai Hubungan antara Individu dengan Stressor

Faktor-faktor stress bukan hanya terdapat pada lingkungan namun juga terdapat dalam diri individu itu sendiri, seperti konflik

internal, penyakit jasmani dsb. Menurut Maramis, stress dapat terjadi karena frustasi konflik, tekanan, krisis.(Surbakti EP,2010)

1) Frustrasi merupakan terganggunya keseimbangan psikis karena tujuan gagal dicapai.

2) Konflik adalah terganggunya keseimbangan karena individu bingung menghadapi beberapa kebutuhan atau tujuan yang harus dipilih salah satu.

3) Tekanan merupakan sesuatu yang mendesak untuk dilakukan oleh individu. Tekanan bisa datang dari diri sendiri, misalnya keinginan yang sangat kuat untuk meraih sesuatu.Tekanan juga bisa datang dari lingkungan.

4) Krisis merupakan situasi yang terjadi secara tiba-tiba dan yang dapat menyebabkan terganggunya keseimbangan.

3. Mekanisme Terjadinya Stress

Apabila keseimbangan diri terganggu maka pada saat itu stress baru nyata dirasakan. Kita dapat mengalami stress ketika kita mempersepsi tekanan dari stressor yang melebihi daya tahan yang kita punya dalam menghadapi tekanan tersebut. Jadi ketika diri kita masih bias menahankan tekanan tersebut maka cekaman stress belum nyata terasa, namun apabila tekanan terus bertambah dan melebihi daya tahan yang kita punya maka cekaman akan menjadi terasa nyata, sehingga kita menjadi kewalahan dan merasakan stress.(Danial,2010)

4. Faktor Risiko Stress

Segala suatu hal yang terjadi pasti ada penyebab nya, begitu pula dengan stress yang terjadi pada seseorang tentu disebabkan karena beberapa factor seperti dibawah ini, yaitu :

a) Lingkungan

lingkungan sebagai salah satu factor seseorang mengalami stress karena adanya sikap lingkungan yang menuntut untuk seseorang terus menjadi positif dalam lingkungan tersebut, dan adanya tuntutan keluarga yang menekankan seseorang untuk terus melakukan sesuatu hal yang dia tidak inginkan.

Contoh pada atlet yaitu tuntutan yang harus dihadapi oleh atlet profesional meliputi kondisi kompetisi yang penuh tekanan, tekanan penonton, pengawasan publik melalui media elektronik, cetak, maupun sosial, serta dinamika kelompok dalam olahraga beregu (Rice, dkk., 2016).

b) Diri sendiri

Banyaknya tuntutan terhadap keinginan diri sendiri yang tidak tercapai.

Rowbottom (2000 dalam Gustafsson, 2007) menambahkan bahwa atlet dituntut untuk peningkatan dan innovasi strategi, serta menjaga dan meningkatkan nutrisi.

c) Pikiran

Adanya suatu penilain terhadap lingkungan dan pengaruhnya terhadap diri sendiri serta persepsi pada lingkungan tsb. Dan adanya penilaian diri yg berkaitan dengan cara penyesuaian diri yang biasa dilakukan oleh individu yang bersangkutan.

Seperti pada atlet yang secara berkelanjutan terus dievaluasi kondisi fisik dan peningkatan penampilannya selama mejalani latihan dan kompetisi, keadaan tersebut memberikan tekanan baik fisik maupun psikologis kepada atlet, hingga mempengaruhi kesejahteraan psikis dan fisik.(Saw, dkk., 2015)

5. Jenis-Jenis Stress

Menurut Sri Kusmiati dan Desminiarti, berdasarkan penyebabnya stress dapat digolongkan menjadi:

a) Stres fisik,

Stress fisik ini terjadi karena adanya peningakatan suhu, adanya kebisingan,dan sinar yang terlalu terang.

b) Stres kimiawi,

Stress kimiawi ini terjadi karena zat beracun, obat-obatan, hormone dll. Adapula stress mikrobiologik yang disebabkan karena virus, bakteri dan jamur.

c) Stres fisiologik,

disebabkan oleh gangguan struktur, fungsi jaringan, organ, atau sistemik sehingga menimbulkan fungsi tubuh tidak normal.Stres proses pertumbuhan dan perkembangan, disebabkan oleh gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada masa bayi hingga tua.

C. CIDERA

1. Pengertian Cidera

Cedera atau *Injury* seperti yang kita ketahui merupakan adanya kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh yang disebabkan karena adanya suatu paksaan atau tekanan fisik. Cedera atau *Injury* ini sering terjadi pada atlet, seperti cedera goresan, robek pada ligamen, atau patah tulang karena terjatuh(Muhammad,2015). Biasanya cedera atau *Injury* ini memerlukan pertolongan segera oleh yang ahli atau profesional.Secara umum *Injury* atau cedera yg terjadi berupa cedera memar, cedera ligamentum, cedera otot dan tendon, pendarahan pada kulit dan pingsan. Para atlet futsal memiliki peluang yang sama untuk terjadinya cedera atau *Injury*, karena seperti yang diketahui permainan ini banyak menggunakan kerja otot tubuh dan kemungkinan berbenturan tubuh antar pemain. Biasanya cedera

atau *Injury* yg dialami atlet terjadi ketika saat latihan maupun pertandingan, baik disengaja maupun tidak disengaja, beberapa faktor seperti lapangan, gerakan tubuh yang salah, benturan antar pemain, tidak menggunakan perlengkapan bermain dengan baik dan sebagainya juga menjadi faktor yang mempengaruhi terjadinya cedera (Neeru A. Jayanthi, 2015).

Cedera atau *Injury* yg di alami atlet akan membuat atlet mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas fungsional sehari-hari, latihan ataupun pertandingan. Karena itu atlet yang mengalami cedera harus segera dilakukan penanganan untuk menghindari cedera yang berkelanjutan seperti kelumpuhan, cacat fisik ataupun kematian(Neeru A. Jayanthi, 2015).

2. Faktor Risiko Cidera

A. Faktor Atlet

a) Usia Atlet

Usia atlet menjadi faktor dalam risiko terjadinya cedera pada atlet karena semakin bertambahnya usia semakin pula berpengaruh terhadap kondisi atlet dan juga berpengaruh terhadap lamanya penyembuhan cedera. Pada umur 25 tahun kekuatan otot telah mencapai maksimalnya sehingga pada usia 30-40 tahun kekuatan otot relative menurun, sedangkan elastisitas tendon baru mulai menurun setelah usia 30 tahun dan kekuatan otot menurun setelah usia 40tahun.

b) Karakteristik Atlet

Karakteristik atlet pun menjadi faktor risiko terjadinya cedera karena apabila seorang atlet memiliki tempramen tinggi, sangat emosional dan perilaku kasar maka cenderung akan mengalami cedera baik cedera yang mengenai diri nya ataupun terhadap lawan main, karena dalam kondisi emosional dan tempramen mereka tidak memperhatikan resiko yang akan terjadi.

Contohnya ketika kalah dalam perebutan bola kemudian melakukan tekling keras terhadap lawan.

c) Pengalaman Atlet

Semakin banyak nya pengalaman atlet dalam bertanding maka lebih menyadari pula atlet tersebut terhadap resiko resiko terjadinya cedera, sehingga mereka dapat menghindari resiko maka dari itu atlet senior dalam memiliki peluang lebih kecil untuk terjadinya cedera dibandingkan atlet pemula

d) Program Latihan

Cedera dapat terjadi apabila kurangnya pemanasan mengakibatkan otot belum teratur sehingga tidak siap menerima pembebanan, tahap latihan atau pertandingan biasanya mudah terjadi cedera karena otot siap atau pada tahap akhir pertandingan otot sudah lelah.

Teknik latihan yang salah juga dapat menyebabkan cedera, program latihan adalah satu hal yang sangat menjadi faktor risiko terjadinya cedera karena biasanya menjelang kompetisi programnya terlalu berat tanpa ada waktu istirahat atau jarak kompetisi satu dengan yang lain terlalu dekat.

e) Kondisi Fisik Atlet

Kondisi fisik atlet yang tidak baik seperti kurang fit dan mudah lelah ketika terjadi benturan dengan pemain fisiknya mudah timbuh cedera. Lalu keadaan gizi kurang pada atlet dan istirahat yang tida cukup juga menjadi faktor terjadinya resiko cedera.

B. Fasilitas Atlet

a) Kondisi lapangan: lapangan yang tidak rata, becek, licin.

b) Perlengkapan: penggunaan sepatu yang tidak sesuai ukuran, sol sepatu sudah menipis

c)Penerangan: terlalu silau, remang-remang dapat mempengaruhi perkiraan datang nya bola.

d) Cuaca: cuaca hujan memudahkan pemain jatuh terpeleset

3. Klasifikasi Cidera

1. Cidera ringan adalah cidera yang tidak menyebabkan kerusakan pada jaringan, bengkak dan tidak mempengaruhi perubahan penampilan

   Contoh : lecet, memar dll
2. Cidera sedang adalah cidera yang menyebabkan terjadinya kerusakan jaringan, adanya rasa nyeri, pembengkakan, dan mengganggu penampilan

   Contoh : sprain, strain grade 2..
3. Cidera berat adalah cidera yang menyebabkan terjadinya kerusakan jaringan yang sangat parah, bengkak besar, nyeri tak tertahankan, sampai tidak bisa tampil dan harus berhenti berolahraga.

4. Mekanisme Terjadinya Cidera

a. Traksi: Adalah suatu kejadian kerobekan otot atau ligamentum, yang diakibatkan karena adanya tarikan yang cukup kuat melebihi batas kelenturan. Misalnya : tarikan tendo akhiles, bahkan bisa sampai putus pada saat melompat ataupun loncat.
b. Kompresi: Adanya tekanan oleh beban yang berlebih yang biasa disebabkan karena sering melakukan loncat, loncat jongkok, kegiatan seperti itu dapat mengakibat tekanan pembebanan pada sendi lutut ataupun penekanan oleh berat badan yang berlebih.
c. Torsi: Terjadinya pemutaran mendadak/tiba-tiba pada jaringan yang mengalami pembebanan. Misalnya seperti saat melompat, saat menginjakkan kaki ketanah tubuh berputar arah sehingga

mengakibatkan terjadinya kerusakan jaringan sekitar lutut.Pada atlet pemain bola biasanya terjadi saat mengejar bola berhenti mendadak dan disertai dengan perputaran badan.

d. Bending: Terjadinya penekukan yang berlebihan pada jaringan karena adanya gaya yang sangat kuat. Biasanya terjadi pada saat berlari lalu salah satu kaki terpelosok ke lubang sempit sehingga menyebabkan sendi lutut seperti diluruskan secara paksa atau tulang betis tertekuk dan mengakibatkan patah tulang.
e. Stess geser: adanya gaya saling menggeser berlawanan arah seperti menggunting pada sendi, sehingga dapat merusak permukaan sendi/ .Misalnya lari cepat mengejar bola berhenti tiba-tiba, badan condong ke depan dan lutut menekuk(Sumadi Dedi, 2018).

5. Kondisi Cidera Pada Atlet Yang Sering Terjadi.

a. Kontusio, terjadinya memar, hematom, adanya gumpalan darah pada jaringan.
b. Sprain: terjadinya robekan sebagian atau total dari ligament karena peregangan yang berlebihan, biasanya mempengaruhi kestabilan sendi.
c. Dislokasi: pemisahan total antara facies articularis yang satu dengan yang lainnya.
d. Strain: kerusakan yang terjadi karena peregangan yang berlebihan pada jaringan otot, tendo.
e. Avulsion fracture: kerusakan tulang pada tempat perlekatan tendo oleh karena kontraksi tibatiba, tercabutnya origo hamstring pada pelari gawang.
f. Frakture bagian tulang yang membentuk persendian: bila terjadi perpatahan di daerah ini akan mengakibatkan hemarthrosis (perdarahan dalam persendian).

D. Hubungan Stress Terhadap Terjadinya Cidera

Menurut Andersen dan Williams stress dapat meningkatkan risiko cedera akut melalui fitu kognitif atau gangguan atensi seperti penyempitan perifer, hal tersebut diduga dapat mempengaruhi terjadinya cedera pada atlet. Psikologis atlet yang tidak baik seperti depresi, frustasi dan kemarahan atau ketika rekan satu tim dipandang sebagai sumber stress maka hal tersebut dapat membuat atlet berkontribusi terhadap pemain yang melukai diri nya sendiri maupun pemain lain seperti dengan melalui permainan curang yang disengaja.

Sebuah meta-analisis baru-baru ini menyimpulkan bahwa tingkat stress dalam peristiwa kehidupan negatif yang tinggi dengan respon stress yang kuat merupakan dua variable yang memiliki hubungan kuat dengan resiko terjadinya cedera pada atlet (Jansen P, 2019).

BAB III

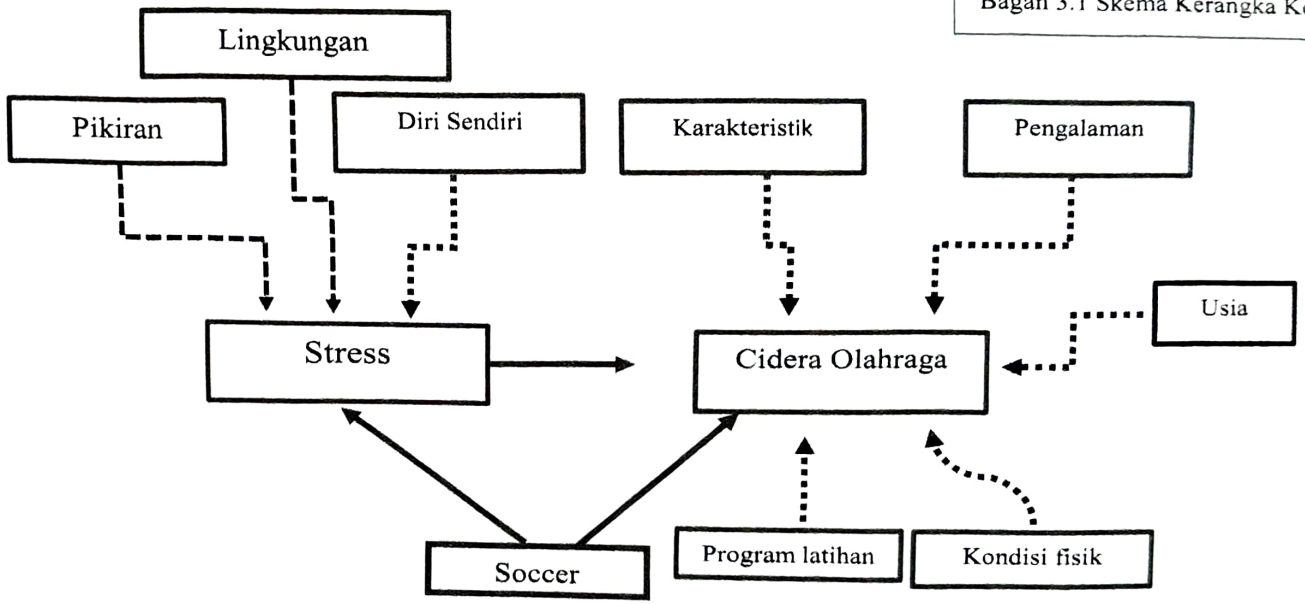
KERANGKA KONSEP DAN VARIABEL

A. KERANGKA KONSEP

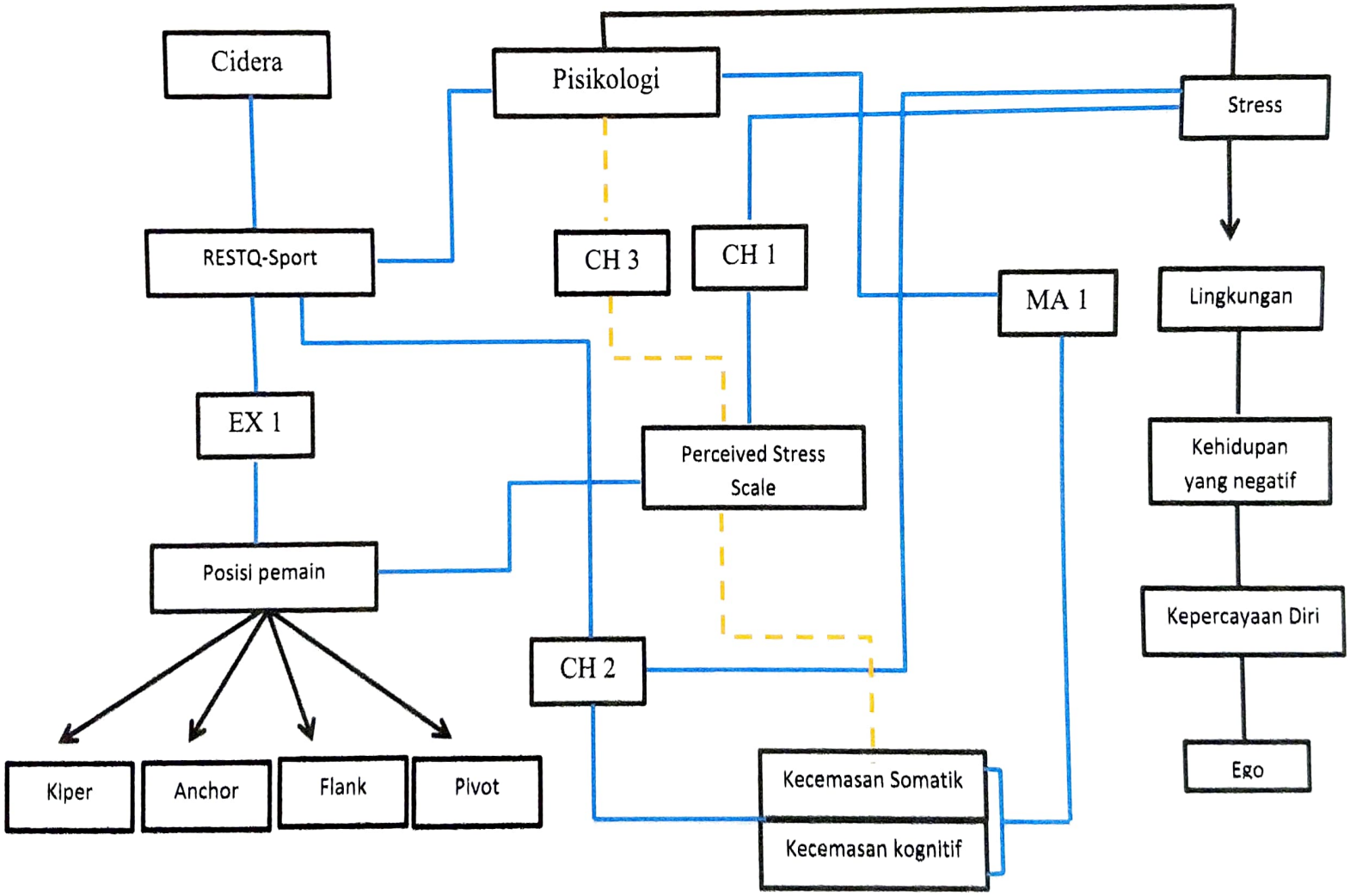
Bedasarkan kajian teori di atas, maka dapat di buat suatu kerangka konsep mengenai Stress yang berhubungan dengan Cidera (*Injury*) pada Pemain Futsal usia binaan. Faktor lain yang dapat mempengaruhi Cidera (*Injury*) pada pemain futsal usia binaan adalah Usia Atlet, Karakteristik Atlet, Pengalaman Atlet, Program Latihan, Kondisi Fisik Atlet.

Selain itu faktor Cidera (*Injury*) tergantung pada Kondisi fisik atlit, Semakin baik kondisi fisik seorang atlit maka semakin kecil kemungkinan terjadinya cidera, Singkatnya jika kondisi fisik tidak diolah dengan baik maka akan berpengaruh pada pisikologi atlit yang akan menimbulkan stress, Stress memiliki beberapa faktor yaitu, Linkungan, Diri sendiri, Dan pikiran. Jika semua unsure itu tidak berhubungan dengan baik maka akan menimbulkan dampak buruk terhadap resiko cidera olahraga. Bedasarkan latar belakang diatas maka dapat dibuat sebuah kerangka alur yang menjadi konsep dalam penelitian ini. Adapun secara skematis dapat di gambarkan sebagai berikut :

Bagan 3.1 Skema Kerangka Konsep



Bagan 3.2 Jaring laba-laba



B. Variabel

Bedasarkan kerangka konsep yang sudah seperti diatas, Variabel independen adalah Cidera olahraga dan Stress sebagai variabel dependen. Hal tersebut dapat di uraikan sebagai berikut:

1. Stress

a) Stress merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan umat manusia. Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menyatakan bahwa stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modren.Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan.Baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun, stres bisa dialami oleh seseorang. Stres juga bisa menimpa siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, dan Atlit. Dengan kata lain, stres pasti terjadi pada siapapun dan dimanapun. Yang menjadi masalah adalah apabila jumlah stres itu begitu banyak dialami seseorang. Dampaknya adalah stres itu membahayakan kondisi fisik dan mentalnya.

b) Pengukuran

1) Perceived Stress Scale (*PSS*) (Dibelakang)

2) The Recovery-Stress Questionnaire (*RESTQ Sport*) (Dibelakang)

2. Cidera olahraga *(Injury)*

a) Cedera atau *Injury* seperti yang kita ketahui merupakan adanya kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh yang disebabkan karena adanya suatu paksaan atau tekanan fisik. Cedera atau *Injury* ini sering terjadi pada atlet, seperti cedera goresan, robek pada ligamen, atau patah tulang karena terjatuh. Baik Akut ataupun Cronic (Muhammad,2015).

b) Pengukuran

1) Revised Illness Perception Questionnaire (*IPQ-R*) (Dibelakang)

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan rancangan penelitian secara pendekatan review literatur dan hasil penelitian yang digunakan menggunakan literatur sebagai sumber data.

B. Sumber Literature

Sumber yang digunakan pada penelitian ini berasal dari 5 data base, yaitu:

1. Data base Routledge
2. Data baseScience Direct
3. Data base springer link
4. Data base Bmj sport
5. Data base Google Scholar

Waktu penelusuran dilakukan mulai pada tanggal 10 juni 2020 dan berakhir tanggal 3 Juli 2020 Literatur yang digunakan bedasarkan jurnal dengan terbitan jurnal 10 tahun terakhir.

C. Prosedur Pencarian Literatur

Dimulai dengan membuat susunan pencarian sebagai berikut :

1. Menetapkan 5 tahapan pencarian
    a. Deskripsi Kasus Berdasarkan hasil literatur yang di dapatkan bahwa hubungan Stress dengan terjadinya Cedera Olahraga pada pemain futsal mendapatkan hasil yang signifikan, ini sesuai dengan banyak literatur yang membahas Psikologi Atlet (Stress) dengan Cedera Olahraga. Namun dalam literatur lain juga mengatakan bahwa hubungan Psikologi Atlet (Stress) dengan Cedera Olahraga mendapatkan hasil yang tidak signifikan atau

tidak ada hubungan antara Psikologi Atlet (Stress) dengan Cedera Olahraga . Sehingga masih dalam perdebatan apakah Psikologi Atlet (Stress) berhubungan dengan terjadinya Cedera Olahraga pada pemain futsal usia binaan. Pertanyaan penelitian, apakah ada "Hubungan Tingkat Stress terhadap kejadian Cedera Olahraga pada pemain futsal usia binaan bedasarkan literatur". Sehingga di dapatkan tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk Mengetahui hubungan Tingkat Stress terhadap kejadian Cedera Olahraga pada pemain futsal usia binaan, sedangkan tujuan khususnya adalah mengkaji signifikasi literatur terkait hubungan tingkat stress dan cedera olahraga pada pemain futsal usia binaan bedasarkan literature yang sudah ada sebelumnya.

b. Membuat kata kunci

Kata kunci dibuat bedasarkan deskripsi dan dipilih beberapa sinonim atau persamaan kata, sebagai berikut:

1) P : futsal #1 dan Soccer #1b
2) C : Stress #2
3) O : Cedera #3 dan *Injury* #3b

c. Pencarian

1) Memilih mesin pencarian yang ada di dalam data base
2) Membuat strategi pencarian dengan menggunakan kata kunci dengan PICO dan sebagainya.

d. Format Strategi

Dalam kata kunci dari strategi pencarian maka di dapatkan melalui PICO di dalam lima Data base, sebagai berikut :

Tabel 4.1

Contoh pencarian dengan stategi Data base

Clinical Question	**Clinical Scenario**	**Pubmed Strategy**
P : Patien / Population	Futsal, Soccer	Soccer, Youth Soccer
I : Intervention	-	-
C : Comparison	Stress	Stress
O : Outcome	Cedera Olahraga	Cedera Olahraga
Type Of Question	Relationship/Corelation	AND
Type of Study	All Studies	Syestmatic Review/Meta Analysis, Randomized Control Trial

e. Aplikasi dengan data base sebagai contoh

Aplikasi pencarian PICO pada masing-masing data base, menggunakan kata kunci kemudian ditambahkan desain studi agar lebih mudah mendapatkan literatur yang sesuai. Desain studi yang dapat digunakan adalah Systematic Review/Meta-Analysis, Randomised Control Trial, Cohort dan Case Control Study. Setelah melakukan pencarian menggunakan kata kunci, maka hasil pencarian dilakukan dokumentasi pada setiap desain studinya. Pencarian literatur menggunakan kombinasi kata kunci dengan PICO ditambahkan desain studi. Seperti pada data base PubMed memiliki 4 PICO dengan desain studi, Pada data base ProQuest 4 PICO dengan desain studi, Pada data base Springer Link 4 PICO dengan desain studi, Pada data base PMC 4 PICO dengan desain studi, Pada data base Google Scholar 4 PICO dengan desain studi. Aplikasi

pencarian dengan data base lainnya beserta dokumentasi pencarian terlampir.

Tabel 4.2

Contoh aplikasi pencarian dengan Data base

Search	MostRecentQueries
#1b	Search *Soccer*
#2	Search *Stress*
#3b	Search *Injury*
#4	Search #1b AND #2 AND #3bAND Cohort
	Search #1b AND #2 AND #3bAND Case Control Study
	Search #1b AND #2 AND #3bAND Meta-Analysis
	Search #1b AND #2 AND #3bAND Random Control Trial
#5	*Search* #1b *AND* #2 *AND* #3 *field*: *All*

2. Kriteria Inklusi dan eksklusi
   a. Inklusi
      1) Dengan desain studi : Systematic Review / Meta-Analysis,Randomized Control Trial, Cohort Study.
      2) Literatur sesuai dengan kata kunci yang berkaitan dengan pertanyaan penelitian dan tujuan penelitian.
      3) Tahun publikasi 10 tahun terakhir (2010 – 2020).
      4) Sampel penelitian pada literatur adalah pemain futsal berusia 9- 25thn

5) Variabel yang diukur adalah Psikologi Atlet (Stress) dan Cedera Olahraga .

b. Kriteria eksklusi

1) Desain studi yang tidak memiliki randomized atau kelompok control dalam penilitiannya.

2) Literatur yang tidak relevan.

3. Skrining Jurnal

a. Judul yang di dapat lalu di cocokan dengan kata kunci dalampenulisan strategi

b. Materi jurnal yang dipilih harus memenuhi kriteria inklusi daneksklusi.

c. Semua jurnal yang di dapat melalui proses pencarian menggunakan PICO dengan strategi data base di buat tabel dengan bebarapa informasi seperti sunber data base yang digunakan, judul literatur yang didapatkan, kata kunci pencarian yang berada pada judul literatur, tahun publikasi literatur, penulis literatur, lalu di lakukan centang pada kolom kriteria inklusi dan esklusi untuk memastikan bahwa jurnal yang terpilih. Tabel skrining jurnal terlampir.

4. Format Appraisal

Appraisal merupakan penilaian kritis atau analisis konten dan konteks dari jurnal yang sudah tepilih, beberapa informasi yang tercantum yaitu; judul jurnal, penulis, publikasi, publisher, tahun publikasi, tujuan, rumusan masalah, desain studi, subjek penelitian, kriteria inklusi dan eksklusi, variabel, instrument, parameter, intervensi, hasil, diskusi, kesimpulan dan butir-butir.

D. Etika Penelitian

Penelitian yang akan di lakukan tidak membutuhkan kaji etik, namun dalam penulisan harus memperhatikan dan menghindari plagiarisme. Adapun etika penelitian yang di gunakan sebagai berikut :

1. Mencantumkan nama peneliti pada hasil atau isi yang di ambil
2. Mencantumkan literatur ke dalam daftar pustaka

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

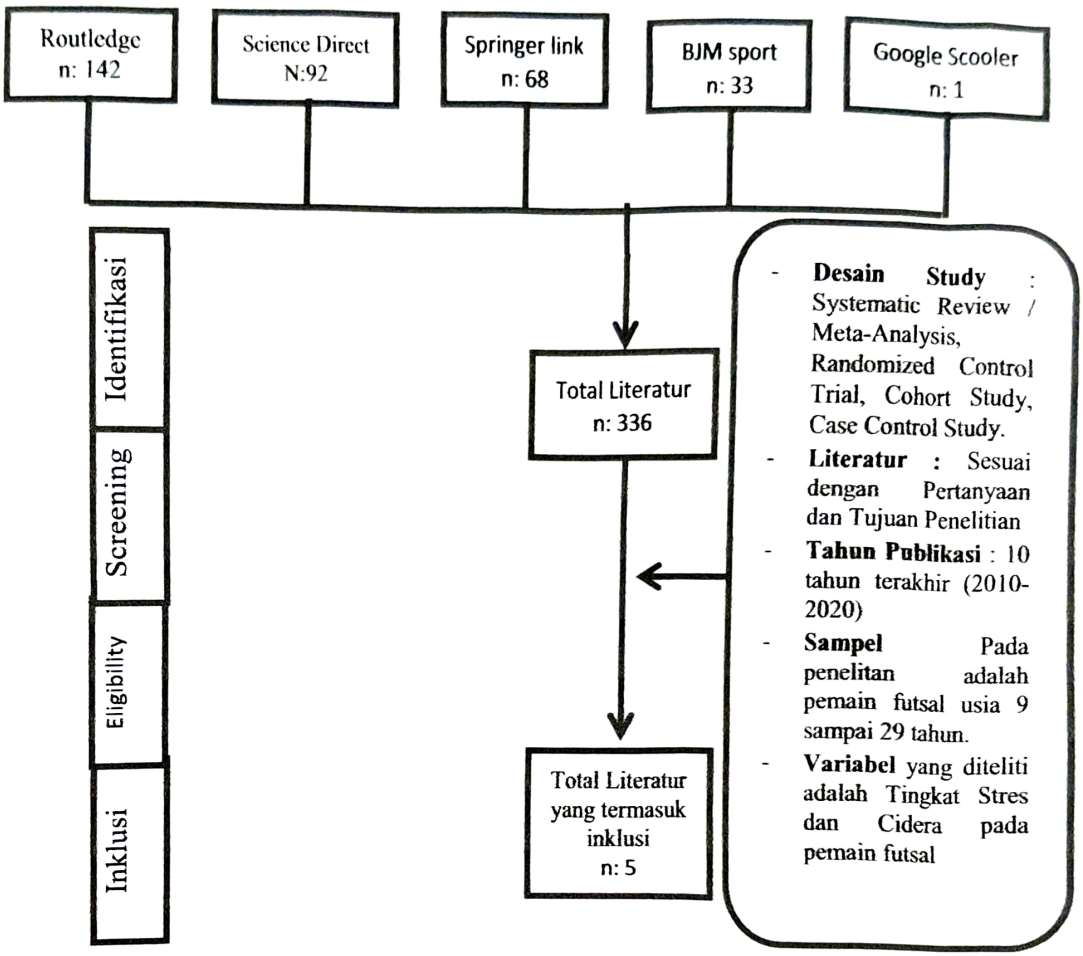
Hasil pencarian literatur yang dilakukan pada 5 data base menghasilkan 142 literatur dari Routledge, 92 literatur dari Science Direct, 68 literatur dari Spriger link, 33 literatur dari BJM Sport dan 1dari Google Scholar dengan jumlah literatur keseluruhan 336. Bedasarkan penyaringan literatur dengan kriteria inklusi dan eksklusi yaitu sebagai berikut:

1. Kriteria Inklusi
   a. Desin study : Systematic Review / Meta-Analysis, Randomized Control Trial, Cohort Study, Case Control Study.
   b. Leteratur yang sesuai dengan pertanyaan penelitian dan tujuan penelitian .
   c. Tahun Publikasi 10 tahun terakhir (Rentan 2010-2020).
   d. Sample penelitian adalah pemain futsal yang berusia 9 sampai dengan 25 tahun.
   e. Variabel yang Diteliti adalah Stress dan Cidera pada pemain Futsal.
2. Kriteria Eksklusi
   a. Desain studi yang tidak memiliki randomized atau kelompok control dalam penilitiannya.
   b. Literatur yang tidak relevan.

Maka di dapatkan hasil 1 literatur dari Routledge, Science Direct 1 literatur, Springer link 1 literatur, BJM Sport 1 literatur dan Google Scholar 1 literatur, dengan total literatur yang relevan dan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi adalah 5 literatur.

Gambar 5.1

Diagram Alur Penelusuran dan Penyeleksi Literatur



B. APRAISAL JURNAL

Jurnal dari masing-masing data base yang sudah terpilih dari kriteria inklusi dan eksklusi, kemudian di appraisal. Berikut salah satu contoh appraisal dari data base PubMed, appraisal lainnya terlampir.

Tabel 5.1

Apraisal Jurnal

Psychosocial stress factors, includingthe relationship with the coach,and their influence on acute andoveruse *Injury* risk in elite femalefootball players

Tujuan	Untuk mencari hubungan antara jenis-jenis stresor tertentu (misalnya,rekan satu tim, pelatih) dan cedera akut versus cedera berlebihan tidak yang dipahami dengan baik..
Rumusan Masalah	• Pelatih harus memprioritaskan memiliki komunikasi yang berkelanjutan dan saling percaya dengan pemain mereka. • sumber stres berinteraksi secara berbeda dengan. • Mempersepsikan iklim yang berorientasi pada tugas tidak berhubungandengan peningkatan risiko cedera, yang berbeda dengan temuan di antarapara pemain sepakbola wanita muda..
Design Study	• Cohort
Subjek	• 193 Male Soccer Player
Kriteria Inklusi dan Eksklusi	• Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah pemain sepak bola pada 37 club yang bersedia berpartisipasi. • Kriteria Ekslusinya adalah pemain yang

	tidak bermain bola selama 3 bulan terakhir, pemain yang menunjukan bahwa mereka tidak mengerti pertanyaan.
Variabel	• Stress • Motivasi • Ego • *Injury*
Instrument	• Cidera didapati dengan wawancara • Stress dinilay menggunakan (*NLES COACH*)
Intervensi	-
Result	Dengan menggunakan analisis regresi logistic Bayesian, kami menunjukkan bahwa persepsi peristiwa kehidupan negatif yang dirasakan dari rekan satu tim dikaitkan dengan peningkatan risiko cedera akut (OR = 1,23, interval kredibilitas 95% (1,01 hingga1.48)). Ada hubungan positif yang kredibel antara stres peristiwa kehidupan yang dirasakan negatif dari pelatih dan risiko cedera berlebihan(OR = 1,21, interval kredibilitas 95% (1,01-1,45)).
Diskusi	Sepengetahuan kami, ini adalah studi pertama yang menyelidikibagaimana berbagai sumber stres negatif yang dirasakan dapatmeningkatkan risiko berbagai jenis cedera. Dalam sebuah kohort besarpemain sepak bola wanita elit Norwegia, kesempatan mempertahankansebuah akut cedera selama musim meningkat ketika

	sumber stress terutama dikaitkan dengan konflik dengan rekan satu tim.
Kesimpulan	Pemain yang melaporkan rekan satu timnya sebagai sumber stress memiliki risiko lebih besar untuk mengalami cedera akut, sementara pemain yang melaporkan pelatih sebagai sumber stres memiliki risiko lebih besar untukmempertahankan cedera yang berlebihan. Iklim motivasi tidak berhubungandengan peningkatan kejadian cedera.
Butir burit	Pelatih harus memprioritaskan memiliki komunikasi yang berkelanjutan dan salingpercaya dengan pemain mereka, yang memungkinkan para pemain merasa amanuntuk mengekspresikan perasaan mereka. Selanjutnya, para pemain sendiri harusmenyadari bahwa mereka meningkatkan risiko cedera jika ada konflik dengan rekansatu tim mereka dan dapat diajari teknik pengaturan diri agar dapat mengatasi dengan lebih baik dalam situasi seperti itu.

C. Hasil Skrining Jurnal

Tabel 5.2

Hasil Skrining Jurnal

No	Data base	Title	Key Word	Year	Author	Inklusi	Ekslusi
1	BMJ sport	Psychosocial stress factors, including the relationship with the coach, and their influence on acute and overuse *Injury* risk in elite female football players	Football *Injury* Fatigue	2018	Anne Marte	√	√
2	BJS Sport	Is there a correlation between coaches' leadership styles and injuries in elite football teams? A study of 36 elite teams in 17 countries	*Injury* Football	2017	Jan Ekstrand	√	√
3	Spring Link	Psychosocial Factors and Sport Injuries: Meta-analyses for Prediction and Prevention	*Injury* Stress	2017	Andreas Ivarsson	√	√
4	Google Scoolar	*Injury* Occurrence and Psychological Risk Factors in Junior Football Players	Football *Injury* Stress	2012	Mohammad Hossein Alizadeh	√	√
5	Routledge	Recovery–stress balance and *Injury* risk in professional football players: a prospective study	Football Stress *Injury*	2015	Philipp Lauxa	√	√

D. Review Literatur dan Pembahasan

Penelitian ini membahas hubungan antara Stress dengan Cidera pada Pemain Futsal.literatur terdiri dari berbagai jenis penelitian yang diambil dari beberapa data base yang sudah di skrining dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Tabel 5.3

Matriks Literatur

Author	Variabell		Hasil
	Stress	*Injury*	
Anne Marte, 2018	n: 193 age of participants : 21.6 ± 3.6 years Stress scores : Coach M=2.6 (1.3) Teman M=0.8 (0.1) Tim M=2.1 (1.1)	n : 193 age of participants : 21.6 ± 3.6 years SD=4.2	Adanya Signifikansi Stress terhadap pelatih pada jam pelatihan P<0.001 Dan hubungan yang positif Stress pada *Injury* P<0.001
Jan Ekstrand, 2017	n= 34 age : 22 years	n= 34 age : 22 years	Ada korelasi negatif antara keseluruhan tingkat kepemimpinan transformasional dan kejadian cedera parah (rho = -0.248; n = 77; p =0,030)
Andreas Ivarsson, 2017	n=14 Age : 16 years r=0.27	n= 14 Age : 16 years r=0.18	Sigifikasi kejadian cidera pada respon stress P<0.001
Mohammad Hossein Alizadeh, 2012	n : 81 Age : 17.9±1.1 SD=4.9	n : 81 Age : 17.9±1.1 SD=2.73	Sigifikasi antara kejadian cidera dengan kecemasan kognitif P<0.01. Dan kepercayaan diri dengan kejadian cidera P<0,2
Philipp Lauxa, 2015	n=22 Age : 26.2 ± 3.9	n= 22 Age : 26.2 ± 3.9	Signifikasi pada stress umum P<0.007 dan positif keterkaitan terhadap rentan terjadi cidera P<0.001

a. Stress pada pemain Futsal

Stress pada pemain seringkali dapat dipengaruhi dari gaya kepemimpinan seorang pelatih yang dimana jika tidak sesuai dengan kriteria pisikologi seorang pemain dapat mempengaruhi kecemasan kognitif yang mengakibatkan Stress pada saat bertanding, gaya kepemimpinan yang mendorong orang untuk memikirkan masalah engan cara yang baru dan mempertanyakan asumsi yang tampaknya cenderung meningkatnya stress pada atlit, Ada korelasi negatif antara keseluruhan tingkat kepemimpinantransformasional dan kejadian cedera parah (rho = -0.248; n = 77; p =0,030) . Tidak lupa juga rekan satu tim berpengaruh terhadap Stress seorang pemain, dan jika ada perselisihan antara pemain dapat dikaitkan dengan peningkatan faktor resiko cidera. Dengan menggunakan analisis regresi logistic Bayesian, kami menunjukkan bahwa persepsi peristiwa kehidupan negatif yang dirasakan dari gaya kepemimpinan pelatih dan rekan satu tim (OR = 1,23, interval kredibilitas 95% (1,01 hingga 1.48)). Dan ada hubungan positif yang kredibel antara stress dengan peristiwa kehidupan yang dirasakan negatif dari pelatih juga rekan satu tim dengan risiko cedera berlebihan (OR = 1,21, interval kredibilitas 95% (1,01-1,45))(Jan Ekstrand, 2017).

Peristiwa kehidupan yang penuh tekanan, kecemasan sifat somatik, dan penanggulangan stres yang tidak efektif semuanya berkontribusi pada risiko cedera yang lebih tinggi pada pemain sepakbola elit muda. RESTQ-Sport adalah sebuah pengukuran stress yang dilakukan secara mendalam untuk mencari tau

bagaimana dan apa yang terjadi di keseharianya yang memungkinkan pemain sepakbola mengalami stress. Hal ini merupakan hal yang alami bagi seorang atlit, namun hal tersebut akan mengganggu apabila hal tersebut mengganggu dan menjadi sebuah faktor yang mengakibatkan seorang atlit mengalami cidera. Tingkatan kehidupan yang negative yang tinggi dan respon terhadap stress yang kuat adalah dua variable dalam model stress yang memiliki hubugan terkuat dalam resiko cidera, meskipun stress tampaknya merupakan variable yang penting untuk dipertimbangkan ketika membahas faktor resiko cidera efek perkiraan, terutama dalam sebuah pertandingan, Salah satu alasan untuk penemuan ini adalah bahwa sebagian besar studi yang termasuk dalam meta-analisis telah menyelidiki penyebab stress yang dilaporkan sendiri, menunjukkan bahwa respons stres (r = 0,27, 80% CI [0,20, 0,33]) dan riwayat stresor (r = 0,13, 80% CI [0,11, 0,15]) memiliki hubungan terkuat dengan tingkat cedera. Juga, hasil dari analisis jalur menunjukkan bahwa respons stres memediasi hubungan antara riwayat stresor dan tingkat cedera (Laux, 2012).

b. Cidera

Cedera yang dialami oleh seorang atlet, seperti cedera ringan sedang dan berat, dan mengobservasi berapa lama pemain telah mengalami cidera Mayoritas pemain sepakbola melaporkan setidaknya satu cedera selama 12 bulan sebelumnya (78% dari sampel) dengan rata-rata cedera 3,03 (SD = 2.73, kisaran = 0-11) 12 bulan sebelumnya (1,01-1,45)). Kuisioner cedera sebelumnya

yang dilaporkan sendiri padaberbagai bagian tubuh (leher, bahu, lucu, siku, lengan bawah, pergelangan tangan dan jari, pinggul, tulang paha, lutut, betis, pergelangan kaki dan jari dan dada) termasuk fraktur, keseleo dan tegang digunakan untuk terjadinya cedera.Peserta diminta untuk melaporkan jumlah cedera selama 12 bulan terakhir oleh mengisi kuesioner cedera yang dilaporkan sendiri sebelumnya (Mohammad Hossein Alizadeh, 2012). Cedera yang berhubungan dengan penyakit Selama beberapa periode penelitian, 34 cedera traumatis, 10 cedera berlebihan dan 10 penyakit terjadi Sebagian besar cedera terletak di ekstremitas bawah (79,5%), dan cedera otot dan tendon (43,2%) adalah jenis cedera yang paling sering terjadi. P = 0,007), Breaks Terganggu (OR 1,84, P = 0,047) dan Cedera (OR 1,77, P < 0,001) dan skala yang terkait dengan Kualitas Tidur (OR 0,53, P = 0,010)Dan memprediksi cedera pada bulan setelah penilaian. tingkat keparahan dari luka-luka pasca cidera dalam beberapa derajat tergantung pada keseharian dari pemain dan latihan serta pertandinga : 1 - 3 hari (minimal cedera), 4 - 7 hari (cedera ringan), 8 - 28 hari (cedera sedang) dan> 28 hari (cedera parah). Ketidakhadiran karena penyakit seperti demam, mual atau infeksi juga didokumentasikan.Hasil ini mendukung pentingnya pemantauan dalam pemulihan dan parameter stres untuk menurunkan risiko cedera dalam sepak bola profesional. Karena sedikitnya jumlah cedera dan penyakit , kami tidak membedakan antara cedera traumatis dan cedera berlebihan dan penyakit yang dikecualikan dalam analisis statistik. Sebagian

besar cedera terletak di ekstremitas bawah (79,5%) (Philipp Lauxa, 13 Jul 2015). Pada sebuah club sepak bola dari beberapa club elit di 17 negara dengan melihat resiko cidera pemain selama satu musim yang dievaluasi untuk setiap tim berdasarkan empat karakteristik yang sbelumnya telah dikorelasikan dalam sebuah pembahasan beberapa tingkatan kejadian seperti kejadian cedera berat yang dipengaruhi oleh stress dalam sebuat tim sepak bola dan kejadian cedera parah (rho = -0.248; n = 77; p =0,030) (Jan Ekstrand, 2017). koefisien korelasi yang disebutkan tadi menilai keempat hasil ukuran; yaitu (1) beban cidera (2) insiden cidera parah, (3) kehadiran di pelatihan dan (4) ketersediaan pertandingan.

c. Hubungan Stress dengan Cidera olah raga berdasarkan studi literatur

Dari hasil literatur yang didapatkan hubungan antara Stress dan Cidera pada pemain sepak bola didapati hasil yang signifikan. Penelitian yang dilakukan oleh Anne marte pada tahun 2017 mendapatkan Adanya hubungan positif yang kredibel antara stres peristiwakehidupan yang dirasakan negatif dari pelatih dan risiko cedera berlebihan(OR = 1,21, interval kredibilitas 95% (1,01-1,45)).(Anne, 2017).

Dari hasil literature yang didapat ini membahas pengujian faktor-faktor pisikologi yang dapat meningkatkan faktor cidera diantara para pemain sepakbola, dan mayoritas pemain sepakbola tersebut melaporkan setidaknya satu cidera selama 12 bulan sebelumnya (78% dari sampel)dengan rata-rata cedera

3,03 (SD = 2.73, kisaran = 0-11)selama 12 bulan sebelumnya.Penelitian ini juga membahas adanya hubungan aspek pisikologi (Stress) didalam daftar faktor resiko cidera olahraga.(Mohammad Hossein Alizadeh, 2012)

Penelitian ini sesuai dengan penelitian lain yang juga membahas signifikasi hubungan tingkat Stressdengan cidera pada pemain futsal.Literatur ini juga menguji ukuranefek hubungan antara variabel psikososial (disarankan sebagai predictor cedera dalam model stres dan cedera atlet) dan tingkat cedera, serta pemberian efek intervensi psikologis.ditujukan untuk mengurangi terjadinya cedera.Pada dasarnya tingkat stres negatif padakehidupan atlit yang tinggi dan responsive terhadap stres yang kuat adalah dua variabel dalam model stres dancedera atletik yang memiliki hubungan terkuat dengan risiko cedera. Penelitian ini juga penelitian menunjukkan bahwa respons stres (r = 0,27, 80% CI[0,20, 0,33]) dan riwayat stresor (r 0,13, 80% CI [0,11, 0,15]) memiliki hubungan terkuat dengan tingkat cedera. Juga, hasil dari analisis jalurmenunjukkan bahwa respons stres memediasi hubungan antara riwayatstresor dan tingkat cedera. Untuk studi pencegahan cedera, semua studitermasuk (N = 7) menunjukkan penurunan(Ulrika Tranæus, 2018).

Literature ini memiliki padangan yang meluas juga tetapi tidak luput dari pencarian signifikasi antara variable Stress dan Cidera, Hasil ini sesuai dengan model stres dan cedera seperti yangdiusulkan oleh Williams dan Andersen (1998 , 2007), meskipun

hanyasebagian dari variabel yang relevan dikumpulkan dalam penelitian ini.Namun literature ini tidak menentukan nilai variabel kepribadian, riwayat stresor atauriwayat cedera sebelumnya.Namun, RESTQ-Sport inilah yang menilai situasi yangmembuat stress dipandang sebagai bagian dari sejarah stresor serta kemampuanpemain untuk pulih dari stresor, yang dapat dilihat sebagai ukurankoping. Skala stres umum (OR 1,70, CI 1,15 -2,51, P = 0,007) dan Cidera olahraga serta skala stres pada gangguan Istirahat(OR 1,84, CI 1,01 - 3,39, P =0,047) dan Cedera (OR 1,77, CI 1,31 - 2,36, P < 0,001) Adanya signifikan secara positif terkait risiko cedera. (Laux, 2012)

Namun hasil penelitian yang dilakukan oleh Eksrand pada tahun 2017 menyatakan hasil yang berbeda dimana hasil pafa penelitian ini menyatakan ketidak signifikasian antara hubungan stress yang disebabkan dari gaya kepemimpinan seorang pelatih dengan resiko cidera didapati P=0,030; dan tingkat kepemimpinan yang transformasional yang tinggi dikaitkan dengan sejumlah kecil cedera parah. Global TransformationalLeadership hanya menjelaskan 6% variasi dalam insiden cedera parah(r 2 = 0,062).Insiden cedera parah lebih rendah di klub di mana pelatihmengkomunikasikan visi yang jelas dan positif, mendukung anggotastaf dan memberi pemain dorongan dan pengakuan. Tingkat kehadiranpemain di pelatihan lebih tinggi di tim di mana pelatih memberikandorongan dan pengakuan kepada anggota staf, mendorong pemikiraninovatif, menumbuhkan kepercayaan dan kerja sama dan bertindak sebagai

panutan, dikarnakan gaya Kepemimpinan mempengaruhi orang lain dengantujuan untuk mencapai tujuan bersama dan memfasilitasi keadaandan lingkungan yang akan membantu untuk mencapai tujuan itu. Adaberbagai cara untuk mengkarakterisasi kepemimpinan, salahsatunya adalah dengan melihatnya dalam tiga gaya kepemimpinanutama: transformasional (demokratis / partisipatif), transaksional(otoriter / direktif) dan laissez-faire. 8 Kepemimpinan transformasionalmelibatkan memotivasi danberhubungan dengan faktor pisikologi pemain sepak bola (Eksrtand, 2017).

d. Ringkasan Review Literatur

Dari semua literatur mengatakan adanya hubungan antara Indeks Masa Tubuh dan Daya Tahan Aerobik dilihat dari hasil r dan pvalue. Pada beberapa penelitian, hubungan Stress dengan Resiko cidera (*Injury*) diuji dengan koefisien korelasi (r) Besarnya r di klasifikasikan sebagai sangat kecil ($r \leq 0,1$), kecil ($0,1< r \leq 0,3$), sedang ($0,3 < r \leq 0,5$), besar ($0,5 <r \leq 0,7$), sangat besar ($0,7 < r \leq 0,9$), hampir sempurna ($r> 0,9$) dan sempurna ($r= 1.0$) dan untuk signifikan level $p < 0.05$, $p < 0.01$, and $p < 0.001$.

Pada penelitian (Jan Ekstrand, 2017)untuk skor hubungan Stress dengan Resiko cidera dalam pengukuran Reised aiallness Perception Questionnaire (*IPQ-R*) berkorelasi positif tetapi secara statistik tidak signifikan ($r = 0,248$; $p = <0,30$) namun bila Stress dan Gaya kepemimpinan mempengaruhi cidera memiliki korelasi positif dan signifikansecara statistik ($r = 0,62$; p

= 0,001). Pada penelitian (Laux et al., 2017a) Stress dan resiko cidera dalam pengukuran RESTQ-Sport mendapatkan hasil yang signifikan (p = 0,007) dengan r = 0,27. Dan riwayat stress r = 0,13 Penelitian (Mohammad Hossein Alizadeh, 2012)mendapatkan hasil (p> 0,01) korelasi berhubungan positif dan signifikan secara statistic stress (p = 0,2). Pada penelitian (Philipp Lauxa, 13 Jul 2015)menggunakan pengukuran Perceived Stress Scale (*PSS*) ada korelasi yang positif dan signifikan antara Stress dan resiko cidera (r = 0,55, p = 0,007).

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dalam penelitian ini memiliki hasil bahwa Stress menjadi salah satu masalah yang sering di alami oleh banyak atlet, dimana stress dapat mempengaruhi Resiko Terjadinya Cedera para Atlet Sepak Bola.

Cedera olahraga yang terjadi pada atlet futsal sebagian besar terjadi pada ekstremitas bawah yang disebabkan dari banyak faktor diantaranya faktor lingkungan, faktor eksternal, dan faktor internal.

Hubungan yang signifikan antara stress dan cedera olahraga dapat dibuktikan berdasarkan 5 literatur yang digunakan dalam penelitian ini, yang sebagian besar menyatakan stress merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya cedera pada atlet.

Bedasarkan enam literatur yang di kaji mendapatkan korelasi positif dan hasil signifikan pada dua penelitian, sedangkan pada keempat penelitian lainnya mendapatkan hasil korelasi yang positif namun tidak signifikan secara statistik atau tidak bermakna dalam statistik.

B. Saran

Sumber Literatur mengenai hubungan Indeks Masa Tubuh (Body Mass Index) dengan Daya Tahan Aerobik (Endurance) pada pemain futsal atau soccer, lebih banyak dari luar negeri atau international. Secara evidence based di Indonesia khususnya Jakarta Utara, perlu dilakukan penelitian primer setelah pandemic Covid-19 selesai.

DAFTAR PUSTAKA

Anne Marte Pensgaard, 1. A. (2018). Psychosocial stress factors, including the relationship with the coach,and their influence on acute and overuse *Injury* risk in elite female football players. *4*, 1-7.

Ardianto, M. (2012). Kecemasan pada Pemain Futsal Dalam Menghadapi Turnamen. *Psychology Applied to Work: An Introduction to Industrial and Organizational Psychology, Tenth Edition Paul.* https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004

BPS.2015. *Badan Pusat Statistik Indonesia.*Diakses di https://www.bps.go.id/linkTabelStatis/view/id/ (LD Diakses pada tanggal 19 April 2015, jam. 21:22 WIB)

IOF.2015. *Informasi Pertandiangan Olahraga Futsal Indonesia*. Diakses di http://www.futsalin.com/2015/12/turnamen-futsal-2016.html Diakses pada tanggal

Jansen P, Lehmann J,Fellner B, *et al*. Relation of injuries and psychological symptoms in amateur soccer players. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine* 2019;5:e000522. doi:10.1136/bmjsem-2019-000522

Jan Ekstrand, 1. D. (2017, October 9). Is there a correlation between coaches' leadership styles and injuries in elite football teams? A study of 36 elite teams in 17 countries. 1-6.

Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The eustress concept: Problems and out-looks. *World Journal of Medical Sciences*, *11*(2), 179-185. doi: 10.5829/idosi.wjms. 2014.11.2.8433.

Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014).Life stress and academic burnout.*Active Learning in Higher Education*, *15*(1), 77-90. doi: 10.1177/1469787413514651

Mohammad Hossein Alizadeh, A. P. (2012). *Injury* Occurrence and Psychological Risk Factors in Junior Football Players. *World Journal of Sport Sciences, 6 (4)*, 401-405.

Neeru A. Jayanthi, *. M. (2015). Sports-Specialized Intensive Training And The Risk of *Injury* Young Athlet. *The American Journal of Sports Medicine, XX*, 1-9.

Philipp Lauxa, B. K. (13 Jul 2015). Recovery–stress balance and *Injury* risk in professional. *Journal of Sports Sciences* , 1-10.

Pensgaard, A. M., Ivarsson, A., Nilstad, A., Solstad, B. E., & Steffen, K. (2018). Psychosocial stress factors, including the relationship with the coach, and their influence on acute and overuse *Injury* risk in elite female football players. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine.* https://doi.org/10.1136/bmjsem-2017-000317

Setia.2013. *Deskripsi Faktor Resiko Dan Ketepatan Penanganan Cedera Tungkai Kaki Pada Olahraga Sepakbola Di Klub "Bigreds" Yogyakarta Tahun 2013.*Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta. Diakses pada tanggal (08 April 2015)

Setiawan, a. (2011). Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, vol.1*, 94-98.

Sumadi Dedi, H. T. (2018). Analisis Faktor Risiko *Injury* Pada Atlet Futsal Di Champion Futsal Tlogomas Malang. *Nursing News, Vol 3*, 78-786.

Tua, L. G. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi, Vol 24*, 2-11.

Ulrika Tranæus, A. I. (2018). Stress and Injuries in Elite Sport. *Chapter* , 1-22.

LAMPIRAN I

Tabel 4.3 Format SkriningJurnal

No.	Data base	Judul	Kata Kunci	Tahun	Insklusi	Eksklusi

LAMPIRAN II

Tabel 4.4 Format Apprisial

Judul : Penulis : Publication : Publisher :	
Tujuan	
Rumusan Masalah	
Design	
Subjek	
Kriteriainklusi dan ekslusi	
Variabel	
Instrument	
Parameter	
Intervensi	
Hasil	
Diskusi	
Kesimpulan	
Butir – Butir	

LAMPIRAN III

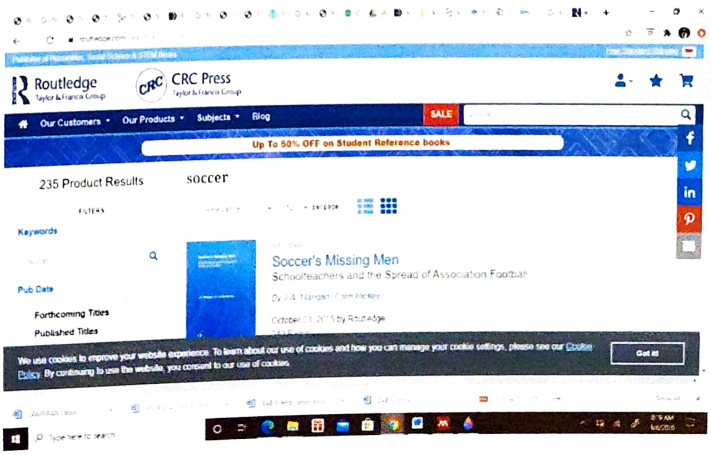
A. Aplikasi Pencarian Literatur

1. Data base Routledge

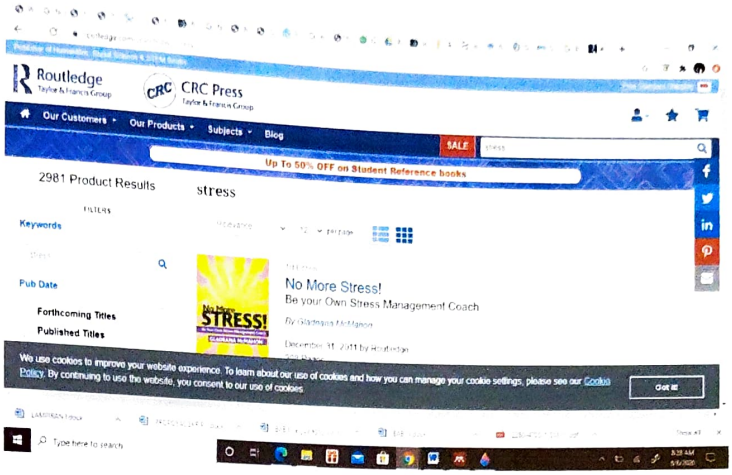
Link :https://www.routledge.com/

Search	MostRecentQueries	Result
#1	Search soccer	235
#2	Search *Stress*	2,981
#3	Search *Injury*	819
#4	Search #1 AND #2 AND#3 AND Cohort	142
	Search #1 AND #2 AND#3 AND Meta-Analysis	1,293
	Search #1 AND #2 AND#3 AND Case Control	1,938
	Search #1 AND #2 AND#3 AND Random Control Trial	18,755
#5	*Search* #1*AND* #2 *AND*#3 *field*: *All* Fields, Youth Futsal/Soccer 9-25 years	1

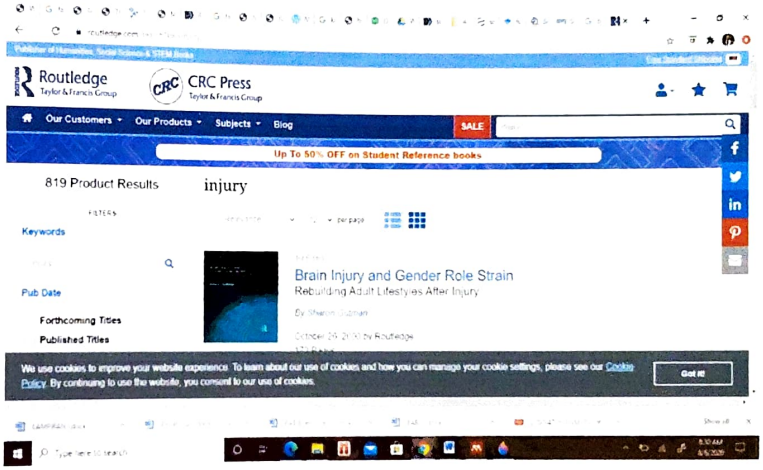
#1b



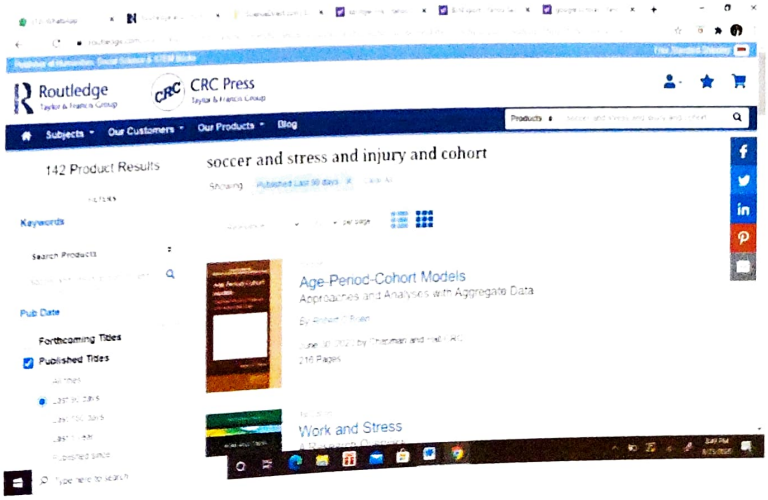
#2


Routledge
CRC Press
Our Customers
Our Products
Subjects
Blog
SALE
Up To 50% OFF on Student Reference books
2981 Product Results
stress
Keywords
Pub Date
Forthcoming Titles
Published Titles
No More Stress!
Be your Own Stress Management Coach
We use cookies to improve your website experience. To learn about our use of cookies and how you can manage your cookie settings, please see our Cookie Policy. By continuing to use the website, you consent to our use of cookies.
Got it!

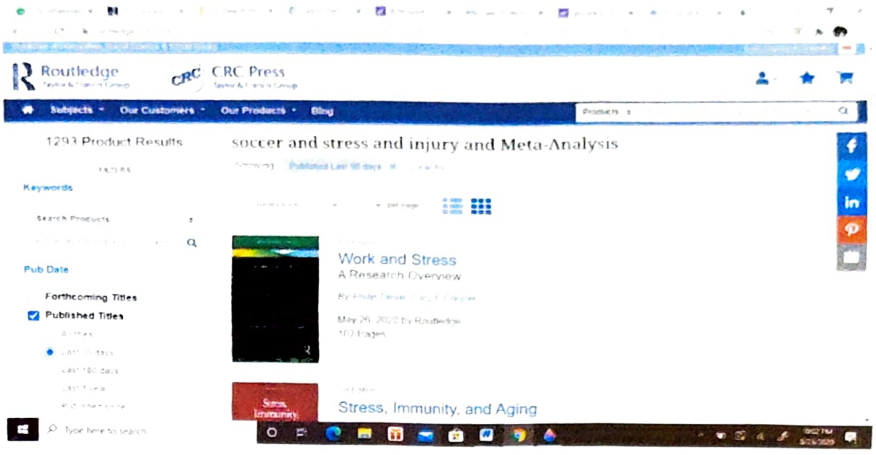
#3b


Routledge
CRC Press
Our Customers
Our Products
Subjects
Blog
SALE
Up To 50% OFF on Student Reference books
819 Product Results
injury
Keywords
Pub Date
Forthcoming Titles
Published Titles
Brain Injury and Gender Role Strain
Rebuilding Adult Lifestyles After Injury
We use cookies to improve your website experience. To learn about our use of cookies and how you can manage your cookie settings, please see our Cookie Policy. By continuing to use the website, you consent to our use of cookies.
Got it!

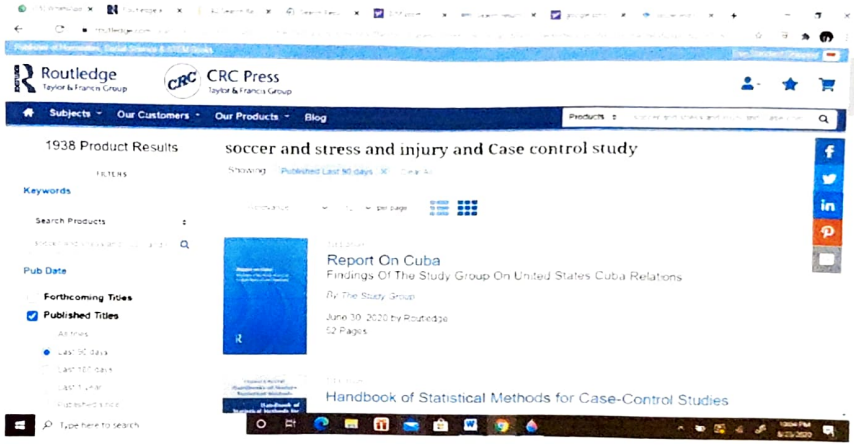
#4Cohort


Routledge
CRC Press
Subjects
Our Customers
Our Products
Blog
142 Product Results
soccer and stress and injury and cohort
Keywords
Pub Date
Forthcoming Titles
Published Titles
Age-Period-Cohort Models
Approaches and Analyses with Aggregate Data
Work and Stress

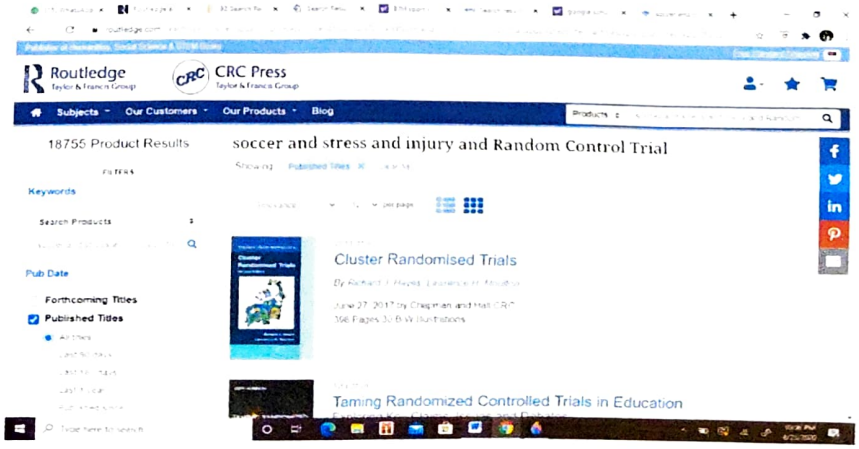
#4 Meta-Analysis



#4 Case Control



#4 Random Control Trial

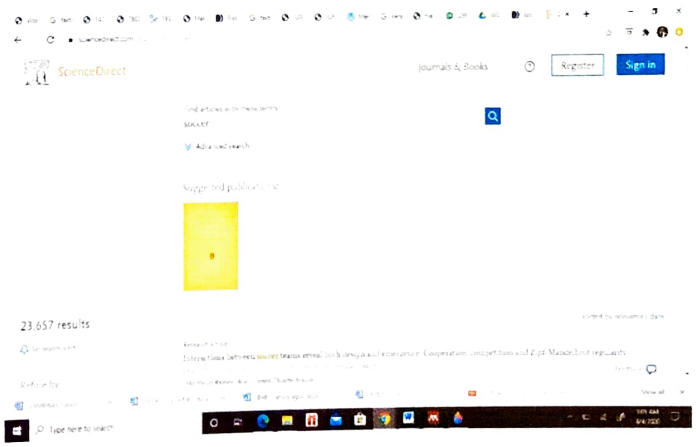


2. Data Science Direct

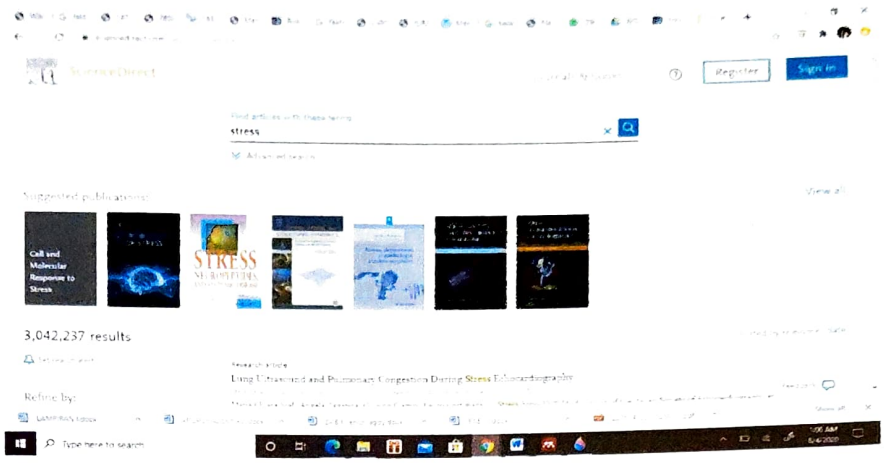
Link :https://www.sciencedirect.com/

Search	MostRecentQueries	Result
#1	Search soccer	23,657
#2	Search *Stress*	3,042,237
#3	Search *Injury*	1,382,184
#4	Search #1 AND #2 AND#3 AND Cohort	2
	Search #1 AND #2 AND#3 AND Meta-Analysis	83
	Search #1 AND #2 AND#3 AND Case Control	169
	Search #1 AND #2 AND#3 AND Random Control Trial	70
	Search #1*AND* #2 *AND*#3 *field*: *All* Fields, Youth Futsal/Soccer 9-25 years and journal	1

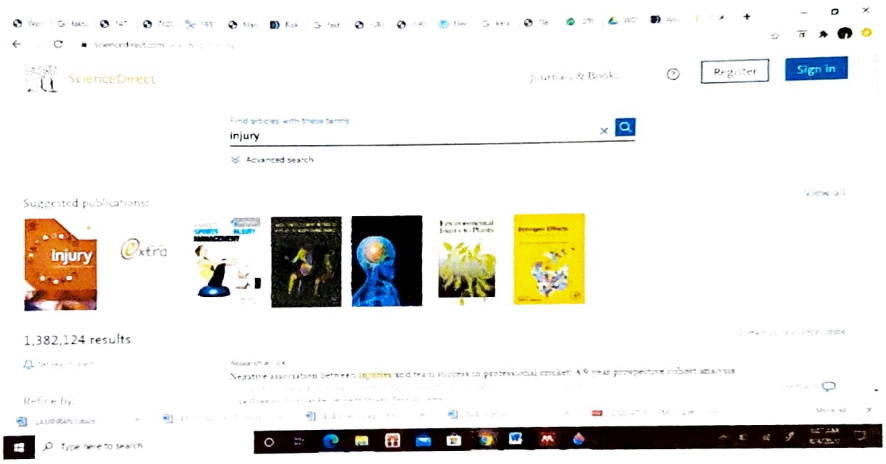
#1b



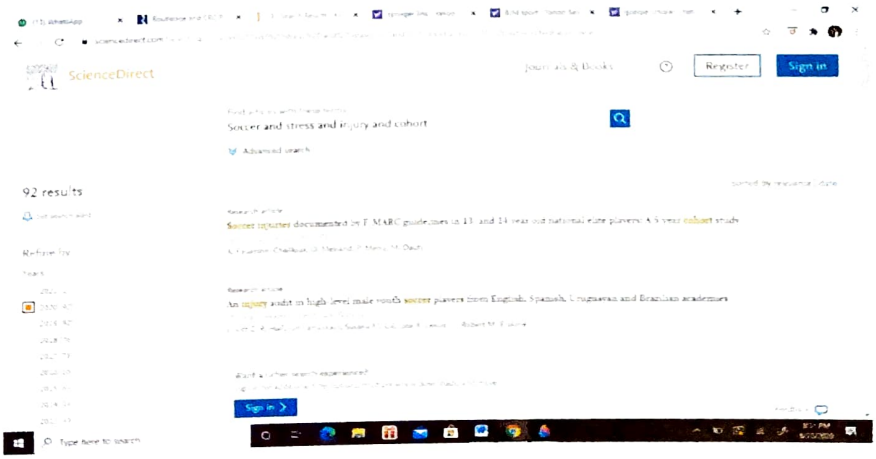
#2


ScienceDirect
Register
Sign in
stress
Suggested publications
3,042,237 results
Refine by:

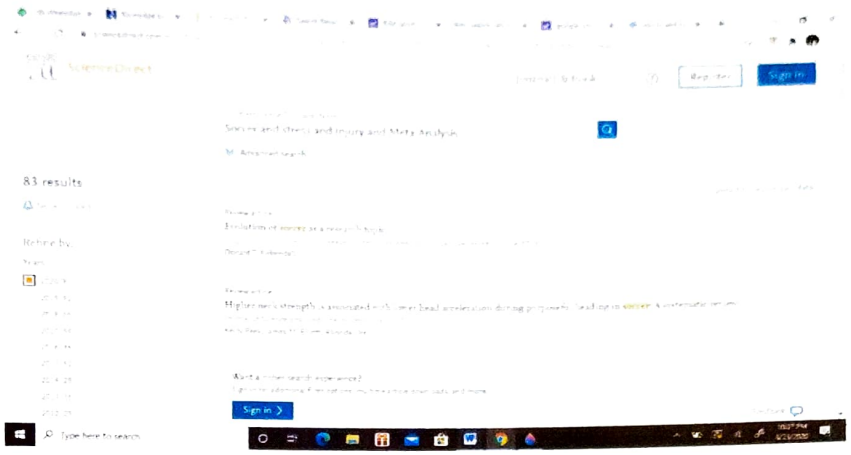
#3b


ScienceDirect
Journals & Books
Register
Sign in
injury
Advanced search
Suggested publications
Injury
1,382,124 results
Refine by:

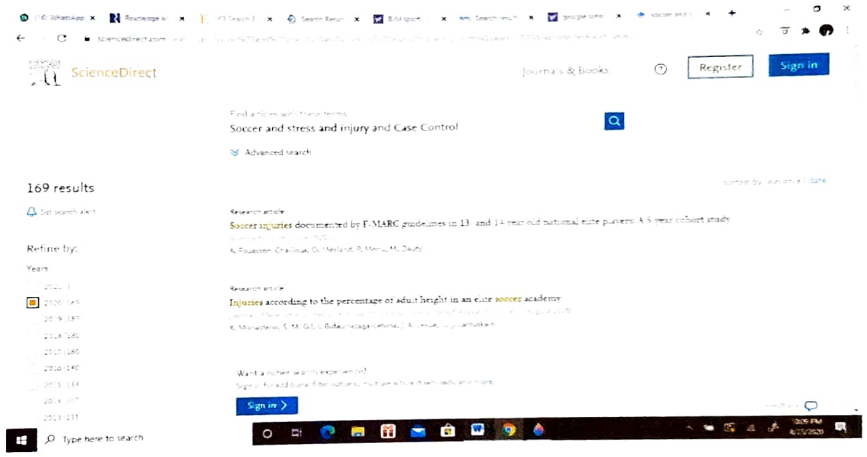
#4Cohort


ScienceDirect
Register
Sign in
Soccer and stress and injury and cohort
Advanced search
92 results
Refine by:

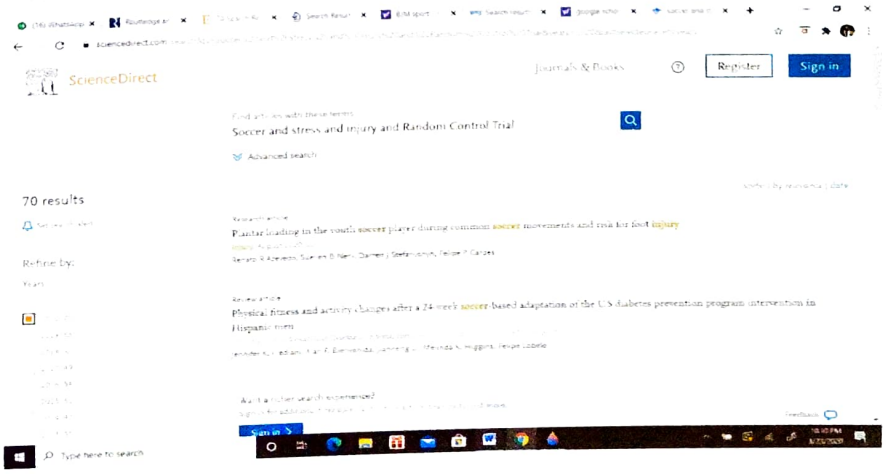
#4 Meta-Analysis



#4 Case Control



#4 Random Control Trial

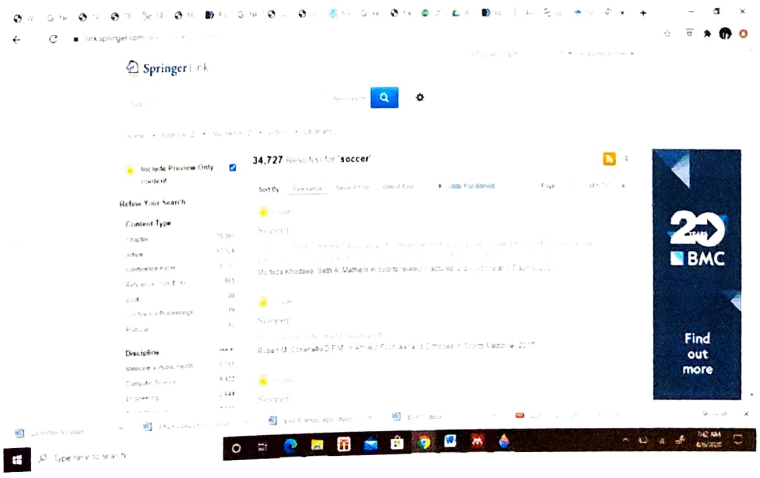


3. Data Base SpringerLink

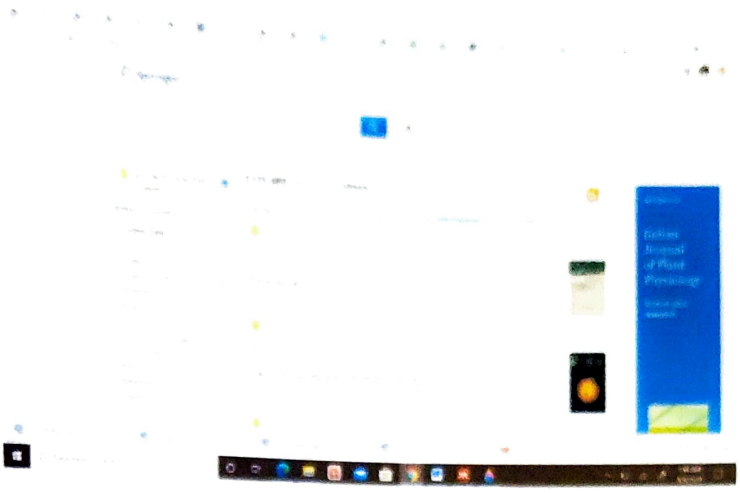
Link :https://link.springer.com/

Search	MostRecentQueries	Result
#1	Search soccer	34,727
#2	Search *Stress*	2,111,460
#3	Search *Injury*	746,805
#4	Search #1 AND #2 AND#3 AND Cohort	68
	Search #1 AND #2 AND#3 AND Meta-Analysis	431
	Search #1 AND #2 AND#3 AND Case Control	148
	Search #1 AND #2 AND#3 AND Random Control Trial	2
#5	*Search #1AND #2 AND#3 field: All* Fields, Youth Futsal/Soccer 9-25 years	1

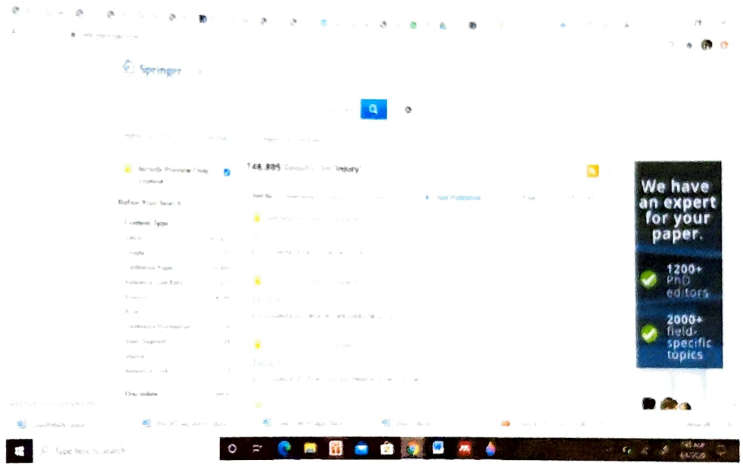
#1b



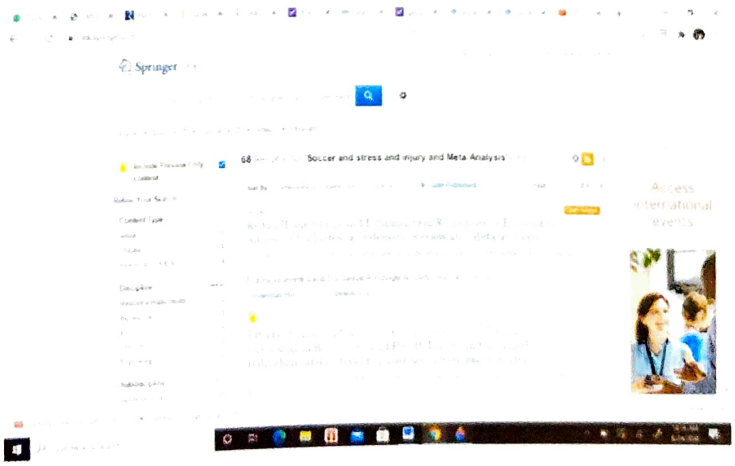
#2



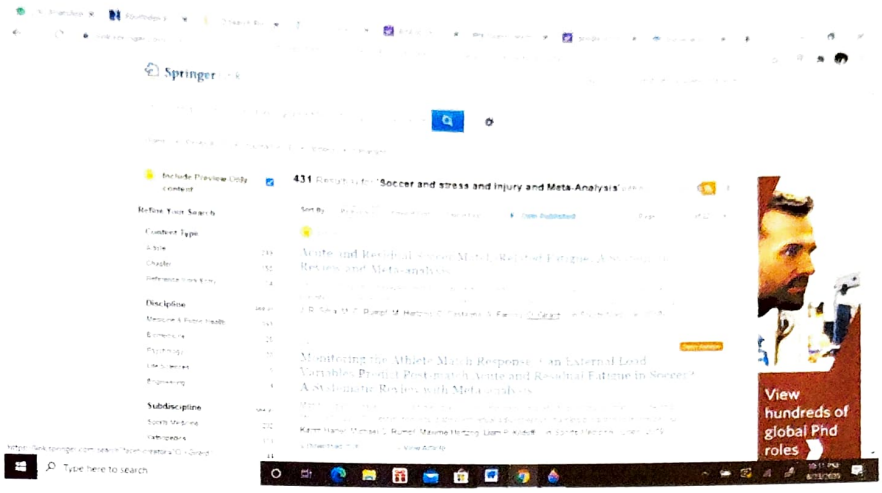
#3b


We have an expert for your paper.
1200+ PhD editors
2000+ field-specific topics

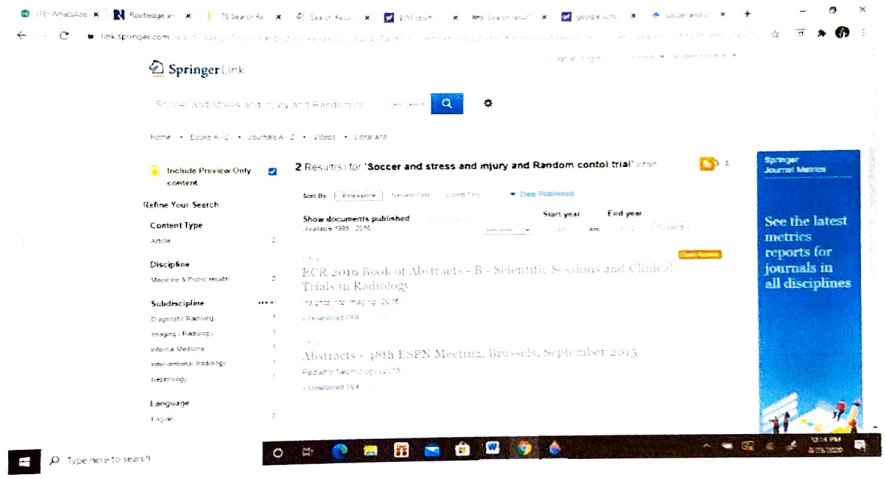
#4Cohort


Springer
Soccer and stress and injury and Meta Analysis

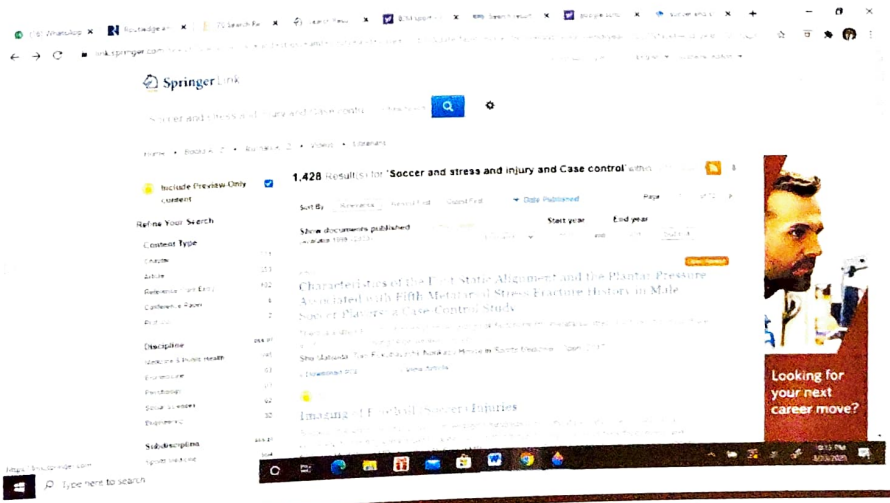
#4 Meta-Analysis



#4 Case Control



#4 Random Control Trial

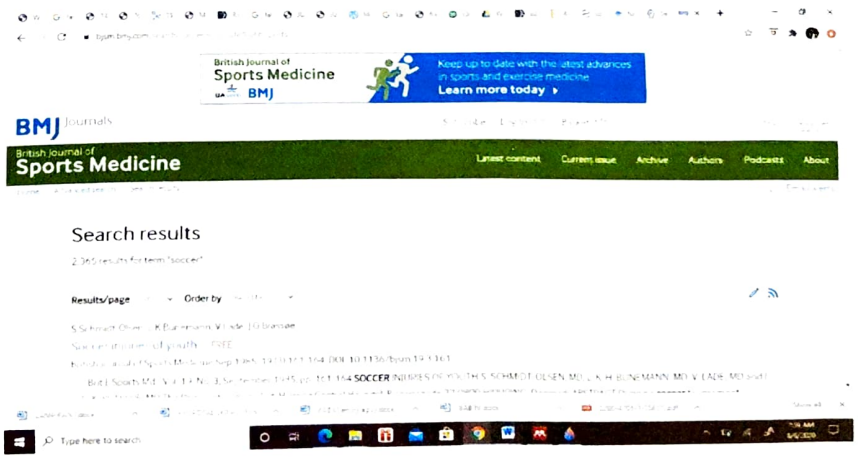


4. Data Base BMJ Sport

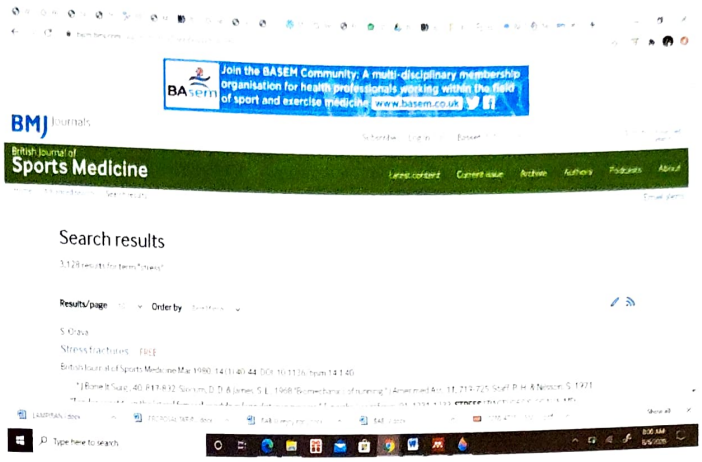
Link :https://bjsm.bmj.com/

Search	MostRecentQueries	Result
#1	Search soccer	2,365
#2	Search *Stress*	3,128
#3	Search *Injury*	7,889
#4	Search #1 AND #2 AND#3 AND Cohort	33
	Search #1 AND #2 AND#3 AND Meta-Analysis	13
	Search #1 AND #2 AND#3 AND Case Control	42
	Search #1 AND #2 AND#3 AND Random Control Trial	18
#5	*Search #1AND #2 AND#3 field: All* Fields, Youth Futsal/Soccer 9-25 years	1

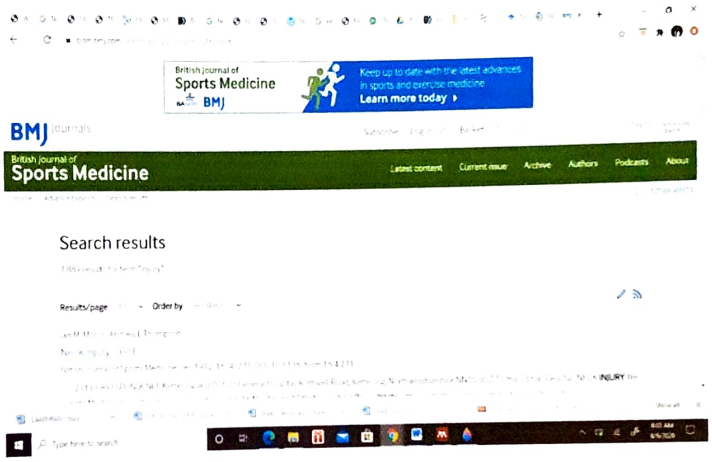
#1b



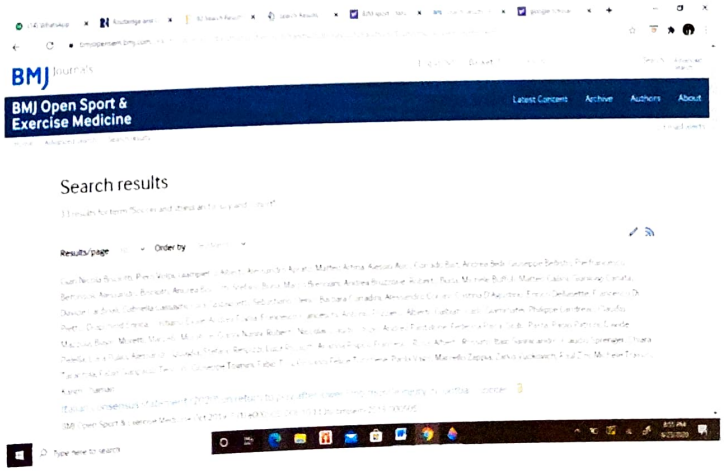
#2


Join the BASEM Community: A multi-disciplinary membership organisation for health professionals working within the field of sport and exercise medicine
www.basem.co.uk
BMJ Journals
British Journal of Sports Medicine
Search results

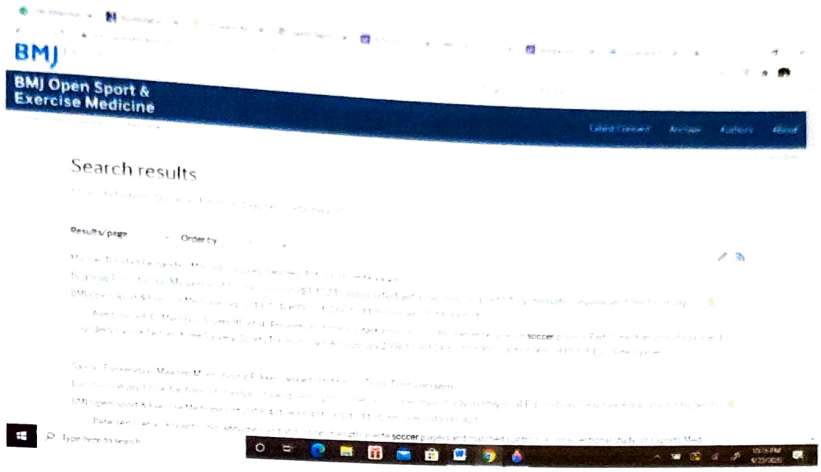
#3b


British Journal of Sports Medicine
BMJ
Keep up to date with the latest advances in sports and exercise medicine
Learn more today
BMJ Journals
British Journal of Sports Medicine
Search results

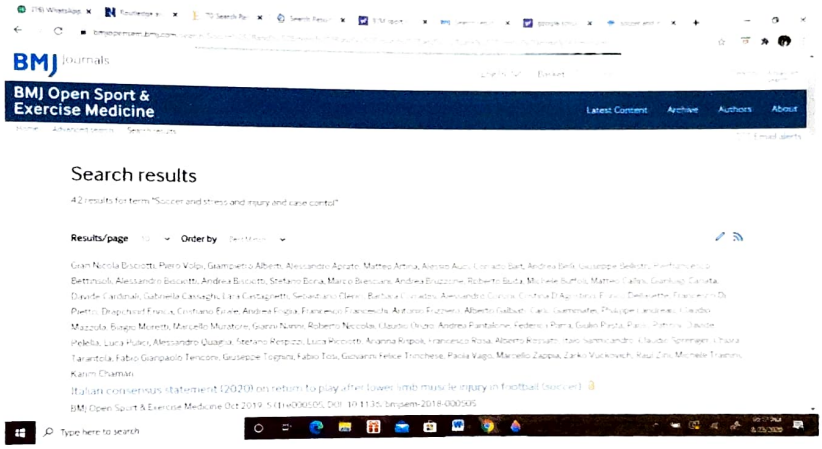
#4Cohort


BMJ Journals
BMJ Open Sport & Exercise Medicine
Search results

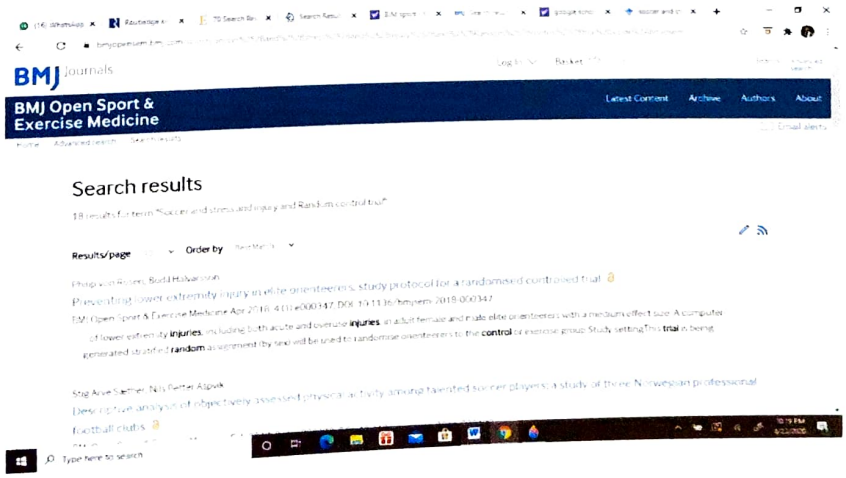
#4 Meta-Analysis



#4 Case Control



#4 Random Control Trial

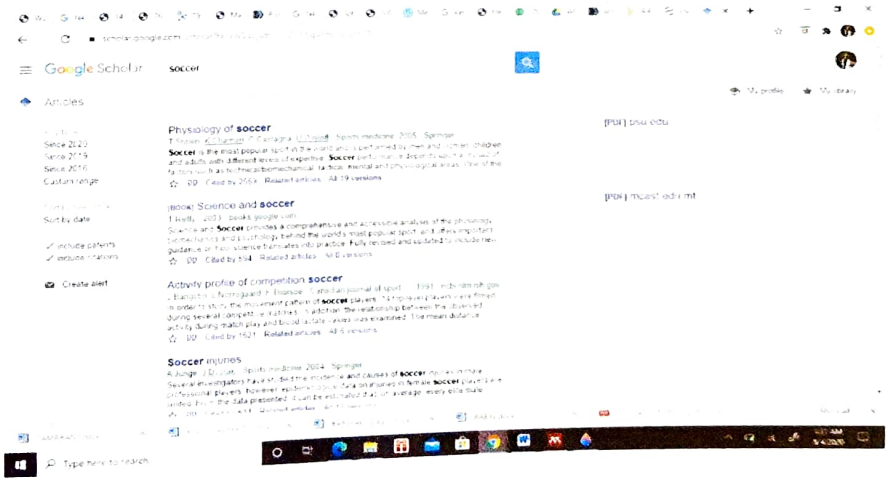


5. Data Base Google Scholar

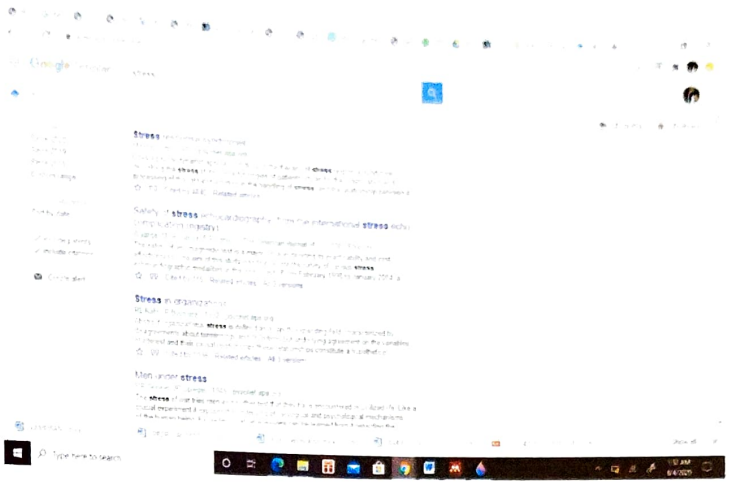
Link :https://scholar.google.co.id/

Search	MostRecentQueries	Result
#1	Search soccer	1,090,000
#2	Search *Stress*	6,260,000
#3	Search *Injury*	2,160,000
#4	Search #1 AND #2 AND#3 AND Cohort	1,450
	Search #1 AND #2 AND#3 AND Meta-Analysis	1,860
	Search #1 AND #2 AND#3 AND Case Control	3,390
	Search #1 AND #2 AND#3 AND Random Control Trial	1
#5	*Search #1AND #2 AND#3 field: All* Fields, Youth Futsal/Soccer 9-25 years	1

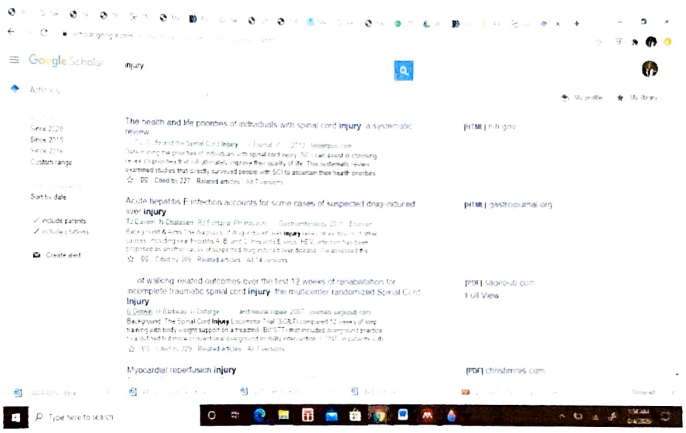
#1b



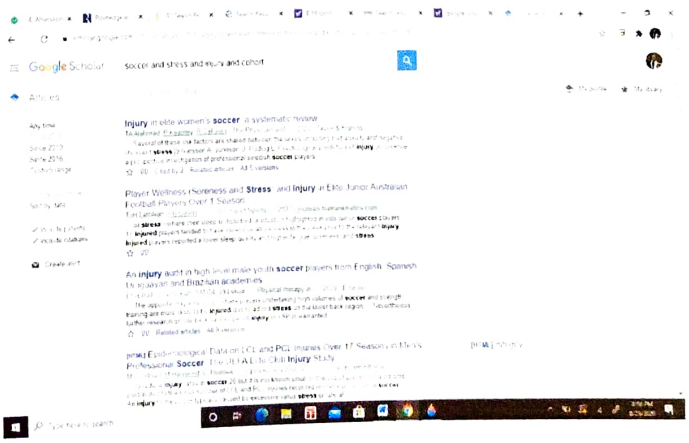
#2



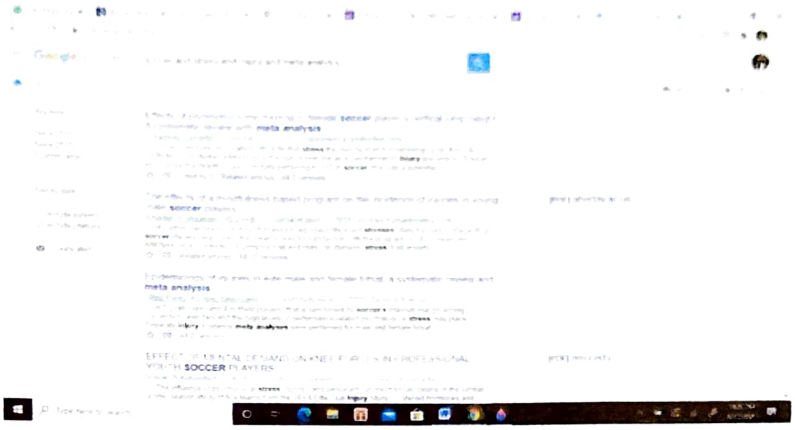
#3b



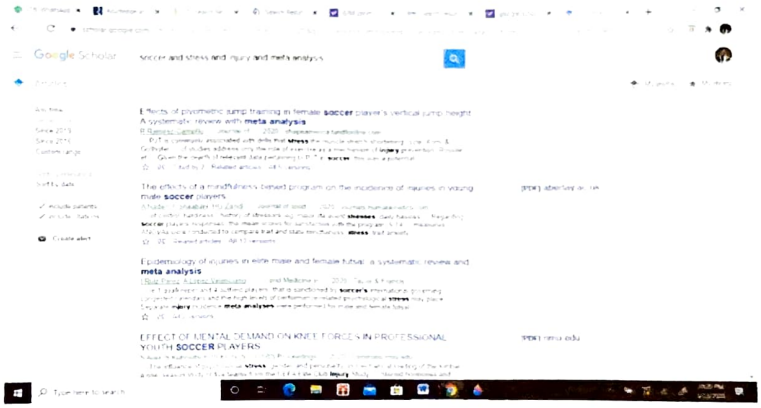
#4Cohort



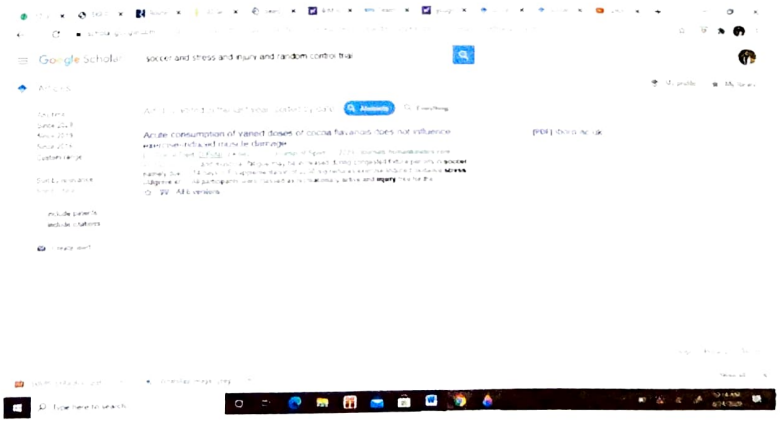
#4 Meta-Analysis



#4 Case Control



#4 Random Control Trial



APRAISAL 1

Psychosocial stress factors, includingthe relationship with the coach,and their influence on acute andoveruse *Injury* risk in elite femalefootball players

Tujuan	Untuk mencari hubungan antara jenis-jenis stresor tertentu (misalnya,rekan satu tim, pelatih) dan cedera akut versus cedera berlebihan tidak yang dipahami dengan baik..
Rumusan Masalah	• Pelatih harus memprioritaskan memiliki komunikasi yang berkelanjutan dan saling percaya dengan pemain mereka. • sumber stres berinteraksi secara berbeda dengan. • Mempersepsikan iklim yang berorientasi pada tugas tidak berhubungandengan peningkatan risiko cedera, yang berbeda dengan temuan di antarapara pemain sepakbola wanita muda..
Design Study	• Cohort
Subjek	• 193 Male Soccer Player
Kriteria Inklusi dan Eksklusi	• Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah pemain sepak bola pada 37 club yang bersedia berpartisipasi. • Kriteria Ekslusinya adalah pemain yang tidak bermain bola selama 3 bulan terakhir, pemain yang menunjukan bahwa mereka tidak mengerti pertanyaan.
Variabel	• Stress • Motivasi • Ego

	• *Injury*
Instrument	• Cidera didapati dengan*IPQ-R* • Stress dinilay menggunakan (*NLES COACH*)
Intervensi	-
Result	Dengan menggunakan analisis regresi logistic Bayesian, kami menunjukkan bahwa persepsi peristiwa kehidupan negatif yang dirasakan dari rekan satu tim dikaitkan dengan peningkatan risiko cedera akut (OR = 1,23, interval kredibilitas 95% (1,01 hingga1.48)). Ada hubungan positif yang kredibel antara stres peristiwa kehidupan yang dirasakan negatif dari pelatih dan risiko cedera berlebihan(OR = 1,21, interval kredibilitas 95% (1,01-1,45)).
Diskusi	Sepengetahuan kami, ini adalah studi pertama yang menyelidikibagaimana berbagai sumber stres negatif yang dirasakan dapatmeningkatkan risiko berbagai jenis cedera. Dalam sebuah kohort besarpemain sepak bola wanita elit Norwegia, kesempatan mempertahankansebuah akut cedera selama musim meningkat ketika sumber stress terutama dikaitkan dengan konflik dengan rekan satu tim.
Kesimpulan	Pemain yang melaporkan rekan satu timnya sebagai sumber stress memiliki risiko lebih besar untuk mengalami cedera akut, sementara pemain yang

	melaporkan pelatih sebagai sumber stres memiliki risiko lebih besar untukmempertahankan cedera yang berlebihan. Iklim motivasi tidak berhubungandengan peningkatan kejadian cedera.
Butir burit	Pelatih harus memprioritaskan memiliki komunikasi yang berkelanjutan dan salingpercaya dengan pemain mereka, yang memungkinkan para pemain merasa amanuntuk mengekspresikan perasaan mereka. Selanjutnya, para pemain sendiri harusmenyadari bahwa mereka meningkatkan risiko cedera jika ada konflik dengan rekansatu tim mereka dan dapat diajari teknik pengaturan diri agar dapat mengatasi dengan lebih baik dalam situasi seperti itu.

APRAISAL 2

***Injury* Occurrence and Psychological Risk Factors in Junior Football Players**

Tujuan	untuk menguji faktor-faktor psikologis yang dapat meningkatkan risiko cedera di antara para pemain sepak bola.
Rumusan Masalah	• Adanya perbedaan dalam jumlah peserta karena sampel mereka termasuk 434 subjek dalam tiga olahraga yang berbeda.sumber stres berinteraksi secara berbeda dengan. • rasa takut cedera ada ketika seorang atlet mengalami stress dalam kemampuan untuk melakukan dengan sukses dalam situasi yang mengancam atau melelahkan.
Design Study	• Perspektive study
Subjek	• 80 Junior Soccer Player
Kriteria Inklusi dan Eksklusi	• Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah pemain sepak bola pada 37 club yang bersedia berpartisipasi. • Kriteria Ekslusinya adalah pemain yang tidak bermain bola selama 3 bulan terakhir, pemain yang menunjukan bahwa mereka tidak mengerti pertanyaan.
Variabel	• Stress • Kepercayaan diri • *Injury*
Instrument	• Kuisioner cedera sebelumnya yang dilaporkan sendiri pada berbagai bagian

	tubuh
Intervensi	-
Result	Mayoritas pemain sepakbola melaporkan setidaknya satu cedera selama 12 bulan sebelumnya (78% dari sampel) dengan rata-rata cedera 3,03 (SD = 2.73, kisaran = 0-11) 12 bulan sebelumnya (1,01-1,45)).
Diskusi	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara faktor psikologis dan risiko cedera di antara pemain sepak bola junior.Hasil korelasi Pearson menunjukkan hubungan yang signifikan antara kecemasan somatik (r = 0,237) dan kecemasan kognitif (r = 0,276) dengan kejadian cedera tetapi kepercayaan diri tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian cedera (r = -0,143). Menurut hasil (R × 100), somatik dan kognitif
Kesimpulan	Menurut hasil penelitian ini dan penelitian sebelumnya, tampaknya aspek psikologis ditambahkan ke daftar faktor risiko cedera olahraga; aspek ini bersama dengan faktor risiko lain dapat mempengaruhi cedera kejadian di junior pemain sepak bola. Karena itu faktor psikologis harus dipertimbangkan dalam cedera mencegah program. Masa depan penelitian bisa dilakukan dengan kelompok kontrol untuk memeriksa kemungkinan intervensi psikologis untuk mencegah cedera olahraga. Juga, perlu dalam penelitian masa depan untuk memeriksa.

	faktor psikologis dalam tingkat dan usia keterampilan lainnya.
Butir burit	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara faktor psikologis dan risiko cedera di antara pemain sepak bola junior.

APRAISAL 3

Recovery–stress balance and *Injury* risk in professional football players: a prospective study

Tujuan	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki hubungan pemulihan variabel stres yang dinilai dengan RESTQ-Sport dan risiko cedera pemain sepakbola profesional.
Rumusan Masalah	• peristiwa kehidupan yang penuh tekanan, kecemasan sifat somatik, ketidakpercayaan dan penanggulangan stres yang tidak efektif semuanya berkontribusi pada risiko cedera yang lebih tinggi pada pemain sepakbola elit muda.
Design Study	• Perspektive Cohort
Subjek	• 22 Soccer Player
Kriteria Inklusi dan Eksklusi	• Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah pemain sepak bola pada club yang bersedia berpartisipasi.
Variabel	• Stress • Lingkungan • *Injury*
Instrument	• RESTQ-Sport pengukuran stress yang dilakukan secara mendalam dengan mencari tau didalam keseharianya.
Intervensi	-
Result	Cedera dan penyakit Selama periode penelitian,

	34 cedera traumatis, 10 cedera berlebihan dan 10 penyakit terjadi. Karena sedikitnya jumlah cedera dan penyakit , kami tidak membedakan antara cedera traumatis dan cedera berlebihan dan penyakit yang dikecualikan dalam analisis statistik. Sebagian besar cedera terletak di ekstremitas bawah (79,5%)
Diskusi	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki hubungan pemulihan variabel stres yang dinilai dengan RESTQ-Sport dan risiko cedera pemain sepakbola profesional. Hasil utama adalah signi fi tidak bias asosiasi skala stres umum Kelelahan, olahraga-spesifik fi skala stres istirahat dan Cedera Terganggu dan skala pemulihan umum Kualitas Tidur dan meningkatnya risiko cedera.
Kesimpulan	Menurut hasil penelitian ini dan penelitian sebelumnya, tampaknya aspek psikologis ditambahkan ke daftar faktor risiko cedera olahraga; aspek ini bersama dengan faktor risiko lain dapat mempengaruhi cedera kejadian di junior pemain sepak bola. Karena itu faktor psikologis harus dipertimbangkan dalam cedera mencegah program. Masa depan penelitian bisa dilakukan dengan kelompok kontrol untuk memeriksa kemungkinan intervensi psikologis untuk mencegah cedera olahraga. Juga, perlu dalam penelitian masa depan untuk memeriksa. faktor psikologis dalam tingkat dan usia

	keterampilan lainnya.
Butir burit	-

APRAISAL 4

Is there a correlation between coaches' leadership styles and injuries in elite football teams? A study of 36 elite teams in 17 countries

Tujuan	Untuk menyelidiki gaya kepemimpinan transformasional dari pelatih kepala dalam sepak bola pria elit dan untuk mengevaluasi korelasi antara gaya kepemimpinan, tingkat cedera dan ketersediaan pemain.
Rumusan Masalah	• Gaya kepemimpinan yang mendorong orang untuk memikirkan masalah dengan cara baru dan mempertanyakan asumsi tampaknya meningkatkan kehadiran di pelatihan. • pelatih mendorong orang untuk memikirkan masalah dengan cara baru dan mempertanyakan asumsi.
Design Study	• Cohort
Subjek	• Staf medis dari 36 klub sepak bola elit di 17 negara
Kriteria Inklusi dan Eksklusi	•
Variabel	• Stress • Gaya kepemimpinan • *Injury*
Instrument	• *RESTQ Sport*
Intervensi	-
Result	Ada korelasi negatif antara keseluruhan tingkat kepemimpinan transformasional dan kejadian cedera

	parah (rho = -0.248; n = 77; p =0,030); tingkat kepemimpinan transformasional yang tinggi dikaitkan dengan sejumlah kecil cedera parah. Global Transformational Leadership hanya menjelaskan 6% variasi dalam insiden cedera parah (r 2 = 0,062).
Diskusi	Temuan utama penelitian kami adalah bahwa klub di mana pelatih menggunakan gaya kepemimpinan transformasional atau demokratis memiliki insiden cedera parah yang lebih rendah. Namun, korelasi ini lemah, dengan skor GTL hanya menjelaskan 6% dari total variasi dalam kejadian cedera parah.
Kesimpulan	Ada hubungan antara tingkat cedera dan ketersediaan pemain dan gaya kepemimpinan pelatih terhadap stress pemain futsal.
Butir butir	-

APRAISAL 5

Psychosocial Factors and Sport Injuries: Meta-analyses for Prediction and Prevention

Tujuan	Tujuan utama dari meta-analisis ini adalah untuk menguji ukuran efek hubungan antara variabel psikososial (disarankan sebagai prediktor cedera dalam model stres dan cedera atletik) dan tingkat cedera, dan efek intervensi psikologis. ditujukan untuk mengurangi terjadinya cedera (pencegahan).
Rumusan Masalah	• Tingkat stres negatif seumur hidup yang tinggi dan responsif terhadap stres yang kuat adalah dua variabel dalam model stres dan cedera atletik yang memiliki hubungan terkuat dengan risiko cedera. • Semua intervensi berbasis psikososial yang termasuk dalam ulasan menunjukkan lebih sedikit cedera pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. • Intervensi berbasis psikososial harus dipertimbangkan ketika merancang program pencegahan cedera.
Design Study	• Meta-Analysis
Subjek	• 48 study literatur
Kriteria Inklusi dan Eksklusi	•
Variabel	• Stress • *Injury*

Instrument	• *PSS* (Perceived Stress Scale)
Intervensi	-
Result	Hasil penelitian menunjukkan bahwa respons stres (r = 0,27, 80% CI [0,20, 0,33]) dan riwayat stresor (r = 0,13, 80% CI [0,11, 0,15]) memiliki hubungan terkuat dengan tingkat cedera. Juga, hasil dari analisis jalur menunjukkan bahwa respons stres memediasi hubungan antara riwayat stresor dan tingkat cedera. Untuk studi pencegahan cedera, semua studi termasuk (N = 7) menunjukkan penurunan tingkat cedera pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol.
Diskusi	Mengenai hasil dari analisis moderator untuk sejarah variabel stresor, hasilnya menunjukkan bahwa itu adalah stres yang terkait dengan peristiwa negatif (yaitu, stres peristiwa kehidupan negatif, kerepotan, cedera sebelumnya) yang memiliki hubungan terkuat dengan tingkat cedera dibandingkan dengan Kejadian yang lebih positif (yaitu, total stres peristiwa kehidupan, stres peristiwa kehidupan positif). Satu penjelasan untuk hasil ini adalah bahwa informasi negatif (atau mengancam) diproses lebih teliti dan memiliki efek yang lebih parah dan tahan lama.
Kesimpulan	Meskipun stres tampaknya merupakan konstruksi penting untuk dipertimbangkan ketika membahas faktor risiko cedera, perkiraan efek, terutama dalam studi prediksi, agak kecil. Salah satu alasan untuk penemuan ini adalah bahwa

	sebagian besar studi yang termasuk dalam meta-analisis telah menyelidiki konstruksi psikologis yang dilaporkan sendiri (bukan perilaku atau pengambilan keputusan).
Butir burit	-

DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama	:Yoga Ramadhan
Tempat, Tanggal Lahir	:Jakarta,10January1999
Alamat	: Jl. Timbul Jaya Rt 06/04 Kp.Duri Kosambi Cengkareng Jakarta Timur
Agama	:Islam
No.HP	:08977502739
Email	: Yogarmd10@gmail.com
Pendidikan	:- D-4FisioterapiUniversitas Binawan Jakarta -SMK Yadika 3 Jakarta Barat -MTs Daarul Iz'zah JakartaBarat -MI AL-Khairiyyah Cengkareng Jakarta Barat

Jakarta,July2020

(Yoga Ramadhan)