

## **KECEMASAN BERTANDING DITINJAU DARI PERSEPSI TERHADAP GAYA KEPEMIMPINAN PELATIH: Studi pada Atlet Pencak Silat se-kota Semarang**

**Utami Purborini, Frieda NRH**

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro,  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

utami.purborini@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gaya kepemimpinan pelatih dengan kecemasan bertanding pada atlet Pencak Silat se-kota Semarang. Gaya kepemimpinan pelatih adalah persepsi atlet mengenai perilaku seorang pemimpin atau pelatih dalam mengembangkan kemampuan atlet untuk memaksimalkan performa mereka. Kecemasan bertanding adalah respon psikologis terhadap keadaan yang belum terjadi dalam pertandingan yang ditunjukkan oleh atlet berupa gejala fisik, kognitif, dan perilaku sebelum atlet bertanding. Populasi penelitian terdiri atas 271 atlet yang mengikuti Walikota Cup pada 15-17 Juni 2015, dan sampel penelitian adalah 78 atlet yang diperoleh dengan menggunakan *quota sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua skala psikologi yaitu skala kecemasan bertanding dengan 23 aitem valid ( $\alpha = .829$ ) dan skala persepsi terhadap gaya kepemimpinan pelatih dengan 25 aitem valid ( $\alpha = .886$ ). Hipotesis yang diajukan adalah adanya hubungan negatif antara gaya kepemimpinan pelatih dan kecemasan bertanding. Analisis regresi sederhana menunjukkan koefisien korelasi ( $r_{xy} = -.514$ ;  $p < .05$ ), artinya terdapat hubungan negatif dan signifikan antara gaya kepemimpinan pelatih dengan kecemasan bertanding. Sumbangan efektif gaya kepemimpinan pelatih terhadap kecemasan bertanding pada atlet silat sebesar 26.4% dan sisanya 73.6% dijelaskan oleh faktor-faktor lain.

**Kata Kunci:** persepsi terhadap gaya kepemimpinan pelatih; kecemasan bertanding; atlet pencak silat

### **Abstract**

This study aims to review the relationship between coach'leadership style and competitive anxiety. Coach'leadership style is perception athletes regarding the a leader or his trainer in develop the ability of athletes to maximize athlete' performance. Competitive anxiety is psychological response to the state of that have not happened in a indicated by athletes in the form of symptoms physical, cognitive, and behavior before athletes play. The population were 271 athletes and subjects of the study were 78 pencak silat athlete in Walikota Cup 2015. This research use quota sampling. The instrument for the research were coach'leadership style scale with 25 valid item and competitive anxiety scale with 23 valid aitem. Simple regression analysis shown  $r_{xy} = -.514$  ( $p < .05$ ). It means that there is a significant negative relationship between coach'leadership style and competitive anxiety of pencak silat' athlete in Semarang. These result indicate that the more negative of perception of coach'leadership style, it is higher level of competitive anxiety. Coach'leadership style contribute effectively to the competitive anxiety of 26.4%, while 73.6% come from other factors that are not revealed in this study.

**Keywords:** coach'leadership style; competitive anxiety; pencak silat athlete

## **PENDAHULUAN**

Penampilan atlet adalah apa yang terlihat atau yang diperlihatkan oleh atlet dalam suatu pertandingan (Gunarsa, 2008). Ada beberapa faktor yang memengaruhi penampilan atlet, yaitu jenis olahraga, tingkatan pertandingan, ciri kepribadian, dan kondisi psikis atlet (Gunarsa, 2008). Ketika akan menghadapi suatu pertandingan, atlet tak luput dari perasaan cemas. Kecemasan adalah reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang dipersepsi mengancam (Anshel, dalam Satiadarma, 2000). Ia juga menjelaskan bahwa di dalam olahraga, kecemasan menggambarkan perasaan atlet bahwa sesuatu yang tidak dikehendaki akan terjadi. Sedangkan menurut Levitt (dalam Gunarsa, 2008), merumuskan kecemasan sebagai "*subjective feeling of apprehension and heightens physiological arousal.*", berarti bahwa kecemasan adalah perasaan dari dalam diri akan ketakutan yang akan terjadi dan menambah ketegangan secara fisik. Spielberger (dalam Satiadarma, 2000), menyatakan bahwa kecemasan dibedakan antara kecemasan bawaan (*trait*

*anxiety*) dan kecemasan sesaat (*state anxiety*). Kecemasan pada atlet adalah masalah yang sangat penting untuk diperhatikan. Banyak atlet berbakat, baik atlet junior maupun atlet senior, yang mengalami kegagalan hanya karena ketidakmampuannya mengatur porsi ketenangan atau kecemasan pada tingkat yang stabil (Gunarsa, 2008).

Atlet tidak dapat menjadi juara dengan sendirinya tanpa dilakukan pembinaan oleh seorang pelatih (Hadi, 2007). Pelatih adalah seorang pemimpin di dalam tim, atau sebuah kelompok olahraga (Satiadarma, 2000). Barrow mengungkapkan bahwa pemimpin adalah orang yang memiliki proses perilaku yang memengaruhi kelompok tertentu agar mencapai tujuan kelompok tersebut (dalam Satiadarma, 2000). Seorang pelatih dikatakan mempunyai kekuasaan atau wewenang bila mereka mampu memengaruhi atau mengubah orang lain, dalam hal ini adalah atletnya. Satiadarma (2000), menjelaskan beberapa tugas pelatih untuk memerankan peranan penting dalam masalah psikologis termasuk membantu atlet mengatasi tekanan mental, kekecewaan, dan berbagai permasalahan yang berpotensi mengganggu *performance*-nya kelak, serta mempersiapkan atlet dengan memberikan bekal keterampilan dan strategi bertanding. Selain tugas seorang pelatih membantu atlet secara psikologis, hubungan antara pelatih dengan atlet pun berpengaruh pada performa atlet saat pertandingan. Penelitian Putri (2007), menunjukkan bahwa semakin baik intimasi pelatih dengan atlet, maka tingkat kecemasan bertanding atlet akan semakin rendah.

Seorang pelatih olahraga memenuhi perannya kepemimpinannya yang ditandai dengan tujuan yang berdasarkan peningkatan kinerja olahraga. Gaya memimpin seorang pelatih adalah salah satu hal yang penting, karena gaya memimpin akan mencerminkan apa yang dilakukan oleh pemimpin dalam memengaruhi bawahan untuk merealisasikan visinya (Wirawan, 2013). Pelatih diharapkan memiliki fleksibilitas dalam menentukan gaya kepemimpinan sesuai situasi dan kebutuhan yang ada (Satiadarma, 2000).

Penilaian atlet terhadap gaya kepemimpinan pelatih berpengaruh dalam kehidupan atlet, seperti dalam penelitian Dehnavi, Ismaili dan Poursoltani (2013), dinyatakan bahwa persepsi atlet mengenai gaya kepemimpinan pelatih memengaruhi kualitas kehidupan kerja atlet. Tidak hanya kualitas kehidupan kerja atlet, namun kesuksesan atlet selama satu musim pada olahraga gulat, ternyata dipengaruhi oleh bagaimana atlet menilai pelatih mereka (Turman, 2001). Selain itu, persepsi atlet terhadap pelatih mereka memengaruhi bagaimana mereka menyikapi kejadian yang menyenangkan ataupun kejadian yang tidak menyenangkan (Fuchs, 2012).

Salah satu bentuk olahraga di Indonesia adalah pencak silat. Pencak silat di setiap daerah memiliki ciri khas masing-masing, berdasarkan budaya setempat. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia terbitan Balai Pustaka, pencak silat berarti permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata. Tim dari kota Semarang belum meraih prestasi pada tahun 2015 ini. Pada Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) SMP Tingkat Jawa Tengah, tim Semarang belum bisa meraih medali emas (Feb, 2015). Sedangkan tim kota Semarang sebagai tuan rumah belum mampu menyumbangkan prestasi dalam Kejuaraan Nasional Perisai Diri antar perguruan tinggi ke-25 di Universitas PGRI Semarang. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara persepsi terhadap gaya kepemimpinan pelatih terhadap kecemasan bertanding pada atlet pencak silat se-Kota Semarang.

Kecemasan adalah suatu keadaan emosi yang ditandai dengan gairah (*arousal*) fisiologis, perasaan yang tidak menyenangkan dari ketegangan dan rasa ketakutan kejadian yang akan datang (Nevid, Rathus & Greene, 2008). Kecemasan bertanding atau *competitive anxiety* adalah suatu respon emosi negatif yang spesifik terhadap *stressor*. Spielberger pada tahun 1966 (Jarvis, 2006), meneliti tentang kecemasan yang dibedakan antara *trait anxiety* dan *state anxiety*. *Trait*

*anxiety* mengarah pada kecemasan sebagai salah satu aspek dari kepribadian. Individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi cenderung lebih cemas, dan hampir tidak peka pada situasi. Sedangkan *state anxiety* mengarah pada keadaan emosional pada kecemasan (kognitif dan somatik), khususnya saat menuju dan selama pertandingan (Jarvis, 2006).

## **METODE**

Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 271 atlet. Penelitian dilakukan pada sampel, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *quota sampling*. Jumlah sampel diperoleh sebanyak 78 atlet.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah hipotesis diterima yaitu semakin negatif persepsi terhadap gaya kepemimpinan pelatih akan menyebabkan kecemasan bertanding atlet semakin tinggi. Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan koefisien korelasi sebesar .514. Korelasi antara variabel prediktor dapat terlihat dalam suatu garis regresi, maka korelasi linear negatif kecemasan bertanding dengan persepsi terhadap gaya kepemimpinan pelatih dapat dibuat persamaan regresinya yaitu  $Y = 93.901 - 0.611X$ . Persamaan garis regresi pada hubungan kedua variabel tersebut diartikan setiap penambahan satu nilai gaya kepemimpinan pelatih, akan mengurangi nilai kecemasan bertanding sebesar 0.611. peneliti juga menganalisis bagian dari dimensi persepsi terhadap gaya kepemimpinan pelatih yang berpengaruh pada kecemasan bertanding atlet. Hasil analisa yaitu dimensi *training and instruction* memberi sumbangan efektif sebesar 30.3% juga *autocratic behavior* sebesar 25.6%.

Hasil deskripsi subjek menunjukkan 39 atlet atau sebesar 50% memiliki pandangan negatif terhadap gaya kepemimpinan pelatih mereka. Hal ini kemungkinan bisa terjadi karena kurang efektifnya pelatih sebagai pemimpin. Keefektifan seorang pelatih sebagai pemimpin juga memiliki andil dalam rendahnya pandangan atlet terhadap pelatih mereka. Efektivitas pemimpin setidaknya dipengaruhi oleh faktor individual pemimpin, yaitu usia dan pengalaman, kompetensi teknis, gaya, posisi kontrol dalam berorganisasi, dan kualitas kepribadian. Lalu faktor lingkungan yaitu kejelasan peran, sifat tugas, ukuran kelompok, kendala waktu dan ketergantungan tugas. Faktor pengikat yang perlu dipertimbangkan adalah kebutuhan berafiliasi, kebutuhan mencapai sesuatu, mengharapkan hadiah, kebutuhan untuk tidak tergantung, penerimaan akan otoritas serta toleransi kemenduaan (Hadi, 2007). Keefektifan kepemimpinan pelatih juga diukur dari hubungan antara pelatih dengan atlet, terutama dalam mendengarkan atlet (Criesfield, dalam Robinson, 2010, hal. 37). Penelitian Putri (2007) menunjukkan bahwa semakin baik intimasi pelatih dengan atlet, maka tingkat kecemasan bertanding atlet akan semakin rendah. Hubungan antara pelatih dengan atlet yang terjalin dengan baik akan memengaruhi pandangan atlet terhadap pelatih mereka. Namun, hasil penelitian menunjukkan dimensi *training and instruction* yang lebih mendominasi. Hal tersebut mengungkapkan bahwa pelatih di kota Semarang cenderung hanya melakukan komunikasi sebatas bidang olahraga saja. Selain itu, pelatih juga cenderung mengambil keputusan secara personal, terlihat pada hasil dimensi *autocratic behavior* sebesar 25.6%. Penelitian Altahayneh (2013) menyatakan bahwa gaya kepemimpinan pelatih yang mengurangi *autocratic behavior* akan mengurangi *burnout* pada atlet. Pelatih dengan *autocratic behavior* yang dominan mempunyai sisi negatif, yaitu atlet akan sering absen, kurangnya kedekatan dengan pelatih, dan atlet akan kesulitan dalam memotivasi diri mereka sendiri (Jarvis, 2006).

Selama proses latihan, pelatih sebagai model perilaku bagi atletnya, dan panutan terutama bagi atlet junior atau pemula (Hadi, 2007). Perilaku pelatih yang sesuai dengan situasi dan harapan

dari atlet maka akan berpengaruh dalam kepuasan atlet, seperti yang dijelaskan pada penelitian Asadi (2013) pada atlet karate. Pelatih dengan pengetahuan yang baik, dan melatih berdasarkan psikologis mampu meningkatkan efektivitas tim juga performa mereka. Sedangkan gaya kepemimpinan yang tepat akan memengaruhi performa mereka dan berpengaruh juga dalam kepuasan atlet seperti hasil penelitian Khalaj, Khabiri dan Sajjadi (2011) pada atlet *skate*. Atlet juga berpandangan positif dengan pelatih yang lebih berorientasi pada atlet, dan memotivasi mereka secara kontinu, sehingga motivasi atlet juga akan meningkat.

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas atlet pencak silat se-Kota Semarang berada pada kategori kecemasan bertanding tinggi, yaitu sebanyak 44.8% atau 35 orang. Kecemasan bertanding yang tinggi disebabkan oleh faktor situasi, yaitu tingkat kepentingan pertandingan (*event importance*). Ketika atlet merasa bahwa pertandingan yang ia ikuti bergengsi maka akan menimbulkan kecemasan tersendiri (Jarvis, 2006). Kemudian faktor individu yaitu *performance concerns*, dimana atlet terlalu berpikir untuk menghasilkan sesuatu yang terbaik, bisa berujung pada perfeksionisme. Bila *performance concern* tidak seimbang dengan pencapaiannya, maka akan menghasilkan kecemasan bertanding yang tinggi (Jarvis, 2006). Lalu adanya *locus of control*, yaitu gambaran sejauh mana kita percaya bahwa kita mengendalikan hidup kita (Jarvis, 2006). Namun, tidak terlihat adanya pengaruh antara *locus of control* dengan kecemasan bertanding seperti pada penelitian Fard dan Khosravi (2015) pada 221 atlet pada olahraga taekwondo, karate dan tenis.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif signifikan antara persepsi terhadap gaya kepemimpinan pelatih dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat se-Kota Semarang. Semakin positif gaya kepemimpinan pelatih, semakin rendah kecemasan bertanding atlet. Sebaliknya, semakin negatif persepsi terhadap gaya kepemimpinan pelatih maka semakin tinggi kecemasan bertanding atlet. Persepsi terhadap gaya kepemimpinan pelatih memberikan sumbangan efektif sebesar 26.4% terhadap kecemasan bertanding.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Altahayneh, Z. L. (2013). The relationship between perceived coaches; leadership behavior and athlete' burnout in Jordan. *International Journal of Academic Research Part B*, 5(1): 60-65. Doi :10.7813/2075-4214/2013/5-1/B.11.
- Batang penuh target di POPDA Jateng. (2015, Agustus). Fajar.co.id. Diunduh dari <http://fajar.co.id/fajaronline-jateng/2015/08/10/batang-penuhi-target-di-popda-jateng.html>.
- Dehnavi, A., Ismaili, M. R., Poursoltani, H. (2013). Perceptions of coaching behavior and quality of work life in athletes competing in Iran track and field league 2012-2013. *European journal of experimental biology*, 3(2): 6-12.
- Fuchs, S. (2012). Perception of coaching behavior and its impact on taking conflict personally. *Communication studies undergraduate publications, presentations and projects, paper 11*.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- Hadi, R. (2007). *Ilmu kepelatihan dasar*. Semarang : Cipta Prima Nusantara.

- Jarvis, M. (2006). *Sport psychology: A student's handbook*. London: Taylor & Francis e-Library.
- Khalaj, G., Khabiri, M., & Sajjadi, N. (2011). The relationship between coaches leadership styles & player satisfaction in women skate championship. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 12, 3596-3601.
- Nevid, J. S., Rathus, R. A., & Greene, B. (2008). *Abnormal psychology in a changing world*. (Ed.7). New Jersey : Pearson Education, Inc.
- Putri, Y. I. (2007). Hubungan antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding pada atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Semarang. *Skripsi Sarjana Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*.
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Turman, P. D. (2001). Situational coaching styles: The impact of success and athlete maturity level on coaches' leadership styles over time. *Small group reserach*, 32(5), 576-594.
- Wirawan. (2013). *Kepemimpinan: Teori psikologi, perilaku organisasi, aplikasi dan penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.