

**LATIHAN PENGUATAN FISIK DALAM REHABILITASI CEDERA OLAHRAGA DAN
KEPERCAYAAN DIRI
(Studi pada Atlet Puslatda PON Jawa Timur)**

Ajeng Putri Pratiwi, Francisca Januarumi Marhaendra Wijaya
S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
Email : Ajengpratiwi16060474124@mhs.unesa.ac.id, fransiscajanuarumi@unesa.ac.id

Abstrak

Kemungkinan terjadinya cedera olahraga baik ketika latihan maupun saat kejuaraan berlangsung menyebabkan perubahan kondisi pada atlet. Perubahan kondisi fisik pada atlet yang cedera akan menyebabkan perubahan kondisi mental atlet, khususnya pada kepercayaan diri atlet. Perlu dilakukan serangkaian proses latihan rehabilitasi pasca cedera guna mengembalikan kekuatan otot dan teknik atlet agar dapat kembali dalam kondisi seperti semula dan untuk mencegah terjadinya cedera ulang. Setidaknya dapat ditemukan tindakan lanjutan sebagai upaya pemulihan mental atlet pasca cedera.

Sumber data yang digunakan adalah data primer yang didapat dari pengisian survey kuisioner dengan menggunakan (IPRRS) oleh 14 atlet puslatda Jawa Timur yang mengalami cedera tingkat berat dan menjalani latihan fisik rehabilitasi cedera olahraga yang bertempat di KONI Jawa Timur.

Hasil dari survey kuisioner yang telah dilakukan menunjukkan kondisi psikologis kepercayaan diri atlet adalah sebanyak 43% atlet yang telah menjalani proses latihan fisik rehabilitasi pasca cedera memiliki tingkat kepercayaan diri yang cukup tinggi untuk kembali latihan pada masing-masing cabang dan siap untuk menuju kompetisi yang akan datang. Sebanyak 57% atlet lainnya memiliki tingkat kepercayaan diri dibawah standar untuk kembali latihan pada cabang olahraga masing-masing, sehingga membutuhkan lebih banyak waktu untuk pemulihan pasca cedera.

Kata Kunci : Rehabilitasi cedera olahraga, Kepercayaan diri, Atlet

Abstrack

The possibility of sport injuries both during training and competition takes place causes changes athletes condition. The changes in physical condition in athletes who are injured will cause changes in mental condition of athletes, especially confidence. For this reason, it is necessary to carry out the post-injury rehabilitation training processes to restore muscle strength and skill in order to return to normal condition and to prevent re-injury. So that at least further action can be found as an effort to recover the athlete's mental after injury.

The data source used was primary data obtained by answered a questionnaire survey using IPRRS by 14 puslatda Jawa Timur athletes who were seriously injured and were undergoing physical rehabilitation training at KONI Jawa Timur.

The results of the survey show the psychological condition of self confidence are 43% of athletes who have undergone the process of post-injury rehabilitation physical training have a high enough confidence level to go back to sports and are ready to the next competitions. And 57% others have a below standard confidence level to back to sports, so they need more time for recovery from their injury.

Keyword : Sport Injury Rehabilitation, Self Confidence, Athlete

PENDAHULUAN

Bagi atlet profesional, dalam serangkaian program latihan yang dilakukan dalam jangka waktu bertahun-tahun dapat menimbulkan berbagai resiko salah satunya yaitu cedera. Tak jarang atlet profesional mengalami cedera, baik cedera ringan sampai cedera yang cukup parah hingga membutuhkan waktu yang cukup lama bagi atlet untuk pemulihan kembali kondisi fisik seperti semula. Atlet yang mengalami cedera parah, harus segera mendapat penanganan medis, setelah itu melakukan program latihan fisik rehabilitasi

sebelum kembali melakukan aktifitas latihan seperti semula untuk penguatan kondisi fisik atlet yang cedera demi keselamatan dan kesiapan tubuh atlet dalam menghadapi kejuaraan yang akan datang.

Hasil dari penelitian Glazer (2009) menggunakan I-PRRS (the Injury- Psychological Readiness to Return to Sport) yaitu skala kesiapan mental atlet untuk kembali ke cabor setelah mengalami cedera, mengindikasikan bahwa kepercayaan diri berada pada tingkat terendah setelah terjadi cedera, dengan peningkatan progresif dalam proses pemulihan. Atlet yang

cedera membutuhkan waktu untuk membangun kembali kepercayaan dirinya sebelum kembali latihan cabang olahraga masing-masing dan mengikuti kejuaraan.

Faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi optimal pada atlet ada tiga, yaitu : Faktor fisik, teknik dan psikologis (Adisasmito, 2007). Bagi atlet, selain kondisi fisik dan kemampuan teknik, kondisi mental juga sangat penting dalam masa latihan maupun saat kejuaraan. Faktor psikologis memiliki peranan penting pada pencapaian prestasi yang tinggi, 80% faktor kemenangan atlet profesional ditentukan oleh faktor psikologis (Adisasmito, 2007). Faktor psikologi sebagai penggerak yang sangat mempengaruhi penampilan atlet, salah satunya kepercayaan diri atlet. Atlet yang pernah mengalami cedera dan sedang atau sudah dalam masa pemulihan dengan latihan fisik rehabilitasi untuk persiapan kejuaraan mendatang, tentunya ada hal-hal yang mempengaruhi aspek psikologi atlet khususnya kepercayaan diri, oleh karena itu diadakan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana kondisi psikologis kepercayaan diri atlet pasca cedera untuk memulai kembali latihan pada cabang olahraga masing-masing atlet.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi psikologis kepercayaan diri atlet yang mengalami cedera dan dalam proses latihan penguatan fisik rehabilitasi cedera olahraga. Sehingga, dapat ditemukan tindakan lanjutan sebagai proses pemulihan fisik beserta mental yang dibutuhkan atlet pasca cedera yang dapat dijalankan secara efektif. Juga untuk mengetahui berapa lama waktu yang dibutuhkan atlet dalam mengembalikan kepercayaan dirinya selama masa pemulihan cedera. Maka permasalahan yang akan dibahas dalam artikel ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi psikologis kepercayaan diri atlet yang mengalami cedera dalam proses latihan penguatan fisik rehabilitasi cedera olahraga
2. Berapa lama waktu yang dibutuhkan atlet untuk meningkatkan kepercayaan diri setelah menjalani latihan penguatan fisik dalam rehabilitasi cedera olahraga ?

Artikel ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan masukan yang berguna untuk atlet dan pelatih sebagai informasi bahwa latihan fisik rehabilitasi dapat mempengaruhi mental atlet dalam masa pemulihan cedera khususnya aspek kepercayaan diri untuk memulai latihan dalam cabang olahraga kembali dan menghadapi kejuaraan yang akan datang.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif kuantitatif kualitatif. Penelitian ini menggunakan kuisisioner berupa angket dengan mengumpulkan data atlet puslatda Jawa Timur

yang mengalami cedera dan sedang menjalani proses latihan penguatan fisik rehabilitasi cedera olahraga di KONI Jawa Timur.

Sampel penelitian adalah atlet puslatda Jawa Timur yang sedang menjalani latihan penguatan fisik rehabilitasi cedera di Koni Jawa Timur. Dalam arti atlet pernah atau sedang mengalami cedera dan dalam proses pemulihan untuk kembali latihan cabang olahraga masing-masing sebanyak 14 orang.

Penelitian dibuat dengan menggunakan metode survey atau pengisian kuisisioner. Para responden sebagai sampel penelitian dipersilahkan untuk mengisi kuisisioner yang disediakan sesuai dengan instruksi dari peneliti.

Kuisisioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah IPRRS(*the-Injury Psychological Readiness to Return to Sport*) yaitu skala pengukuran kondisi kesiapan psikologis atlet pasca cedera untuk kembali ke cabang olahraga masing-masing atlet. Kuisisioner berisi 6 buah pertanyaan dengan menggunakan skala angka 0-100 untuk menjawab pernyataan yang diberikan sesuai dengan apa yang dirasakan oleh responden. Dengan keterangan sebagai berikut :

0 = tidak ada kepercayaan diri sama sekali

50 = cukup percaya diri

100 = sangat percaya diri

(Total skor dibagi 10)

Skor 50-60 menandakan bahwa kondisi atlet siap secara psikologis untuk kembali ke cabang olahraga masing-masing. Sedangkan skor kurang dari 50 berarti atlet belum siap secara psikologis untuk kembali berlatih di cabang olahraganya dan membutuhkan lebih banyak waktu untuk pemulihan dari cedera.

Berikut adalah pertanyaan yang diberikan dalam kuisisioner :

1. Kepercayaan diri saya secara keseluruhan untuk berlatih dalam cabang olahraga saya adalah :
2. Kepercayaan diri saya untuk berlatih tanpa rasa sakit adalah :
3. Kepercayaan diri saya untuk memberikan 100% usaha saya dalam berlatih adalah :
4. Kepercayaan diri saya untuk tidak berfokus pada cedera saya adalah :
5. Kepercayaan diri saya untuk menangani tuntutan berlatih dalam kondisi cedera saya adalah :
6. Kepercayaan diri saya dalam keahlian/skill saya adalah :

Kuisisioner ini sudah teruji kevalidannya dalam berbagai penelitian dan telah diterjemahkan dalam berbagai bahasa.

Hasil data survey yang telah didapat, kemudian akan dilakukan penghitungan presentase dari hasil tersebut dengan kriteria. Data yang telah terkumpul dikelompokkan sesuai dengan rumusan masalah penelitian.

$$P = \frac{\sum x}{\sum x_i} \times 100\%$$

Rumus yang digunakan

P = presentase yang dicari

Keterangan $\sum x$ = jumlah nilai jawaban responden

$\sum x_i$ = jumlah nilai ideal

Klasifikasi data yang akan dilakukan pada atlet antara lain : Cabang olahraga, gender, usia, tingkatan cedera, prestasi atlet yang kemudian dianalisis pada bab hasil dan pembahasan.

Beberapa klasifikasi dalam olahraga yang akan menjadi pembahasan masalah dalam penelitian ini yaitu :

- a. Cabang olahraga
- b. Perbedaan Gender dalam Olahraga
- c. Usia
- d. Prestasi tertinggi

Hal-hal yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan dalam artikel ini adalah diantaranya sebagai berikut :

1. Cedera olahraga

Faktor-faktor terjadinya cedera olahraga :

- a. Usia dan gender
- b. Kondisi fisik, kondisi psikologis
- c. Teknik yang kurang tepat
- d. Penggunaan berlebihan (*overuse*)
- e. Riwayat cedera (penyembuhan cedera sebelumnya yang tidak sempurna)
- f. Kondisi lingkungan

2. Rehabilitasi Cedera Olahraga

Program rehabilitasi dilakukan untuk meminimalkan peradangan dan efek imobilisasi dengan memulai imobilisasi dini dan gerakan terkontrol untuk memungkinkan penyembuhan jaringan yang ditekankan secara bertahap dan progresif sampai fungsi sendi normal. Program rehabilitasi harus memulihkan gerakan dan *proprioceptive*, menjaga kebugaran kardiovaskular, serta meningkatkan kekuatan daya tahan otot (Anderson, 2009).

Dalam rehabilitasi cedera, kondisi psikologis atlet saat dan setelah cedera, yang menunjukkan adanya perubahan pada kepercayaan diri atlet. Pada penelitian berjudul *“Role of Sport Medicine Professionals in Addressing Psychosocial Aspects of Sport-Injury Rehabilitation : Professional Athletes Views”* (Monna Arvinen-Barrow, William V. Massey, Brian Hemmings, 2014) menyatakan bahwa semua atlet mengalami respon psikososial terhadap cedera olahraga, tetapi mencari bantuan untuk mengatasi hal tersebut yang dipengaruhi oleh trauma cedera. Penting bagi atlet yang cedera untuk memahami prinsip-prinsip psikososial yang mendukung proses pemulihan cedera atlet. Tenaga medis dalam pemulihan cedera juga harus menerapkan prinsip-prinsip psikologis dalam proses rehabilitasi dengan metode yang baik.

3. Kepercayaan Diri

Rasa percaya diri ada bermacam-macam, diantaranya yaitu :

1. *Selfconcept*
2. *Selfesteem*

3. *Selfefficacy*

4. *Selfconfidence*

Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan tetap menunjukkan performa yang baik walaupun berada di bawah tekanan, karena mereka yakin dengan kemampuan yang dimilikinya dapat mencapai tujuan yang diinginkan (Komarudin, 2013).

Dalam penelitian yang berjudul *“Restoration of confidence and Perception of Coaches Following Sport Injury”* (Ricardo de la Vega, Roberto Ruiz Barquin, Enrique Aguayo & Sara Marquez, 2017) dilaporkan bahwa atlet mengalami penurunan kepercayaan diri setelah mendapatkan cedera. Hal tersebut mungkin saja dikarenakan ketakutan para atlet akan menurunnya kemampuan dan *skill* atau kehilangan posisi dalam tim. Keadaan siap secara psikologi dan tindakan kepercayaan diri berubah secara signifikan seiring berjalannya waktu. Hasilnya terungkap bahwa atlet menunjukkan peningkatan progresif dalam pemulihan kepercayaan diri untuk kembali berlaga seiring peningkatan proses latihan rehabilitasi. Hasil dari penelitian Glazer (2009) menggunakan I-PRRS, mengindikasikan bahwa kepercayaan diri berada pada tingkat terendah setelah terjadi cedera, dengan peningkatan progresif dalam proses pemulihan. Atlet yang cedera membutuhkan waktu untuk membangun kembali kepercayaan dirinya sebelum kembali latihan cabang olahraga masing-masing dan mengikuti kejuaraan.

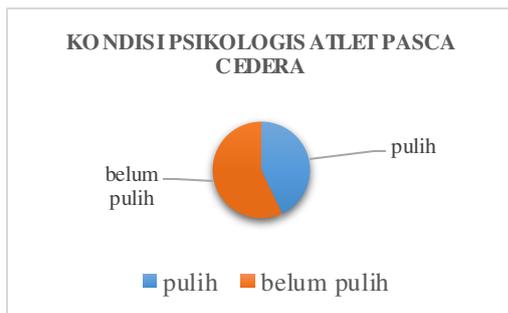
Seorang pelatih mempunyai peranan penting dalam proses pemulihan atlet yang cedera dan menjadi bagian dalam membantu atlet kembali ke cabang olahraganya (Bianco & Eklund 2001). Dalam sebuah penelitian bersama 14 pelatih dari Australia dan New Zeland, pelatih menemukan bahwa salah satu tujuan utama dalam membantu atlet kembali setelah cedera adalah dengan membangun kembali kepercayaan dirinya dalam mengembalikan kemampuan fisik seperti sebelum cedera (Podlog & Eklund 2007).

HASIL PENELITIAN

Hasil dari penelitian ini meliputi data yang didapat dengan pengisian kuisioner yang telah dilakukan oleh sampel penelitian yang melibatkan atlet puslatda PON Jawa Timur yang sedang dalam proses latihan penguatan fisik rehabilitasi pasca cedera di KONI Jawa Timur sebanyak 14 orang. Penelitian dilakukan dengan menyebarkan kuisioner menggunakan *GoogleForm* dan diisi oleh atlet yang bersangkutan sesuai dengan keadaan masing-masing atlet. Hasil kuisioner berupa data dan angka yang akandiubah dalam bentuk presentase.

Keterangan hasil kuisioner penelitian :

1. Sebanyak 14 atlet yang menjalani latihan penguatan fisik rehabilitasi pasca cedera sebagai responden dalam penelitian ini telah mengisi kuisioner sesuai dengan kondisi masing-masing atlet.
2. Dari 14 responden yang mengisi kuisioner berasal dari berbagai macam cabang olahraga diantaranya yaitu, handball, senam, dance sport, atletik, judo, sepak bola, renang indah, selam, karate, tinju, tarung derajat dan loncat indah.
3. Terdapat 7 orang atlet laki-laki dan 7 orang atlet perempuan yang menjalani latihan penguatan fisik rehabilitasi di KONI Jawa Timur
4. Rentang usia atlet yang menjadi responden kuisioner adalah 18 hingga 27 tahun.
5. Sebanyak 6 dari 14 atlet dengan tingkatan cedera berat menjalani prosedur operasi/bedah dan 7 atlet lainnya menjalani latihan penguatan fisik rehabilitasi dengan cedera tingkat sedang tanpa prosedur operasi/bedah.
Beberapa atlet memiliki lebih dari satu macam cedera. 8 atlet mengalami cedera pada lutut kaki, 2 diantaranya memiliki cedera pada ankle kaki secara bersamaan. 2 orang atlet mengalami cedera patah tulang pada punggung kaki (Aditya cabor atletik) dan *ankle fracture*. (Aldiansyah cabor loncat indah). 1 atlet mengalami *gamekeeper's thumb injury* dan *TFC tear injury*.
6. 7 dari 14 atlet memiliki prestasi tertinggi di tingkat nasional, 6 orang atlet di tingkat internasional, dan 1 orang atlet tingkat provinsi.
7. 8 dari 14 atlet yang menjalani latihan penguatan rehabilitasi pasca cedera mendapatkan skor kurang dari 50 dan 6 responden lainnya mendapatkan skor yang cukup baik yaitu 50-60 poin.



Gambar 1 KOndisi Psikologis Atlet Pasca Cedera

43% atlet yang telah menjalani latihan penguatan fisik rehabilitasi pasca cedera dinyatakan sudah siap kembali latihan di cabang olahraga masing-masing dengan diagnosis kondisi psikologis kepercayaan diri masing-masing atlet yang tercantum dalam data hasil kuisioner menunjukkan skor >50, sedangkan 57% atlet lainnya memiliki skor kuisioner <50 yang artinya merasa belum cukup percaya diri untuk kembali latihan dalam cabang olahraganya masing-masing karena belum benar-benar pulih dari cedera yang dialaminya



Gambar 2. Kepercayaan Diri Atlet Pasca Cedera sehingga membutuhkan lebih banyak waktu untuk pemulihan dari cedera.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian berjudul “*The Injury-Psychological Readiness to return to sport (I-PRRS) scale and the Sport Confidence Inventory (SCI): A cross-cultural validation*” (Christina Conti, Maurizio Bertollo, 2019) menyimpulkan bahwa analisis faktor konfirmatori mendukung dua faktor dari I-PRRS (keyakinan dalam kemampuan performa dan keyakinan dalam pemulihan) dan struktur tiga faktor dari SCI (keterampilan dan pelatihan SC-fisik, efisiensi kognitif-SC, dan ketahanan-SC). Skor reliabilitas dari subskala I-PRRS dan SCI menunjukkan konsistensi yang baik. Korelasi antara I-PRRS dan SCI berkisar dari yang rendah hingga yang cukup tinggi. Hal ini berarti adanya hubungan yang mempengaruhi antara kepercayaan diri olahraga (*sport confidence*) dalam pemulihan cedera olahraga. Berdasarkan data yang didapat dari penelitian, dapat ditarik pernyataan bahwa tidak ada atlet pada cabang olahraga tertentu atau khusus yang memiliki peningkatan kepercayaan diri paling cepat atau lama dalam proses latihan penguatan fisik rehabilitasi pasca cedera, dikarenakan atlet yang mengalami cedera berasal dari berbagai macam cabang olahraga dan tidak ada satu cabang olahraga yang dominan yang mengalami pemulihan dalam kondisi psikologis kepercayaan diri paling cepat.

Sebanyak 6 dari 14 atlet yang menjadi responden memiliki skor percaya diri lebih dari 50 poin yang berarti para atlet tersebut telah pulih dari cedera secara psikologis dan siap untuk kembali berkompetisi (faktor psikologis memiliki pengaruh besar saat kompetisi). Dan 5 dari 6 atlet yang telah pulih dari cedera tersebut dan siap untuk kembali ke cabang olahraga masing-masing adalah atlet laki-laki. Artinya, setelah menjalankan program latihan penguatan fisik rehabilitasi cedera, tingkat kepercayaan diri atlet laki-laki dalam masa pemulihan cedera lebih tinggi daripada atlet perempuan yang membutuhkan waktu lebih banyak

untuk pemulihan kepercayaan diri dari cedera yang dialami.

Sedangkan 7 atlet lainnya mendapatkan skor dibawah 50 yang berarti masih belum cukup percaya diri untuk kembali ke cabang olahraga dan membutuhkan lebih banyak waktu untuk pulih dari cedera.

Atlet yang mengalami cedera juga memiliki usia yang berbeda-beda, bahkan beberapa atlet mengalami cedera pada usia remaja. Dalam data yang diperoleh, rata-rata atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang cukup tinggi pasca cedera adalah berusia >23 tahun, dalam artian atlet yang lebih dewasa atau usia senior memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan atlet remaja. Tetapi ada beberapa atlet senior yang bahkan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih rendah dikarenakan cedera yang parah. Tidak ada usiatertentu yang memastikan kecepatan pemulihan pasca cedera juga tingkat kepercayaan diri masing-masing atlet. Dengan begitu, usia atlet tidak dapat dijadikan sebagai tolak ukur atau faktor yang mempengaruhi cedera atlet beserta kecepatan pemulihan dan kondisi psikologisnya.

Beberapa atlet yang mengalami cedera tingkat berat dengan prosedur operasi/bedah sebanyak 4 dari 6 atlet telah menjalani latihan penguatan fisik rehabilitasi pasca cedera dengan baik sehingga tingkat kepercayaan diri mereka cukup baik untuk latihan kembali ke cabang olahraga masing-masing, sedangkan 2 lainnya masih membutuhkan waktu lebih banyak untuk meyakinkan diri mereka dalam pemulihan cedera yang dialaminya. 8 atlet yang mengalami cedera tingkat sedang dan tidak menjalani prosedur operasi/bedah 5 diantaranya tidak memiliki cukup kepercayaan diri untuk memulai kembali latihan tanpa rasa takut. Sehingga membutuhkan lebih banyak latihan penguatan fisik untuk meyakinkan mereka agar lebih percaya diri bahwa mereka akan bisa lebih baik dan pulih kembali dari cedera yang dialaminya.

Sebagian besar atlet yang menjadi responden memiliki prestasi tertinggi tingkat internasional dan tingkat nasional. Dapat disimpulkan bahwa tingkat prestasi yang tinggi membutuhkan usaha dan kerja keras yang lebih dalam proses latihan, sehingga dapat menyebabkan meningkatnya resiko cedera pada atlet. Dikarenakan latihan berat dan kerja keras yang dilakukan atlet dalam jangka waktu yang lama juga diperkirakan menjadi penyebab rata-rata atlet mengalami cedera yang cukup parah. Meskipun begitu, tidak semua atlet dengan prestasi yang tinggi memiliki riwayat cedera berat. Dengan kondisi cedera yang beragam tersebut pun, maka masing-masing atlet juga memiliki kondisi psikologis kepercayaan diri yang beragam dan

tidak ada pengaruh dari prestasi tertinggi yang dimiliki masing-masing atlet.

Waktu yang dibutuhkan atlet untuk mendapatkan kepercayaan dirinya kembali setelah pulih dari cedera adalah tergantung dari seberapa parah tingkatan cedera yang dialami dan metode proses penanganan cedera yang dilakukan. Beberapa atlet yang mengalami cedera tingkat sedang tanpa prosedur operasi/bedah memerlukan waktu setidaknya 6 bulan atau lebih untuk mengembalikan kepercayaan dirinya setelah cedera. Dalam artikel *sportinjuryclinic (2016)*, dikatakan bahwa tahap akhir dalam masa pemulihan cedera atlet di tekan dengan latihan fungsional untuk memastikan tubuh siap kembali beraktivitas, fase ini dimulai sekitar hari ke-21 dan berlangsung selama 6-12 bulan. Atlet yang memiliki cedera tingkat berat dengan prosedur operasi/bedah membutuhkan waktu lebih dari 1 tahun untuk pemulihan cedera dan masih belum cukup percaya diri untuk kembali berlatih dalam persiapan kompetisi. Bahkan ada beberapa atlet dengan cedera tingkat sedang tanpa prosedur operasi/bedah, masih memiliki tingkat percaya diri yang kurang sehingga membutuhkan waktu lebih lama dari atlet lainnya untuk pemulihan cedera secara fisik dan psikologis.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan, kondisi psikologis kepercayaan diri atlet usia senior lebih stabil, sehingga beberapa atlet senior memiliki peningkatan kepercayaan diri pasca cedera yang lebih cepat daripada atlet yang memiliki usia lebih muda atau junior. Tingkat percaya diri atlet laki-laki lebih tinggi dan lebih cepat pulih setelah atlet mengalami cedera. Sedangkandalam faktor prestasi tertinggi atlet, terlihat bahwa semakin tinggi prestasi atlet yang membutuhkan latihan lebih keras dan jangka waktu yang panjang, sehingga memiliki pengaruh dalam meningkatnya resiko cedera pada atlet, namun tidak ada perbedaan kondisi kepercayaan diri atlet yang spesifik berdasarkan prestasi tertinggi yang dimiliki masing-masing atlet. Jenis tingkatan cedera pada atlet memiliki prosedur penanganan yang berbeda, hal itumenyebabkan adanya perbedaan kecepatan peningkatan kepercayaan diri masing-masing atlet beserta seluruh proses pemulihan pasca cedera pada atlet.

Waktu yang dibutuhkan atlet untuk percaya diri dapat kembali ke cabang olahraga masing-masing berdasarkan hasil kuisioner adalah setidaknya 6 bulan atau lebih setelah menjalani latihan penguatan fisik pasca cedera. Beberapa atlet yang mendapat penanganan cedera dengan proses pembedahan atau operasi membutuhkan waktu lebih dari 1 tahun untuk mengembalikan kepercayaan dirinya agar dapat kembali ke cabang oahraga dan kembali berkompetisi.

REFERENSI

- Ahern, D. K., Lohr, B.A. 1997. *Psycholgical factors in sport injury rehabilitation*. Clinics in Sports Medicine, 16, 775-768.
- Allira Rogers. 2019. *The Role of Sport Psychology in Injury Recovery*. Brisbane Sports & Exercise Medicine Specialist.
- Anderson, M. K., Parr G.P., & Hall,S.J. 2009. *Foundations of Athletic Training*. USA: Wolters Kluwer Business.
- Barrow,Massey et all. 2014. *Role of Sport Medicine Professionals in Adressing Psychosocial Aspects of Sport-Injury Rehabilitation : Professional Athleths Views*. Journal of Athletic Training, Vol 49(6): 764-772. National Athletic Trainers' Association, Inc. Cleveland. 2013. *Ankle Injuries ; Types of Ankle Sprains*.
- Cluett J. 2020. *Risks of ACL Surgery and Ligament Reconstruction*. Verywell Health.
- Conti, Bertollo et all. 2019. *The Injury-Psychological Readiness to return to sport (I-PRRS) scale and the Sport Confidence Inventory (SCI): A cross-cultural validation*. Physical Therapy in Sport, pages 218-224.
- Douglas D. Glazer, DPE, ATC. 2009. *Development and Premilinary Validation of the Injury-Psychological Readiness to Return to Sport (I-PRRS) Scale*. Journal of Athletic Training. Vol 44(2): 185-189. National Athletic Trainers' Association, Inc.
- Flex Free. 2016. 7 Komponen dan 3 Tahap Rehabilitasi Cedera dalam Olahraga. *Masculoskeletal Rehabilitation Clinic*.
- Giriwijoyoy, S. dkk. 2007. Ilmu Kesehatan Olahraga. Bandung: FPOK UPI.
- Healthline. 2017. *Medial Collateral Ligament Injury of the Knee*.
- Healthline. 2017. *Medial Collateral Ligament Injury of the Knee*.
- Mutohir, Toho Cholik. 2005. *Gagasan – gagasan Tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Unesa Universitas Press: Surabaya.
- Ricardo,Roberto et all. 2017. *Restoration of confidence and Perception of Coaches Following Sport Injury*. Cogent Psychology, 4:1.
- Susan. J. G. 2001. *Dasar-dasar Terapi dan Rehabilitasi Fisik*. Jakarta: Hipokrates.
- Tirza, Z. Tamin. 2017. Rehabilitasi Cedera Olahraga. Department of Physical Medicine and Rehabilitation, Ciptomangunkusumo Hospital: PERDOSRI Wahyudi, A., dr. 2003. *Rehabilitasi Cedera Olahraga*. Bandung: FPOK UPI