

Intimasi Pelatih-Athlet dan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Bola Voli Putri

Jenny Indra Sabilla, dan Miftakhul Jannah
Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya

Abstract: *Coaches can recognize their athletes deeply by building intimacy. Intimacy leads to the disclosure of personal matters to other people. Athletes who have intimacy with their coaches will talk openly about themselves. By intimacy, coaches can appropriately provide load tasks according to the abilities of athletes and give assistances to the athletes during competition. This research aims to determine the correlation of anxiety to competition and intimacy of coach-athlete in volley ball athletes. This was a correlation quantitative methods with parametric data. 60 volley ball student club athletes in Universitas Negeri Surabaya (Unesa) were involved in this study. Two instruments used were anxiety to competition and coach-athlete intimacy scales. Data were analyzed using Pearson's product moment correlation. The results shows the significant value (p) of 0.000 ($p < 0,05$) which means the hypothesis of this study is accepted: there is significant correlation between athlete-coach intimacy and athletes' anxiety to competition. The result also shows the correlation coefficient of -0,661 which indicates that the correlation is negative. It can be concluded from this result that athletes who have high coach-athlete intimacy will feel less anxious to competition.*

Key words: *Anxiety compete, intimacy coach-athlete, athletes, volley ball.*

Abstrak: Intimasi mengarah pada keterbukaan pribadi dengan orang lain, pelatih dapat mengenal atlet lebih dalam dan pelatih bisa dengan tepat memberikan beban tugas yang sesuai dengan kemampuan atletnya. Adanya intimasi dengan pelatih, membantu atlet menurunkan kecemasan bertanding. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kecemasan bertanding dan intimasi pelatih-atlet pada atlet bola voli dengan menggunakan metode kuantitatif korelasional. Subjek penelitian adalah 60 orang mahasiswa UKM bolavoli Unesa. Instrumen yang digunakan adalah skala kecemasan bertanding dan skala intimasi pelatih-atlet. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *pearson product moment*. Hasil penelitian data menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,661. Atlet yang memiliki intimasi pelatih-atlet akan merasa mendapat dukungan dari pelatihnya sehingga atlet merasa memiliki persepsi diri positif dan merasa nyaman.

Kata Kunci: Kecemasan bertanding, intimasi pelatih-atlet, atlet, bola voli.

Salah satu unsur yang terpenting dan sangat berpengaruh bagi kehidupan manusia adalah olahraga, olahraga juga ikut berperan dalam mengharumkan nama daerah maupun bangsa baik di tingkatan

nasional atau bahkan di tingkat internasional. Individu di seluruh dunia atau bahkan di muka bumi ini akan berlomba-lomba menciptakan prestasi dari olahraga, karena citra bangsa yang baik dapat

Korespondensi tentang artikel ini dapat dialamatkan kepada Miftakhul Jannah melalui email: miftakhuljannah@unesa.ac.id.

diangkat dari prestasi olahraga dan prestasi olahraga yang baik akan mengang-kat citra bangsa di dunia internasional. Pada tahun 2014 sampai 20 oktober 2015, dari catatan Sindonews (2015), prestasi Indonesia di berbagai ajang Internasional mengalami penurunan. Dalam ajang olah raga Asia Tenggara (Sea Games) tahun 2013, Indonesia tidak masuk dalam daftar pemerolehan medali terbanyak padahal pada tahun 2011 Indonesia tercatat sebagai pemenang emas pertama dengan jumlah medali sebanyak 182 medali. Tercatat tim bola voli putri pada kejuaraan SEA Games 2007 hanya mendapatkan perunggu SEA Games Thailand dan pada tahun 2011 tim putri Indonesia juga tidak mendapatkan medali.

Dalam peringkat bola voli dunia (*senior indoor*) Putri, Indonesia masih menempati urutan ke-65 (*Volimania.com, 19-september-2015*). Prestasi atlet Indonesia mulai tersingkir oleh negara lain. Oleh sebab itu dinyatakan bahwa Indonesia banyak mengalami kegagalan dalam kompetisi internasional. Dari pernyataan di atas sudah sangat jelas sekali bahwa keterpurukan prestasi olahraga Indonesia saat ini merupakan suatu kenyataan dari kondisi olahraga Indonesia. (*Sidonews.com.20-oktober-2015*).

Penampilan sangat mempengaruhi prestasi olahraga atlet dalam suatu kompetisi. Harsono (dalam Gunarsa, 1996) mengungkapkan bahwa penampilan puncak seorang atlet 80% dipengaruhi oleh aspek mental ini dan hanya 20% oleh aspek yang lainnya, sehingga aspek mental ini harus dikelola dengan sengaja, sistematis dan berencana. Akan tetapi, di Indonesia aspek psikologis belum banyak dipelajari dan diteliti sedangkan aspek fisik atlet telah banyak dipelajari (Gunarsa, 2000 ; Hartanti dkk, 2004).

Pada situasi kompetisi, kecemasan yang di perhatikan sebelum bertanding adalah kecemasan dalam bentuk normal, yaitu suatu kesiapan seorang atlet dalam

menghadapi suatu pertandingan. Atlet dihinggapi rasa cemas yang tinggi dalam menghadapi pertandingan maka strategi, taktik dan teknik yang telah dipersiapkan dengan baik sebelum pertandingan, tidak akan bermanfaat lagi untuk menghasilkan suatu penampilan yang baik. Pada saat SEA Games 2011 di selenggarakan dimana pada partai puncak tim Indonesia harus mengakui kekalahan dari tim Thailand yang memang bermain bagus selama perhelatan SEA Games 2011 ini disebabkan karena kesalahan sendiri atau dikarenakan kecemasan yang di alami oleh atlet. Berdasarkan uraian di atas, maka sudah jelas bahwa kecemasan dalam menghadapi pertandingan merupakan faktor yang penting untuk menjadi perhatian yang lebih dalam melakukan pembinaan atlet, terutama pada atlet bola voli. Pentingnya untuk memperhatikan tingkat kecemasan bertanding atlet adalah, karena apabila atlet dihinggapi dengan kecemasan yang tinggi, menyebabkan atlet kesulitan dalam mengontrol gerakannya dan berpengaruh terhadap penampilannya (*performance*).

Tidak dapat dipungkiri lagi bahwa situasi pertandingan merupakan tekanan yang besar bagi atlet. Seorang atlet tim prestasi, pertandingan atau kompetisi olahraga merupakan situasi yang membangkitkan kecenderungan kompetitif, tetapi di lain pihak juga membangkitkan motif untuk menghindari kegagalan yang dicerminkan melalui rasa cemasnya menghadapi pertandingan atau kecemasan bertanding (Sudradjat, 1995).

Anshel (dalam Satiadarma 2000) menjelaskan bahwa reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang dipersepsi mengancam adalah kecemasan. Anshel menjelaskan bahwa di dalam dunia olahraga, kecemasan dapat menggambarkan perasaan atlet yang akan bertanding bahwa sesuatu yang tidak dikehendaki akan terjadi, akan mengalami kekalahan, penampilannya akan buruk, akan di olok-

olok teman ketika mengalami kekalahan, dan lawannya yang di pandang superior. Kondisi seperti ini memiliki dampak yang kurang baik dan tidak menguntungkan bagi atlet. Ada berbagai sumber kecemasan bertanding bagi seorang atlet. Penelitian yang dilakukan oleh Scanlan, dkk (1991) serta Woodman & Hardy (dalam Singer, dkk., 2001) menyimpulkan bahwa sumber dari kecemasan seorang atlet adalah permasalahan kesiapan dan penampilan, keterbatasan finansial atlet dan waktu, permasalahan hubungan interpersonal atlet dengan teman satu tim maupun dengan pelatih, prosedur seleksi dan kurangnya dukungan sosial.

Woodman & Hardy (dalam Singer, dkk., 2001) menjelaskan bahwa ada faktor lain yang mempengaruhi kecemasan bertanding pada atlet, yaitu pelatih. Seorang pelatih memberi dukungan yang positif serta memberikan keyakinan yang kuat bahwa atletnya dapat mencapai tujuan yang diharapkan yaitu berperforma bagus dan mendapat juara maka atlet tersebut akan menunjukkan emosi yang positif sebelum bertanding, jika atlet merasa tidak dapat mencapai tujuan tersebut dan atlet selalu ditekan oleh pelatih maka reaksi yang akan muncul yaitu reaksi negatif sebelum bertanding.

Pate, dkk (1993) mengatakan bahwa sumber utama dari kecemasan seorang atlet adalah pelatih, karena seorang pelatih tempatnya pujian dan hukuman bagi seorang atlet karena seorang pelatih dapat menimbulkan kepercayaan diri pada atletnya ataupun sebaliknya pelatih juga dapat menghancurkan kepercayaan diri dari atletnya. Pate, dkk (1993) juga menambahkan bahwasannya kecemasan juga dapat terlihat apabila atlet tersebut bertanding untuk pelatih yang tidak mempercayainya.

Uraian di atas menggambarkan bahwa pelatih dapat menjadi sumber tekanan bagi atlet dan sebaliknya juga dapat menjadi motivator bagi atlet untuk

meningkatkan kepercayaan diri atlet untuk menghadapi pertandingan. Pelatih selalu memberi tekanan pada atletnya untuk mencapai suatu tujuan yang di rasa oleh atlet itu suatu hal yang berat, kemudian seorang pelatih yang tidak mempercayai atletnya dalam suatu pertandingan dapat dihindari, dengan adanya suatu intimasi antara pelatih dengan masing-masing atlet. Menurut Reis dan Saver (dalam Prager, 1995) suatu proses interpersonal yang melibatkan komunikasi mengenai perasaan personal dan informasi kepada orang lain yang diterima sebagai suatu bentuk kedekatan dan simpati disebut intimasi. Kimmel (1990) mengartikan intimasi sebagai hubungan timbal balik antara dua individu yang saling percaya, yang melibatkan bahwasannya setiap individu unik dan berbeda.

Sadarjoen (2005) menjelaskan bahwasannya di dalam keintiman terdapat unsur kesediaan mendengar dengan penuh simpati dan keintiman juga dapat membuat orang mengatasi persoalan yang dihadapi. Selain itu, dalam intimasi juga terdapat unsur keterbukaan, kepercayaan dan kejujuran (Steinberg, 1993). Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dijelaskan bahwa penting membangun suatu intimasi antara pelatih dengan atlet, karena dapat mereduksi kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan. Lee (1993) menjelaskan bahwa intimasi pelatih-atlet secara signifikan dapat menurunkan kecemasan, karena atlet mendapat kesempatan untuk menceritakan ketakutan dan kecemasannya kepada pelatih. Kemudian, Pate, dkk (1993) mengatakan bahwa atlet yang mau membagi perasaan, keyakinan, nilai dan tingkah lakunya dengan pelatih, maka mendapat dukungan dan dorongan dari pelatih, yang akhirnya dapat membuat atlet merasa lebih tenang dan percaya diri untuk bertanding.

Pentingnya intimasi dalam hubungan pelatih-atlet dapat dilihat dari pernyataan Desi, atlet lompat jauh. Desi mengatakan

bahwa cedera kaki yang dialaminya, menyebabkannya tidak menjalani latihan. Hal ini menyebabkan dirinya merasa cemas sebelum bertanding, tetapi karena kedekatannya dengan pelatih, yang memberikan dukungan berupa nasehat-nasehat, membuat dirinya kembali percaya diri untuk bertanding (<http://www.indonesia.com/sriipo/2004/09/09/0909pon7.html>). Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding pada atlet bolavoli putri Unesa.

Adapun perbandingan penelitian penulis dengan penelitian sebelumnya yaitu yang pertama berdasarkan pemilihan tempat penelitian penulis memilih Unit Kegiatan Mahasiswa bolavoli putri Universitas Negeri Surabaya karena disitu merupakan wadah untuk mahasiswa yang menggemari olahraga bola voli untuk berlatih bola voli dan UKM bolavoli ini memiliki tujuan untuk memfasilitasi mahasiswa untuk berlatih bola voli. UKM bolavoli mempunyai anggota yang cukup banyak sehingga memudahkan penulis untuk mengambil sampel penelitian. Mahasiswa yang bergabung adalah mahasiswa yang berpotensi di bidang bola voli dan rata-rata sudah mencapai tahap nasional. Penelitian mengenai hubungan antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding belum pernah dilakukan di UKM bolavoli Unesa. Berdasarkan aturan main dalam tim, voli merupakan olahraga beregu bukan olahraga individu.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding pada atlet bola voli putri Universitas Negeri Surabaya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet mahasiswa yang tergabung dalam Unit Kegiatan Mahasiswa bola voli Universitas

Negeri Surabaya. Penelitian ini termasuk penelitian populasi karena menggunakan seluruh populasi yang berjumlah 60 orang sebagai subjek penelitian.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan bertanding dan skala intimasi pelatih-atlet. Skala kecemasan bertanding dibuat berdasarkan gejala kecemasan bertanding menurut Harsono (1996). Gejala tersebut adalah gejala fisik dan gejala psikologis. Skala intimasi pelatih-atlet disusun berdasarkan aspek-aspek intimasi dari Atwater (1993). Aspek-aspek tersebut adalah pengungkapan diri, kepercayaan, kecocokan pribadi, dan penyesuaian diri.

Penelitian ini menggunakan satu teknik untuk menguji hipotesis penelitian yang diajukan, yaitu korelasi *product moment*. Teknik korelasi *product moment* digunakan untuk menguji hubungan kecemasan bertanding dan intimasi pelatih atlet.

Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan korelasi *product moment* diketahui bahwa nilai signifikansi $p = 0,000$ yang berarti nilai probabilitas lebih kecil dari pada 0,05 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding pada atlet bolavoli putri Universitas Negeri Surabaya. Nilai koefisien korelasi antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding sebesar -0,661. Nilai tersebut menunjukkan korelasi negatif yang berarti peningkatan intimasi pelatih-atlet maka kecemasan bertanding mengalami penurunan begitupun sebaliknya penurunan intimasi pelatih-atlet akan diikuti peningkatan kecemasan bertanding.

Hasil penelitian ini adalah ada hubungan antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding pada atlet bolavoli putri Universitas Negeri Surabaya. Arah hubungan tersebut adalah negatif.

Artinya ketika intimasi pelatih-atlet tinggi maka kecemasan bertanding menurun.

Hasil ini disebabkan oleh kondisi subjek yang tergolong masuk pada kategori dewasa awal dan cukup stabil dalam bertanggung jawab dalam mengerjakan tugas-tugas. Kedua, karena alat ukur berisikan pernyataan-pernyataan yang cukup panjang sehingga membuat mahasiswa menjadi tertantang untuk membaca dengan seksama, serta jumlah aitem yang cukup banyak.

Atlet yang memiliki intimasi baik dengan pelatihnya akan menganggap pelatih sebagai orang yang dapat dipercaya untuk diceritakan mengenai kecemasan yang dirasakannya. Lee (1993) menyatakan hal serupa dalam bukunya, yakni intimasi pelatih dengan atlet dapat menurunkan kecemasan bertanding karena atlet berkesempatan untuk menceritakan kecemasan pada pelatih. Intimasi adalah kelekatan yang kuat yang didasarkan oleh saling percaya dan kekeluargaan (Shadily dan Echols, 1990). Atlet yang merasa nyaman, mendapat dorongan sosial, dan hubungan yang harmonis dengan pelatihnya maka atlet akan mudah mengungkapkan perasaannya kepada pelatih.

Kecemasan bertanding merupakan jenis kecemasan yang dipengaruhi oleh faktor situasional dan oleh karenanya disebut *state anxiety*. Satiadarma (2000) mengungkapkan bahwa *state anxiety* berfluktuasi atau berubah-ubah dari suatu waktu ke waktu yang lainnya, yang sangat dipengaruhi oleh kondisi dan situasi yang terjadi saat ini. Kondisi dan situasi yang dapat memunculkan respon berupa kecemasan bertanding pada atlet yang akan menghadapi pertandingan di antaranya adalah kekurangsiapan dalam penampilan, permasalahan interpersonal dengan tim dan pelatih, keterbatasan dana dan waktu latihan, prosedur seleksi, dan kekurangan dukungan sosial. Intimasi atlet-pelatih, di sisi lain merupakan bentuk hubungan interpersonal antara pelatih dan atlet.

Atwater (1983) menjelaskan bahwa intimasi mengarah pada suatu hubungan yang bersifat informal, hubungan kehangatan antara dua orang yang mengarah pada keterbukaan pribadi dengan orang lain, saling berbagi pikiran dan perasaan mereka yang terdalam. Atlet yang memiliki intimasi yang buruk dengan pelatihnya berarti memiliki masalah interpersonal dengan pelatih yang merupakan salah satu sumber dari munculnya respon berupa kecemasan bertanding pada atlet.

Atlet yang memiliki intimasi yang baik dengan pelatihnya memiliki kecemasan bertanding yang rendah karena atlet tersebut mampu mengungkapkan kecemasan yang dirasakan (Lee, 1993). Alasan mengapa atlet dapat mengungkapkan keemasannya kepada pelatih adalah karena dia merasa nyaman dan mempercayai pelatihnya (Lee, 1993; Pate, dkk., 1993). Aspek-aspek intimasi antara lain pengungkapan diri, kepercayaan, kecocokan pribadi, dan penyesuaian diri (Atwater, 1993). Kemampuan untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran pada pelatih dan adanya rasa percaya kepada pelatih membuat atlet memiliki kecemasan bertanding yang rendah.

Intimasi atlet-pelatih yang baik merupakan bentuk dukungan sosial bagi atlet. Cox (2002) menjelaskan bahwa hubungan pelatih dan atlet merupakan hal yang amat penting dan menentukan berhasil tidaknya pelatih meningkatkan prestasi atletnya. Davies (1989) menggambarkan bahwa pelatih yang sukses adalah pelatih yang mampu menciptakan suatu hubungan yang hangat, menyenangkan dan perasaan aman serta memberikan perhatian kepada atletnya. Hubungan yang hangat dan menyenangkan akan tercipta apabila ada intimasi dalam hubungan tersebut. Intimasi atlet-pelatih yang baik membuat atlet merasa ada pelatih yang mendukungnya dalam situasi pertandingan yang sulit sehingga kecema-

san bertanding yang dimilikinya menjadi rendah. Atlet yang memiliki intimasi yang buruk dengan pelatihnya, maka dia tidak mendapatkan dukungan sosial dari pelatih padahal pelatih adalah orang yang penting dalam menentukan kesuksesan atlet dalam meraih prestasi (Cox, 2002). Kekurangan dukungan sosial merupakan salah satu sumber kecemasan bertanding (Amir, 2004) dan karenanya dapat menimbulkan kecemasan pada atlet yang menghadapi pertandingan.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding pada atlet bola voli putri. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat disarankan kepada pihak terkait sebagai bahan pertimbangan sebagai berikut: Pelatih bola voli dianjurkan untuk meningkatkan intimasi pelatih-atlet agar atlet dapat menceritakan keemasannya terhadap pelatih.

Daftar Pustaka

- Amir, N. (2004). Pengembangan Instrumen Kecemasan Olahraga. *Anima*, 20 (1), 55-69. (Online). Diakses pada 5 Februari 2015 dari: <http://scholar.google.com/scholar?client=msoper-a-mobile&channel=related:vHzvEtX7O2y8.scholar.google.com>.
- Atwater, E. (1993). *Psychology of Adjustment*. (2nd Ed.). New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Brehm, S. S., Miller, R. S., Perlman, D., & Campbell, S. M. (2002). *Intimate Relationship*. New York: McGraw-Hill Companies.
- Cox, R.H. (2002). *Sport Psychology: Concept and Application*. Boston: McGraw-Hill.
- Davies, D. (1989). *Psychological Factor in Competitive Sport*. Philadelphia: Falmer Press.
- Gunarsa, S.D. (1996). *Psikologi Olah Raga dan Praktek*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S.D. (2000). *Psikologi Olahraga dan Penyerapannya untuk Bulutangkis*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia
- Hartanti, Yuwanto, L., Pambudi, I., Zaenal, T., & Lasmono, H. K. (2004). Aspek Psikologis dan Pencapaian Prestasi Atlet Nasional Indonesia. *Anima*, 20 (1), 40-54. (Online). Diakses pada 5 februari 2016 dari: <http://www.google.com/search?=daftar+pusaka+aspek+psikologi+dan+pencapaian+prestasi+atlet+nasional+indonesia>. diakses
- Lee, M. (1993). *Coaching Children in Sport: Principle and Practice*. London: E & FN Spon.
- Pate, R. R., McClenaghan, B., & Rotella, R. (1993). *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan*. (Penerjemah: Kasiyo Dwijowinoto). Semarang: IKIP Semarang.
- Prager, K. J. (1995). *The Psychology of Intimacy*. New York: The Guilford Press.
- Sadarjoen, S. S. (2005). *Konflik Marital (Pemahaman Konsep, Aktual, dan Alternatif Solusinya)*. Bandung : Refika Aditama.
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Shadily, H., & Echols, S. M. (1990). *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia.

- Singer, R. N., Hausenblas, H. A., & Janelle, C. M. (2001). *Handbook of Sport Psychology*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Steinberg, L. (1993). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Sudradjat, N. W. (1995). Kecemasan Bertanding serta Motif Keberhasilan dan Keterkaitannya dengan Prestasi Olahraga Perorangan dalam Pertandingan untuk Kejuaraan. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 1, 7-13. (Online). Diakses pada 5 Februari 2016 dari: <http://www.google.com/m?q=sudradjat%kecemasan+bertanding+serta+motif+keberhasilan+dan+keterkaitannya+dengan+prestasi+olahraga+perorangan+dalam+pertandingan+untuk+kejuaraan>
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & RND*. Bandung: Alfabeta.