

**HUBUNGAN ANTARA EFEKTIVITAS KOMUNIKASI INTERPERSONAL  
PELATIH DAN ATLET DENGAN KECEMASAN BERTANDING  
PADA ATLET PERSATUAN BULUTANGKIS SELURUH INDONESIA  
SEMARANG**

Okta Setiani, Hastaning Sakti

Fakultas Psikologi  
Universitas Diponegoro

[oktasetiani29@gmail.com](mailto:oktasetiani29@gmail.com), [sakti.hasta@gmail.com](mailto:sakti.hasta@gmail.com)

**ABSTRAK**

Kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi seorang atlet dalam situasi pertandingan. Kecemasan yang muncul ketika menghadapi pertandingan merupakan salah satu masalah emosi yang harus dihadapi atlet bulutangkis Indonesia, sehingga diperlukan persiapan mental yang matang ketika akan menghadapi pertandingan. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan bertanding seorang atlet adalah efektivitas komunikasi interpersonal yang terjalin antara pelatih dengan atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan bertanding dengan efektivitas komunikasi interpersonal pelatih dengan atlet pada atlet Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) Semarang.

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *kuota sampling* pada 50 orang sampel. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala kecemasan bertanding (25 aitem valid dengan  $\alpha=0,872$ ) dan skala efektivitas komunikasi interpersonal (20 aitem valid dengan  $\alpha=0,818$ ) yang telah di uji coba pada 93 atlet bulutangkis PBSI Semarang.

Hasil analisis data dengan metode korelasi Spearman rho menghasilkan koefisien korelasi sebesar -0,202 dengan  $p=0,079$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang tidak signifikan antara kecemasan bertanding dengan efektivitas komunikasi interpersonal pelatih dan atlet. Berdasarkan hasil observasi dan interview, diketahui bahwa terdapat beberapa faktor ditolaknya hipotesis penelitian, yaitu jarak pertandingan yang berdekatan, persepsi atlet tentang pertandingan yang akan dihadapi, pengetahuan pelatih tentang pentingnya faktor psikologis atlet, dan aitem skala penelitian yang kurang spesifik.

**Kata Kunci : kecemasan bertanding, efektivitas komunikasi interpersonal, atlet bulutangkis**

**\*) Penulis Penanggungjawab**

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN THE EFFECTIVENESS OF INTERPERSONAL COMMUNICATION COACHES AND ATHLETES COMPETED WITH ANXIETY AT THE ATHLETE BADMINTON ASSOCIATION OF INDONESIA, SEMARANG**

## **ABSTRACT**

Anxiety is one of the psychological factors that affect an athlete in a match situation. The anxiety that comes when one faces the problem of emotions that must be faced by Indonesia badminton athletes, so the mental preparation required are ripe when it will face the match. One of the factors that can affect the level of anxiety played an athlete is the effectiveness of interpersonal communication that is created between coach and athlete. This research aims to know the relationship between the anxiety of interpersonal communication effectiveness compete with coaches with athletes at the badminton association of Indonesia athletes, Semarang.

The technique of sampling is performed using techniques of quota sampling on 50 sample. Data retrieval is performed using a scale of anxiety played (25% with valid aitem  $\alpha=0,872$ ) and interpersonal communication effectiveness scale (20% with valid aitem  $\alpha=0,818$ ) have been tested on a 93 athletes at the badminton association of Indonesia athletes, Semarang.

The result of data analysis with method of correlation of Spearman rho correlation coefficient of  $-0,202$  with  $p=0,079$ . The result show that there is a negative relationship between significant anxiety not to compete with interpersonal communication effectiveness of coaches and athletes. Based on the results of observation and interviews, it is known that there are a number of factors, namely the research hypothesis turned distance match the adjacent, perception of athletes about the match that will be encountered, the knowledge of coaches about the importance of psychological factors, and research scale aitem less specific.

**Keyword:** anxiety to compete, the effectiveness of interpersonal communication, Badminton athlete.

## **PENDAHULUAN**

Bulutangkis atau badminton merupakan salah satu cabang olahraga populer di Indonesia. Atlet-atlet bulutangkis terbaik Indonesia telah berhasil mengangkat harkat dan martabat bangsa lewat prestasi yang diraih, melalui ajang kejuaraan *Thomas Cup*, *Sudirman Cup*, *Sea Games*, *Asian Games* hingga *Olimpiade* ([www.bulutangkis.com](http://www.bulutangkis.com)). Prestasi bulutangkis Indonesia mengalami penurunan, banyak pertandingan yang diikuti

atlet bulutangkis Indonesia, tetapi jarang sekali membawa pulang gelar juara. Atlet muda yang berada pada usia remaja merupakan potensi yang dimiliki bangsa ini. Atlet muda mempunyai energi yang kuat dan daya juang yang tinggi untuk mengharumkan nama bangsa (Adisasmito, 2007). Tingkat pencapaian prestasi pada atlet muda ditentukan oleh kematangan dan ketangguhan mental atlet ketika mengatasi berbagai kesulitan selama bertanding. Banyak atlet yang gagal menunjukkan kemampuan yang dimiliki hanya karena rasa cemas dan takut gagal yang berlebihan.

Kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi seorang atlet dalam situasi kompetisi. Kecemasan merupakan hal yang tidak dapat dihindari dan ada dalam situasi pertandingan, sehingga menjadi salah satu penyebab kegagalan atau penampilan yang tidak optimal dari seorang atlet (Gunarsa, 2008). Pelatih yang mampu memberikan dorongan yang kuat dalam mencapai tujuan dan mempersiapkan atletnya dengan baik, maka atlet akan menunjukkan emosi yang positif sebelum bertanding (Gunarsa, 2008). Kecemasan dalam batas normal berfungsi sebagai sistem alarm yang memberikan sinyal atau tanda bahaya sehingga atlet menjadi lebih siap dalam menghadapi serangan dari lawan bertanding.

Faktor psikologis sangat penting dalam dunia olahraga karena berfungsi sebagai penggerak atau pengarah penampilan atlet. Hal ini dikarenakan 80% faktor kemenangan atlet ditentukan oleh faktor psikologis (Adisasmito, 2007). Peran pelatih sangat besar dalam menyiapkan mental atlet ketika akan menghadapi pertandingan. Pelatih harus mampu menjadi teman sekaligus mentor yang nyaman secara emosional bagi atletnya.

Salah satu faktor yang mempengaruhi respon kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan adalah intimasi. Penelitian tentang kecemasan bertanding yang dilakukan oleh Putri (2007) menyatakan bahwa intimasi antara pelatih dengan atlet yang baik memiliki arti penting terhadap kecemasan bertanding. Intimasi antara pelatih dan atlet menumbuhkan kepercayaan diri ketika bertanding, menciptakan suasana yang nyaman, hangat, bersahabat dan harmonis yang dapat membangkitkan motivasi atlet serta sumber dukungan emosional bagi atlet. Komunikasi yang berkualitas adalah komunikasi yang efektif. Efektivitas komunikasi yang terjalin antara pelatih dan atlet dapat diketahui melalui penilaian kedua belah pihak terhadap komunikasi yang dilakukan. Penilaian dan pemahaman individu terhadap stimulus yang datang dari luar dikenal dengan istilah persepsi (Marliany, 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Sukanti (2009) memberikan gambaran bahwa peran pelatih sangat penting bagi atlet untuk mengatasi kecemasan yang muncul ketika menghadapi pertandingan baik kecemasan yang berasal dari faktor internal maupun faktor eksternal atlet. Secara moral, pelatih mampu mengatasi dan membantu atlet dalam menghadapi beban moral seperti ketakutan gagal, frustrasi, dan gangguan emosional dalam menghadapi pertandingan dengan penuh kesabaran dan percaya diri. Oleh karena itu, penulis ingin membuktikan melalui penelitian tentang hubungan antara efektifitas komunikasi interpersonal atlet terhadap pelatih dengan kecemasan bertanding pada atlet Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) Semarang.

## **METODE**

### **A. Identifikasi variabel penelitian**

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini terdiri atas:

1. Variabel Kriteria (Y) : Kecemasan bertanding
2. Variabel Prediktor (X) : Efektivitas komunikasi interpersonal

### **B. Definisi operasional variabel penelitian**

1. Kecemasan bertanding

Kecemasan bertanding merupakan suatu respon yang ditunjukkan seorang atlet dalam menilai suatu pertandingan yang ditandai dengan perasaan takut dan khawatir disertai perubahan sistem faali tubuh.

2. Efektivitas komunikasi interpersonal

Komunikasi yang efektif merupakan kemampuan atlet untuk menilai isi pesan yang disampaikan pelatih baik verbal maupun non verbal, serta umpan balik terhadap isi pesan yang disampaikan.

### **C. Populasi dan sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PBSI Semarang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 93 atlet untuk try out dan 50 atlet untuk penelitian. Penentuan jumlah sampel untuk penelitian menggunakan teknik kuota sampling.

### **D. Metode pengumpulan data**

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala kecemasan bertanding (25 aitem valid dengan  $\alpha=0,872$ ) dan skala efektivitas komunikasi interpersonal (20 aitem valid dengan  $\alpha=0,818$ ).

## E. Metode analisis data

Metode analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi *Spearman Rho*. Untuk mempermudah hitungan peneliti menggunakan bantuan program komputer *Statistical Packages for Social Science (SPSS)* versi 18.0.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil penelitian

#### 1. Uji asumsi

##### a. Uji normalitas

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai koefisien *Kolmogorov-Smirnov* pada variabel kecemasan bertanding sebesar 0,814 dengan signifikansi 0,521 ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa variabel kecemasan bertanding memiliki data yang berdistribusi normal.

##### b. Uji linearitas

Berdasarkan perhitungan SPSS, diketahui bahwa F tes dalam perhitungan menghasilkan F hitung sebesar 1,281 dengan nilai signifikansi  $p = 0,263$  ( $p = 0,05$ ). Nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 menandakan **data tidak linear**.

#### 2. Uji hipotesis

Berdasarkan hasil analisis korelasi Spearman Rho diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,202 dengan tingkat signifikansi 0,079. Koefisien korelasi  $r_{xy}$  menunjukkan terdapat hubungan yang bernilai negatif antara kedua variabel.

### 3. Deskripsi subjek penelitian

Berdasarkan kategorisasi kecemasan bertanding sampel penelitian berada pada kategori rendah dengan mean empirik berada pada rentang skor 43,75 hingga 62,5 dengan prosentase 80% dari keseluruhan subjek, sedangkan kategorisasi variabel efektivitas komunikasi interpersonal pelatih dan atlet berada pada kategori sangat tinggi dengan mean empirik berada pada rentang skor 65 hingga 80 dengan prosentase 58% dari keseluruhan subjek.

#### B. Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang tidak signifikan antara kecemasan bertanding dengan efektivitas komunikasi interpersonal pelatih dan atlet pada atlet PBSI kota Semarang. Hasil uji hipotesis penelitian dibuktikan dengan teknik analisis korelasi Spearman-rho dengan bantuan komputer melalui program SPSS versi 18.0 diperoleh hasil koefisien korelasi Spearman-rho sebesar -0,202 dengan tingkat signifikansi 0,079. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis yang peneliti susun yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan bertanding dengan efektivitas komunikasi interpersonal pelatih dan atlet pada atlet PBSI kota Semarang **ditolak**.

Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya jarak antara turnamen atau pertandingan yang satu dengan yang lain berdekatan ketika penelitian berlangsung, kurangnya pengetahuan pelatih tentang pentingnya faktor psikologis seperti mental atlet ketika menghadapi pertandingan, persepsi

atlet tentang pertandingan yang akan dihadapi, dan aitem penelitian yang kurang spesifik mengungkap aspek-aspek dari variabel penelitian.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang tidak signifikan antara kecemasan bertanding dengan efektivitas komunikasi interpersonal pelatih dan atlet pada atlet PBSI kota Semarang.

### **B. Saran**

#### **1. Bagi Pelatih**

Berdasarkan hasil penelitian, komunikasi yang terjalin antara pelatih dan atlet termasuk sangat efektif sehingga perlu dipertahankan untuk lebih meningkatkan kualitas atlet-atlet binaan.

#### **2. Bagi atlet**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi yang terjalin antara pelatih dan atlet sangat efektif, sehingga diharapkan atlet mampu mempertahankan komunikasi yang telah terjalin dengan baik atau lebih meningkatkan efektivitas komunikasi interpersonal yang terjalin menjadi lebih baik lagi.

#### **3. Bagi penelitian selanjutnya**

Bagi peneliti yang berminat memperdalam penelitian dengan topik yang sama, dapat mempertimbangkan permasalahan lain terkait dengan



kecemasan bertanding. Diharapkan juga mampu mengembangkan penelitian dengan memperbanyak subjek penelitian, menerapkan pada cabang olahraga yang lain, memodifikasi alat ukur yang digunakan, memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecemasan bertanding pada atlet, misalnya kepribadian atlet, dukungan sosial ketika bertanding, situasi pertandingan, serta perbedaan jenis kelamin. Hal lain yang perlu diperhatikan adalah aitem yang disusun hendaknya lebih spesifik agar tujuan penelitian dapat terungkap.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adisasmito, L. S. (2007). *Mental Juara: Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Gunarsa, S. D. (2004). *Psikologi Perkembangan anak, remaja dan keluarga*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- \_\_\_\_\_. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Kuping, M. Penurunan Prestasi Bulutangkis, (2012, 23 Mei). Bulutangkis.com  
Diunduh dari:  
<http://www.bulutangkis.com/mod.php?mod=diskusi&op=viewdisk&did=9579>.
- Marliany, R., & Saebani, B. A. (2010). *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.

- Putri, Y. I. (2007). *Hubungan antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding pada atlet ikatan pencak silat indonesia (IPSI) Semarang*. Skripsi (tidak diterbitkan) Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Sukanti, E. R., & Hidayat, I. T. (2009). *Upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet senam sebelum perlombaan pada pekan olahraga pelajar nasional*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.