

The Relationship Between Coach-Athlete Intimacy and Anxiety Ahead of the Match at Athletes in Tapak Suci Sidoarjo

Hubungan Antara Intimasi Pelatih – Atlet dengan Kecemasan Menjelang Pertandingan pada Atlet Tapak Suci Sidoarjo

Rizky Sandra Oktavianingrum
Effy Wardati Maryam

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

The research was motivated by the phenomenon of athletes experiencing high anxiety before the match. This study aims to determine the relationship between coach-athlete intimacy and anxiety before the match in Tapak Suci Sidoarjo athletes. This research uses quantitative research with a correlational approach. The variables of this study were coach-athlete intimacy as the independent variable and anxiety before the match as the dependent variable. The study was conducted in Tapak Suci Sidoarjo with a total sample of 87 athletes from the entire population taken using a saturated sampling technique. The data collection technique used two Likert model psychological scales, namely the coach-athlete intimacy scale and the anxiety scale before the match. The hypothesis in this study is that there is a negative relationship between coach-athlete intimacy and anxiety before the match in Tapak Suci Sidoarjo athletes. Analysis of the data used is the analysis of the Pearson Product Moment Correlation technique using the SPSS 18 for windows program. The results of the data analysis of this study showed a correlation coefficient of -0.354 with a significance of 0.000. The effective contribution of coach-athlete intimacy with anxiety before the match for Tapak Suci Sidoarjo athletes is 12.5%. So there is a negative relationship between coach-athlete intimacy and anxiety before the match in Tapak Suci Sidoarjo athletes so that the hypothesis can be accepted.

Pendahuluan

Tapak Suci Putera Muhammadiyah atau disingkat Tapak Suci adalah salah satu pencak silat yang berasal dari organisasi otonom Persyarikatan Muhammadiyah. Tapak Suci juga tergabung dalam Ikatan Pencak Silat Indonesia yang disingkat IPSI [1]. Dalam mengikuti pertandingan ada banyak faktor dan aspek yang harus dipersiapkan, seperti pembinaan fisik, teknik, taktik, serta mental bagi para atlet. Performa atlet saat menjelang pertandingan dapat dipengaruhi tekanan-tekanan yang bersifat fisik seperti jam latihan yang padat serta tekanan-tekanan psikologis seperti kecemasan. Kecemasan sangat mungkin dialami para atlet pada saat menjelang pertandingan.

Menurut Komarudin [2], atlet yang menguasai fisik, teknik, dan taktik yang baik, namun jika pikiran seorang atlet terganggu dengan hal-hal negatif seperti emosi negatif yang berlebihan maka dapat mengganggu konsentrasi dan tidak akan maksimal dalam bertanding sehingga menyebabkan atlet merasa cemas. Menurut Cox [3] kecemasan menjelang pertandingan adalah keadaan *distress* yang dirasakan oleh atlet akibat dari kondisi emosi negatif yang meningkat, sehingga mempengaruhi atlet dalam mempersepsikan situasi pertandingan. Kecemasan menjelang pertandingan ini juga terjadi pada atlet Tapak Suci Sidoarjo.

Berdasarkan wawancara pada beberapa atlet dan pelatih Tapak Suci Sidoarjo dapat disimpulkan bahwa ada beberapa atlet Tapak Suci Sidoarjo yang mengalami indikasi kecemasan menjelang pertandingan. Indikasi ini dapat terlihat dari ciri-ciri yang disebutkan oleh beberapa narasumber, seperti jantung berdebar, berkeringat dingin, badan gemetar, tidak fokus atau kurang konsentrasi,

kecemasan tentang lawan, dan lain-lain.

Seperti pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Putri [4], berdasarkan dari hasil survey di IPSE Semarang dengan metode wawancara pada salah satu pelatih, pelatih mengungkapkan pengalamannya saat menjadi atlet seperti, jantung berdebar saat melangkah ke dalam gelanggang, membayangkan seperti apa lawan yang akan dihadapinya, bagaimana hasil pertandingan yang akan didapat. Lalu ketakutan saat bertanding ialah cedera fisik karena silat merupakan olahraga yang rentan terkena cedera fisik. Pelatih juga melihat jika atletnya mengalami gejala-gejala yang serupa. Sebelum pertandinganpun banyak atlet yang mengeluh cemas dan merasa tidak siap untuk menghadapi pertandingan.

Menurut Martens, Valey, dan Burton [5] membagi kecemasan kedalam dua aspek yaitu, *somatic anxiety* atau kecemasan somatik dapat diidentifikasi sebagai gejala reaksi fisik yang mungkin terjadi pada individu yang meliputi keringat berlebihan, peningkatan denyut jantung, badan gemetar atau tegang dan *cognitive anxiety* atau kecemasan kognitif didefinisikan sebagai kekhawatiran atau pikiran negatif individu atau kekhawatiran tentang kinerja, serta gangguan perhatian dan kurang konsentrasi.

Adapun faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecemasan antara lain adalah faktor dari dalam diri atlet dan faktor dari luar diri atlet. Gunarsa [6] menyatakan bahwa sumber kecemasan yang berasal dari dalam diri atlet, yaitu rasa percaya diri yang kurang, pikiran yang negatif, pikiran mudah puas, penampilan yang tidak sesuai harapan, sedangkan kecemasan yang berasal dari luar diri atlet yaitu pengaruh penonton, media massa, lawan yang bukan tandingan, hadir dan tidak hadirnya pelatih, sarana dan prasarana, serta cuaca. Woodman & Hardy [7] menyatakan bahwa ada faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan pada atlet, yaitu hubungan interpersonal antara atlet dan pelatih.

Hubungan interpersonal atlet dengan pelatih dapat dikatakan sebagai intimasi pelatih-atlet. Menurut Jowett dan Ntoumanis [8] mendeskripsikan intimasi pelatih-atlet adalah sebuah hubungan interpersonal yang istimewa, yakni keadaan dimana perasaan, pikiran, dan tingkah laku pelatih dengan atlet menjadi selaras dan saling berkaitan. Gunarsa [4] menggambarkan bahwa kedekatan pelatih-atlet sebagai suatu hubungan persaudaraan yang harus memiliki batas karena pelatih adalah seorang pendidik atau guru. Batas yang dimaksud adalah kedekatan hubungan pelatih-atlet sebatas untuk perkembangan atlet bukan berdasarkan adanya perasaan kasih sayang satu sama lain. Kemudian, Cogan [9] menambahkan bahwa idealnya hubungan antara pelatih dengan atlet disertai dengan saling menghormati, saling pengertian, saling mempercayai, dan adanya percakapan yang bersifat terbuka dan bersifat dua arah antara pelatih dan atlet. Adapun aspek-aspek intimasi yang diungkapkan Jowett [8] bahwa komponen utama dalam membangun sebuah hubungan yang berkualitas antara pelatih-atlet harus memenuhi aspek-aspek tersebut, yaitu: *closeness, commitment, complementarity*.

Berdasarkan dari uraian diatas, maka penting untuk membangun intimasi antara pelatih dengan atlet, seperti Lee, dkk [10] yang menerangkan bahwa intimasi pelatih-atlet secara relevan mampu menurunkan kecemasan, hal itu dikarenakan atlet yang memperoleh kesempatan untuk menceritakan kecemasan serta ketakutan mereka pada pelatih. Hal yang sama diutarakan oleh Cox [11] bahwa intimasi atlet-pelatih yang baik membuat atlet merasa ada pelatih yang mendukungnya dalam situasi pertandingan yang sulit sehingga kecemasan yang dimilikinya menjadi rendah. Kemudian, Pate, dkk[10] menjelaskan bahwa atlet yang berkenan membagi perasaan, keteguhan, *value* dan perilakunya dengan pelatih, maka atlet tersebut dapat memperoleh suport dan motivasi dari pelatih, alhasil menjadikan atlet dapat merasa lebih tenang serta percaya diri saat bertanding.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet tapak suci Sidoarjo. Adapun hipotesis yang diajukan pada penelitian ini, yaitu terdapat hubungan negatif antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet tapak suci. Hipotesis ini berarti semakin tinggi intimasi pelatih-atlet maka semakin rendah kecemasan

menjelang pertandingan pada atlet tapak suci. begitu juga sebaliknya, semakin rendah intimasi pelatih-atlet maka semakin tinggi kecemasan menjelang pertandingan pada atlet tapak suci tersebut.

Metode Penelitian

Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional. Populasi penelitian ini adalah atlet Tapak Suci Sidoarjo yang berjumlah 87 atlet. Sampel penelitian ini berjumlah 87 atlet. Teknik sampling yang digunakan yaitu teknik sampling jenuh. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala psikologi yaitu skala kecemasan menjelang pertandingan dan skala intimasi pelatih-atlet. Penyusunan skala psikologi dengan model skala *likert* yakni intimasi pelatih-atlet ($\alpha = 0,936$) dan kecemasan menjelang pertandingan ($\alpha = 0,886$). Teknik analisis data menggunakan korelasi *Product Moment* dari *Pearson* dengan bantuan SPSS 18,0 *for windows*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Intimasi	Kecemasan
N		87	87
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	69.3793	35.5057
	Std. Deviation	7.93321	7.84126
Most Extreme Differences	Absolute	.063	.139
	Positive	.054	.139
	Negative	-.063	-.079
Kolmogorov-Smirnov Z		.589	1.300
Asymp. Sig. (2-tailed)		.878	.068

Table 1. Uji Normalitas

Ditunjukkan pada tabel 1 *Kolmogorov-Smirnov* bahwa variabel intimasi pelatih-atlet memiliki nilai signifikan sebesar 0.878 sedangkan dalam variabel kecemasan menjelang pertandingan sebesar 0.068 yang berarti kedua variabel memiliki nilai signifikan lebih dari 0,05 sehingga data distribusi normal.

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan * Intimasi	Between Groups	(Combined)	2624.626	25	104.985	2.405	.003
		Linearity	661.155	1	661.155	15.144	.000
		Deviation from Linearity	1963.471	24	81.811	1.874	.025
	Within Groups		2663.121	61	43.658		
Total		5287.747	86				

Table 2. Uji Linieritas

Berdasarkan dari tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada *linearity* yaitu .000 maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel intimasi pelatih-atlet dan kecemasan menjelang pertandingan memiliki hubungan yang linear karena memiliki nilai signifikansi (*linearity*) kurang dari 0,05.

Correlations			
		Intimasi	Kecemasan
Intimasi	Pearson Correlation	1	-.354**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	87	87
Kecemasan	Pearson Correlation	-.354**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	87	87

Table 3. Uji Hipotesis

Berdasarkan dari tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa hasil analisis intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan menjelang pertandingan adalah (r_{xy}) = -0.354 dengan signifikansi 0.000. Karena signifikansi < 0,05 maka dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima, yang artinya terdapat hubungan negatif antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan menjelang pertandingan.

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.354a	.125	.115	7.37770

Table 4. Sumbangan Efektif

Berdasarkan dari tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa sumbangan pengaruh variabel X intimasi pelatih-atlet terhadap Variabel Y kecemasan menjelang pertandingan pada atlet sebesar 12.5%. Hasil ini diperoleh dari R Square yaitu $0.125 \times 100\% = 12.5\%$. Jadi, dapat dikatakan bahwa intimasi pelatih-atlet dapat memengaruhi kecemasan menjelang pertandingan sebesar 12.5%. Sedangkan sisanya, yaitu 87.5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya.

Kategori	Skor Subjek			
	Intimasi Pelatih-Athlet		Kecemasan Menjelang Pertandingan	
	Σ Atlet	%	Σ Atlet	%
Sangat Rendah	9	10.3%	1	1.1%
Rendah	14	16.1%	27	31%
Sedang	35	40.2%	36	41.4%
Tinggi	24	27.6%	15	17.2%
Sangat Tinggi	5	5.7%	8	9.2%
Total	87	100%	87	100%

Table 5. Kategori Skor subjek

Hasil dari kategori skor subjek dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa atlet Tapak Suci Sidoarjo memiliki tingkat intimasi pelatih-atlet dan kecemasan menjelang pertandingan dalam kategori sedang. Atlet yang memiliki intimasi pelatih-atlet ditingkat sedang sebanyak 35 atlet dengan skor sebesar 40,2%, sedangkan atlet yang memiliki kecemasan menjelang pertandingan ditingkat sedang sebanyak 36 atlet dengan skor sebesar 41,4%.

Pembahasan

Berdasarkan dari hasil analisis diatas, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi $r_{xy} = -0.354$ dengan signifikansi 0.000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima yang artinya ada hubungan negatif antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet. Sehingga menunjukkan bahwa semakin tinggi

intimasi pelatih-atlet maka semakin rendah kecemasan menjelang pertandingan atlet tersebut, begitupun sebaliknya, semakin rendah intimasi pelatih-atlet maka semakin tinggi kecemasan menjelang pertandingan atlet tersebut.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sabilla & Jannah [10] menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding pada atlet bola voli putri Universitas Negeri Surabaya, dimana hasil koefisien korelasinya sebesar -0.661 dengan signifikansi 0.000 ($p < 0.05$) yang artinya menunjukkan bahwa semakin tinggi intimasi pelatih dengan atletnya maka akan diikuti dengan semakin menurunnya tingkat kecemasan bertanding atlet, begitupun sebaliknya semakin rendah intimasi pelatih dengan atletnya maka akan diikuti dengan semakin meningkatnya kecemasan bertanding atlet.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya kecemasan menjelang pertandingan, yakni dari dalam diri atlet dan dari luar diri atlet, salah satu faktor yang berasal dari luar diri atlet adalah peranan pelatih [12]. Hal tersebut menjelaskan bahwa intimasi pelatih-atlet dapat mempengaruhi kecemasan menjelang pertandingan. Dalam penelitian ini, sumbangan efektif intimasi pelatih-atlet terhadap kecemasan menjelang pertandingan yakni sebesar 12,5%, sedangkan sisanya yakni 87.5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti kepribadian atlet, rasa percaya diri, kesiapan fisik dan mental atlet, pengalaman bertanding, serta lingkungan dan situasi pertandingan yang tidak menjadi fokus dalam penelitian ini. Faktor-faktor lain yang tidak menjadi fokus dalam penelitian ini antara lain : faktor intrinsik, yaitu : rasa takut gagal, kepribadian yang pencemas dan pengalaman bertanding yang masih kurang, sedangkan faktor ekstrinsik, yaitu : lawan, penonton, teman, tempat pertandingan, fasilitas pertandingan, perlengkapan, dan tuntutan dari keluarga [13].

Atlet yang memiliki intimasi yang tinggi dengan pelatih akan memiliki keterikatan satu sama lain, merasa tenang saat ada pelatih, mendapat *support* dari pelatih sehingga dapat menurunkan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet tersebut. Hal ini juga sesuai dengan yang dikemukakan Lee, dkk [10] bahwa intimasi pelatih-atlet secara relevan mampu menurunkan kecemasan, hal itu dikarenakan atlet yang memperoleh kesempatan untuk menceritakan kecemasan serta ketakutan mereka pada pelatih. Kemudian, Pate, dkk[10] juga menjelaskan bahwa atlet yang berkenan membagi perasaan, keteguhan, *value* dan perilakunya dengan pelatih, maka atlet tersebut dapat memperoleh suport dan motivasi dari pelatih, alhasil menjadikan atlet dapat merasa lebih tenang serta percaya diri saat bertanding. Sehingga, hal ini menjelaskan bahwa intimasi pelatih-atlet dapat mempengaruhi kecemasan menjelang pertandingan.

Woodman dan Hardy [7] menjelaskan bahwa faktor kecemasan sebelum bertanding dapat dipengaruhi oleh pelatih. Apabila pelatih memberikan dorongan yang kuat dalam mencapai tujuan dan memberikan keyakinan bahwa mereka bisa mencapai tujuan tersebut serta mempersiapkan atletnya dengan baik, maka atlet tersebut akan menunjukkan emosi yang positif sebelum bertanding. Sebaliknya apabila pelatih mencoba menekan atlet untuk mencapai tujuan yang tidak dapat dicapainya, maka atlet akan menunjukkan reaksi emosi yang negatif sebelum pertandingan. Emosi negatif yang dialami oleh atlet pada saat mendekati waktu pertandingan akibat dari ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan sehingga dapat mengganggu pikiran atlet tersebut yang dapat menyebabkan kinerja atlet menurun dapat disebut dengan kecemasan menjelang pertandingan.

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet Tapak Suci Sidoarjo. Hal ini dapat diketahui dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Yang artinya semakin tinggi intimasi pelatih-atlet, maka semakin rendah kecemasan menjelang pertandingan, dan sebaliknya semakin rendah intimasi pelatih-atlet, maka semakin tinggi kecemasan menjelang pertandingan. Adapun sumbangan efektif dari variabel intimasi pelatih-

atlet terhadap variabel kecemasan menjelang pertandingan menunjukkan bahwa intimasi pelatih-atlet dapat berpengaruh terhadap kecemasan menjelang pertandingan.

Atlet diharapkan dapat meningkatkan intimasi dengan pelatih seperti membina dan memelihara hubungan yang baik dengan pelatih. Pelatih hendaknya dapat memperbanyak wawasan dan pengetahuan mengenai peranan pelatih terhadap kecemasan menjelang pertandingan dan melakukan pendekatan secara emosi, pikiran, dan perilaku dengan atlet. Disarankan kepada pengurus Tapak Suci Sidoarjo agar penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi Tapak Suci Sidoarjo dalam upaya meminimalisir terjadinya kecemasan menjelang pertandingan yang tinggi pada atlet dan meningkatkan intimasi antara pelatih dengan atlet. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan variabel lainnya dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain selain intimasi pelatih-atlet pada kecemasan menjelang pertandingan.

References

1. D. Rudianto dan H. H. Akhmadi, *Mengenal Sepintas Perguruan Seni Beladiri Tapak Suci*. Jakarta: Golden Terayon Press, 2011.
2. L. G. G. Pristiwa dan F. L. Nuqul, "Gambaran Kecemasan Atlet Mahasiswa: Studi Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Olah Raga Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang," *J. Psikol. Integr.*, vol. 6, no. 1, hal. 50, 2018.
3. A. K. Amaliyah dan R. N. Khoirunnisa, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menjelang Pertandingan pada Atlet Bola Basket di Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 05, 2018.
4. Y. I. Putri, "Hubungan Antara Intimasi Pelatih - Atlet Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Semarang," Universitas Diponegoro Semarang, 2007.
5. Darmansyah, "Hubungan Kecemasan Bertanding dan Kepercayaan Diri Atlet Olahraga," Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 2015.
6. S. D. Gunarsa, *Psiokologis Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia, 2008.
7. R. N. Singer, H. A. Hausenblas, dan C. M. Janelle, *Handbook of Sport Psychology*. New York: John Wiley & Sons, Inc, 2001.
8. N. Bektiningtyas, "Hubungan antara Intimasi Pelatih-Atlet dengan Tingkat Stres Ditinjau dari Tipe Kepribadian," Universitas Negeri Semarang, 2015.
9. K. D. Cogan dan P. Vidmar, *Sport Psychology Library : Gymnastics*. New York: Data Reproductions Corporation, 2000.
10. J. I. Sabilla dan M. Jannah, "Intimasi Pelatih-Atlet dan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Bola Voli Putri Jenny Indra Sabilla, dan Miftakhul Jannah Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya," *J. Psikol. Teor. dan Terap.*, vol. 7, no. 2, hal. 123-129, 2017.
11. Cox R. H., *Sport Psychology: Concepts and Applications*. New York: Mc Graw-Hill Companies, Inc, 2002.
12. I. Aufa, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Pada Pemain Futsal UNY Saat Menghadapi Pertandingan," Universitas Negeri Yogyakarta, 2019.
13. H. J. S. Husdarta, *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta, 2011.