

**PENGARUH TIPE KEPEMIMPINAN PELATIH, HUBUNGAN PELATIH-  
ATLET, DAN DUKUNGAN ORANG TUA DENGAN KECEMASAN  
PADA ATLET KARATE DI DOJO KABUPATEN SLEMAN**

**TESIS**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Magister Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**Oleh:**  
**ARYA SANGKA LANGIT**  
**NIM 23060640018**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2025**

**PENGARUH TIPE KEPEMIMPINAN PELATIH, HUBUNGAN PELATIH-ATLET, DAN DUKUNGAN ORANG TUA DENGAN KECEMASAN PADA ATLET KARATE DI DOJO KABUPATEN SLEMAN**

**Oleh:**  
**ARYA SANGKA LANGIT**  
**NIM 23060640018**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan (1) Untuk mengetahui pengaruh tipe kepemimpinan pelatih secara parsial dengan kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman. (2) Untuk mengetahui pengaruh pelatih-atlet secara parsial dengan kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman. (3) Untuk mengetahui pengaruh dukungan orang tua secara parsial dengan kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman. (4) Untuk mengetahui pengaruh tipe kepemimpinan pelatih, hubungan pelatih-atlet, dan dukungan orang tua secara simultan dengan kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan korelasional. Populasi dalam penelitian adalah atlet di Dojo Karate Kabupaten Sleman. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling* berjumlah 74 atlet. Instrumen menggunakan angket. Analisis data menggunakan SMART-PLS4.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan tipe kepemimpinan pelatih terhadap kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman, dengan *sig.*  $0,000 < 0,05$ . (2) Ada pengaruh yang signifikan hubungan pelatih-atlet terhadap kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman, dengan *sig.*  $0,002 < 0,05$ . (3) Ada pengaruh yang signifikan dukungan orang tua terhadap kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman, dengan *sig.*  $0,014 < 0,05$ . (4) Ada pengaruh yang signifikan tipe kepemimpinan pelatih, hubungan pelatih-atlet, dukungan orang tua terhadap kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman, dengan *sig.*  $< 0,05$ , dengan sumbangan sebesar 84,50%.

**Kata kunci:** *tipe kepemimpinan pelatih, hubungan pelatih-atlet, dukungan orang tua, kecemasan*

**THE INFLUENCE OF COACH LEADERSHIP TYPE, COACH-ATHLETE RELATIONSHIP, AND PARENTAL SUPPORT ON ANXIETY IN KARATE ATHLETES IN SLEMAN DISTRICT DOJO**

By:  
**ARYA SANGKA LANGIT**  
**NIM 23606040018**

**ABSTRACT**

*This study aims (1) to determine the effect of coach leadership type partially with anxiety in Karate athletes in Sleman Regency Dojo. (2) To determine the effect of coach-athlete partially with anxiety in Karate athletes at Sleman Regency Dojo. (3) To determine the effect of parental support partially with anxiety in Karate athletes at Sleman Regency Dojo. (4) To determine the effect of coach leadership type, coach-athlete relationship, and parental support simultaneously with anxiety in Karate athletes at Sleman Regency Dojo.*

*This research is a quantitative descriptive research with correlation. The population in the study were athletes in the Sleman Regency Karate Dojo. The sampling technique using random sampling amounted to 74 athletes. The instrument used a questionnaire. Data analysis using SMART-PLS4.*

*The results showed that (1) There is a significant influence of the coach's leadership type on anxiety in Karate athletes in Sleman Regency Dojo, with sig.  $0,000 < 0,05$ . (2) There is a significant influence of coach-athlete relationship on anxiety in Karate athletes in Sleman Regency Dojo, with sig.  $0,002 < 0,05$ . (3) There is a significant effect of parental support on anxiety in Karate athletes at Sleman Regency Dojo, with sig.  $0,014 < 0,05$ . (4) There is a significant influence of coach leadership type, coach-athlete relationship, parental support on anxiety in Karate athletes in Sleman Regency Dojo, with sig.  $<0,05$ , with a contribution of 84.50%.*

**Keywords:** *coach leadership type, coach-athlete relationship, parental support, anxiety*

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH TIPE KEPEMIMPINAN PELATIH, HUBUNGAN PELATIH-  
ATLET, DAN DUKUNGAN ORANG TUA DENGAN KECEMASAN  
PADA ATLET KARATE DI DOJO KABUPATEN SLEMAN**

**TESIS**

**ARYA SANGKA LANGIT  
NIM 23060640018**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Pengaji Tesis  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal:.....

Koordinator Program Studi



Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.  
NIP 196004071986012001

Dosen Pembimbing



Dr. CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or.  
NIP 197112292000032001

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama mahasiswa : Arya Sangka Langit  
Nomor mahasiswa : 23060640018  
Program Studi : Magister Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

menyatakan bahwa Tesis ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.



Yogyakarta, ..... Januari 2025

Arya Sangka Langit  
NIM 23060640018

## LEMBAR PENGESAHAN

### PENGARUH TIPE KEPEMIMPINAN PELATIH, HUBUNGAN PELATIH-ATLET, DAN DUKUNGAN ORANG TUA DENGAN KECEMASAN PADA ATLET KARATE DI DOJO KABUPATEN SLEMAN

#### TESIS

**ARYA SANGKA LANGIT**  
NIM 23060640018

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tesis  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 31. OKTOBER. 2024

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.  
(Ketua/Penguji)



28 NOV 2024

Dr. Wisnu Nugroho, M.Or. M.Pd.  
(Sekretaris/Penguji)



21 JAN 2025

Prof. Dr. Tomoliyus, M.S.



20 JAN 2025

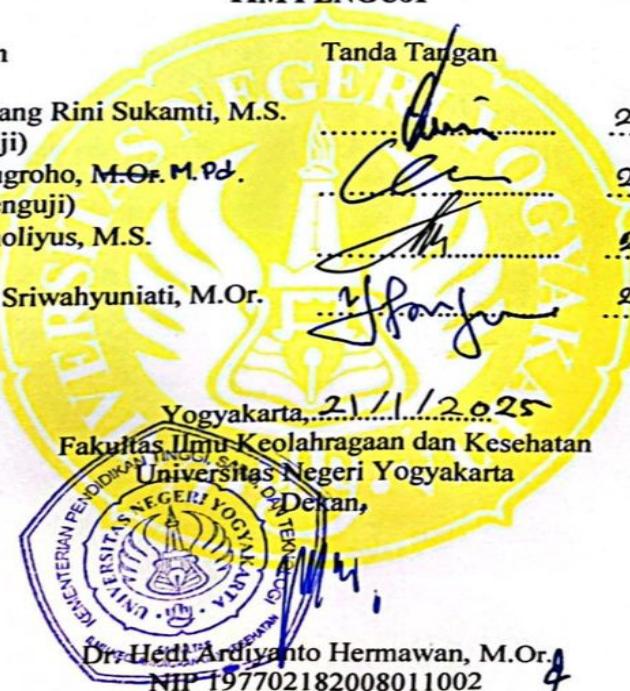
Penguji I



28 NOV 2024

Dr. CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or.

Penguji II



## **HALAMAN MOTTO**

“Pendidikan adalah senjata paling ampuh yang dapat Anda gunakan untuk mengubah dunia.” – Nelson Mandela

“Jangan pernah menyerah pada mimpimu, impian dapat menjadi kenyataan jika Anda mempercayainya dengan sepenuh hati.” – Walt Disney

## **HALAMAN PERSEMPAHAN**

Dengan mengucap rasa syukur kepada Alah SWT, saya persembahkan karya ini kepada :

1. Kedua orang tua saya, Bapak dan Ibu. Orang Tua hebat yang selalu menjadi penyemangat saya sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia, dan tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta. Terima kasih selalu berjuang dan selalu berdoa untuk anakmu ini.
2. Untuk saudara yang selalu membantu dan mendukung secara materi maupun dukungan moril dalam menyelesaikan proses studi saya, mudah-mudahan semuanya selalu dalam ridho dan rahmat Allah SWT.

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas kasih dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tesis dapat terselesaikan dengan baik. Tesis yang berjudul “Pengaruh Tipe kepemimpinan Pelatih, Hubungan Pelatih-Atlet, dan Dukungan Orang Tua dengan Kecemasan pada Atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman“ ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tesis ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tesis.
3. Ibu Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S., selaku Koordinator Magister Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tesis ini.

5. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tesis ini.
6. Pelatih dan Atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tesis ini.
7. Teman teman selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
8. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tesis ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tesis ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta,..... Januari 2025  
Penulis,



Arya Sangka Langit  
NIM 23060640018

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
<i>ABSTRACT</i> .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	13
C. Batasan Masalah.....	14
D. Rumusan Masalah .....	14
E. Tujuan Penelitian.....	15
F. Manfaat Penelitian.....	15
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	13
1. Hakikat Karate.....	16
2. Faktor Pendukung Prestasi Karate .....	20
3. Tipe Kepemimpinan Pelatih.....	24
4. Hubungan Pelatih-Atlet.....	46
5. Dukungan Orang Tua .....	52
6. Kecemasan Menghadapi Pertandingan.....	60
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	78
C. Kerangka Pikir.....	81
D. Hipotesis Penelitian .....	85
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	86
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	87
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	87
D. Definisi Operasional Variabel .....	88
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	90
F. Validitas dan Reliabilitas.....	93
G. Teknik Analisis Data .....	95
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	99

1. Karakteristik Atlet .....	99
2. Hasil Analisis Deskriptif .....	100
3. Hasil Uji Prasyarat .....	106
4. Hasil Uji Regresi Linear Berganda .....	107
5. Hasil Uji Hipotesis .....	108
6. Hasil Uji Determinasi .....	111
B. Pembahasan .....	113
C. Keterbatasan Penelitian .....	129
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	131
B. Implikasi .....	131
C. Saran .....	132
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	136
<b>LAMPIRAN .....</b>	147

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Hasil Penelitian Terdahulu.....	79
Tabel 2. <i>Novelty</i> Penelitian.....	81
Tabel 3. Skor Pernyataan Kuesioner .....	90
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Tipe Kepemimpinan Pelatih.....	91
Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Hubungan Pelatih-Atlet.....	91
Tabel 6. Kisi-kisi Instrumen Dukungan Orang Tua.....	92
Tabel 7. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan .....	92
Tabel 8. Hasil Uji Validitas.....	94
Tabel 9. Hasil Uji Reliabilitas .....	94
Tabel 10. Norma Mean Aritmatik .....	95
Tabel 11. Deskriptif Statistik Tipe Kepemimpinan Pelatih .....	100
Tabel 12. Norma Penilaian Tipe Kepemimpinan Pelatih.....	101
Tabel 13. Deskriptif Statistik Hubungan Pelatih-Atlet .....	102
Tabel 14. Norma Penilaian Hubungan Pelatih-Atlet.....	102
Tabel 15. Deskriptif Statistik Dukungan Orang Tua.....	103
Tabel 16. Norma Penilaian Dukungan Orang Tua.....	103
Tabel 17. Deskriptif Statistik Kecemasan .....	104
Tabel 18. Norma Penilaian Kecemasan .....	105
Tabel 19. Hasil Uji Normalitas .....	106
Tabel 20. Hasil Uji Linieritas .....	106
Tabel 21. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda .....	107
Tabel 22. Hasil Analisis Uji Parsial (t-test).....	108
Tabel 23. Hasil Analisis Uji F (Simultan).....	111
Tabel 24. Hasil Analisis Koefisien Determinasi .....	112
Tabel 25. Hasil Analisis Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif.....	112

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.	Bagan Kerangka Berpikir .....
Gambar 2.	Desain Penelitian .....
Gambar 3.	Karakteristik Atlet berdasarkan Jenis Kelamin.....
Gambar 4.	Karakteristik Atlet berdasarkan Usia .....
Gambar 5.	Histogram Tipe Kepemimpinan Pelatih.....
Gambar 6.	Histogram Hubungan Pelatih-Atlet.....
Gambar 7.	Histogram Dukungan Orang Tua.....
Gambar 8.	Histogram Kecemasan .....

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1.	Surat Izin Uji Instrumen.....
Lampiran 2.	Surat Izin Penelitian.....
Lampiran 3.	Permohonan Menjadi Responden .....
Lampiran 4.	Angket Tipe Kepemimpinan Pelatih.....
Lampiran 5.	Angket Hubungan Pelatih-Atlet.....
Lampiran 6.	Angket Dukungan Orang Tua .....
Lampiran 7.	Angket Kecemasan .....
Lampiran 8.	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....
Lampiran 9.	Data Penelitian Tipe Kepemimpinan Pelatih .....
Lampiran 10.	Data Penelitian Hubungan Pelatih-Atlet .....
Lampiran 11.	Data Penelitian Dukungan Orang Tua .....
Lampiran 12.	Data Penelitian Kecemasan.....
Lampiran 13.	Hasil Analisis Deskriptif Statistik.....
Lampiran 14.	Hasil Uji Normalitas .....
Lampiran 15.	Hasil Uji Linearitas .....
Lampiran 16.	Hasil Uji Hipotesis .....
Lampiran 17.	Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif .....
Lampiran 18.	Tabel r .....
Lampiran 19.	Tabel F .....

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan suatu rangkaian kegiatan terstruktur dan berulang yang dilakukan guna meningkatkan kebugaran jasmani. Tidak sedikit maslahat yang ada dalam olahraga antara lain adalah meningkatkan kebugaran tubuh yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Olahraga dapat mengembangkan sikap-sikap positif dan pengetahuan terkait dengan pelajaran hidup. Keuntungan lain, olahraga sebagai tempat pengembangan dan pertumbuhan fisik khususnya pada usia tumbuh kembang anak (Winarno, 2018, p. 10). Di sisi lain, olahraga mampu berperan serta dalam meningkatkan fungsi promotif (promosi kesehatan) dan dapat mencegah ketegangan psikologis seseorang (Yuningsih, et al., 2024, p. 1).

Salah satu olahraga yang cukup banyak diminati di Indonesia yaitu Karate. Karate adalah salah satu cabang olahraga yang memiliki pengertian seni bela diri tangan kosong yang digunakan untuk mengembangkan karakter melalui latihan, sehingga seorang karateka tidak hanya mempelajari kekuatan fisik, namun juga mempelajari kekuatan mental, spiritual, dan kepribadian (Meyer & Bittman, 2018, p. 124). Karate sendiri terdiri atas dua Kanji, yang pertama adalah “kara” yang berarti “tangan kosong” dan yang kedua “te” yang berarti “tangan”, yang mana kedua kanji tersebut berarti “tangan kosong” (Zhu, et al., 2020, p. 52). Faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga

termasuk karate yaitu membutuhkan dukungan dan kontribusi berbagai pihak antara lain dukungan pemerintah dalam menyusun strategi, fasilitas pelatihan, peningkatan peluang kompetisi, peningkatan sumber daya serta pemanfaatan dukungan *sports science* secara maksimal (Candra, dkk., 2019, p. 13).

Salah satu aspek dalam pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga yang tidak dapat diabaikan adalah keberadaan faktor psikologis. Begitu juga dengan Karate, tidak hanya memerlukan tuntutan fisik yang tinggi, namun mental perlu diperhatikan dengan benar. Banyak atlet maupun pelatih yang masih mengutamakan fisik dan keterampilan saja, dengan mengesampingkan atau kurang memberi perhatian khusus pada hal-hal yang menyangkut faktor mental. Seorang atlet setelah dipahami perlu memiliki keadaan mental yang baik agar mampu memperoleh prestasi yang diinginkan. Keadaan mental yang baik dan sehat dari atlet akan mampu mempengaruhi performa atlet dalam menggapai sebuah prestasi. Tidak hanya performa saat bertanding, atlet perlu diperhatikan keadaan psikologis atau mentalnya mulai dari kegiatan latihan, keadaan mental yang terlihat pada waktu latihan akan mempengaruhi keadaan performa ke depannya (Budianto & Jannah, 2020, p. 2).

Seorang atlet wajib memiliki mentalitas yang baik agar dapat berprestasi dalam bidangnya, terkadang mental seorang atlet menjadi faktor penentu apakah atlet tersebut dapat berprestasi atau tidak. Dalam pertandingan jika teknik sudah mencukupi, maka mental yang akan berbicara lebih banyak saat pertandingan. Pertandingan olahraga dapat dibagi menjadi dua macam,

yaitu pertandingan olahraga kelompok dan olahraga individu. Olahraga kelompok biasanya dimainkan oleh dua orang atau lebih, sedangkan olahraga individu adalah olahraga yang hanya dimainkan oleh satu orang saja. Kecemasan bertanding lebih tinggi pada atlet dalam olahraga individual dibanding dengan olahraga tim (Pluhar, et al., 2019, p. 490; Prastiwa & Nuqul, 2018, p. 50; Correia & Rosado, 2019, p. 9). Keadaan kritis saat bertanding di lapangan akan semakin dirasakan oleh atlet olahraga individu *body contact* seperti cabang olahraga bela diri. Keadaan kritis seperti cemas akan lebih dirasakan oleh atlet olahraga individu *body contact* dalam hal ini terhitung sekitar 60% atau dapat dikatakan dalam taraf sedang (Budianto & Jannah, 2020, p. 2).

Kecemasan mengacu pada frustrasi terhadap harga diri dan kepercayaan diri atau meningkatnya perasaan gagal dan bersalah karena ancaman kegagalan mencapai tujuan atau mengatasi hambatan. Kecemasan sering dianggap sebagai emosi negatif yang mempengaruhi kinerja individu, dan keadaan kecemasan adalah keadaan emosi sementara yang terdiri dari perasaan khawatir, gugup, dan gejala sisa fisiologis, seperti peningkatan detak jantung atau pernapasan. Namun, tidak semuanya sama dalam olahraga, dan terkadang kecemasan berkompetisi yang tepat dapat meningkatkan kinerja atlet. Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Yang, et al., 2020, p. 2).

Berkaitan dengan kondisi fisik orang cemas, secara umum respons kecemasan dapat dilihat melalui respon psikologis maupun respons fisiologis. Respons psikologis kecemasan dapat ditunjukkan melalui rasa tegang, gelisah, mudah tersinggung, merasa tidak nyaman, sedangkan respon fisiologis antara lain ditandai dengan keringat dingin, tekanan darah meningkat, jantung berdebar-debar (Guthrie, et al., 2023, p. 3). Masalah kecemasan yang dialami atlet ini, hampir dialami oleh sebagian besar atlet dalam setiap cabang olahraga. Banyak hal yang menjadi sumber kecemasan bertanding bagi seorang atlet. Beberapa penelitian telah banyak dilakukan untuk menemukan sumber-sumber kecemasan bertanding seorang atlet. Sumber kecemasan bertanding pada atlet di antaranya adalah permasalahan kesiapan dan penampilan, permasalahan hubungan interpersonal atlet dengan pelatih dan teman tim, kepemimpinan pelatih, keterbatasan finansial dan waktu, prosedur seleksi dan kurangnya dukungan sosial (Lopes Dos Santos, et al., 2020, p. 40).

Berdasarkan sumber kecemasan di atas, kepemimpinan pelatih menjadi salah satu sumber kecemasan. Pelatih dalam melatih tidak hanya fisik, teknik, taktik dan strategi, tetapi perlunya gaya pelatih dalam proses latihan. Sikap dan gaya kepemimpinan pelatih dalam berkomunikasi untuk menangani atlet dapat membangun citra tim yang dibinanya. Pelatih berfungsi sebagai fasilitator bagi atlet untuk menuju puncak prestasi. Seperti yang diungkapkan Juriana, dkk., (2018, p. 31) bahwa pelatih merupakan tokoh panutan, guru, pembimbing, pendidik, pemimpin, bahkan sebagai model bagi atletnya.

Fungsi dan peran seorang pelatih dalam dunia olahraga sangat erat hubungannya dengan capaian prestasi yang diukir oleh atlet.

Pelatih adalah seorang yang harus tahu tentang semua kebutuhan dasar bagi terpenuhinya kondisi dimana atlet memiliki peluang untuk mencapai prestasi. Hubungan antara pelatih atlet yang dibina harus merupakan hubungan yang mencerminkan kebersamaan pandangan dalam mewujudkan apa yang dicita-citakan (Hattu, 2023, p. 707). Seorang pelatih dituntut mampu menjalani profesiannya dengan tidak semata-mata bermodalkan dirinya sebagai bekas atlet, melainkan harus melengkapi dirinya dengan seperangkat kompetensi pendukung yang penting. Diantaranya adalah kemampuan untuk mentransfer pengetahuan keolahragaannya kepada atlet secara lengkap baik dari segi teknik, taktik, maupun mental. Kemampuan untuk mengorganisir dinamika mental atlet merupakan hal yang sangat penting untuk dikuasai pelatih.

Seorang pelatih berperan sangat penting dalam pencapaian prestasi atlet yang dilatihnya. Fungsi utama pelatih adalah sebagai wahana untuk berkomunikasi, mendidik, mengasuh, dan mensosialisasikan atlet, mengembangkan kemampuan seluruh anak didiknya agar dapat menjalankan fungsinya di lingkup olahraga dengan baik. Keberadaan pelatih akan dirasakan sebagai sesuatu yang positif. Sering dikatakan bahwa hubungan pelatih dan atlet adalah jantung pengelolaan yang efektif. Beban yang harus dipikul akan terasa lebih ringan jika seorang pelatih hadir sebagai sumber inspirasi maupun sumber kekuatan dalam suatu pertandingan. Sebaliknya, apabila tidak

mendapat dukungan dalam keputusannya, kemungkinan atlet tersebut akan menurun kualitas kemampuannya dan berpengaruh pada performa bertanding (MacLellan, et al., 2018).

Sebagai sosok sentral dalam pengembangan mental, pelatih memberikan bimbingan, latihan dan aktivitas yang disesuaikan dengan kondisi atlet. Setiap program yang disusun oleh pelatih diharapkan memberikan perubahan positif terhadap karakter, sikap dan pemikiran atlet. Seorang pelatih perlu menyadari aspek kepemimpinan untuk dapat mengarahkan atlet mencapai tujuan. Kepemimpinan seorang pelatih merupakan sebuah proses perilaku yang mempengaruhi atlet agar memiliki kinerja yang optimal. Seorang pelatih bertanggung jawab untuk melatih dan memberikan instruksi kepada atlet dalam usahanya membantu atlet mencapai potensi fisik maksimum (Atrizka & Pratama, 2022, p. 88).

Jowett (2017, p. 154) menjelaskan bahwa perilaku kepemimpinan pelatih merupakan bentuk perilaku kepemimpinan yang ditampilkan pelatih yang secara konsisten muncul di dalam dan di luar lapangan. Dalam olahraga, penelitian kepemimpinan berfokus pada hubungan pelatih-atlet. Williams & Krane (2019), kepemimpinan yang efektif dalam kepelatihan terjadi ketika atlet tampil sesuai dengan maksud pelatih sambil menemukan kebutuhan mereka sendiri terpuaskan. Pelatih yang efektif peduli untuk menjaga hubungan baik dengan atlet dan memenangkan pertandingan olahraga tertentu. Kepemimpinan pelatih yang sukses mengubah perilaku atlet sebagai fungsi

dari upaya pelatih dan membuat orang lain berperilaku sesuai dengan yang diinginkan pelatih.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi pengembangan mental atlet adalah hubungan antara atlet dan pelatih. Hal ini berdasarkan gagasan seorang pelatih dalam melaksanakan tugas diharuskan membangun komunikasi yang positif dengan atlet. Hubungan pelatih-atlet dalam proses latihan berkontribusi positif terhadap keberhasilan pengembangan potensi atlet, sebaliknya bila diabaikan akan menghambat kesuksesan pengembangan potensi. Hubungan pelatih-atlet merupakan “situasi di mana kognisi, perasaan dan perilaku pelatih dan atlet saling terkait dan saling berhubungan secara kausal” (Wekesser, et al., 2021, p. 490).

Pentingnya dan motivasi untuk mempelajari dinamika antarpribadi pelatih-atlet terletak pada penerapan praktisnya, memberikan peluang bagi pelatih untuk menjadi lebih efektif ketika mengelola pertukaran antarpribadi mereka. Hubungan pelatih-atlet dibangun seiring berjalannya waktu, dengan keterlibatan yang berkepanjangan akan bermanfaat bagi hubungan yang positif (Sandström, et al., 2018, p. 395). Keberhasilan dalam hubungan pelatih-atlet dapat dicapai ketika mereka bekerja sama untuk mencapai satu tujuan, yaitu “tujuan bersama”, dimana para atlet dalam penelitian ini sangat menghargai proses penetapan tujuan bersama (Carson, et al., 2022).

Hubungan pelatih-atlet merupakan komunikasi yang intensif antara atlet dan pelatih. Efektivitas seorang pelatih dalam melakukan persiapan teknis, taktis dan strategis, serta mengorganisir, mengevaluasi dan

mengarahkan atlet, akan bergantung pada hubungan yang dibangun antara pelatih-atlet (Gullu, et al., 2020, p. 9). Weinberg & Hausfeld (2021, p. 490) menjelaskan bahwa untuk membentuk hubungan yang nyaman dan penuh kepercayaan antara pelatih dan atlet adalah tugas yang berat. Hal ini disebabkan oleh sikap, perasaan dan motivasi yang terlibat sulit untuk dikendalikan.

Hubungan pelatih-atlet merupakan sebuah situasi dimana pelatih dan atlet membangun perasaan, pikiran, dan perilaku yang saling terkait. Terdapat tiga dimensi hubungan pelatih-atlet yaitu, kedekatan emosional, komitmen, dan perilaku komplementer. Dimensi pertama adalah kedekatan emosional, menggambarkan keterikatan afektif antara atlet dan pelatih seperti saling menghormati, saling mempercayai, dan menghargai satu sama lain. Kedua komitmen, menggambarkan keterikatan kognitif dan berorientasi jangka panjang satu sama lain. Terakhir perilaku komplementer, menggambarkan transaksi perilaku antara pelatih-atlet seperti perilaku saling kerjasama dan kontributif (Jowett, 2017, p. 155).

Selain faktor kepemimpinan pelatih dan hubungan pelatih-atlet, dukungan dari orang lain juga mempengaruhi kecemasan atlet. Dukungan dari orang lain sangat diperlukan dalam proses perjalanan kehidupan manusia. Dukungan ini dapat berasal dari banyak hal, seperti keluarga, teman, atau anggota kelompok. Dukungan orang tua dapat membantu individu mengembangkan kemampuan dan potensi yang ada dalam diri anak, sehingga anak tersebut dapat hidup mandiri, berilmu, sehat, kreatif, dan bertanggung

jawab atas diri sendiri dan keluarga. Dukungan orang tua akan merangsang pengembangan diri dan kreativitas (Da'I, dkk., 2023, p. 183).

Orang tua sangat berperan penting dalam keberhasilan atlet. Peran orang tua dalam membantu tumbuh kembang atlet usia remaja sangat diperlukan sehingga seorang atlet remaja tidak mengalami tekanan psikologis berupa stres. Penelitian menyatakan bahwa dukungan positif orang tua berhubungan dengan kesenangan anak dan antusiasme anak dalam mengikuti kegiatan olahraga. Dukungan orang tua berupa waktu, uang serta dukungan emosional ketika anak terlibat dalam kegiatan olahraga bertujuan membantu proses anak ketika berlatih atau turnamen (McIlmoyle, et al., 2024; Harwood, et al., 2019). Jalinan positif antara anak dan orang tua diharapkan membantu tumbuh kembang seorang atlet remaja untuk berproses dalam berlatih dan tidak terjadi stres sehingga berpengaruh terhadap perkembangan anak. Setelah itu perilaku tersebut berdampak dalam kepercayaan anak.

Dukungan orang tua sebagai pengaruh kuat dalam peningkatan prestasi atlet. Adanya dukungan orang tua bisa meningkatkan kepercayaan diri atlet, sehingga dapat meningkatkan prestasi yang maksimal. Pratama & Yuliastrid (2022, p. 42) mengungkapkan bahwa dukungan orang tua sendiri dapat mempengaruhi psikologis atlet akan adanya gairah dalam peningkatan prestasi di saat bertanding. Bentuk dukungan orang tua sendiri dapat meningkatkan semangat baik latihan maupun kejuaraan. Fenomena yang banyak terjadi saat ini adalah seorang atlet yang memiliki kemampuan dan keterampilan yang baik gagal berprestasi karena mentalitas yang rendah, fokus dan konsentrasi

atlet terganggu, sehingga berpengaruh pada penampilan atlet tersebut saat berkompetisi.

Berdasarkan hasil observasi pada atlet karate di Kabupaten Sleman pada bulan Mei 2024 diperoleh data bahwa sebagai besar atlet mengalami gejala-gejala kecemasan yang tampak secara fisik maupun secara emosional saat akan menghadapi pertandingan. Selanjutnya atlet kurang percaya diri pada kemampuannya. Atlet memberikan informasi, bahwa atlet tersebut merasakan perasaan was-was, khawatir seandainya kalah dari lawan-lawan yang dihadapi, jantung menjadi berdebar-debar menjelang pertandingan dimulai. Telapak tangan sering berkeringat, badan sedikit lemas dan terasa mual-mual akan tetapi tidak sampai muntah. Kecemasan yang muncul berupa ketakutan dalam menghadapi lawan dan mencemaskan bahwa atlet yang kalah pastinya akan merasakan malu di depan teman-temannya karena sudah menjalani latihan yang serius. Proses pencapaian prestasi para atlet tidak diperoleh secara instan.

Atlet pada kenyataannya terlalu cemas saat menghadapi suatu pertandingan, sehingga harapan yang seharusnya dapat dicapai dengan mudah menjadi sulit, contoh lainnya yang mempertegas bahwa peranan aspek mental merupakan salah satu diantara aspek-aspek lainnya seperti fisik, teknik, strategi dan taktik yang menentukan penampilan atlet dalam pertandingan. Misalnya jadwal pertandingan yang mundur atau tidak sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan, maka akan cenderung terjadi rasa cemas pada diri atlet yang selanjutnya dapat berpengaruh negatif terhadap prestasinya jika atlet

harus mampu mengendalikan kecemasan dan stress dalam menghadapi suatu pertandingan agar dapat menampilkan prestasi yang optimalnya sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Hasil wawancara dengan atlet, menyatakan bahwa sebagian besar berangkat latihan sendiri tanpa ditemani dengan orang tua, hal ini tidak hanya hanya di latihan saja namun juga ketika atlet bertanding, dukungan yang diberikan orang tua dengan hadir langsung di arena bertanding masih kurang. Atlet yang mendapat dukungan sosial penuh dari orang terdekat seperti orang tuanya yang selalu mendampingi baik latihan maupun di pertandingan, bahwa lebih percaya diri. Namun atlet yang tidak mendapat dukungan dari orang tua cenderung lebih pasrah dan kurang semangat dalam bertanding selain itu atlet juga merasa cemas.

Saat bertanding, biasanya atlet mengalami tekanan yang dipengaruhi oleh kondisi lawan tandingnya, situasi lapangan termasuk penonton. Saat situasi tersebut, pastinya dibutuhkan komunikasi yang efektif antara pelatih dengan atlet secara singkat, padat dan jelas, sehingga atlet dapat mengerti nasihat dan pendapat yang diberikan oleh pelatih. Hasil pengamatan peneliti, proses latihan sudah tampak terjalin komunikasi interpersonal pelatih dengan atlet. Interaksi antara atlet dan pelatih cukup baik. Pelatih menggunakan komunikasi verbal maupun nonverbal saat memberikan penjelasan maupun memberikan contoh gerakan. Akan tetapi atlet masih mengalami kendala dari maksud yang diberikan pelatih. Berdasarkan hasil wawancara dengan atlet, menunjukkan bahwa atlet kurang memahami perintah pelatih. Akibat *miss*

*communication* yang dialami antara atlet dan pelatih, tingkat pemahaman dan tingkat keseriusan atlet berbeda. Beberapa atlet memahami maksud dari arahan yang diberikan namun atlet yang lain tidak memahami arahan yang diberikan oleh pelatih tersebut, sehingga atlet kurang termotivasi mengikuti latihan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan penilaian kecemasan menunjukkan korelasi positif dan negatif yang signifikan dengan faktor efektivitas pembinaan dan faktor hubungan pelatih-atlet (Kassim, et al., 2022). Hubungan pelatih-atlet yang positif diakui dapat meningkatkan partisipasi, kepuasan atlet, harga diri, dan peningkatan kinerja (Peng, et al., 2020). Temuan penelitian Foulds, et al., (2019) mendukung hubungan yang bersifat diadik. Para atlet lebih memilih pelatih yang memiliki pandangan positif dan pola pikir yang berpusat pada atlet, dengan pendengaran aktif dan penetapan tujuan individual yang dianggap sebagai ciri utama dalam mengembangkan hubungan positif.

Korelasi yang signifikan ditemukan antara dua faktor termasuk keterikatan pelatih-atlet, dukungan pelatih yang dirasakan, harga diri, dan kesejahteraan subjektif. Kesejahteraan subjektif adalah evaluasi subjektif atas kebahagiaan, dan terdiri dari kepuasan hidup, serta pengalaman pengaruh positif dan negatif (Diener, et al., 2018; Geng, 2018). Di sisi lain, keterikatan dengan pelatih sangatlah penting (Kim & Park, 2020). Pelatih memberikan *platform* pertumbuhan kepada atlet, dan mendorong mereka untuk menghadapi tantangan dan mengembangkan keterampilan baru. Keterikatan

pelatih-atlet yang tidak aman dapat menghalangi atlet untuk menerima dukungan dari pelatih. Misalnya, penghindaran keterikatan dapat mengakibatkan penurunan kemungkinan atlet memperoleh dukungan sosial dari pelatih, dan kecemasan keterikatan dapat mengakibatkan penurunan persepsi subjektif dan kepuasan terhadap dukungan atlet dari pelatih (Barnum & Perrone-McGovern, 2017).

Kepemimpinan pelatih memainkan peran penting dalam performa olahraga, dengan atlet dan pelatih menekankan pentingnya keberhasilan di lapangan (Li & Villanueva, 2024). Perilaku seorang pelatih dalam hal kepemimpinan telah terbukti memiliki dampak yang signifikan terhadap berbagai hasil yang signifikan (Hampson & Jowett, 2018). Paparan di atas tentunya menarik untuk dikaji dan diteliti lebih dalam, oleh karena itu, peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh tipe kepemimpinan Pelatih, Hubungan Pelatih-Atlet, dan Dukungan Orang Tua dengan Kecemasan pada Atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, ada beberapa hal yang dapat diidentifikasi dari permasalahan tersebut yaitu:

1. Atlet karate di Kabupaten Sleman mempunyai kecemasan yang tinggi saat akan bertanding.
2. Atlet masih mengalami kendala dari maksud yang diberikan pelatih.

Akibat *miss communication* yang dialami antara atlet dan pelatih, tingkat pemahaman dan tingkat keseriusan atlet berbeda.

3. Beberapa atlet memahami maksud dari arahan yang diberikan namun atlet yang lain tidak memahami arahan yang diberikan oleh pelatih tersebut, sehingga atlet kurang termotivasi mengikuti latihan.
4. Rendahnya dukungan orang tua pada atlet karate di Kabupaten Sleman.
5. Pengaruh tipe kepemimpinan pelatih, hubungan pelatih-atlet, dan dukungan orang tua dengan kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman belum diketahui.

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari identifikasi masalah di atas jelas bahwa permasalahan yang terkait sangat luas, karena banyaknya masalah yang terkait dengan kecemasan pada atlet Karate di Kabupaten Sleman, maka peneliti akan memfokuskan pada masalah yang berkaitan dengan pengaruh tipe kepemimpinan pelatih, hubungan pelatih-atlet, dan dukungan orang tua dengan kecemasan pada atlet Karate di Kabupaten Sleman.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka yang menjadi masalah pokok dalam penelitian adalah:

1. Adakah pengaruh tipe kepemimpinan pelatih dengan kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman?
2. Adakah pengaruh hubungan pelatih-atlet dengan kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman?
3. Adakah pengaruh dukungan orang tua dengan kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman?

4. Adakah pengaruh tipe kepemimpinan pelatih, hubungan pelatih-atlet, dan dukungan orang tua dengan kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sesuai dengan permasalahan yang ada, yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh tipe kepemimpinan pelatih secara parsial dengan kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman.
2. Untuk mengetahui pengaruh hubungan pelatih-atlet secara parsial dengan kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman.
3. Untuk mengetahui pengaruh dukungan orang tua secara parsial dengan kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman.
4. Untuk mengetahui pengaruh tipe kepemimpinan pelatih, hubungan pelatih-atlet, dan dukungan orang tua secara simultan dengan kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis sebagai berikut:

1. Secara teoritis
  - a. Secara teoritis, penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat memberikan sumbangan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai pengaruh tipe kepemimpinan pelatih, hubungan

pelatih-atlet, dan dukungan orang tua dengan kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman.

- b. Sebagai bahan acuan dan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.
2. Secara Praktis
- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tenang ilmu yang telah dipelajari selama studi dan pengalaman penulis dalam bidang kepelatihan olahraga.
  - b. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi maupun saran bagi atlet yang membutuhkan cara untuk menurunkan tingginya kecemasan pada atlet karate.
  - c. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi, pembanding, dan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menambah wawasan atau variabel lain, sehingga berguna untuk para atlet yang membutuhkan.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Karate**

Karate merupakan salah satu olahraga seni beladiri yang cukup populer di Indonesia. Karate sendiri berasal dari Negeri Jepang yang dikembangkan oleh Sensei Gichin Funakoshi di kepulauan Ryukyu pada tahun 1921. Setelah karate memiliki banyak murid atau basa disebut *Kohai* barulah karate mulai dikembangkan ke daerah-daerah lain hingga ke luar negeri. Sejarah karate berasal dari *To te* (beladiri berasal dari Okinawa) didemonstrasikan pertama kali di luar Okinawa pada bulan Mei 1992 (Nenggar & Pardomuan, 2019, p. 1). Karate berasal dari dua kata dalam huruf kanji “*kara*” yang bermakna kosong dan “*te*” berarti tangan, sehingga makna keduanya “tangan kosong”. Karate berarti sebuah seni beladiri yang memungkinkan seseorang mempertahankan diri tanpa senjata” (Mori & Oliveira, 2019, p. 26).

Tangan Cina (juga disebut *To* artinya kosong, *Te*’ yang berarti tangan) adalah suatu seni beladiri yang lahir dan berkembang di Okinawa selama berabad-abad, terjadinya perdagangan dan hubungan yang lainnya antara Okinawa dan dinasti Ming di China. *Tote* juga dipengaruhi oleh teknik perkelahian China (*Chuan-fa*) tapi sampai saat ini tidak ada catatan tertulis yang menerangkan asal mula dikembangkannya *Tote*. Pada tahun

1930an *Mabuni* dan *Miyagi*, guru-guru dari Okinawa juga mendirikan *Dojo* di *Ritsumeikan* dan *Kausai University* (Ziqra & Welis, 2019, p. 26).

Sejarah olahraga karate berasal dari daratan India yang selanjutnya terus berkembang ke daratan Cina, dari Cina karate kemudian masuk ke Okinawa, Jepang, sekitar 300 tahun yang lalu dan berasimilasi dengan ilmu bela diri di Okinawa, Jepang. Karate sebagai suatu ilmu bela diri (martial arts) dikembangkan lebih intensif lagi di Okinawa, sehingga secara resmi dikatakan bahwa karate berasal dari Okinawa, Jepang (Nurseto & Husin, 2018, p. 178). Tahun 1963, beberapa mahasiswa Indonesia antara lain: Baud AD Adikusumo, Muchtar, dan Karyanto mendirikan Dojo di Jakarta. Mereka yang pertama kali memperkenalkan Karate (aliran Shotokan) di Indonesia. Beberapa tahun kemudian berdatangan alumni mahasiswa Indonesia dari Jepang dan mengembangkan Karate di tanah air. Orang-orang Jepang yang datang ke Indonesia dalam rangka bisnis ikut pula memberi warna bagi perkembangan Karate di Indonesia. Mereka adalah Oyama (Kyokushinkai, 1967), Ishi (GojuRyu, 1969), Hayashi (Shito-Ryu, 1971), dan Matsusaki (Fandayani & Sagitarius, 2019, p. 22).

Karate adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang berasal dari Jepang. Karate adalah salah satu jenis olahraga bela diri yang ada di dunia, dimana olahraga karate ini sudah berkembang dan sudah dikenal oleh banyak orang. Karate dapat diartikan sebagai berikut; *Kara* = kosong, cakrawala, *Te* = tangan atau seluruh bagian tubuh yang mempunyai

kemampuan, *Do* = jalan. Dengan demikian karate-do dapat diartikan sebagai suatu taktik yang memungkinkan seseorang membela diri dengan tangan kosong tanpa senjata. Setiap anggota badan dilatih secara sistematis sehingga suatu saat dapat menjadi senjata yang ampuh dan sanggup menaklukan lawan dengan satu gerakan (Yasir, dkk., 2021, p. 105).

Selanjutnya, karate diterjemahkan secara harfiah berarti ‘tangan kosong’ “... and it is derived from a martial art developed in Okinawa, Japan, in the early 17th century just after the Japanese conquered this island and banned the use of all weapons” (Marius, et al., 2021, p. 249). Karate memiliki pengertian seni bela diri tangan kosong yang digunakan untuk mengembangkan karakter melalui latihan sehingga seorang karateka tidak hanya mempelajari kekuatan fisik, namun juga mempelajari kekuatan mental, spiritual, dan kepribadian. Karate sendiri terdiri atas dua kanji, yang pertama adalah “Kara” yang berarti “tangan kosong” dan yang kedua “te” yang berarti “tangan”, yang mana kedua kanji tersebut berarti “Tangan Kosong” (Cakrawijaya, 2021, p. 55).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa karate adalah suatu seni bela diri tangan kosong, maksudnya adalah bela diri yang menggunakan tangan kosong. Karate masuk ke Indonesia bukanlah atas jasa tentara Jepang, melainkan dibawa oleh mahasiswa Indonesia pada awal tahun 1960-an yang telah selesai menempuh studinya di Jepang dalam rangka beasiswa program Proyek Perampasan Perang

Pemerintah Jepang bagi bekas negara-negara jajahannya pada Perang Dunia II di Asia.

## **2. Faktor Pendukung Prestasi Karate**

Perkembangan olahraga mengalami peningkatan yang sangat pesat terutama di bidang olahraga prestasi. Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada olahragawan yang berbakat untuk mencapai prestasi yang optimal. Pencapaian prestasi yang didapatkan oleh para atlet bukan hanya diraih begitu saja tanpa adanya latihan dan pembinaan yang berkesinambungan. Olahraga dilakukan bukan semata-mata untuk mengisi waktu luang atau hanya memanfaatkan fasilitas yang tersedia, melainkan untuk mencapai hasil yang maksimal dari kegiatan tersebut dan mendapatkan prestasi yang lebih baik (Gunawan, dkk., 2019, p. 58).

Hamdan (2020, p. 41) menyatakan bahwa prestasi olahraga khususnya karete dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan pendukung utama tercapainya prestasi atlet, sebab faktor ini memberikan dorongan yang lebih stabil dan kuat yang muncul dari dalam diri atlet itu sendiri. Faktor eksternal merupakan penguatan yang berpengaruh terhadap kualitas latihan yang selanjutnya akan mempengaruhi prestasi. Faktor tersebut adalah pelatih. pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi atlet menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu yang relatif singkat. Pelatih adalah seorang manusia

yang memiliki pekerjaan sebagai perangsang (simulator) untuk mengoptimalkan kemampuan aktivitas gerak atlet yang dikembangkan dan ditingkatkan melalui berbagai metode latihan yang disesuaikan dengan kondisi internal dan eksternal individu pelakunya.

Ansyah & Arifai (2023, p. 42) mengemukakan bahwa penurunan prestasi atlet karate Indonesia disebabkan berbagai faktor lain mulai dari program latihan, metode latihan, sarana dan prasarana, hingga kompetisi yang kurang professional dan tidak terjadwal. Latihan dalam karate harus memadukan komponen fisik, teknik, hingga strategi dan taktik. Banyak sekali atlet karate di Indonesia yang kurang paham akan metode latihan dan program latihan, sehingga sering sekali malpraktik yang dilakukan pelatih kepada atlet. Banyak pelatih yang hanya melatihkan teknik tanpa didukung oleh latihan fisik, sehingga atlet tidak dapat mempertahankan performa puncaknya secara terus-menerus.

Berdasarkan pendapat di atas, salah satu yang mempengaruhi prestasi olahraga adalah faktor psikologis. Psikologi olahraga adalah suatu kajian ilmu yang dinilai dapat menjadi faktor kunci dan dapat mempengaruhi performa bertanding suatu atlet (Tangkudung & Mylsidayu, 2017, p. 2). Tangkudung & Mylsidayu (2017, p. 4) menyatakan bahwa psikologi merupakan bagian dari ilmu fisiologi. Psikologi merupakan penentu utama performa dalam olahraga. Psikologi diartikan sebagai suatu ilmu pengetahuan yang mempelajari semua aspek tingkah laku manusia (kognitif, psikomotor, dan afektif) ditinjau

dari semua sudut dan menyajikan prinsip-prinsip elementer, esensial, dan universal (Nurwansyah & Sepdanius, 2021, p. 372). Perilaku gerak manusia yang tidak hanya berorientasi pada tujuan fisik semata, namun aspek psikis juga sangat dibutuhkan.

Psikologi olahraga melibatkan studi ilmiah tentang faktor-faktor psikologis yang terkait dengan partisipasi dan kinerja dalam olahraga dan jenis aktivitas fisik lainnya. Psikologi olahraga tertarik pada dua bidang utama: (a) membantu atlet menggunakan prinsip-prinsip psikologis untuk mencapai kesehatan mental yang optimal dan meningkatkan kinerja (peningkatan kinerja) dan (b) memahami bagaimana partisipasi dalam olahraga, latihan dan aktivitas fisik mempengaruhi dan perkembangan psikologis individu, kesehatan dan kesejahteraan sepanjang hidup (Permana & Praetyo, 2021, p. 32).

Tangkudung & Mylsidayu (2017, p. 12) menyatakan bahwa psikologi olahraga sangat berkaitan dengan kegiatan-kegiatan eksperimental yang merupakan cakupan dari psikologi eksperimen. Contohnya; (1) pengaruh pakaian renang terhadap kenyamanan seorang olahragawan renang, atau kostum senam yang menentukan perasaan nyaman atau tidak nyaman bagi seorang olahragawan senam saat sedang bertanding, dan (2) penelitian mengenai usia yang tepat bagi seorang anak untuk mulai dilatih menjadi olahragawan yang andal.

Tangkudung & Mylsidayu (2017, p. 12) menyatakan kegiatan dalam psikologi olahraga antara lain: (1) mempelajari bagaimana faktor

psikologis mempengaruhi penampilan fisik seseorang, dan (2) memahami bagaimana keterlibatan seseorang dalam olahraga mempengaruhi perkembangan psikis, kesehatan, dan kesejahteraan psikis. Batasan psikologi olahraga lainnya fokus pada belajar dan performa, dan memperhitungkan baik pelaku atau penonton.

Banyak atlet maupun pelatih yang masih mengutamakan fisik dan keterampilan saja, dengan mengesampingkan atau kurang memberi perhatian khusus pada hal-hal yang menyangkut faktor mental. Seorang atlet setelah dipahami perlu memiliki keadaan mental yang baik agar mampu memperoleh prestasi yang diinginkan. Keadaan mental yang baik dan sehat dari atlet akan mampu mempengaruhi performa atlet dalam menggapai sebuah prestasi. Tidak hanya performa saat bertanding, atlet perlu diperhatikan keadaan psikologis atau metalnya mulai dari kegiatan latihan, keadaan mental yang terlihat pada waktu latihan akan mempengaruhi keadaan performa ke depannya (Budianto & Jannah, 2020, p. 2).

Seorang atlet wajib memiliki mentalitas yang baik agar dapat berprestasi dalam bidangnya, terkadang mental seorang atlet menjadi faktor penentu apakah atlet tersebut dapat berprestasi atau tidak. Dalam pertandingan, jika teknik sudah mencukupi, maka mental yang akan berbicara lebih banyak saat pertandingan. Pertandingan olahraga dapat dibagi menjadi dua macam, yaitu pertandingan olahraga kelompok dan olahraga individu. Olahraga kelompok biasanya dimainkan oleh dua orang

atau lebih, sedangkan olahraga individu adalah olahraga yang hanya dimainkan oleh satu orang saja. Kecemasan bertanding lebih tinggi pada atlet dalam olahraga individual dibanding dengan olahraga tim (Prastiwa & Nuqul, 2018, p. 50). Keadaan kritis saat bertanding di lapangan akan semakin dirasakan oleh atlet olahraga individu *body contact* seperti cabang olahraga bela diri. Keadaan kritis seperti cemas akan lebih dirasakan oleh atlet olahraga individu *body contact* dalam hal ini terhitung sekitar 60% atau dapat dikatakan dalam taraf sedang (Budianto & Jannah, 2020, p. 2).

Banyak hal yang menjadi sumber kecemasan bertanding bagi seorang atlet. Beberapa penelitian telah banyak dilakukan untuk menemukan sumber-sumber kecemasan bertanding seorang atlet. Sumber kecemasan bertanding pada atlet di antaranya adalah permasalahan kesiapan dan penampilan, permasalahan hubungan interpersonal atlet dengan pelatih dan teman tim, kepemimpinan pelatih, keterbatasan finansial dan waktu, prosedur seleksi dan kurangnya dukungan sosial (Lopes Dos Santos, et al., 2020, p. 40).

### **3. Tipe Kepemimpinan Pelatih**

#### **a. Pengertian Perilaku Kepemimpinan Pelatih**

Relevansi teori kepemimpinan dengan olahraga menjadi semakin jelas ketika olahraga beregu dipandang sebagai sebuah organisasi formal. Olahraga beregu sesuai dengan deskripsi organisasi formal. Lebih jauh, dijelaskan bahwa olahraga beregu memiliki ciri: (a) terdapat identitas yang jelas; (b) memiliki daftar anggota, termasuk

daftar jabatan dan status; (c) memiliki aktivitas yang terprogram dan divisi tenaga kerja sebagai usaha mencapai tujuan khusus; dan (d) memiliki tata cara pergantian anggota dan perpindahan anggota dari satu posisi ke posisi lain (Fransen, et al., 2020, p. 244). Dengan menganalogikan olahraga beregu sebagai sebuah organisasi formal, maka posisi pelatih dapat disamakan dengan manajemen. Fungsi manajemen seorang pelatih dapat bervariasi meliputi perencanaan secara umum, perencanaan keuangan, mengatur jadwal latihan, hubungan masyarakat, kepemimpinan dan sebagainya (Pedersen, et al., 2020, p. 43).

Gufron (2020, p. 73) mendefinisikan kepemimpinan sebagai sebuah proses perilaku mempengaruhi individu dan kelompok untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Nugroho, et al., (2023, p. 172) menjelaskan terdapat lima gaya kepemimpinan seorang pelatih, yaitu (a) *Builder*, pelatih mengembangkan sesuatu dari nihil pada tahap awal pengembangan klub; (b) *Revitalizer*, pelatih mengembalikan energi yang hilang ketika klub kehilangan momentum; (c) *Accelerator*, pelatih melanjutkan dan menambah momentum pada proses perubahan yang dimulai oleh orang lain; (d) *Turn-arounder*, pelatih terlibat dalam sebuah perubahan besar pada beberapa bagian klub yang mengalami kemunduran; dan (e) *Inheritor*, pelatih mewarisi kesuksesan pada suatu klub dan mencoba melanjutkan kesuksesan tersebut dengan gayanya sendiri.

Pelatih olahraga memiliki peran sebagai guru, bapak, dan teman. Sebagai seorang guru, pelatih disegani karena ilmunya, sebagai bapak dia dicintai, dan sebagai teman dia dapat dipercaya untuk tempat mencerahkan keluh kesah dalam hal pribadi sekalipun (Navkaria & Wijaya, 2021, p. 94). Selain adanya komunikasi antara pelatih dan atletnya, perlu adanya etika dalam proses berlatih dan melatih. Etika tersebut meliputi: (a) menghargai bakat atlet. (b) mengembangkan potensi yang dimiliki atlet, (c) memahami atlet secara individu, (d) mendalami olahraga untuk menyempurnakan atlet, (e) jujur, (f) terbuka, (g) penuh perhatian, (h) mampu menerapkan sistem kontrol (Irianto, 2018, p. 26).

Pendapat Milsydayu & Kurniawan (2018, p. 10) pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan professional untuk membantu mengungkapkan potensi atlet menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat. Pelatih adalah seseorang manusia yang memiliki pekerjaan sebagai perangsang (simulator) untuk mengoptimalkan kemampuan aktivitas gerak atlet yang dikembangkan dan ditingkatkan melalui berbagai metode latihan yang disesuaikan dengan kondisi internal dan eksternal individu pelakunya. Harsono (2017, p. 31) menyatakan bahwa “tinggi rendahnya prestasi atlet banyak tergantung dari tinggi rendahnya pengetahuan dan kemampuan serta keterampilan seorang pelatih, pendidikan formal dalam ilmu

olahraga dan kepelatihan akan sangat membantu segi kognitif dan psikomotorik dari pelatih”.

Perilaku kepemimpinan pelatih adalah perilaku kepemimpinan yang ditampilkan seorang pelatih ketika latihan atau kompetisi. Tenenbaum, et al., (2012) menjelaskan perilaku pelatih terdiri atas tiga komponen: (1) *required behaviors*, merupakan perilaku pelatih yang dipengaruhi oleh karakteristik situasi tertentu.; (2) *preferred behaviors*, merupakan perilaku pelatih yang diharapkan atlet sebagai hasil karakteristik individu atlet.; (3) *actual behavior*, merupakan perilaku pelatih yang tampil karena dipengaruhi karakteristik pelatih. Menurut Chelladurai, kesesuaian antara tiga bentuk perilaku pelatih tersebut akan berdampak pada meningkatnya kepuasan atlet dan perfoma tim. Seorang pelatih dapat juga mengadaptasi bentuk kepemimpinan transformasional sebagai usaha untuk (a) mengganti karakteristik situasi yang menekan tim dalam beraktivitas; dan (b) merubah karakteristik atlet yakni *self-esteem* dan aspirasi atlet.

Cox (2012) menjelaskan agar memperoleh *leadership behavior* yang ideal, maka ketiga komponen tersebut harus kongruen. Jika *actual behavior* belum kongruen dengan *required* dan *preferred behavior*, maka harapan yang muncul adalah bahwa pelatih akan diganti. Jika *preferred behavior* belum kongruen dengan *required behavior* dan *actual behavior*, performa tim mungkin akan baik namun menimbulkan ketidakpuasan atlet. Terakhir, apabila *required behavior*

belum kongruen dengan *preferred behavior* dan *actual behavior*, maka performa tim akan mengalami penurunan meski atlet merasa puas dengan perilaku yang ditampilkan.

Berikut beberapa tugas, peran, kepribadian, dan kode etik pelatih yang dijelaskan Harsono (2017, p. 12-25), yaitu:

1) Perilaku

Harsono (2017, p. 12-25) menyatakan bahwa pelatih yang baik adalah pelatih yang berperilaku sesuai dengan norma agama dan norma yang ada di masyarakat. Jangan sampai pelatih melanggar norma tersebut karena akan mendapatkan cela dan cerca dari masyarakat maupun anak didiknya. Pelatih haruslah mengajarkan dan menerapkan norma tersebut kepada anak didiknya agar masyarakat maupun anak didiknya memandang dirinya sebagai manusia model. Setiap melatih, anak didiknya akan mengamati setiap perilaku pelatih, untuk itu penting bagi pelatih dalam berperilaku dan menjaga tutur kata yang baik.

2) Kepemimpinan Pelatih

Harsono (2017, p. 12-25) menyatakan bahwa sebagai pelatih harus mempunyai jiwa kepemimpinan yang baik, yaitu tegas, berani dan berwibawa. Dalam melakukan keputusan seorang pelatih harus tegas dan berani. Apalagi saat timnya mengalami kemenangan maupun kekalahan maka keibawaan pelatih harus tetap ditunjukkan dan dipegang teguh. Selain itu pelatih harus mampu

untuk bekerjasama dengan semua orang dan mau menerima kritikan dari orang lain termasuk dari atletnya.

3) Sikap Sportif

Harsono (2017, p. 12-25) menyatakan bahwa sebagai seorang pelatih juga harus mengajarkan atletnya untuk bermain sportif, yaitu untuk selalu bermain jujur, tidak curang dan mencederai lawan. Sportivitas harus diajarkan kepada atlet sejak dini agar saat latihan maupun pertandingan atlet sudah terbiasa dengan tindakan sportif. Sportif yaitu tidak bermain curang, melanggar peraturan, mencederai lawan, menghakimi wasit dan tidak berkata kasar selama pertandingan.

4) Pengetahuan dan Keterampilan

Harsono (2017, p. 12-25) menyatakan bahwa dalam hal pengetahuan seorang pelatih harus mengetahui tentang olahraga yang dilatihnya, mulai dari peraturan pertandingan, teknik, aspek fisik. Strategi bermain, penyusunan program latihan dan sistem latihan. Semua pengetahuan tersebut harus dikuasai pelatih agar atlet atau peserta didik yang dilatihnya benar-benar terjamin latihannya. Seorang pelatih juga harus terampil dalam olahraga yang dilatihnya. Karena bila hanya melatih dengan sebatas ucapan atau verbal saja, maka peserta didik atau atletnya akan sukar mengerti apa yang dimaksud pelatihnya. Dalam hal melatih, pelatih haruslah mampu terampil dan memberi contoh dengan

gerakan atau Teknik yang benar. Termasuk dalam kesalahan-kesalahan yang dilakukan atlet.

5) Keseimbangan Emosional

Harsono (2017, p. 12-25) menyatakan bahwa sebagai seorang pelatih juga harus mempunyai keseimbangan emosional. Dalam hal ini seorang pelatih harus mampu untuk bersikap wajar, lugas, dan tenang dalam keadaan tertekan. Jadi seorang pelatih harus mampu mengendalikan emosinya saat timnya dalam keadaan tertekan atau dibawah sekalipun. Seorang pelatih harus bersikap stabil agar timnya ataunya atletnya tidak ikut-ikuttan emosi, tegang maupun panik saat pertandingan. Pelatih yang baik adalah pelatih yang mampu mengendalikan emosinya bukan malah dikendalikan oleh emosi.

6) Ketegasan dan Keberanian

Harsono (2017, p. 12-25) menyatakan bahwa sebagai seorang pelatih harus mempunyai ketegasan dan keberanian dalam mengambil keputusan. Misalnya untuk mengambil keputusan apakah si atlet bintang yang sedang bermain buruk perlu diganti apa tidak. Dengan hal tersebut pelatih perlu untuk mengambil keputusan yang tepat dan tegas. Dalam pertandingan seorang pelatih dalam menyusun strategi permainan harus benar-benar tegas dan berani, yaitu pelatih harus memasang atlet -atlet yang benar-benar sudah siap fisik maupun mental. Jadi jangan sampai

pelatih mempunyai pemikiran untuk memasang atlet yang belum siap fisik maupun mentalnya sekalipun dia anak emasnya.

#### 7) Kebugaran Pelatih

Harsono (2017, p. 12-25) menyatakan bahwa tugas pelatih tidak hanya di pinggir lapangan saja, terkadang seorang pelatih harus ikut bermain atau memberikan teknik-teknik yang benar kepada atletnya. Di samping teknik-teknik atlet akan bertambah baik maka atletpun akan cepat maju keterampilannya. Di samping tugas kesehariannya seorang pelatih juga harus mempersiapkan rencana atau program latihan untuk esok hari. Jadi dalam hal ini kebugaran adalah penting untuk dimiliki setiap pelatih agar dia mampu untuk bermain dengan anak-anak didiknya atau mendemonstrasikan teknik-teknik yang benar saat di lapangan dengan dinamis dan penuh energi.

#### 8) Humor

Harsono (2017, p. 12-25) menyatakan bahwa agar saat latihan tidak tegang dan membosankan, sebagai seorang pelatih juga harus mampu menciptakan suasana rileks dengan cara memberikan humor yang sehat. Dengan pemberian humor yang sehat, maka akan membangkitkan optimisme yang baru pada saat latihan. Dalam latihan baik sebelum atau sesudah seorang pelatih harus mampu membuat suasana yang segar dan dapat menghilangkan ketegangan-ketegangan saat latihan.

#### 9) Pendewasaan Anak

Harsono (2017, p. 12-25) menyatakan bahwa salah satu tugas pelatih yaitu dengan mendewasakan olahragawan dan partisipasi dalam olahraga merupakan bagian yang penting dalam pendewasaan olahragawan. Pelatih yang baik adalah pelatih yang memperhatikan pertumbuhan, perkembangan dan pendewasaan atletnya. Termasuk pertumbuhan watak dan budi pekerti. Partisipasi dalam olahraga juga merupakan media bagi olahragawan untuk belajar nilai-nilai hidup. Seorang olahragawan harus mampu untuk dapat menerima sebuah kekalahan dan mengerti akan sebuah kemenangan.

#### 10) Kegembiraan Berlatih

Harsono (2017, p. 12-25) menyatakan bahwa seorang pelatih juga harus mampu menciptakan kegembiraan dalam latihan. Jangan sampai anak didiknya merasa bosan saat latihan dan ujung-ujungnya akan keluar dari klub karena menganggap proses latihan yang keras, menyiksa dan suasana tegang. Dalam kasus ini kerap terjadi di sebuah klub olahraga. Dalam menangani masalah ini usahakan pelatih selalu memberikan latihan yang menggembirakan yaitu dengan menyelipkan saat proses latihan dan di pertandingan. Tetapi juga harus tidak menurunkan semangat atau keseriusan dalam latihan, termasuk dalam hal kedisiplinan.

### 11) Menghargai Wasit

Harsono (2017, p. 12-25) menyatakan bahwa dalam pertandingan seorang pelatih juga harus mampu untuk menghargai wasit, yaitu dengan menghargai keputusan-keputusan yang telah dilakukan wasit. Walaupun keputusan tersebut dirasa berat sebelah atau lebih menguntungkan untuk lawan usahakan pelatih tetap menghargai dan bila ingin protes usahakan sesuai dengan prosedur yang ada. Jangan protes ke wasit langsung saat pertandingan karena pelatih bisa saja menyalahi aturan dan mengganggu jalannya permainan bahkan pelatih bisa saja dikenakan sanksi dari panitia karena protesya yang berlebihan.

### 12) Perhatian Pelatih

Harsono (2017, p. 12-25) menyatakan bahwa selama latihan seorang pelatih diwajibkan untuk tidak sekedar diam saja dipinggir lapangan, akan tetapi pelatih juga harus sibuk untuk mengoreksi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh setiap atletnya, walaupun sekecil apapun kesalahan itu pelatih harus mengoreksinya. Hal ini supaya kesalahan-kesalahan tersebut cepat dibenarkan dan kemampuan atlet menjadi lebih baik lagi.

### 13) Menghargai Tim Tamu

Harsono (2017, p. 12-25) menyatakan bahwa dalam sebuah pertandingan seorang pelatih juga harus mampu menghargai tim tamu. Bila tamu datang ke klub maka harus disambut dengan

ramah. Jangan sampai menganggap tim tamu sebagai musuh. Tetapi anggap saja sebagai teman bertanding dan sama-sama ingin menunjukkan kualitas dari anak didiknya untuk memberikan siapa yang terbaik diantara keduanya dan menyuguhkan permainan yang sportif. Dengan begitu hasil dari pertandingan pun akan menjadi pengalaman yang positif bagi tim dan bisa sebagai evaluasi dari pelatih untuk atletnya.

#### 14) Pujian dan Hukuman

Harsono (2017, p. 12-25) menyatakan bahwa sebagai seorang pelatih dalam memberikan pujian dan hukuman harus sesuai porsi dan tempatnya karena akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku atlet. Jangan sampai pelatih memberi pujian dan hukuman kepada anak didiknya melebihi porsinya atau terlalu sering karena atlet akan merasa menjadi tidak nyaman dan kehilangan kepercayaan kepada pelatihnya. Selain itu terlalu banyak pujian atau hukuman tidak akan memberikan perkembangan kepada atlet.

Berdasarkan uraian di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa perilaku kepemimpinan pelatih merupakan perilaku pelatih yang secara konsisten ditampilkan di dalam dan di luar lapangan sebagai usaha mempengaruhi anggota untuk meraih tujuan bersama.

#### b. Gaya Kepemimpinan Pelatih

Gaya kepemimpinan mengacu pada perilaku pemimpin yang memulai struktur atau pertimbangan, sedangkan tingkat perkembangan

mengacu pada sejauh mana bawahan memiliki kompetensi dan komitmen yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas atau aktivitas yang diberikan. Dikembangkan oleh Hersey dan Blanchard, dasar pemikiran dari teori ini adalah bahwa situasi yang berbeda menuntut jenis kepemimpinan yang berbeda pula. Untuk menjadi pemimpin yang efektif, seseorang harus menyesuaikan gaya kepemimpinannya dengan tuntutan situasi yang berbeda dan mengenali apa yang dibutuhkan atlet, dan kemudian menyesuaikan gayanya untuk memenuhi kebutuhan tersebut (Northouse, 2018; Pitts, et al., 2018).

Gaya kepemimpinan pelatih satu dengan yang lain berbeda-beda. Setiap pelatih memiliki gaya kepemimpinan yang khas dan setiap gaya kepemimpinan seorang pelatih memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing. Gaya kepemimpinan pelatih sebagai berikut:

1) Gaya Otoriter

Kepemimpinan otoriter adalah kemampuan mempengaruhi orang lain agar bersedia bekerja sama untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan dengan cara segala kegiatan yang akan dilakukan diputuskan oleh pimpinan semata-mata. Di dalam gaya ini pemimpin memfokuskan komunikasi dengan memberi intruksi tentang bagaimana tujuan yang akan dicapai, sehingga waktu yang digunakan lebih sedikit, dan kemudian pemimpin mengawasi mereka dengan hati-hati (Tabrani, 2018, p. 86).

Penerapan gaya kepemimpinan otoriter memiliki kelebihan antara lain berupa kecepatan serta ketegasan dalam pembuatan keputusan dan bertindak, sehingga untuk sementara produktivitas dapat naik. Tetapi penerapan gaya kepemimpinan otoriter dapat menimbulkan kerugian, antara lain berupa suasana kaku, tegang, mencekam, menakutkan, sehingga dapat berakibat lebih lanjut timbulnya ketidakpuasan. Penerapan kepemimpinan gaya otoriter ternyata mengakibatkan merusak moral, meniadakan inisiatif, menimbulkan permusuhan, agresivitas, keluhan, absen, pindah, dan ketidakpuasan (Huda & Riyanto, 2018, p. 10).

Gaya otokratis menunjukkan bahwa pelatih menyimpan otoritas dalam pengambilan keputusan dan menekankan atlet ketika berhadapan dengan mereka, dan sebaliknya gaya demokratis mencerminkan fakta bahwa pelatih mempraktikkan proses pengambilan keputusan partisipatif di mana atlet juga dianggap sebagai bagian darinya (Calvo & Topa, 2019)

Senada dengan pendapat tersebut, Dirham (2019, p. 2019, p. 2) menyatakan kepemimpinan otoriter adalah kepemimpinan berdasarkan kekuasaan mutlak, seorang pemimpin otoriter mempunyai tingkah laku anggota kelompoknya dengan mengarahkan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya oleh pemimpin. Segala keputusan berada di satu tangan, yakni pemimpin otoriter itu yang menganggap dirinya dan dianggap oleh

orang lain lebih mengetahui dari pada orang lain dalam kelompoknya. Setiap keputusan dianggap sah dan pengikut-pengikutnya menerima tanpa pertanyaan, pemimpin otoriter ini dianggap sebagai manusia super.

Irianto (2018, p. 20-21), menyatakan ada beberapa kelemahan dalam gaya kepemimpinan otoriter. Secara umum, diperlukan banyak kerja, tetapi kualitas lebih kecil jika dibandingkan kepemimpinan demokratis. Atlet cenderung menunjukan semangat berlatih dan bertanding yang kurang. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa gaya otoriter adalah seorang pemimpin yang menganggap dirinya lebih dari orang lain dalam segala hal. Pelatih otoriter cenderung egois dan memaksakan kehendak/lebih senang memberikan perintah kepada bawahan tanpa menjelaskan langkah-langkah dan alas-alasannya yang nyata.

## 2) Gaya Demokratis

Firdaus (2022, p. 43) menyatakan kepemimpinan demokratis adalah kepemimpinan yang selalu mendelegasikan wewenangnya yang praktis dan realistik tanpa kehilangan kendali organisasional dan melibatkan bawahan secara aktif dalam menentukan nasib sendiri melalui peran sertanya dalam proses pengambilan keputusan serta memperlakukan bawahan sebagai makhluk politik, ekonomi, sosial, dan sebagai individu dengan

karakteristik dan jati diri. Pemimpin berfokus pada pencapaian tujuan dan pemenuhan sosialemosi pengikut, pemimpin juga terlibat dengan memberi dukungan dan meminta masukan dari pengikut, tetapi keputusan akhir tentang apa pencapaian tujuan di tangan pemimpin.

Kepemimpinan demokrasi adalah kepemimpinan berdasarkan demokrasi, bahwa dalam kepemimpinan demokrasi bukan saja pengangkatan seseorang secara demokratis. Si pemimpin melakukan tugasnya sedemikian rupa, sehingga keputusan merupakan keputusan bersama dari semua anggota kelompok. Setiap anggota kelompok mempunyai kebebasan untuk menyatakan pendapatnya, akan tetapi jika suatu keputusan berdasarkan pendapat mayoritas anggota dapat dihasilkan, maka seluruh anggota wajib tunduk kepada keputusan-keputusan mayoritas tersebut dan melaksanakan dengan penuh kesadaran. Di sini jelas nampak adanya partisipasi seluruh anggota (Duryat, 2021, p. 31).

Irianto (2018, p. 20-21) menyatakan kelemahan gaya kepemimpinan demokratis yaitu, gaya kepemimpinan demokratis hanya cocok untuk persiapan sebuah tim yang memiliki waktu cukup lama tetapi kurang cocok jika pelatih harus mengambil keputusan yang mendadak dan harus diterima, bila dibandingkan dengan kepemimpinan otoriter, kepemimpinan demokratis bisa

mengurangi agresifitas atlet dalam olahraga. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kepemimpinan demokrasi adalah kepemimpinan yang tidak hanya demokratis dalam pengangkatan pemimpinnya, tetapi juga dalam setiap pengambilan keputusan dan pelaksanaannya. Setiap anggota kelompok dan pemimpin berhak menyampaikan kritik, penghargaan maupun nasihat.

### 3) Gaya *Laisses Faire*

Nursyam (2020, p. 27) menyatakan bahwa gaya kepemimpinan bebas/*laissez faire* adalah kemampuan mempengaruhi orang lain agar bersedia bekerja sama untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan dengan cara berbagai kegiatan yang akan dilakukan lebih banyak diserahkan pada bawahan. *Laissez faire* (kendali bebas) merupakan kebalikan dari pemimpin otokrasi. Jika pemimpin otokratik selalu mendominasi organisasi maka pemimpin *laissez faire* ini memberi kekuasaan sepenuhnya kepada anggota atau bawahan. Bawahan dapat mengembangkan sarannya sendiri, memecahkan masalahnya sendiri dan pengarahan tidak ada atau hanya sedikit.

Adapun sifat kepemimpinan *laissez faire* seolah-olah tidak tampak, sebab pada tipe ini seorang pemimpin memberikan kebebasan penuh kepada para anggotanya dalam melaksanakan tugasnya. Disini seorang pemimpin mempunyai kenyakinan bahwa dengan memberikan kebebasan yang seluas-luasnya terhadap

bawahan maka semua usahanya akan cepat berhasil. Tingkat keberhasilan organisasi atau lembaga yang dipimpin dengan gaya *laissez faire* semata-mata disebabkan karena kesadaran dan dedikasi beberapa anggota kelompok dan bukan karena pengaruh dari pemimpinnya (Syihabuddin, 2019, p. 111).

Kepemimpinan bebas/*laissez faire* adalah kepemimpinan dimana si pemimpin menyerahkan tujuan dan usaha-usaha yang akan dicapai, sepenuhnya kepada anggota-anggota kelompok. Si pemimpin dalam menegakkan peranan kepemimpinannya hanya pasif saja. Dialah yang menyediakan bahan-bahan dan alat-alat untuk satu pekerjaan, tetapi inisiatif diserahkan kepada para anggota, jadi kepemimpinan bebas, bawahan mendapat kebebasan seluas-luasnya dari pemimpin tidak ada atau tidak berfungsi kepemimpinan, tidak mengatur apa-apa, tidak mengadaan rapat, tidak membina diskusi, dan tidak mencoba mengatur dulu pihak-pihak bila bertentangan (Duryat, 2021, p. 46).

Berdasarkan beberapa hal yang sudah dijelaskan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa gaya kepemimpinan pelatih, yaitu gaya otoriter, gaya demokratis, dan gaya bebas/*laissez faire*. Gaya otoriter adalah seorang pemimpin yang menganggap dirinya lebih dari orang lain dalam segala hal. Ia cenderung egois dan memaksakan kehendak/lebih senang memberikan perintah kepada bawahan tanpa menjelaskan langkah-langkah dan alasan-alasannya yang nyata. Gaya

demokrasi adalah kepemimpinan yang tidak hanya demokratis dalam pengangkatan pemimpinnya, tetapi juga dalam setiap pengambilan keputusan dan pelaksanaannya. Gaya bebas/*laissez faire* adalah kemampuan mempengaruhi orang lain agar bersedia bekerja sama untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan dengan cara berbagai kegiatan yang akan dilakukan lebih banyak diserahkan pada bawahan. Dari tiga jenis kepemimpinan yang telah diuraikan di atas, seorang pelatih dapat menerapkan ketiga-tiganya tergantung pada situasi dan kondisi yang ada.

### **c. Dimensi Perilaku Kepemimpinan Pelatih**

Yusoff & Muhamad (2018) menjelaskan bahwa terdapat lima dimensi perilaku yang ditampilkan oleh pelatih yaitu:

#### **1) *Training and Instruction***

Merefleksikan fungsi utama seorang pelatih-yakni meningkatkan *level* performa atlet. Pelatih bertanggung jawab untuk melatih dan memberikan instruksi kepada atlet dalam usaha membantu atlet mencapai potensi fisik maksimum. Pelatih juga diharapkan untuk menginstruksikan atlet bagaimana menguasai *skill* tertentu dan mengajarkan atlet teknik dan taktik. Dalam konteks olahraga beregu, pelatih juga mengkordinasikan setiap aktivitas atlet dalam tim.

## 2) Perilaku Demokratis (*Democratic Behavior*)

Merefleksikan kebebasan pelatih untuk melibatkan atlet dalam proses pengambilan keputusan. Proses pengambilan keputusan ini terkait penentuan target tim dan bagaimana cara meraih target tersebut. Dengan kebebasan tersebut diharapkan atlet mampu bermain secara total karena merasa dilibatkan secara utuh.

## 3) Perilaku Autokratis (*Autocratic Behavior*)

Merefleksikan sejauh mana seorang pelatih harus menjauhkan diri dari atlet dan menekankan kekuasaannya sebagai seorang pelatih. Dalam situasi tersebut, diharapkan akan timbul kepatuhan atas keputusan yang telah ditetapkan. Perilaku yang ditampilkan pelatih cenderung dirasakan sebagai salah satu bentuk tekanan terhadap atlet.

## 4) Dukungan Sosial (*Social Support*)

Merefleksikan sejauh mana keterlibatan pelatih dalam pemenuhan kebutuhan interpersonal atlet. Perilaku yang ditampilkan oleh pelatih dapat secara langsung memenuhi kebutuhan tersebut. Pelatih juga dapat membangun iklim sosial yang saling memenuhi kebutuhan interpersonal atlet. Penting untuk dicatat, bahwa dukungan sosial yang diberikan tidak berkaitan dengan baik atau buruknya performa yang ditampilkan oleh atlet.

### 5) Umpam Balik Positif (*Positive Feedback*)

Merefleksikan umpan balik berupa pujian dan penghargaan pelatih atas kontribusi dan performa atlet. Dalam setiap kompetisi, hanya terdapat satu pemenang dari sejumlah partisipan. Seorang atlet atau sebuah tim mungkin tampil dengan potensi maksimum namun tetap kalah dalam kompetisi tersebut. Lebih jauh, dalam olahraga beregu, kontribusi yang diberikan oleh atlet dengan posisi tertentu mungkin belum disadari dan belum diketahui. Dalam situasi tersebut, penting bagi pelatih untuk mengekspresikan apresiasi dan memberikan pujian pada atlet tersebut atas performa dan kontribusi yang diberikan. *Positive feedback* dari seorang pelatih menjadi sangat krusial dalam menjaga tingkat motivasi atlet.

### d. Pengukuran Perilaku Kepemimpinan Pelatih

Pengukuran perilaku kepemimpinan pelatih dalam penelitian ini menggunakan *Leadership Scale for Sports* (LSS). LSS mengukur model konstruk kepemimpinan multidimensional. Skala tersebut terdiri atas 40 item yang mengukur lima dimensi perilaku pelatih: *training and instruction* (13 item), perilaku demokratis (9 item), perilaku autokratis (5 item), dukungan sosial (8 item), dan umpan balik positif (5 item) (Perera, 2019, p. 51). Dalam LSS, terdapat lima pilihan jawaban yaitu: selalu, sering, kadang-kadang, jarang, dan tidak pernah. Terdapat tiga versi LSS yang mengukur, (a) perilaku seharusnya seorang pelatih menurut atlet; (b) persepsi atlet terhadap perilaku

pelatih; dan (c) persepsi pelatih atas perilakunya. Chelladurai dalam Tenenbaum, et al., (2012) menjelaskan konsistensi internal untuk empat faktor dalam LSS adalah adekuat, kecuali dimensi perilaku autokratis yang rendah yakni ( $< 0,70$ ).

Diakui sebagai instrumen pengukuran kepemimpinan multidimensi terkemuka, LSS yang terdiri dari 40 butir pertanyaan ini terdiri dari tiga versi, yang mengevaluasi persepsi pelatih terhadap perilaku mereka sendiri, preferensi atlet terhadap perilaku pelatih mereka, dan persepsi atlet terhadap perilaku pelatih mereka. Setiap versi mendefinisikan lima konstruk kepemimpinan dan terdiri dari 40 butir pertanyaan yang membuat LSS menjadi instrumen yang panjang untuk digunakan dalam praktik dan penelitian terapan (lihat Lampiran 1). Untuk menghindari kendala ini, baru-baru ini Chiu et al., (2016) memvalidasi versi pendek 25 item (LSS-25) dengan menggunakan pemodelan persamaan struktural eksplorasi. Hal ini merupakan kontribusi penting bagi literatur karena dalam banyak skenario, penggunaan ukuran 40-item penuh mungkin tidak dapat dilakukan.

Teques, et al., (2021) dalam penelitiannya menyatakan bahwa LSS yang terdiri dari 15 item ini dapat diterapkan pada studi perilaku pelatih dan digunakan dalam intervensi dengan spektrum populasi atletik yang luas, seperti anak-anak, remaja dan atlet dewasa dari kedua jenis kelamin. Selain itu, versi singkat ini juga dapat menjadi alat yang berguna untuk memberikan umpan balik cepat kepada para

pelatih yang sedang menjalani penilaian perilaku dan rencana tindakan pengembangan profesional. Selain itu, temuan-temuan mengenai hubungan antara kepemimpinan dan kepuasan atlet memberikan informasi kepada para pelatih mengenai keampuhan mereka dalam menggunakan strategi manajemen untuk meningkatkan kepuasan atlet terhadap kualitas pelatihan dan hubungan pribadi, dan akhirnya, karena penelitian ini mendukung validasi versi pendek dari skala perilaku pelatih yang dipersepsikan oleh diri sendiri, dan skala perilaku pelatih yang dirasakan dan disukai oleh para atlet, maka kesesuaian antara konsep-konsep tersebut dapat diperiksa secara empiris. Pemeriksaan semacam itu akan memungkinkan pengembangan penelitian yang dapat menginformasikan jadwal pelatihan khusus dalam kepemimpinan kepelatihan.

*Leadership Scale for Sport* (LSS) ini mencakup lima subskala: pelatihan dan instruksi, perilaku demokratis perilaku demokratis, perilaku otokratis, dukungan sosial, dan umpan balik positif (Domuschieva-Rogleva & Doneva, 2023; Pitss, et al., 2018). Berdasarkan pendapat di atas, tipe kepemimpinan pelatih yang digunakan peneliti mengacu dari alat ukur *Leadership Scale for Sports* (LSS), yang terdiri dari 40 item yang mengukur lima dimensi perilaku pelatih: *training and instruction* (13 item), perilaku demokratis (9 item), perilaku autokratis (5 item), dukungan sosial (8 item), dan umpan balik positif (5 item).

## **4. Hubungan Pelatih-Atlet**

### **a. Pengertian Hubungan Pelatih-Atlet**

Seorang pelatih akan senantiasa berinteraksi dengan atletnya dalam latihan atau kompetisi. Interaksi yang berlangsung merupakan bagian dari usaha pelatih dalam melaksanakan tugas. Kegelaers & Wylleman (2019, p. 239) menjelaskan tugas pelatih yang meliputi persiapan teknis, taktis dan strategis, serta tugas mengorganisir, mengevaluasi dan mengarahkan atlet akan sangat bergantung pada hubungan antara pelatih-atlet. Wachsmuth, et al., (2018, p. 1955) mendefinisikan hubungan pelatih-atlet sebagai situasi emosi, pikiran dan perilaku antara pelatih dan atlet yang saling berhubungan. Ketika pelatih dan atlet berada dalam satu harmoni, maka akan berdampak pada pencapaian yang luar biasa bagi tim.

Lisinskiene (2018, p. 74) menjelaskan bahwa untuk membentuk hubungan yang nyaman dan penuh kepercayaan antara pelatih-atlet merupakan tugas yang berat karena sikap, perasaan dan motivasi yang terlibat sulit dikendalikan. Kesulitan disebabkan oleh pelatih yang cenderung menghabiskan waktu pada hal yang bersifat teknis dan administratif. Kesulitan dalam membangun hubungan antara pelatih-atlet tidak berarti mengabaikan aspek tersebut, sebab pelatih yang mengabaikan hubungan antara pelatih-atlet dalam proses pelatihan dinilai membahayakan kesuksesan pengembangan potensi atlet.

Pelatih adalah seorang profesional yang tugasnya membantu atlet dan dalam memperbaiki penampilan olahraga. Seorang atlet tidak bisa sukses tanpa pelatih yang berpengalaman, sehingga penting untuk menciptakan suatu hubungan yang baik antara pelatih dengan masing-masing atletnya. Idealnya hubungan antara pelatih dengan atlet disertai saling menghormati, saling pengertian, saling mempercayai dan adanya percakapan yang bersifat terbuka dan bersifat dua arah antara pelatih dan atlet serta pengungkapan perasaan dan permasalahan pribadi (Astuti, et al., 2023, p. 2).

Keefektifan interaksi antara pelatih dengan atletnya didasarkan pada proses *mutual sharing* dan adanya saling pengertian. *Mutual sharing* melibatkan proses yang timbal balik dalam mengungkapkan pikiran, perasaan atau informasi yang bersifat pribadi. Pengungkapan perasaan dan pikiran tersebut harus dapat dikomunikasikan secara terbuka dan jujur. Kedekatan pelatih-atlet sebagai suatu hubungan persaudaraan yang harus ada jarak karena pelatih juga seorang pendidik atau guru. Jarak di sini maksudnya adalah bahwa kedekatan hubungan pelatih-atlet sebatas untuk perkembangan atlet bukan berdasarkan adanya perasaan kasih sayang satu sama lain (Nurhikmah & Aditya, 2024, p. 236).

Hubungan pelatih-atlet yang dibangun tidak selalu berhasil dan efektif. Pendekatan negatif yang dilakukan saat melatih turut mempengaruhi perkembangan hubungan pelatih dengan atlet.

Pendekatan negatif berupa latihan yang keras, penuh aturan dan militeristik merupakan usaha pelatih dalam mencapai ambisi pribadi melalui atlet yang dilatih tanpa memperhatikan kondisi cedera, kelelahan atau depresi yang mungkin dialami atlet. Pendekatan negatif yang dilakukan pelatih merupakan perilaku *negative coaching*. Perilaku *negative coaching* merupakan bentuk pengabaian dan pengkhianatan atas kepercayaan yang merupakan bagian dari hubungan antara pelatih-atlet. Pengabaian hubungan antara pelatih- atlet dapat berpengaruh pada keadaan di luar olahraga (Jowett, 2017, p. 154).

Intimasi pelatih-atlet didefinisikan sebagai suatu hubungan timbal balik antara pelatih dengan atlet dalam berbagi informasi dan pengalaman. Intimasi pelatih dengan atlet juga menunjukkan adanya keterbukaan dalam pengungkapan diri (*self disclosure*), kepercayaan, kecocokan pribadi dan adanya suatu kemampuan untuk berempati dalam mendengarkan dan merespon ungkapan perasaan seseorang, sebagai usaha untuk penyesuaian diri. Pengungkapan diri (*self disclosure*) antara pelatih dan atlet juga memberikan kepada pelatih dan atlet untuk saling mengenal pribadi masing-masing. Pelatih yang mengenali pribadi masing-masing atletnya lebih mudah menerapkan gaya kepemimpinannya, sesuai dengan kepribadian masing-masing atletnya, sehingga atlet menyenangi dan meghargai pelatihnya. Dengan begitu akan terbentuk suatu hubungan saling pengertian, saling

menghargai dan saling mendukung, sehingga tercipta suatu hubungan yang harmonis.

Keberadaan pelatih yang bisa membangkitkan hal-hal positif, bisa menjadi sumber kekuatan serta motivasi untuk para atlet. Interaksi serta kedekatan antara pelatih atlet yang baik bisa berdampak positif terhadap atlet (Pertiwi & Aulia, 2021). Dengan demikian sangat penting untuk membangun komunikasi antara pelatih serta atlet dan membangun kedekatan emosional (intimasi). intimasi merupakan wujud tingkah laku penyesuaian diri seorang dalam menunjukkan diri akan kebutuhannya terhadap orang lain. Menurut Jowett (2017) intimasi pelatih-atlet merupakan ikatan interpersonal yang unik, di mana situasi emosi, pikiran, dan perilaku pelatih dan atlet yang jadi sejalan serta saling memerlukan. Berdasarkan uraian di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa hubungan pelatih-atlet merupakan hubungan yang saling terkait antara pelatih dan atlet secara emosi, pikiran dan perilaku positif sebagai usaha untuk mencapai tujuan bersama.

### **b. Dimensi Hubungan Pelatih-Atlet**

Jowett (2017, p. 154) menjelaskan bahwa terdapat tiga dimensi hubungan pelatih-atlet yaitu:

#### **1) Kedekatan Emosional (*Closeness*)**

Merupakan dimensi yang berfokus pada kesesuaian emosional dalam hubungan pelatih-atlet dan merefleksikan kelekatan diantara

pelatih-atlet. Dimensi ini menggambarkan keterikatan afektif seperti saling menghormati, saling mempercayai, dan menghargai satu sama lain yang ditunjukkan sebagai sebuah keadaan interpersonal yang positif dan stabil. Jowett (2017) menjelaskan bahwa merasa dekat satu sama lain merupakan usaha untuk memahami jiwa dan perasaan atlet. Kedekatan yang dibangun memiliki batasan tertentu sebagai upaya agar pelatih tetap memiliki penilaian yang objektif atas atlet.

2) Komitmen (*Commitment*)

Dimensi ini menggambarkan keterikatan kognitif dan berorientasi jangka panjang satu sama lain. Komitmen menjelaskan bahwa antara pelatih-atlet memiliki landasan yang serupa seperti *belief*, nilai, dan tujuan. Dengan komitmen, pelatih dan atlet saling berbagi pengetahuan dan pemahaman yang bertujuan saling memahami diantara keduanya. Pengetahuan pelatih tentang kepribadian, perilaku, kelemahan, dan keunggulan atletnya akan memudahkan pelatih dalam meningkatkan performa atlet secara efektif (Jowett, 2017).

3) Perilaku komplementer (*Complementarity*)

Dimensi ini menggambarkan transaksi perilaku antara pelatih-atlet seperti perilaku saling kerjasama. Dimensi ini memiliki prinsip “*give and take*”, yang berarti pelatih dan atlet saling membutuhkan satu sama lain dalam kegiatan yang sama. Baik pelatih maupun

atlet harus saling menerima dan menanggapi atas setiap tindakan. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kontribusi dalam mencapai tujuan dan kesuksesan. Misal, seorang atlet memiliki pengalaman bertanding lebih banyak dari pelatihnya maka pengalaman tersebut dapat digunakan pelatih sebagai sebuah keunggulan bagi tim (Jowett, 2017).

Aspek-aspek intimasi pelatih-atlet yaitu (1) Pengalaman intim, yaitu persepsi mengenai pengertian dan perasaan positif (kehangatan dan ketertarikan), (2) Perilaku intim, meliputi keintiman verbal dan keintiman nonverbal Berdasarkan pengertian intimasi pelatih dengan atletnya, digambarkan bahwa intimasi yang terjadi antara pelatih dengan atletnya adalah intimasi dalam hubungan pertemanan. Pada hubungan pertemanan, keintiman verbal yang paling penting. Keintiman verbal meliputi komunikasi verbal yang penting dalam mengembangkan intimasi.

### **c. Pengukuran Hubungan Pelatih-Atlet**

Pengukuran hubungan pelatih-atlet dalam penelitian ini menggunakan *The Coach–Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q)* oleh Jowett & Ntoumanis, (2002). *CART-Q* mengukur model konstruk hubungan pelatih-atlet. Skala tersebut terdiri atas 11 item yang mengukur tiga dimensi hubungan pelatih-atlet: kedekatan emosional (4 item), komitmen (3 item), dan perilaku komplementer (4 item). Dalam *CART-Q*, terdapat lima pilihan jawaban yaitu: selalu,

sering, kadang-kadang, jarang, dan tidak pernah. Terdapat dua versi *CART-Q* yang mengukur, (a) persepsi atlet terhadap hubungan dengan pelatih; dan (b) persepsi pelatih terhadap hubungan dengan atlet. *CART-Q* memiliki nilai reabilitas 0,82 untuk dimensi komitmen, 0,89 untuk dimensi kedekatan emosional, dan 0,89 untuk dimensi perilaku komplementer (Woolliams, et al., 2021, p. 212).

## 5. Dukungan Orang Tua

### a. Pengertian Dukungan Orang Tua

Manusia adalah makhluk individu dan sosial. Manusia memang bisa bersifat individual tetapi manusia hidup tidak akan terlepas dari orang lain. Manusia pertama hidup di dalam lingkungan keluarga dan interaksi pertama dilakukan dengan orang tua yang telah mengandung, melahirkan, dan merawat serta membimbing dan mendidiknya. Dalam keluarga yang mendapat sorotan pertama adalah orangtua. Peran orangtua sangatlah besar dan sentral bagi anak-anaknya (Baiti, 2020, p. 113).

Orang tua adalah ayah dan ibu kandung. Fatmawati (2019, p. 119) menjelaskan orang tua adalah sosok yang luar biasa, serba hebat, dan serba tahu. Orang tua harus bertanggung jawab penuh terhadap anak-anaknya mulai dari mengasuh, membesarkan serta bertanggungjawab pula terhadap kebutuhan lahir dan batin seorang anak. Kebutuhan itu dapat berupa perhatian dari orang tua, baik berupa kasih sayang secara langsung maupun dalam bentuk perhatian yang

lainnya. Dalam hal ini, yang dimaksud dengan orang tua bukan hanya sebatas orang tua kandung tetapi juga merupakan orang tua asuh yang merawat, memberi perhatian, dan bertanggung jawab terhadap anak tersebut (Angkat, 2021, p. 2).

Orangtua adalah orangtua dewasa yang turut bertanggung jawab terhadap kelangsungan hidup anak, yang termasuk dalam pengertian ini adalah ayah dan ibu, kakek, nenek, paman, bibi, kakak atau wali. Orangtua di dalam keluarga adalah sosok pemimpin yang mengatur pola komunikasi dan tingkah laku anggota keluarganya. Seorang anak biasanya menjadi target utama dari orangtua untuk mendapatkan kasih sayang yang penuh. Apalagi dalam upaya mendidik dan membimbing anak untuk menjadi orang yang diinginkan oleh orangtua. Hal ini dikarenakan sosok orangtua harus bisa menjadi seorang teladan untuk dapat ditiru oleh anak.

Segala upaya harus dilakukan oleh orangtua agar anak mampu mengembangkan kemampuan, keterampilan dan kepribadiannya. Bimbingan orangtua dari segi mental, psikologi, jasmani dan rohani anak akan membantu perkembangan anak secara menyeluruh. Apalagi seorang anak yang masih menggantungkan diri pada orangtua. Dalam sebuah masalah pun anak harus mendapat bimbingan dari orangtua agar mampu mengatur emosinya yang masih labil. Peran orangtua akan jelas dirasakan oleh seorang anak dalam kehidupan berkeluarga,

karena keluarga adalah tempat untuk mengemukakan keluh kesah dan kesulitan yang dialami oleh anak (Noya, 2021, p. 41).

Darumoyo, dkk., (2021, p. 21) menyatakan peran orangtua terhadap anak di dalam keluarga adalah sebagai motivator, fasilitator dan mediator. Sebagai motivator, orangtua harus senantiasa memberikan motivasi/dorongan terhadap anaknya untuk berbuat kebajikan dan meninggalkan larangan Tuhan. Rudini & Melinda (2020, p. 2) menyatakan bahwa ilmu pengetahuan sebagai fasilitator, orangtua harus memberikan fasilitas, pemenuhan kebutuhan keluarga/anak berupa sandang pangan dan papan, termasuk kebutuhan pendidikan.

Dukungan orang tua adalah interaksi sosial yang disalurkan ke anaknya dalam bentuk kasih sayang, motivasi, perhatian, doa, materi, dan bisa menjadi guru pertama dalam kehidupan anak tersebut untuk menerima informasi dan kejadian penting dalam hidup anaknya. Dukungan orang tua adalah persepsi seseorang bahwa dirinya menjadi bagian dari jaringan sosial yang di dalamnya tiap anggotanya saling memberikan dukungan satu sama lain (Mayang, 2018, p. 2). Pendapat Maulany, dkk., (2022, p. 12) bahwa dukungan orang tua bisa diartikan interaksi yang secara intens oleh orangtua sebagai bentuk *support* kepada anak yang itu mencakup dalam hal perilaku-perilaku secara fisik atau verbal menunjukkan afeksi atau dorongan positif yang dialami anak.

Pendapat Rahmadina, dkk., (2021, p. 18) bahwa dukungan orang tua bisa diartikan dalam perhatian, penghargaan, kenyamanan, menolong orang dengan sikap kondisi, dukungan keluarga tersebut didapatkan oleh individu ataupun kelompok. Ekasari, dkk., (2022, p. 2) menyatakan bahwa dukungan orangtua adalah kesedihan, kepedulian, keberadaan, dari orang-orang yang dapat menyayangi kita, diandalkan, dan menghargai kita. Dukungan orang tua berupa bantuan secara materi (instrumental), informasi, dan emosional sehingga remaja dapat mempersepsikan bantuan yang diterimanya dapat bermanfaat bagi dirinya.

Saputri, dkk., (2019, p. 62) menyatakan bahwa dukungan orang tua adalah sikap, tindakan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya, berupa dukungan informasional, dukungan penilaian, dukungan instrumental dan dukungan emosional. Astuti (2017, p. 2) menyatakan dukungan orang tua mengacu pada pengertian dukungan sosial, dukungan sosial biasanya didefinisikan sebagai keberadaan atau ketersediaan orang pada siapa kita mengandalkan orang yang memberitahu bahwa mereka peduli, nilai dan mencintai. Afabiani & Krisnani (2020, p. 40) berpendapat bahwa salah satu bentuk peranan sebagai orang tua yang dapat diberikan kepada anak yaitu memberi dukungan (perhatian dan kasih sayang) untuk membantu tumbuh kembang anak, dukungan orangtua sebagai bantuan yang diterima individu dari oranglain atau kelompok

sekitarnya, yang membuat penerima merasa nyaman, dicintai, dan dihargai.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa, peranan orangtua merupakan fungsi sosial yang dilakukan orang tua (Ibu//Bapak) dalam keluarga atau rumah tangga dengan melakukan pengawasan dan bimbingan terhadap anak-anaknya. Peranan keluarga antara lain merupakan tempat bimbingan yang pertama dan yang utama dari orangtuanya dalam hal membentuk kepribadian anak. Anak-anak bukan saja memerlukan pemenuhan kebutuhan material, tetapi juga kasih sayang, perhatian, dorongan dan kehadiran orangtua di sisinya.

### **b. Aspek-aspek Dukungan Orang Tua**

Dukungan orang tua sebagai hubungan dari orang tua yang dapat diandalkan, bimbingan serta kedekatan emosional terhadap suatu individu yang membuat dirinya mendapatkan pengakuan. Menurut Bunsaman & Krisnani (2020, p. 221) dukungan orang tua dibedakan menjadi enam aspek, yaitu (1) Menciptakan kehidupan beragama dalam keluarga, (2) Mempunyai waktu bersama keluarga, (3) Mempunyai komunikasi yang baik antar anggota keluarga, (4) Saling menghargai sesama anggota keluarga, (5) Kualitas dan kuantitas konflik yang minim, (6). Adanya hubungan atau ikatan yang erat antar keluarga. Keenam aspek tersebut memiliki hubungan yang erat satu dengan lainnya. Proses tumbuh kembang anak sangat ditentukan dari

berfungsi setidaknya keenam aspek diatas, untuk menciptakan keluarga harmonis peran dan fungsi orangtua sangat menentukan, keluarga yang tidak bahagia atau tidak harmonis akan mengakibatkan anak menjadi menurun prestasi belajarnya.

Aspek dukungan orang tua yang dikemukakan oleh Beest & Baerveldt (Solichah, dkk., 2022, p. 52), terdapat empat aspek:

1) Dukungan Emosi

Dukungan ini mencakup perilaku-perilaku yang secara fisik atau verbal menunjukkan afeksi atau dorongan dan komunikasi yang positif/terbuka. Dukungan ini juga meliputi ekspresi empati misalnya mendengarkan, bersikap terbuka, menunjukkan sikap percaya terhadap apa yang dikeluhkan, mau memahami, ekspresi kasih sayang dan perhatian. Dukungan emosional akan membuat si penerima merasa berharga, nyaman, aman, terjamin, dan disayangi.

2) Dukungan Instrumental

Dukungan ini meliputi penyediaan sarana dan prasarana bagi pencapaian prestasi, penguasaan kompetensi dan bantuan yang diberikan secara langsung, bersifat fasilitas atau materi misalnya menyediakan fasilitas yang diperlukan, meminjamkan uang, memberikan makanan, permainan atau bantuan yang lain.

3) Dukungan Otonom

Dukungan ini orangtua sebagai fasilitator dalam membantu anak yang diharapkan membuat anak tidak memiliki ketergantungan

yang berlebih kepada orangtua dan yang lebih utama anak belajar bagaimana menyelesaikan masalahnya sendiri dengan mandiri, membuat pilihan apa yang mereka inginkan dan menentukan nasib sendiri.

4) Dukungan Direktif

Dukungan ini orangtua banyak memberikan intruksi, mengendalikan, dan cenderung mengambil alih masalah anak dan memerintah. Dukungan direktif ini dianggap kurang baik karena orangtua lebih banyak berperan untuk karir anaknya.

Jenis-jenis dukungan sosial merupakan suatu cara yang mewujudkan bisa dalam bentuk ekspresi, ungkapan atau perwujudan bantuan dari individu yang satu ke individu yang membutuhkan. Weiss (Nugroho, 2019, p. 465), membagi dukungan sosial ke dalam 6 bagian yang berasal dari hubungan dengan individu lain yaitu:

1) *Reliable alliance* (Hubungan yang dapat diandalkan)

Pengetahuan yang dimiliki individu bahwa individu dapat mengandalkan bantuan yang nyata yang dibutuhkan, individu yang menerima bantuan ini akan merasa tenang karena individu menyadari ada orang yang dapat diandalkan untuk menolong bila individu menghadapi kesulitan.

2) *Guidance* (Bimbingan)

Dukungan berupa nasehat dan informasi dari sumber yang dapat dipercaya.

3) *Reassurance of worth* (Adanya Pengakuan)

Dukungan ini berbentuk pengakuan atau penghargaan terhadap kemampuan dan kualitas individu, dukungan ini akan membuat individu merasa dihargai dan diterima, misalnya memberikan pujian kepada individu karena telah melakukan sesuatu yang baik.

4) *Attachment* (Kedekatan emosional)

Dukungan ini berupa pengekspresian dari kasih sayang dan cinta yang diterima individu, yang dapat memberikan rasa aman kepada individu yang menerimanya, kedekatan dapat memberikan rasa aman.

5) *Social integration* (Integrasi Sosial)

Dikaitkan dengan dukungan yang dapat menimbulkan perasaan memiliki pada individu karena menjadi anggota di dalam kelompok dalam hal ini dapat membagi minat, serta aktifitas sosialnya sehingga individu merasa dirinya dapat diterima oleh kelompok tersebut.

6) *Opportunity to nurturance* (Kesempatan untuk Mengasuh)

Dukungan ini berupa perasaan bahwa individu dibutuhkan oleh orang lain, jadi dalam hal ini subjek merupakan sumber dukungan bagi orang yang mendukungnya.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen dukungan orang tua yaitu *reliable alliance, guidance, opportunity for nurturance, attachment, social integration*,

*reassurance of worth.* Ke enam faktor tersebut akan mengkonstrak instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini.

## 6. Kecemasan Menghadapi Pertandingan

### a. Definisi Kecemasan

Kecemasan (*anxiety*) adalah variabel penting dari hampir semua teori kepribadian. Kecemasan merupakan suatu faktor psikologis dari pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman. Kecemasan adalah perasaan tidak tenang, bingung, tegang dan khawatir dalam keadaan tertentu. Atlet yang mengalami kecemasan berlebihan akan menimbulkan bentuk masalah kesehatan atau perilaku menyimpang sehingga penampilan dan kepercayaan diri menurun (Hindiari & Wismanadi, 2022, p. 179).

Kecemasan adalah perasaan ketakutan dan kehawatiran terhadap yang akan dialami kedepannya, tanpa sebab khusus. Kecemasan akan terjadi apabila muncul perasaan-perasaan takut yang dipengaruhi seperti berkeringat, detak jantung yang berdetak kencang, tangan mulai dingin dan berkeringat, terasa pusing, kaki dan tangan terasa kesemutan, seringnya buang air kecil bahwakan sakit perut sampai diare, dan nafas terengah-engah. Hal tersebut termasuk gangguan psikis yang akan dialami oleh individu saat mengalami kecemasan, stress dan depresi (Putri & Handayani, 2020, p. 88).

Kecemasan merupakan perubahan sinyal peringatan bahaya yang akan datang dan membuat individu mengambil tindakan untuk menghadapi kecemasan. Kecemasan merupakan pernak pernik kekayaan hidup, tapi harus dihindari manakala menimbulkan efek yang negatif. Pada dasarnya, kecemasan membawa akibat yang tidak baik bagi kesehatan moral seseorang. Orang yang selalu dihinggapi kecemasan dipastikan akan terus-menerus tertekan dan jauh dari ketenangan (Tumanggor & Siregar, 2021, p. 403).

Kecemasan adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif. Kecemasan dapat timbul kapan saja, dan salah satu penyebab terjadinya *anxiety* adalah ketegangan yang berlebihan yang berlangsung lama. Kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsang stres. Kecemasan adalah ketegangan mental disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas (Komarudin, 2017, p. 102).

Kecemasan adalah kondisi kegelisahan mental, keprihatinan, ketakutan atau firasat serta keputusasaan karena ancaman yang tidak dapat dijelaskan oleh diri sendiri tau terhadap hubungan yang bermakna. Kecemasan dapat terjadi pada tingkat sadar, setengah sadar atau tidak sadar (Simamora & Akbari, 2022, p. 12). Kecemasan adalah rasa takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya.

Kecemasan merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kekurangmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari (Ardiwinata, 2020, p. 137).

Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut, yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda (Marsha & Wijaya, 2021, p. 113). Hubungan antara kecemasan dengan olahraga yang sering terjadi yaitu kecemasan yang dialami oleh atlet saat bertanding, hal ini tentunya sisi negatif yang dapat memengaruhi penampilan dan merugikan seorang atlet.

Weinberg & Gould (2015, p. 79) menyatakan bahwa *anxiety* adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh. Pada gejala cemas, biasanya didominasi oleh keluhan-keluhan psikis (ketakutan dan kekhawatiran), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan somatik (fisik). Ketegangan dan kecemasan saling terkait dan selalu muncul dalam kegiatan olahraga. Ketegangan yang dialami oleh setiap individu akan berbeda-beda. Hal ini disebabkan oleh perbedaan pengalaman, kepekaan, dan cara menanggapi situasi.

Kecemasan merupakan respons terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah

dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Kecemasan adalah reaksi emosional terhadap objek atau keadaan yang tidak memiliki cukup alasan untuk ditakuti dan tidak regional (Ong & Griva 2017, p. 475). Maulana & Khairani (2017, p. 97) menyatakan kecemasan merupakan penghayatan emosional yang tidak menyenangkan, berhubungan dengan antisipasi malapetaka yang akan datang. Kecemasan dapat muncul dalam berbagai tingkatan dari perasaan cemas dan gelisah yang ringan sampai ketakutan yang amat berat. Kecemasan juga dapat terjadi dengan perasaan takut dan terancam, tetapi seringkali tanpa adanya alasan. Kecemasan juga dapat terjadi karena ketakutan terhadap hal-hal belum tentu terjadi atau keadaan yang merugikan dan mengancam dirinya karena merasa tidak mampu menghadapinya.

Sementara itu, menurut Ozen (2018) kecemasan adalah reaksi di bawah tekanan emosional atau fisik. Dalam kehidupan sehari-hari kecemasan sering menggambarkan situasi yang dinyatakan dengan istilah ketakutan, keprihatinan dan kegelisahan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kecemasan dapat terjadi karena reaksi dari kondisi psikologis dan perasaan yang nampak terlihat pada diri individu tersebut saat menghadapi sesuatu. Pendapat Rohmansyah (2017, p. 2) bahwa rasa cemas juga dapat terjadi karena kegelisahan-kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Kecemasan merupakan suatu hal yang normal di dalam kehidupan karena

kecemasan sangat dibutuhkan sebagai pertanda akan bahaya yang mengancam. Namun ketika kecemasan terjadi terus-menerus, tidak rasional dan intensitasnya meningkat, maka kecemasan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan disebut sebagai gangguan kecemasan.

Kecemasan menghadapi pertandingan merupakan keadaan distress yang dialami oleh seorang atlet, yaitu sebagai suatu kondisi emosi negatif yang meningkat sejalan dengan bagaimana seorang atlet menginterpretasikan dan menilai situasi pertandingan. Persepsi atau tanggapan atlet dalam menilai situasi dan kondisi pada waktu menghadapi pertandingan, baik jauh sebelum pertandingan atau mendekati pertandingan akan menimbulkan reaksi yang berbeda. Apabila atlet menganggap situasi dan kondisi pertandingan tersebut sebagai sesuatu yang mengancam, maka atlet tersebut akan merasa tegang (stres) dan mengalami kecemasan (Nurdiansyah & Jannah, 2021, p. 61).

*Competitive anxiety* merupakan perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan. Kecemasan bertanding yang dirasakan atlet merupakan sebagai perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dan menganggap pertandingan sebagai suatu hal yang membahayakan yang disertai dengan perubahan fisiologis seperti detak jantung dan

tekanan darah meningkat, rasa keram di perut, pernapasan menjadi cepat dan wajah menjadi memerah (Sari & Irawan, 2020, p. 2).

Kecemasan menghadapi pertandingan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan dan muncul sebelum pertandingan terhadap bahaya yang tidak nyata pada atlet. Penelitian yang dilakukan. Semakin tinggi kecemasan bertanding, maka semakin rendah performa atlet. Harsono (2017, p. 121) menyatakan bahwa hubungan kecemasan dengan bertanding, yaitu 1) kecemasan meningkat sebelum pertandingan dimulai, hal ini disebabkan karena bayangan beratnya pertandingan; 2) selama pertandingan berlangsung, biasanya kecemasan menurun; 3) mendekati akhir pertandingan biasanya kecemasan naik lagi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa kecemasan bertanding merupakan reaksi emosi negatif atlet terhadap keadaan tegang dalam menilai situasi pertandingan, yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was, dan disertai peningkatan gugahan sistem faal tubuh, sehingga menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan, karena senantiasa berada dalam keadaan yang dipersepsi mengancam.

#### **b. Klasifikasi Kecemasan**

Kecemasan yang dihadapi oleh atlet dapat mempengaruhi penampilan dalam skala yang berbeda-beda dari setiap individu atlet. Kecemasan terbagi menjadi tiga tingkatan yaitu kecemasan ringan,

sedang dan berat. Tingkatan kecemasan ini yang akan mempengaruhi penampilan atlet, apabila atlet memiliki kecemasan yang ringan makan penampilannya akan meningkat, tetapi apabila atlet memiliki kecemasan yang tinggi maka penampilan atlet akan menurun (Purnamasari & Novian, 2021, p. 203).

Kecemasan seseorang dapat diklasifikasikan menjadi beberapa. Widyanti, dkk., (2023, p. 300) menjelaskan bahwa ada beberapa tingkat kecemasan sebagai berikut: (1) Kecemasan Ringan. Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan akan peristiwa kehidupan sehari-hari. (2) Kecemasan Sedang. Kecemasan sedang ini, persepsi terhadap lingkungan menurun atau individu lebih memfokuskan pada hal penting saat ini dan mengesampingkan hal lain. (3) Kecemasan Berat. Kecemasan berat ini, persepsi menjadi sempit. Individu cenderung memikirkan hal yang kecil saja dan mengabaikan hal-hal yang lain. Individu tidak mampu berpikir berat lagi dan membutuhkan banyak pengarahan atau tuntutan. (4) Panik. Pada tahap panik persepsi sudah terganggu sehingga sudah tidak dapat mengendalikan diri lagi dan tidak dapat melakukan apa-apa walaupun sudah diberi pengarahan atau tuntutan

Kecemasan terdiri atas tiga aspek yaitu, aspek kecemasan kognitif yang menjelaskan adanya pikiran-pikiran yang mendorong munculnya kecemasan pada atlet, misalnya takut gagal. Aspek kecemasan somatis menjelaskan adanya gejala-gejala somatis yang

menunjukkan atlet sedang mengalami kecemasan, misalnya keringat dingin, jantung berdetak lebih cepat, ketegangan pada otot. Aspek kurang percaya diri dipercaya mendorong munculnya kecemasan yang berkaitan dengan pikiran yang menunjukkan adanya keraguan dalam menampilkan kemampuannya dalam pertandingan (Situmorang, 2019, p. 67).

Terdapat tiga aspek kecemasan yaitu aspek emosional, aspek kognitif dan aspek fisiologis. Aspek emosional adalah kecemasan yang berhubungan dengan pemahaman individu terhadap dampak psikologis dan kecemasan seperti ketegangan, sedih, mencemooh diri sendiri dan rasa prihatin. Aspek kognitif adalah kecemasan yang berhubungan dengan pikiran tentang ketakutan dan kekhawatiran sehingga mengganggu konsentrasi. Aspek fisiologis adalah kecemasan yang berhubungan dengan reaksi jasmani terhadap ketakutan dan kekhawatiran (Hindiari & Wismanadi, 2022, p. 179).

Mahfud & Gumantan (2020, p. 87) menyebutkan bahwa reaksi kecemasan mempunyai tiga komponen, yaitu:

- 1) Komponen emosional, yaitu komponen kecemasan berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan.
- 2) Komponen kognitif, yaitu adanya kekhawatiran individu terhadap konsekuensi yang mungkin akan dialami atau pengharapan dan anggapan yang negatif tentang diri sendiri. Apabila kekhawatiran

meningkat akan mengganggu kemampuan individu dalam berpikir jernih, memecahkan masalah serta memenuhi tuntutan lingkungan.

- 3) Komponen fisiologis, yaitu reaksi tubuh terhadap adanya kecemasan yang muncul dapat mendorong timbulnya gerakan- gerakan pada bagian tubuh tertentu. Gerakan yang terjadi sebagian besar merupakan hasil kerja sistem syaraf otonom yang mengontrol berbagai otot dan kelenjar tubuh.

Kecemasan pada atlet memiliki perbedaan antara kecemasan yang bersifat berubah-ubah dan kecemasan yang bersifat relatif stabil. Widyanti, dkk., (2023, p. 3002) menyatakan bahwa kecemasan pada atlet dalam menghadapi pertandingan dapat dikelompokkan menjadi dua jenis, yaitu:

- 1) *State Anxiety (state-A)*

*State anxiety* adalah suatu reaksi terhadap situasi ketegangan yang sedang dihadapi yang ditandai dengan kekhawatiran dan terjadinya peningkatan aktivitas fisiologis sifatnya sementara dan berlangsung untuk situasi tertentu saja. *State-A* berfluktuasi atau berubah-ubah dari suatu waktu ke waktu yang lainnya, yang sangat dipengaruhi oleh kondisi dan situasi yang terjadi saat kini. Jadi, sekalipun *trait-A* seorang atlet rendah namun apabila atlet tersebut sedang bersiap-siap untuk menghadapi pertandingan, maka ia akan mengalami *state-A* yang lebih tinggi daripada jika atlet tidak sedang menghadapi pertandingan.

## 2) *Trait Anxiety (trait-A)*

*Trait anxiety* merupakan faktor kepribadian yang mempengaruhi seseorang untuk mempersepsi suatu keadaan sebagai suatu situasi yang mengandung ancaman atau situasi yang mengancam, yang relatif menetap. Apabila seorang atlet memiliki trait-A yang tinggi, ia mempersepsi situasi pertandingan sebagai situasi yang penuh dengan ancaman dan menimbulkan kecemasan tinggi pada dirinya.

*State anxiety* atau *trait anxiety* memiliki dua komponen, yaitu komponen kognitif (*cognitif anxiety*) dan komponen somatik (*somatic anxiety*). *Cognitif anxiety* merupakan komponen mental, yaitu munculnya kecemasan disebabkan karena suatu ketakutan terhadap penilaian sosial yang negatif, ketakutan akan kegagalan dan kehilangan harga diri. *Somatic anxiety* merupakan komponen fisik dan mencerminkan respon fisiologis, seperti peningkatan denyut jantung, peningkatan pernapasan dan ketegangan otot-otot.

Kurniawan, dkk., (2021, p. 153) menyatakan bahwa berdasarkan jenis-jenisnya, *anxiety* dibagi menjadi dua macam, yaitu:

### 1) *State Anxiety*

*State anxiety* adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak/ pada waktu tertentu yang ditandai dengan kecemasan, takut, tegang, dan biasanya kecemasan ini terjadi saat menjelang pertandingan, kecemasan lainnya yang terjadi pada atlet biasanya takut gagal dalam pertandingan, takut akan akibat sosial atas

kualitas prestasinya, takut cedera atau hal lain menimpa dirinya, takut terhadap agresi fisik baik oleh lawan maupun dirinya, dan takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingannya dengan baik. *State anxiety* adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak/pada waktu tertentu yang ditandai dengan kecemasan, takut, tegang, dan biasanya kecemasan ini terjadi saat menjelang pertandingan, kecemasan lainnya yang terjadi pada atlet biasanya takut gagal dalam pertandingan, takut akan akibat sosial atas kualitas prestasinya, takut cedera atau hal lain menimpa dirinya, takut terhadap agresi fisik baik oleh lawan maupun dirinya, dan takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingannya dengan baik (Tangkudung, 2018, p. 378). Pendapat selanjutnya Harrison, et al., (2021, p. 167) *state anxiety* berhubungan dengan ketakutan akut akan kegagalan dan pikiran negatif yang dapat mengakibatkan hilangnya kepercayaan diri dan konsentrasi.

## 2) *Trait Anxiety*

*Trait anxiety* adalah rasa cemas yang merupakan sifat pribadi/bawaan (sifat pencemas). *Trait anxiety* adalah suatu predisposisi untuk mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. Pada dasarnya, seorang atlet memiliki *trait anxiety* maka manifestasi kecemasannya akan selalu berlebihan

dan mendominasi aspek psikisnya. Hal ini merupakan kendala yang serius bagi atlet tersebut untuk berpenampilan baik (Erdiyanti & Maulana, 2019, p. 269).

Pada umumnya atlet yang mengalami kecemasan ditandai dengan gejala-gejala yang biasanya diikuti dengan timbulnya ketegangan atau stres pada diri atlet. Indikator yang bisa dijadikan bahwa atlet mengalami kecemasan bisa dilihat dari perubahan secara fisik maupun secara psikis. Komaruddin (2017, p. 102) menjelaskan bahwa gejala-gejala kecemasan yaitu: (1) Secara fisik diantaranya: (a) Adanya perubahan yang dramatis tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan sulit tidur, (b) Terjadinya peregangan otot-otot leher, pundak, perut terlebih lagi pada otot-otot ekstremitas, (c) Terjadi perubahan irama pernapasan, (d) Terjadi kontraksi otot pada dagu, sekitar mata dan rahang. (2) Secara psikis yaitu: (a) Gangguan pada perhatian dan konsentrasi, (b) Perubahan emosi, (c) Menurunnya rasa percaya diri, (d) Timbul obsesi, (e) Tidak ada motivasi.

Gejala kecemasan bermacam-macam dan kompleksitasnya, tetapi dapat dikenali. Sari & Irawan (2020, p. 4) menjelaskan beberapa gejala apabila atlet mengalami kecemasan, yaitu: (1) Individu cenderung terus-menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk, yang akan menimpa dirinya/orang lain yang dikenalnya dengan baik. (2) Biasanya cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau

mengalami kesulitan tidur. (3) Sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan sedang aktivitas fisik, jantung berdegup cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, gemetar, sesak napas, percepatan nadi dan detak jantung, mual, muntah, diare.

Perubahan fisik yang terjadi akibat *anxiety*: kepala pusing, keinginan seks menurun, cepat marah, meningkatnya ketegangan otot, keluar keringat berlebihan, sakit dada, pernapasan cepat, jantung berdebar, tekanan darah meningkat, sering buar air besar (mencret) (Komaruddin, 2017, p. 103). Tangkudung & Mylsidayu (2017, p. 53-54) lebih spesifik membedakan gejala-gejala kecemasan menjadi dua, yaitu *cognitive anxiety* dan *somatic anxiety*. Berikut ciri-cirinya, p.

1) Gejala *cognitive anxiety*

Meliputi Individu cenderung terusmenerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk yang akan menimpa dirinya/orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanya cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan tidur.

2) Gejala *somatic anxiety*

Meliputi sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga, jantung berdegup cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil

melebihi batas kewajaran, gemetar, berpeluh dingin, mulut menjadi kering, membesarnya pupil mata, sesak napas, percepatan nadi dan detak jantung, mual, muntah, murus atau diare, mengeluh sakit pada persendian, otot kaku, merasa cepat lelah, tidak mampu rileks, sering terkejut, dan kadang disertai gerakan wajah/anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan, misalnya pada saat duduk menggoyangkan kaki atau meregangkan leher secara terus-menerus.

Berdasarkan uraian di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa gejala gejala *anxiety* terbagi menjadi dua yaitu *somatic* seperti mudah khawatir, sulit berkonsentrasi, mudah mengeluh dan kognitif seperti gemetar, mengeluarkan keringat yang tidak sewajarnya, pernapasan cepat, nadi meningkat tidak sewajarnya, merasakan mual, diare. Gejala-gejala tersebut terjadi tidak seperti biasanya (tidak wajar).

### **c. Faktor yang Memengaruhi Kecemasan**

Kecemasan seseorang dipegaruhi oleh beberapa faktor. Hindari & Wismanadi (2022, p. 179) menyatakan bahwa permasalahan kecemasan terbagi menjadi dua yaitu ditimbulkan dari faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal adalah permasalahan yang muncul dari luar diri atlet seperti penonton, lingkungan, keluarga, lawan, pelatih dan cuaca. Faktor internal yaitu permasalahan yang muncul dari dalam diri atlet seperti moral, pengalaman bertanding, pikiran negatif dan rasa puas diri.

Tangkudung & Mylsidayu (2017, p. 51-53) menjelaskan bahwa sumber yang memengaruhi kecemasan yaitu:

- 1) Sumber dari dalam (Instrinsik)
  - a) Atlet terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya. Akibatnya didominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen yang berlebihan bahwa harus bermain sangat baik.
  - b) Muncul pikiran-pikiran negatif, seperti ketakutan akan dicemooh oleh penonton jika tidak memperlihatkan penampilan yang baik.
  - c) Alam pikiran atlet akan sangat dipengaruhi oleh kepuasan yang secara subjektif dirasakan di dalam dirinya. Pada atlet akan muncul perasaan khawatir akan tidak mampu memenuhi keinginan pihak luar sehingga menimbulkan ketegangan baru.
- 2) Sumber dari luar (Ekstrinsik)
  - a) Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan rangsangan tersebut dapat berupa tuntutan/harapan dari luar yang menimbulkan keraguan pada atlet untuk mengikuti hal tersebut atau sulit dipenuhi. Keadaan ini menyebabkan atlet mengalami kebingungan untuk menentukan penampilannya, bahkan kehilangan kepercayaan diri.

- b) Pengaruh massa. Dalam pertandingan apa pun, emosi massa sering berpengaruh besar terhadap penampilan atlet, terutama jika pertandingan tersebut sangat ketat dan menegangkan.
- c) Saingan-saingan lain yang bukan lawan tandingnya. Seorang atlet menjadi sedemikian tegang ketika menghadapi kenyataan bahwa mengalami kesulitan untuk bermain, sehingga menjadi terdesak.
- d) Pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa telah berupaya sebaik-baiknya, pelatih sering menyalahkan atau mencemooh atletnya yang sebenarnya dapat mengguncang kepribadian atlet tersebut.
- e) Hal-hal non teknis seperti kondisi lapangan, cuaca yang tidak bersahabat, angin yang bertiup terlalu kencang, atau peralatan yang dirasakan tidak memadai.

Sari & Irawan (2020, p. 4) menyatakan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu faktor instrinsik dan ekstrinsik, yaitu:

- 1) Faktor instrinsik meliputi: (a) Atlet terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya. Akibatnya, didominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen yang berlebihan bahwa harus bermain sangat baik. (b) Muncul pikiran-pikiran negatif, seperti ketakutan akan dicemooh oleh penonton jika tidak memperlihatkan penampilan yang baik. (c) Alam pikiran atlet akan

sangat dipengaruhi oleh kepuasaan yang secara subjektif dirasakan di dalam dirinya.

- 2) Faktor ekstrinsik meliputi: (a) Munculnya rangsangan dari luar berupa tuntutan dan harapan, sehingga membuat keraguan pada atlet. (b) Pengaruh massa atau supporter. (c) Saingan atau lawan-lawan dalam pertandingan. (d) Sikap pelatih terhadap atletnya. (e) Hal-hal non teknis lainnya, seperti kondisi lapangan, cuaca yang tidak bersahabat, dan lain- lain.

Tiara & Rahardanto (2021, p. 69) menyatakan gejala kecemasan menjadi dua macam, yaitu gejala fisik dan gejala psikis. Gejala fisik ditandai dengan adanya perubahan tingkah laku, gelisah, sulit tidur, terjadi perubahan irama pernapasan, perubahan peregangan pada otot-otot, dan sebagainya. Gejala psikis ditandai dengan adanya gangguan pada perhatian dan konsentrasi, menurunnya rasa percaya diri, dan lain sebagainya. Saat keadaan cemas, koordinasi otot menjadi tidak sesuai, ketepatan waktu untuk bereaksi menjadi berkurang, kecermatan dalam membaca permainan menjadi berkurang, serta pemakaian energi menjadi boros. Oleh karena itu, dalam kondisi cemas atlet akan merasa cepat lelah.

Model proses kompetitif digunakan untuk menjelaskan proses kecemasan menghadapi pertandingan dalam proses kompetitif. Proses kompetitif terdiri atas empat unsur (Komarudin, 2017), sebagai berikut:

1) Situasi kompetitif yang objektif

Situasi kompetitif yang objektif didefinisikan sebagai tuntutan lingkungan terhadap seseorang dalam proses kompetisi. Tuntutan lingkungan ditentukan oleh apa yang harus dilakukan seseorang untuk mendapatkan hasil yang baik bila dibandingkan dengan suatu standar.

2) Kedaan kompetitif yang subjektif

Keadaan kompetitif yang subjektif adalah cara seseorang merasakan, menerima, dan menilai situasi kompetisi objektif. Situasi kompetitif subjektif berkaitan erat dengan kecemasan kepribadian (*trait-A*), sikap dan kemampuan serta faktor-faktor interpersonal. Istilah situasi kompetitif subjektif mengarah pada suatu penilaian kognisi seseorang terhadap situasi-situasi kompetitif, yang merupakan suatu proses yang menentukan apakah respon kecemasan sebelum kompetisi akan terjadi atau tidak. Apabila situasi kompetisi menghasilkan kekhawatiran, perasaan gelisah dan meningkatnya aktivitas fisiologis, maka suatu respon kecemasan akan mengikutinya.

3) Respon terhadap keadaan

Respon adalah tanggapan seseorang terhadap situasi tertentu. Seseorang dalam merespon situasi kompetitif objektif, sebagian besar ditentukan oleh situasi kompetitif subjektifnya.

#### 4) Konsekuensi

Konsekuensi adalah akibat yang ditanggung seseorang terhadap responnya. Konsekuensi dari keikutsertaannya dalam proses kompetisi olahraga akan membebani dirinya atau mencapai sesuatu dari orang lain (baik nyata atau tidak) yang dirasakan sebagai hadiah atau hukuman. Konsekuensi dalam kompetisi sering dimaknai dengan kesuksesan atau kegagalan. Kesuksesan dirasakan sebagai konsekuensi positif, sedangkan kegagalan dirasakan sebagai konsekuensi negatif.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek kecemasan terdiri dari aspek instrinsik (berfikir negatif, berfikir puas, pengalaman bertanding, moral) dan aspek ekstrinsik (pelatih dan manajer, wasit, penonton, lawan, sarana dan prasarana, kondisi dan situasi lapangan, lingkungan keluarga). Aspek ini akan dikembangkan menjadi butir-butir instrumen untuk mengukur kecemasan atlet.

### **B. Hasil Penelitian yang Relevan**

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

**Tabel 1. Hasil Penelitian Terdahulu**

Penulis	Judul	Topik	Metode/Subjek /Analisis Data	Hasil Penelitian
Peng, et al., (2020)	<i>Coach-athlete attachment and the subjective well-being of athletes: A multiple-mediation model analysis</i>	mengeksplorasi bagaimana keterikatan pelatih-atlet mempengaruhi kesejahteraan subjektif (SWB) atlet dan terutama berfokus pada konfirmasi peran mediasi dari persepsi dukungan pelatih dan harga diri atlet dalam hubungan di antara mereka	Kuantitatif 179 atlet Tiongkok	Kecemasan terhadap keterikatan dan penghindaran keterikatan secara signifikan memprediksi SWB pada atlet. Keterikatan pelatih-atlet mempengaruhi kesejahteraan atlet
Lisinskiene & Lochbaum (2022)	<i>The coach-athlete-parent relationship: The importance of the sex, sport type, and family composition</i>	Hubungan interpersonal positif dan negatif antara pelatih, atlet, dan orang tua memengaruhi hasil perilaku banyak atlet,	Kuantitatif 632 atlet (berusia 11-19) Uji F dan Uji Tukey	penilaian diri peserta terhadap proses negatif yang diukur dengan PNPCAP bergantung pada jenis kelamin, jenis olahraga, dan susunan keluarga. Interaksi dua arah yang signifikan ( $p < 0,05$ ) mengungkapkan anak laki-laki yang terlibat dalam olahraga individu dan tinggal tanpa orang tua mereka atau dengan satu orang tua melaporkan tingkat proses negatif yang lebih tinggi
Kamis, et al., (2021)	<i>Does Coaching Effectiveness and Coach-Athlete Relationship Moderate the Anxiety Among Athletes?</i>	pengaruh efektivitas pembinaan dan hubungan pelatih-atlet terhadap kecemasan atlet	<i>Literature review</i>	Memiliki hubungan yang baik dengan pelatih memberikan peluang terbaik untuk sukses dalam performa. Kualitas hubungan antara pelatih dan atlet diketahui mempengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologis, motivasi, dan kepercayaan diri atlet
Kassim, et al., (2022)	<i>Coaching effectiveness and</i>	menyelidiki persepsi atlet tentang efektivitas	Kuantitatif 152 atlet	terdapat korelasi yang signifikan antara semua faktor efektivitas pembinaan dan semua faktor

	<i>coach-athlete relationship model offers possibilities solution for competitive anxiety of young athletes</i>	pembinaan, hubungan pelatih-atlet dan pengalaman kecemasan kompetitif para atlet	Uji F	hubungan pelatih-atlet
Mohd Kassim, et al., (2020)	<i>Coach-Athlete Relationship and Coaching Effectiveness in Team Sports Athletes</i>	menyelidiki persepsi atlet terhadap hubungan pelatih-atlet dan efektivitas pembinaan dalam olahraga tim	Kuantitatif 120 atlet, Pria (n = 60) dan Wanita (n = 60) dari (Netball n = 36, Sepakbola n = 40, Hoki n = 44)	tidak ada perbedaan yang signifikan untuk dimensi hubungan pelatih-atlet dengan ketiga jenis olahraga kecuali untuk "komitmen", dan tidak ada perbedaan yang signifikan untuk dimensi efektivitas kepelatihan dengan ketiga jenis olahraga
Pertiwi & Aulia (2021)	Hubungan Intimasi Pelatih-Atlet dengan Kecemasan Bertanding Atlet Tinju	melihat hubungan intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding atlet tinju	Kuantitatif atlet tinju Sumatera Barat <i>Korelasi Product Moment</i>	adanya hubungan intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding pada atlet tinju Sumatera Barat
Fahmi (2019)	<i>The Effect of Coach Leadership, Team Cooperation, and Achievement Motivation on the Performance of The Depok City Atlet</i>	menganalisis pengaruh kepemimpinan pelatih, kerja tim, dan motivasi berprestasi terhadap kinerja atlet	Kuantitatif Atet KONI Depok Uji F	Kepemimpinan pelatih tidak memiliki pengaruh langsung pada kinerja atlet, motivasi berprestasi. Kepemimpinan pelatih memiliki pengaruh langsung pada kerja tim. Kerja tim berpengaruh langsung pada motivasi berprestasi, kinerja atlet.

Berdasarkan penelitian terdahulu di Tabel 1 di atas, setelah peneliti melakukan *review*, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil penelitian yang satu dengan yang lain. Selain itu juga ada kesamaan antara penelitian yang satu dengan lain. Perbedaannya adalah terletak pada topik, metode, instrumen, dan sampel yang digunakan. Persamaannya adalah tentang variabel hubungan pelatih-atlet, kecemasan.

Berdasarkan hasil kajian penelitian terdahulu bila dibandingkan dengan penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut.

**Tabel 2. *Novelty* Penelitian**

Aspek	Penelitian Terdahulu	Penelitian yang akan dilakukan
Tujuan	Hubungan interpersonal positif dan negatif antara pelatih, atlet, dan orang tua memengaruhi hasil perilaku atlet	Mengetahui tipe kepemimpinan pelatih, hubungan pelatih-atlet, dan dukungan orang tua dengan kecemasan pada atlet Karate
Metode	Kuantitatif	Korelasional
Subjek	atlet Tiongkok, atlet netball, sepakbola, atlet tinju, atlet KONI Depok	atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman
Variabel	keterikatan pelatih-atlet, hubungan orang tua, kecemasan	tipe kepemimpinan pelatih, hubungan pelatih-atlet, dukungan orang tua, dan kecemasan
Analisis	Uji F, Uji Tukey	Regresi berganda

### C. Kerangka Pikir

Cemas adalah situasi dimana keadaan fisiologi tubuh seolah-olah tercekik, sehingga memunculkan detak jantung yang berlebihan akibat reaksi yang baru saja muncul. Kecemasan jika tidak dikelola dengan baik akan sangat berdampak pada performa atlet khususnya atlet karate, sehingga keadaan atlet tidak dapat menjalankan semua teknik yang telah dikuasai

sebelumnya. Terkait dengan olahraga, kecemasan timbul saat pertandingan merupakan reaksi emosional negatif atlet ketika harga dirinya terancam, hal ini karena atlet menganggap pertandingan sebagai tantangan berat untuk berhasil dan memikirkan akibat jika kalah dalam pertandingan.

Banyak hal yang menjadi sumber kecemasan bertanding bagi seorang atlet. Beberapa penelitian telah banyak dilakukan untuk menemukan sumber-sumber kecemasan bertanding seorang atlet. Sumber kecemasan bertanding pada atlet di antaranya adalah permasalahan kesiapan dan penampilan, permasalahan hubungan interpersonal atlet dengan pelatih dan teman tim, keterbatasan finansial dan waktu, prosedur seleksi dan kurangnya dukungan sosial.

Perilaku kepemimpinan yang ditampilkan seorang pelatih akan memiliki dampak yang signifikan terhadap performa atlet dan/atau kualitas psikologis atlet. Seorang pelatih memiliki tanggung jawab untuk mempersiapkan mentalitas atlet agar tangguh dalam menghadapi kompetisi, secara khusus hal ini dilakukan sebelum kompetisi berlangsung. Persiapan mentalitas atlet merupakan kunci kesuksesan dalam mencapai performa yang luar biasa. Perilaku *training and instruction* pelatih menjadi kurang efektif dalam membentuk ketangguhan mental atlet pada atlet yang sarat pengalaman. Sebaliknya pada atlet yang kurang pengalaman bertanding, perilaku *training and instruction* akan memiliki pengaruh yang signifikan.

Perilaku *training and instruction* pelatih memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketangguhan mental atlet. Hal ini dapat merefleksikan

bahwa perilaku *training and instruction* erat kaitannya dengan usaha peningkatan performa atlet. Dukungan sosial cukup penting dalam perkembangan ketangguhan mental. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas atlet mempersepsikan pelatih sebagai pemberi pengaruh positif dalam perkembangan atlet. Atlet mempersepsikan pelatih sebagai orang yang membantu memiliki kontribusi dalam mencapai performa optimal. Meski demikian, atlet tidak selalu setuju dengan keputusan dan gaya kepemimpinan pelatih dalam melatih.

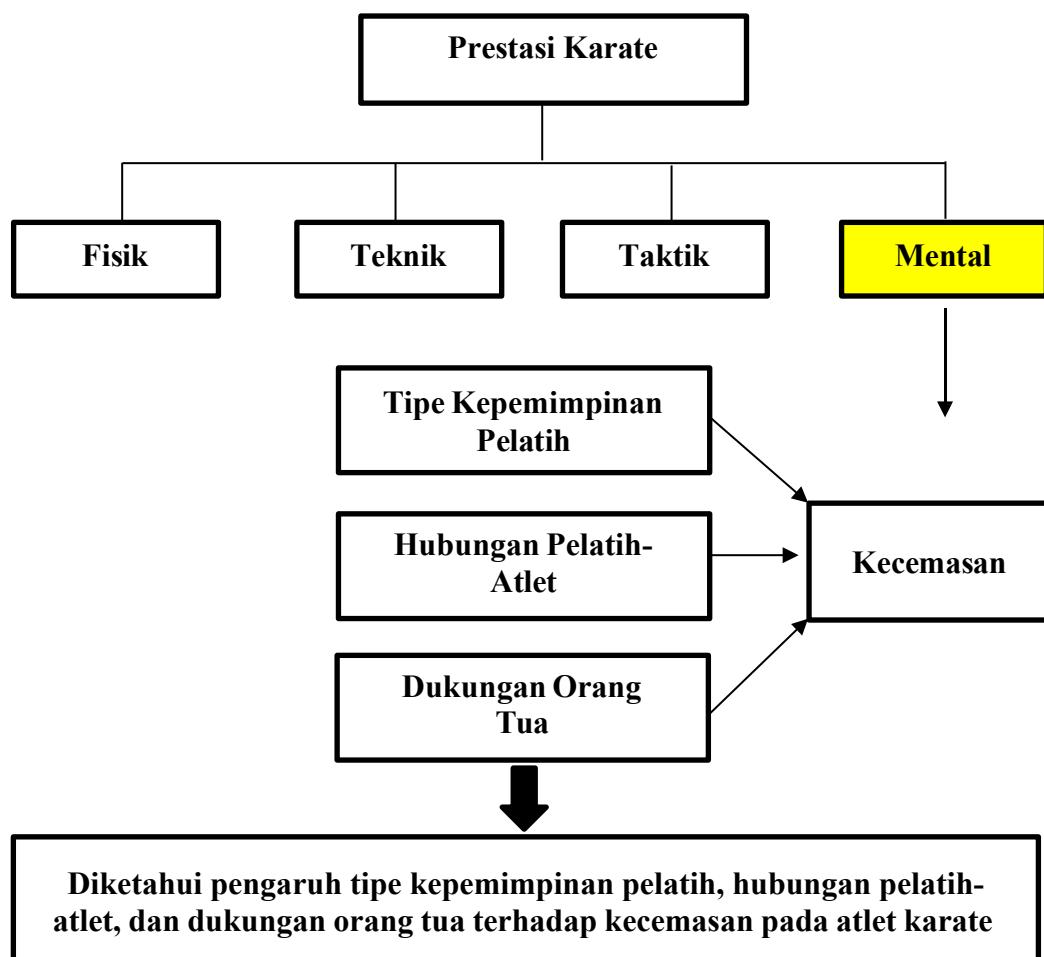
Hubungan pelatih-atlet mempengaruhi performa dan motivasi atlet. Secara khusus, hubungan pelatih-atlet merupakan determinan yang sangat penting dalam mempersiapkan ketangguhan mental atlet. Hubungan pelatih-atlet (komunikasi yang terbuka dengan atlet) mempengaruhi ketangguhan mental. Pelatih dapat menggunakan pendekatan individual terhadap atlet dalam mempersiapkan mentalitas atlet. Meski minim penelitian terdahulu, namun dengan gagasan bahwa pelatih memiliki hubungan yang intens dan personal yang memiliki tujuan yang sama, maka peneliti berasumsi bahwa hubungan pelatih-atlet memiliki pengaruh terhadap ketangguhan mental atlet.

Dukungan orang tua dapat membantu individu mengembangkan kemampuan dan potensi yang ada dalam diri anak, sehingga anak tersebut dapat hidup mandiri, berilmu, sehat, kreatif, dan bertanggung jawab atas diri sendiri dan keluarga. Dukungan orang tua juga akan merangsang pengembangan diri dan kreativitas. Orang tua sangat berperan penting dalam keberhasilan atlet. Peran orang tua dalam membantu tumbuh kembang atlet

usia remaja sangat diperlukan, sehingga seorang atlet remaja tidak mengalami tekanan psikologis berupa stres.

Berdasarkan hasil studi pustaka tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh tipe kepemimpinan pelatih, hubungan pelatih-atlet, dan dukungan orang tua dengan kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman. Selanjutnya, bentuk kerangka adalah sebagai berikut:

**Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir**



## **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian yaitu:

1. Ada pengaruh yang signifikan antara tipe kepemimpinan pelatih dengan kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman.
2. Ada pengaruh yang signifikan antara hubungan pelatih-atlet dengan kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman.
3. Ada pengaruh yang signifikan antara dukungan orang tua dengan kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman.
4. Ada pengaruh yang signifikan antara tipe kepemimpinan pelatih, hubungan pelatih-atlet, dan dukungan orang tua dengan kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman.

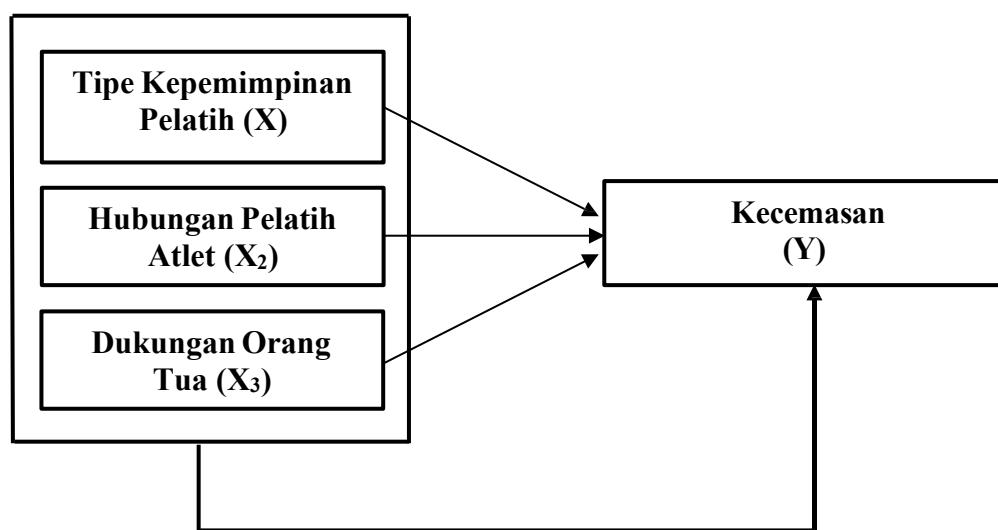
## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yaitu deskriptif kuantitatif dengan korelasional. Arikunto (2019, p. 87) menyatakan penelitian korelasi adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada atau tidak hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan tersebut, serta berarti atau tidak hubungan itu. Selanjutnya data-data angka yang telah diperoleh tersebut kemudian diolah menggunakan analisis statistik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Lebih mudah memahami, maka desain penelitian dapat dilihat dalam gambar di bawah ini:

**Gambar 2. Desain Penelitian**



## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian yaitu di Klub Karate Kabupaten Sleman. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni-Agustus 2024.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi Penelitian**

Secara *universal* populasi ialah totalitas objek riset yang berbentuk barang, hewan, tanaman, indikasi klinis, indikasi instan, nilai hasil uji, manusia, informan, kejadian yang terjalin serta area yang digunakan selaku sumber informasi primer serta mempunyai ciri tertentu dalam sesuatu riset (Ibrahim, dkk., 2018, p. 105). Pendapat Sugiyono (2019, p. 90) bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian adalah atlet di Klub Karate Kabupaten Sleman.

### **2. Sampel Penelitian**

Sampel merupakan sebagian objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mampu mewakili seluruh populasi (Nurdin & Hartati, 2019, p. 104). Darwin, dkk., (2020, p. 106) menyatakan bahwa sampel merupakan sebagian objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mampu mewakili seluruh populasi. Pendapat Arikunto (2019, p. 81) bahwa sampel adalah bagian populasi atau sejumlah anggota populasi yang mewakili karakteristik

populasi. Teknik *sampling* dilakukan dengan *random sampling*. *Random sampling* adalah pengambilan anggot sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2019).

## **D. Definisi Operasional Variabel**

### **1. Variabel Bebas**

Hardani, dkk., (2020, p. 207) menyatakan bahwa variabel bebas (*independent variable*), adalah variabel yang menjadi penyebab atau memiliki kemungkinan teoritis berdampak pada variabel lain. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu tipe kepemimpinan pelatih, hubungan pelatih-atlet, dan dukungan orang tua, definisi operasionalnya sebagai berikut:

- a. Tipe kepemimpinan pelatih adalah perilaku pelatih yang secara konsisten ditampilkan di dalam dan di luar lapangan sebagai usaha mempengaruhi anggota untuk meraih tujuan bersama. Pengukuran perilaku kepemimpinan pelatih dalam penelitian ini menggunakan kuesioner berdasarkan lima dimensi perilaku pelatih: *training and instruction*, perilaku demokratis, perilaku autokratis, dukungan sosial, dan umpan balik positif.
- b. Hubungan pelatih-atlet adalah hubungan yang saling terkait antara pelatih dan atlet secara emosi, pikiran dan perilaku positif sebagai usaha untuk mencapai tujuan bersama. Pengukuran hubungan pelatih-atlet dalam penelitian ini menggunakan kuesioner

berdasarkan dimensi kedekatan emosional, komitmen, perilaku komplementer.

- c. Dukungan orang tua merupakan dukungan yang diberikan orang tua kepada anaknya yang bermaksud untuk membimbing, mendukung kegiatan-kegiatan positif anak, dan bertanggung jawab penuh atas keberhasilan masa depan yang dipilih anak berdasarkan aspek *reliable alliance, reassurance of worth, attachment, guidance, social integration, opportunity for nurturance*, yang diukur menggunakan angket'

## 2. Variabel Terikat

Hardani, dkk., (2020, p. 209) menyatakan bahwa variabel dependen disebut juga sebagai variabel terikat, endogen atau kosekuensi. Variabel ini adalah variabel yang menjadi pusat perhatian peneliti atau menjadi perhatian utama dalam sebuah penelitian. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu kecemasan. Kecemasan menghadapi pertandingan adalah reaksi emosi negatif atlet yang tidak menyenangkan yang bisa berwujud sebagai rasa takut, khawatir, gelisah, cemas terhadap keadaan tegang dalam menilai situasi pertandingan. Dalam penelitian ini, kecemasan menghadapi pertandingan diungkap menggunakan aspek intrinsik dan ekstrinsik melalui jumlah skor pada skala kecemasan menghadapi pertandingan.

## E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

### 1. Instrumen Penelitian

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Arikunto (2019, p. 168), menyatakan bahwa angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa, sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Pernyataan-pernyataan yang disusun terdiri dari dua komponen item, yaitu *favourable* (pernyataan positif) dan *unfavourable* (pernyataan negatif). Skor pernyataan kuesioner dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 3. Skor Pernyataan Kuesioner**

Pernyataan	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

#### a. Instrumen Tipe Kepemimpinan Pelatih

Alat ukur tipe kepemimpinan pelatih yang digunakan peneliti mengacu dari alat ukur *Leadership Scale for Sports (LSS)*, yang terdiri dari 40 item yang mengukur lima dimensi perilaku pelatih: *training and instruction* (13 item), perilaku demokratis (9 item), perilaku autokratis (5 item), dukungan sosial (8 item), dan umpan balik positif (5 item).

Kisi-kisi instrumen tipe kepemimpinan pelatih sebagai berikut.

**Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Tipe Kepemimpinan Pelatih**

<b>Variabel</b>	<b>Dimensi</b>	<b>No Item</b>	
		<b>+</b>	<b>-</b>
<b>Tipe Kepemimpinan Pelatih</b>	<i>Training and Instruction</i>	1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 13	6, 7, 10, 11, 12
	Perilaku Demokratis	15, 17, 18, 19, 21	14, 16, 20, 22
	Perilaku Autokratis	25, 26	23, 24, 27
	Dukungan Sosial	28, 30, 33, 35	29, 32, 34
	Umpulan Balik Positif	36, 38, 40	37, 39
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	

### b. Instrumen Hubungan Pelatih-Atlet

Alat ukur hubungan pelatih-atlet yang peneliti gunakan dalam penelitian ini mengadaptasi kepada alat ukur yang dikembangkan oleh Jowett & Ntoumanis (2002) yaitu *Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q)*. Kisi-kisi instrumen tipe kepemimpinan pelatih disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Hubungan Pelatih-Atlet**

<b>Variabel</b>	<b>Dimensi</b>	<b>No Item</b>	
		<b>+</b>	<b>-</b>
<b>Hubungan Pelatih-Atlet</b>	Kedekatan Emosional	1, 3, 6, 7	2, 4, 5, 8
	Komitmen	9, 11, 14	10, 12, 13
	Perilaku Komplementer	17, 18, 19, 21	15, 16, 20, 22
<b>Jumlah</b>		<b>22</b>	

### c. Instrumen Dukungan Orang Tua

Kisi-kisi instrumen dukungan orang tua menggunakan teori Weiss, yaitu *reliable alliance, reassurance of worth, attachment, guidance, social integration, opportunity for nurturance*. Kisi-kisi instrumen pada Tabel 6.

**Tabel 6. Kisi-kisi Instrumen Dukungan Orang Tua**

<b>Variabel</b>	<b>Dimensi</b>	<b>No Item</b>	
		<b>+</b>	<b>-</b>
<b>Dukungan Orang Tua</b>	<i>Reliable Alliance</i>	1, 3, 37	2, 4, 38
	<i>Reassurance of worth</i>	5, 7, 9, 39, 11, 12	6, 8, 40, 41, 10, 13
	<i>Attachment</i>	14, 16	15, 17
	<i>Guidance</i>	18, 20, 24, 42, 23, 26, 28	19, 21, 22 25, 29, 27
	<i>Social integration</i>	31, 32, 43	30, 33, 35
	<i>Opportunity for nurturance</i>	36	42
<b>Jumlah</b>		<b>43</b>	

#### d. Instrumen Kecemasan

Kisi-kisi instrumen kecemasan dalam penelitian ini berdasarkan faktor instrinsik dan ekstrinsik (Tangkudung & Mylsidayu, 2018). Kisi-kisi instrumen pada Tabel 7.

**Tabel 7. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan**

<b>Faktor</b>	<b>Indikator</b>	<b>Sub Indikator</b>	<b>Nomor Item</b>	
			<b>+</b>	<b>-</b>
<b>Instrinsik</b>	Pengalaman	Pengalaman bertanding	1, 2	3,4
		Kegiatan latihan	5,7	6,8
	Kepribadian	Cara mengatasi tekanan pertandingan	11,12	9,10
		Percaya diri terhadap kemampuan	13,16	14,15
	Emosi	Perasaan (senang/marah/ frustasi)	17,18	19,20
		Memendam emosi	21,22	23,24
	Konsentrasi	Memusatkan pikiran	25	26
		Fokus pada pertandingan	28	27
	Pikiran negatif	Takut dicemooh	29,30	31,32
		Terbayang kekalahan	35,36	33,34
<b>Ekstrinsik</b>	Tuntutan/	Keluarga	39,40	37,38

Faktor	Indikator	Sub Indikator	Nomor Item	
			+	-
	harapan pihak luar	Pelatih	43,44	41,42
		Tim pendukung	47,48	45,46
	Pengaruh massa dan lawan	Euforia dan disforia penonton	49,50	51,52
		Ketidakpastian lawan	53,55	54,56
	Keterbatasan dana	Takut kegagalan pertandingan	57,58	59,60
		Penunjang sarana dan prasarana	61,62	63,64
<b>Jumlah</b>			<b>64</b>	

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Mengumpulkan data dukungan orang tua dan kecemasan menghadapi pertandingan menggunakan angket. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut: (a) Mencari data atlet di Klub Karate Kabupaten Sleman. (b) Menyebarluaskan angket kepada responden. (c) Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket. (d) Setelah memperoleh data, data diolah menggunakan analisis statistik kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

## F. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen (Arikunto, 2019, p. 96). Validitas yang digunakan yaitu validitas konstruksi. Sugiyono (2019, p. 128) menyatakan bahwa validitas konstruksi (*construct validity*) menunjuk pada sejauh mana suatu instrumen mampu mengukur pengertian-

pengertian yang terkandung dalam materi yang akan diukur. Jadi tujuan pengujian validitas konstruk adalah untuk mendapatkan bukti tentang sejauhmana hasil pengukuran memerlukan konstruk variabel yang diukur. Instrumen sebelumnya divalidasi oleh dosen ahli yaitu Dr. Widha Srianto, M.Or. Hasil uji validitas disajikan pada Tabel 8:

**Tabel 8. Hasil Uji Validitas**

Variabel	Validitas	Keterangan
Tipe Kepemimpinan Pelatih	0,395-0,886	40 butir valid
Hubungan Pelatih Atlet	0,418-0,870	22 butir valid
Dukungan Orang Tua	0,501-0,833	43 butir valid
Kecemasan	0,475-0,835	64 butir valid

(Sumber: Lampiran 8 Halaman 163)

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2019, p. 86). Kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2019, p. 47). Hasil uji reliabilitas disajikan pada Tabel 9:

**Tabel 9. Hasil Uji Reliabilitas**

Variabel	Validitas	Keterangan
Tipe Kepemimpinan Pelatih	0,972	Reliabel
Hubungan Pelatih Atlet	0,950	Reliabel
Dukungan Orang Tua	0,973	Reliabel
Kecemasan	0,984	Reliabel

(Sumber: Lampiran 8 Halaman 163)

## G. Teknik Analisis Data

### 1. Statistik Deskriptif

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2019, p. 112). Azwar (2019, p. 43) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan norma penilaian pada Tabel 10:

**Tabel 10. Norma Mean Aritmatik**

No	Interval	Kriteria
1	3,25-4,00	Sangat Baik
2	2,50-3,24	Baik
3	1,75-2,49	Kurang
4	1,00-1,74	Sangat Kurang

### 2. Statistik Inferensial

#### a. Uji Prasyarat

##### 1) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Seperti diketahui bahwa uji t dan uji F mengasumsikan bahwa nilai residual mengikuti distribusi normal. Kalau asumsi ini dilanggar, maka uji statistik menjadi tidak valid untuk jumlah sampel kecil (Ghozali, 2018, p. 40). Uji normalitas dilakukan dengan uji *Kolmogorov Smirnov*, dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

- a) Jika  $p\text{-value} > 0,05$ , maka data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal

b) Jika  $p\text{-value} < 0,05$ , maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Ghozali, 2018, p. 42).

## 2) Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini mempunyai hubungan yang linear jika kenaikan skor variabel independen diikuti kenaikan skor variabel dependen (Ghozali, 2018, p. 47). Uji linearitas dengan menggunakan uji ANOVA (uji F). Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 23. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah:

- a) Jika  $p\text{-value} \geq 0,05$ , maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah linear.
- b) Jika  $p\text{-value} \leq 0,05$ , maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah tidak linear.

## b. Analisis Linear Regresi Berganda

Analisis liniear berganda didasari pada hubungan fungsional maupun hubungan kausal dari dua variabel atau lebih independen dengan satu variabel dependen. Analisis regresi berganda ini akan dilakukan bila jumlah variabel independennya minimal dua (Sugiyono, 2019, p. 98). Adapun persamaan garis regresi sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Keterangan:

a	= Konstanta
$b_1, b_2$	= Koefisien regresi
Y	= Variabel Terikat
X	= Variabel Bebas
e	= Standar error

### c. Uji Hipotesis

#### 1) Uji F Hitung (Uji Simultan)

Uji statistik F pada dasarnya menunjukkan apakah semua variabel independen atau bebas yang dimasukkan dalam model berpengaruh secara bersama-sama terhadap variabel dependen atau terikat (Ghozali, 2018, p. 90).  $F_{hitung} \geq F_{tabel}$  pada  $\alpha = 5\%$ , maka  $H_0$  ditolak,  $H_a$  diterima atau variabel bebas secara bersama-sama berpengaruh terhadap variabel terikat.  $F_{hitung} < F_{tabel}$  pada  $\alpha = 5\%$ , maka  $H_0$  diterima,  $H_a$  ditolak atau variabel bebas secara bersama-sama tidak berpengaruh terhadap variabel terikat.

#### 2) Uji t Hitung (Uji Parsial)

Uji Statistik t pada dasarnya menunjukkan seberapa jauh pengaruh variabel penjelas atau independen secara individual dalam menerangkan variasi variabel dependen (Ghozali, 2018, p. 93). Pengujian ini menggunakan tingkat signifikansi 5% dan melakukan perbandingan antara  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$ . Jika nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka setiap variabel bebas yang diteliti berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat. Sebaliknya jika nilai  $t_{hitung} < t_{tabel}$  maka setiap variabel bebas yang diteliti tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat.

### 3) Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

Pada model regresi linier berganda, kontribusi variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen dapat diketahui dengan melihat besaran koefisien determinasi totalnya ( $R^2$ ). Jika nilai ( $R^2$ ) yang diperoleh mendekati 1, maka hubungan variabel independen terhadap variabel dependen semakin kuat. Sebaliknya jika nilai ( $R^2$ ) yang diperoleh mendekati 0, maka hubungan variabel independen terhadap variabel dependen lemah. Nilai ( $R^2$ ) dapat naik atau turun apabila satu variabel independen ditambahkan ke dalam model (Ghozali, 2018, p. 98).

## **BAB IV**

### **HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN**

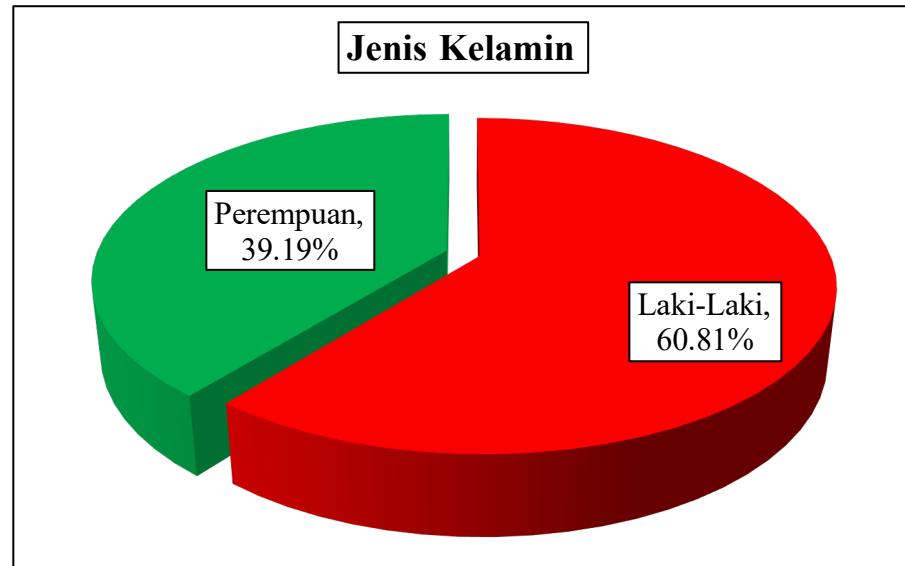
#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Karakteristik Atlet**

###### **a. Jenis Kelamin**

Data atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut:

**Gambar 3. Karakteristik Atlet berdasarkan Jenis Kelamin**

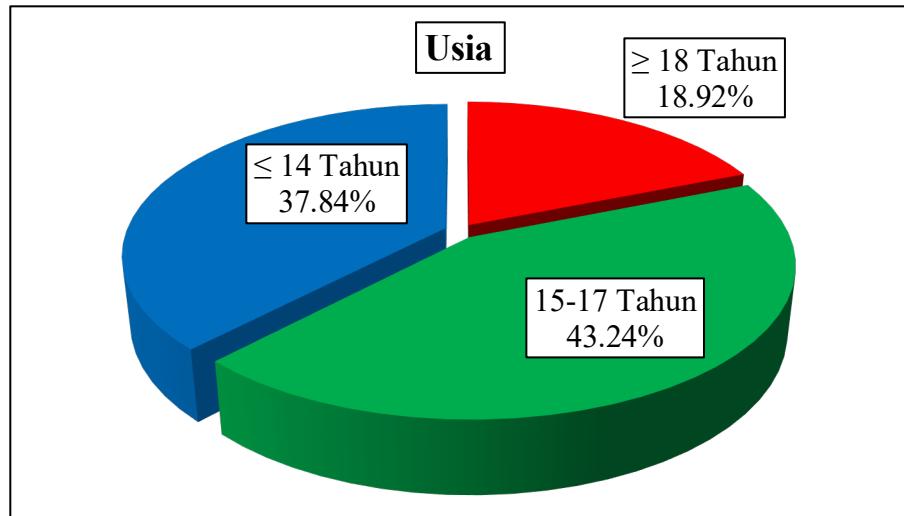


Berdasarkan Tabel 6 di atas, menunjukkan bahwa atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman paling banyak berjenis kelamin laki-laki sebesar 60,81% (45 atlet).

###### **b. Usia**

Data atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman berdasarkan usia sebagai berikut:

**Gambar 4. Karakteristik Atlet berdasarkan Usia**



Berdasarkan Tabel 6 di atas, menunjukkan bahwa atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman paling banyak berada pada usia 15-17 tahun sebesar 43,24% (32 atlet).

## 2. Hasil Analisis Deskriptif

### a. Tipe Kepemimpinan Pelatih ( $X_1$ )

Deskriptif statistik data tipe kepemimpinan pelatih atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman selengkapnya pada Tabel 11.

**Tabel 11. Deskriptif Statistik Tipe Kepemimpinan Pelatih**

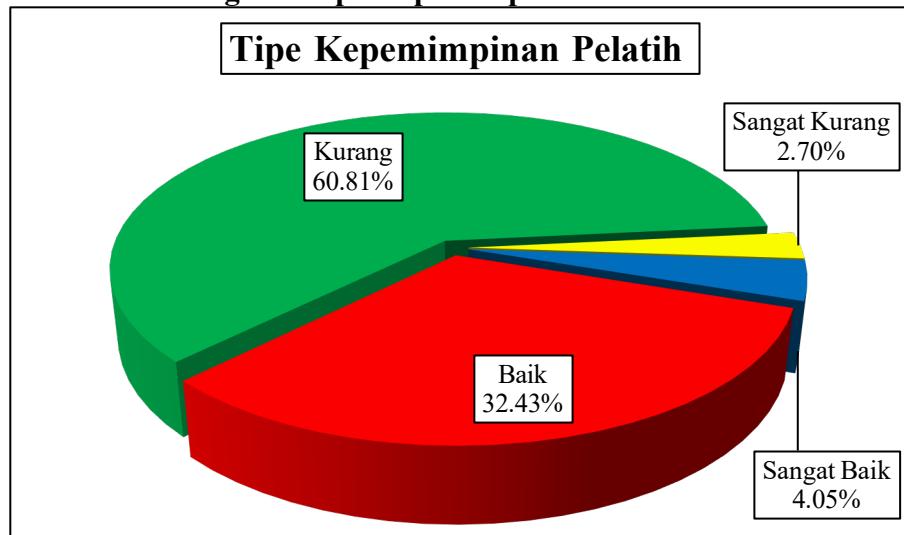
Statistik	
<i>N</i>	74
<i>Mean</i>	2,42
<i>Median</i>	2,40
<i>Mode</i>	2,45 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	0,29
<i>Minimum</i>	1,70
<i>Maximum</i>	3,38

Norma Penilaian, tipe kepemimpinan pelatih atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman disajikan pada Tabel 12.

**Tabel 12. Norma Penilaian Tipe Kepemimpinan Pelatih**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Percentase
1	3,26-4,00	Sangat Baik	3	4.05%
2	2,51-3,25	Baik	24	32.43%
3	1,76-2,50	Kurang	45	60.81%
4	1,00-1,75	Sangat Kurang	2	2.70%
<b>Jumlah</b>			<b>74</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 12 tersebut di atas, tipe kepemimpinan pelatih atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman dapat disajikan pada Gambar 5.

**Gambar 5. Histogram Tipe Kepemimpinan Pelatih**

Berdasarkan Tabel 10 dan Gambar 5 di atas menunjukkan bahwa tipe kepemimpinan pelatih atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 2,70% (2 atlet), “kurang” sebesar 60,81% (45 atlet), “baik” sebesar 32,43% (24 atlet), dan “sangat baik” sebesar 4,05% (3 atlet).

### b. Hubungan Pelatih-Atlet ( $X_2$ )

Deskriptif statistik data hubungan pelatih-atlet atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman selengkapnya pada Tabel 13.

**Tabel 13. Deskriptif Statistik Hubungan Pelatih-Atlet**

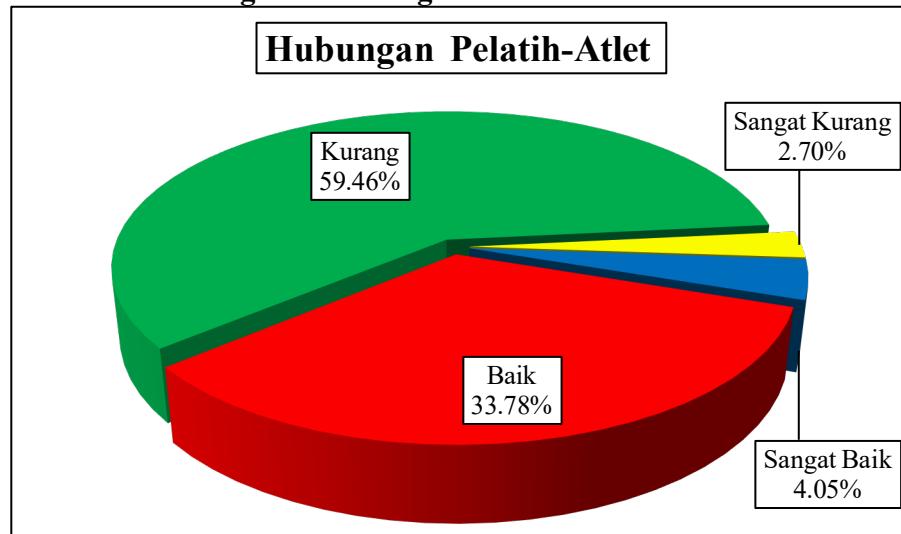
Statistik	
<i>N</i>	74
<i>Mean</i>	2,45
<i>Median</i>	2,45
<i>Mode</i>	2,55
<i>Std. Deviation</i>	0,29
<i>Minimum</i>	1,64
<i>Maximum</i>	3,36

Norma Penilaian, hubungan pelatih-atlet atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman disajikan pada Tabel 14.

**Tabel 14. Norma Penilaian Hubungan Pelatih-Atlet**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Percentase
1	3,26-4,00	Sangat Baik	3	4.05%
2	2,51-3,25	Baik	25	33.78%
3	1,76-2,50	Kurang	44	59.46%
4	1,00-1,75	Sangat Kurang	2	2.70%
<b>Jumlah</b>			<b>74</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan pada Tabel 14 tersebut di atas, hubungan pelatih-atlet atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman disajikan pada Gambar 6.

**Gambar 6. Histogram Hubungan Pelatih-Atlet**

Berdasarkan Tabel 14 dan Gambar 6 di atas menunjukkan bahwa hubungan pelatih-atlet atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 2,70% (2 atlet), “kurang” sebesar 59,46% (44 atlet), “baik” sebesar 33,78% (25 atlet), dan “sangat baik” sebesar 4,05% (3 atlet).

### c. Dukungan Orang Tua (X<sub>2</sub>)

Deskriptif statistik data dukungan orang tua atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman selengkapnya pada Tabel 15.

**Tabel 15. Deskriptif Statistik Dukungan Orang Tua**

Statistik	
<i>N</i>	74
<i>Mean</i>	2,42
<i>Median</i>	2,40
<i>Mode</i>	2,19 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	0,31
<i>Minimum</i>	1,72
<i>Maximum</i>	3,30

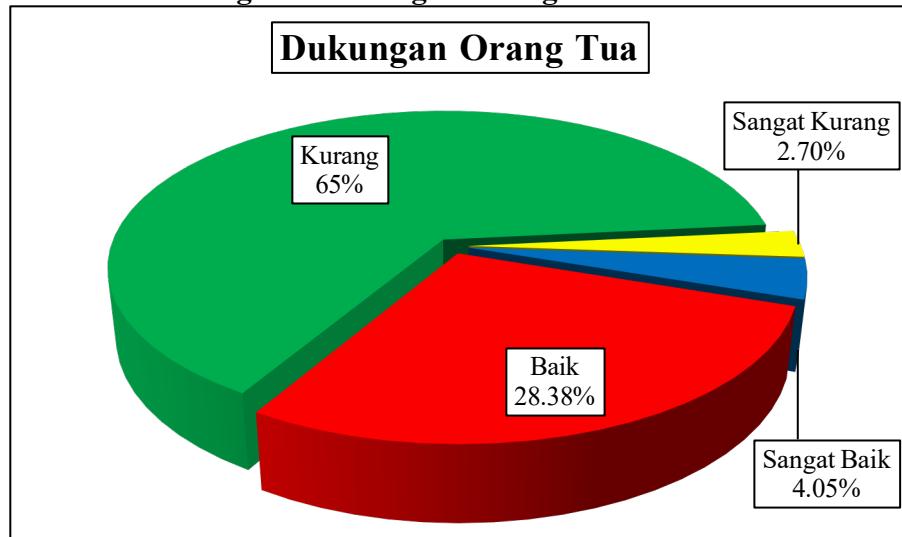
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, dukungan orang tua atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman disajikan pada Tabel 16.

**Tabel 16. Norma Penilaian Dukungan Orang Tua**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Percentase
1	3,26-4,00	Sangat Baik	3	4.05%
2	2,51-3,25	Baik	21	28.38%
3	1,76-2,50	Kurang	48	64.86%
4	1,00-1,75	Sangat Kurang	2	2.70%
<b>Jumlah</b>			<b>74</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan pada Tabel 16 tersebut di atas, dukungan orang tua atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman disajikan pada Gambar 7.

**Gambar 7. Histogram Dukungan Orang Tua**



Berdasarkan Tabel 16 dan Gambar 7 di atas menunjukkan bahwa dukungan orang tua atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 2,70% (2 atlet), “kurang” sebesar 64,86% (48 atlet), “baik” sebesar 28,38% (21 atlet), dan “sangat baik” sebesar 4,05% (3 atlet).

**d. Kecemasan (Y)**

Deskriptif statistik data kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman selengkapnya pada Tabel 17.

**Tabel 17. Deskriptif Statistik Kecemasan**

Statistik	
<i>N</i>	74
<i>Mean</i>	2,65
<i>Median</i>	2,67
<i>Mode</i>	2,59 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	0,31
<i>Minimum</i>	1,70
<i>Maximum</i>	3,27

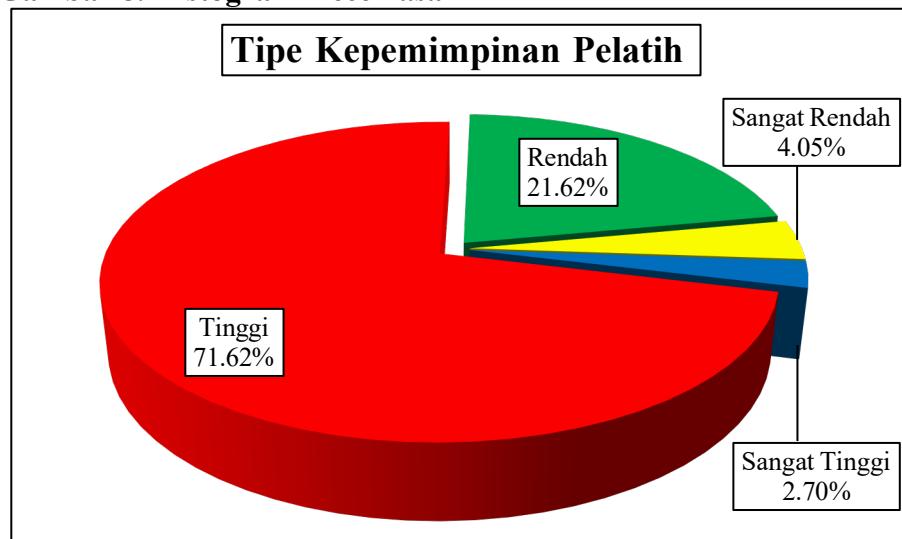
Kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman disajikan pada Tabel 18.

**Tabel 18. Norma Penilaian Kecemasan**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Percentase
1	3,26-4,00	Sangat Tinggi	2	2.70%
2	2,51-3,25	Tinggi	53	71.62%
3	1,76-2,50	Rendah	16	21.62%
4	1,00-1,75	Sangat Rendah	3	4.05%
<b>Jumlah</b>			<b>74</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 18 tersebut di atas, kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman dapat disajikan pada Gambar 8.

**Gambar 8. Histogram Kecemasan**



Berdasarkan Tabel 18 dan Gambar 8 di atas menunjukkan bahwa kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 4,05% (3 atlet), “rendah” sebesar 21,62% (16 atlet), “tinggi” sebesar 71,62% (53 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 2,70% (2 atlet).

### 3. Hasil Uji Prasyarat Analisis

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* yaitu dengan melihat nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* variabel residual apabila nilainya berada di atas 0,05, maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Rangkuman hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 19.

**Tabel 19. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	p-value	sig	Keterangan
Tipe kepemimpinan pelatih ( $X_1$ )	0,378	0,05	<b>Normal</b>
Hubungan pelatih-atlet ( $X_2$ )	0,293	0,05	<b>Normal</b>
Dukungan orang tua ( $X_3$ )	0,510	0,05	<b>Normal</b>
Kecemasan (Y)	0,470	0,05	<b>Normal</b>

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* pada Tabel 19, didapat hasil uji normalitas dengan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* yaitu  $0,591 > 0,05$ , yang berarti data berdistribusi normal.

#### b. Uji Linieritas

Hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dinyatakan linier apabila nilai *sig. > 0,05*. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam Tabel 20.

**Tabel 20. Hasil Uji Linieritas**

Pengaruh antar Variabel	Sig.	Keterangan
Kecemasan (Y) * Tipe kepemimpinan pelatih ( $X_1$ )	0,801	<b>Linier</b>
Kecemasan (Y) * Hubungan pelatih-atlet ( $X_2$ )	0,895	
Kecemasan (Y) * Dukungan orang tua ( $X_3$ )	0,192	<b>Linier</b>

Berdasarkan Tabel 20 di atas, terlihat bahwa hubungan variabel bebas dengan variabel terikat didapatkan  $sig. > 0,05$ . Jadi, hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear.

### c. Hasil Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas digunakan untuk memastikan bahwa antar tidak terjadi hubungan atau korelasi yang kuat. Pengujian dilakukan berdasarkan nilai VIF yaitu apabila didapat nilai  $VIF < 10$  atau  $< 5$ , maka tidak terjadi multikolinearitas. Hasil uji multikolinearitas dapat dilihat pada Tabel 21.

**Tabel 21 Hasil Uji Multikolinearitas**

Pengaruh antar Variabel	VIF	Keterangan
Tipe kepemimpinan pelatih (X1)	3,407	Tidak Terjadi Multikolinearitas
Hubungan pelatih-atlet (X2)	4,211	Tidak Terjadi Multikolinearitas
Dukungan orang tua (X3)	3,874	Tidak Terjadi Multikolinearitas

Berdasarkan tabel 21 di atas, menunjukkan bahwa hasil nilai VIF masing-masing variabel lebih kecil dari 10 atau 5, sehingga antar variabel yang digunakan tidak terjadi multikolinearitas.

## 4. Hasil Uji Regresi Liniear Berganda

Analisi regresi adalah teknik statistika yang berguna untuk memeriksa dan memodelkan hubungan diantara variabel-variabel. Hasil analisis linear berganda pengaruh tipe kepemimpinan pelatih, hubungan pelatih-atlet, dan dukungan orang tua terhadap kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman disajikan pada Tabel 22.

**Tabel 22. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda**

<i>Model</i>	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>
	<i>B</i>	<i>Std, Error</i>	<i>Beta</i>
(Constant)	5,088	,127	
Tipe kepemimpinan pelatih (X <sub>1</sub> )	-,071	,171	-,466
Hubungan pelatih-atlet (X <sub>2</sub> )	-,506	,126	-,477
Dukungan orang tua (X <sub>3</sub> )	-,422	,122	-,412

Berdasarkan Tabel 22 di atas, maka dapat ditentukan persamaan regresi linier berganda yang dihasilkan dari penelitian ini:

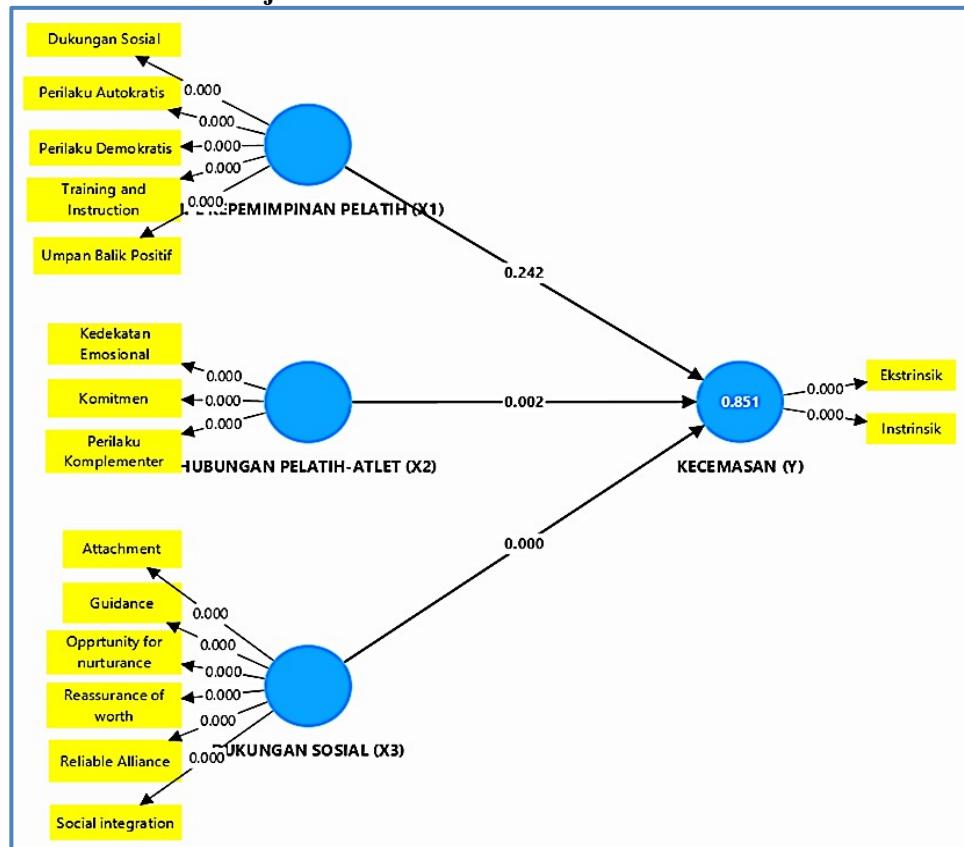
$$\text{Kecemasan (Y)} = 5,088 - 0,071 (X_1) - 0,506 (X_2) - 0,422 (X_3)$$

Hasil persamaan linear berganda menunjukkan bahwa konstanta sebesar 5,088 yang berarti jika variabel tipe kepemimpinan pelatih, hubungan pelatih-atlet, dan dukungan orang tua dianggap nol, maka variabel kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman hanya sebesar 5,088.

## 5. Hasil Uji Hipotesis

Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis menggunakan teknik analisis uji t, uji F, dan uji determinasi. Hasil uji hipotesis dipaparkan:

**Gambar 9. Hasil Uji Inner Model**



**a. Path Coefficients**

*Path coefficients* akan memperlihatkan koefisien pengaruh variabel independen terhadap dependen, yaitu untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel bebas yaitu tipe kepemimpinan pelatih, hubungan pelatih-atlet, dan dukungan orang tua terhadap kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman. Hasil *path coefficients* dapat dilihat di Tabel 23.

**Tabel 23. Hasil Path Coefficients**

Variabel	(O)	(M)	(STDEV)	T Statistik ( O/STDEV )	P Values
Tipe kepemimpinan pelatih ( $X_1$ ) -> Kecemasan (Y)	-0,361	-0,358	0,102	-3,549	0,000
Hubungan pelatih-atlet ( $X_2$ ) -> Kecemasan (Y)	-0,396	-0,390	0,131	-3,028	0,002
Dukungan orang tua ( $X_2$ ) -> Kecemasan (Y)	-0,202	-0,211	0,173	-3,324	0,014

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 23 di atas, juga dapat ditentukan untuk menjawab hipotesis parsial dengan langkah-langkah yaitu.

1) Menentukan rumusan

$H_1$ : Ada pengaruh yang signifikan tipe kepemimpinan pelatih terhadap kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman

$H_2$ : Ada pengaruh yang signifikan hubungan pelatih-atlet terhadap kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman

$H_3$ : Ada pengaruh yang signifikan dukungan orang tua terhadap kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman

2) Kriteria pengujian

- a) Apabila  $sig. < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.
- b) Apabila  $sig. > 0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

### 3) Pengujian Hipotesis

Variabel tipe kepemimpinan pelatih ( $X_1$ ) didapatkan nilai  $t$   $_{\text{hitung}} -3,549$ ,  $\text{sig. } 0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak, artinya “Ada pengaruh yang signifikan tipe kepemimpinan pelatih terhadap kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman”. Bernilai negatif, artinya jika tipe kepemimpinan pelatih semakin tinggi, maka kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman akan semakin menurun.

Variabel hubungan pelatih-atlet ( $X_2$ ) didapatkan nilai  $t$   $_{\text{hitung}} -3,028$ ,  $\text{sig. } 0,002 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak, artinya “Ada pengaruh yang signifikan hubungan pelatih-atlet terhadap kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman”. Bernilai negatif, artinya jika hubungan pelatih-atlet semakin baik, maka kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman akan semakin menurun.

Variabel dukungan orang tua ( $X_3$ ) didapatkan nilai  $t$   $_{\text{hitung}} -3,324$ ,  $\text{sig. } 0,014 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak, artinya “Ada pengaruh yang signifikan hubungan pelatih-atlet terhadap kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman”. Bernilai negatif, artinya jika dukungan orang tua semakin tinggi, maka kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman akan semakin menurun.

#### b. Hasil Uji F (Simultan)

Uji F (Simultan) bertujuan untuk mengetahui pengaruh tipe kepemimpinan pelatih, hubungan pelatih-atlet, dan dukungan orang tua

terhadap kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman. Analisis menggunakan uji ANOVA. Kaidah analisis apabila  $sig. < 0,05$ , maka hipotesis alternatif diterima dan sebaliknya. Hasil analisis dijelaskan pada Tabel 24.

**Tabel 24. Hasil Analisis Uji F (Simultan)**

<i>ANOVA<sup>b</sup></i>					
<i>Model</i>	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig,</i>
Regression	6,003	3	2,001	125,169	,000 <sup>a</sup>
Residual	1,119	70	,016		
Total	7,122	73			

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 24 di atas, didapatkan nilai  $F_{hitung}$  125,169  $F_{tabel}$  (3;70) 2,74 dan  $sig.$  0,000  $< 0,05$ , maka terdapat hubungan yang signifikan. Artinya “Ada pengaruh yang signifikan tipe kepemimpinan pelatih, hubungan pelatih-atlet, dan dukungan orang tua terhadap kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman”. Dapat disimpulkan bahwa model regresi yang dipilih layak untuk menguji data dan model regresi dapat digunakan untuk memprediksi bahwa kepemimpinan pelatih, hubungan pelatih-atlet, dan dukungan orang tua bersama-sama berpengaruh terhadap kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman.

## 6. Hasil Koefisien Determinasi

### a. Hasil *R-Square*

Nilai *R-Square* intinya digunakan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model regresi dalam menerangkan variasi variabel dependen. Hasil analisis Koefisien Determinasi ( $R^2$ ) kepemimpinan

pelatih, hubungan pelatih-atlet, dan dukungan orang tua terhadap kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman disajikan pada Tabel 25.

**Tabel 25. Hasil Nilai *R – Square***

Variabel	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>
Kecemasan (Y)	0,851	0,845

Berdasarkan pada Tabel 25 di atas diketahui bahwa nilai koefisien determinasi *Adjusted R Square* sebesar 0,845. Hal ini berarti sumbangan variabel kepemimpinan pelatih, hubungan pelatih-atlet, dan dukungan orang tua terhadap kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman sebesar 84,50%, sedangkan sisanya sebesar 15,50% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini.

b. Hasil *Effect Size f<sup>2</sup>*

*Effect Size f<sup>2</sup>* digunakan untuk melihat pengaruh kekuatan model yaitu pengaruh variabel independen terhadap dependen, dengan kriteria 0.02 (kecil), 0.15 (menengah), dan 0.35 (besar). Hasil *Effect Size f<sup>2</sup>* dapat dilihat di Tabel 26.

**Tabel 26. Hasil *Effect Size f<sup>2</sup>***

Pengaruh antar Variabel	Kecemasan (Y)
Tipe kepemimpinan pelatih (X1)	-0,361
Hubungan pelatih-atlet (X2)	-0,396
Dukungan orang tua (X3)	-0,202

Berdasarkan dari hasil *Effect Size f<sup>2</sup>* memperlihatkan bahwa *Effect Size* tipe kepemimpinan pelatih (X1) terhadap kecemasan (Y) sebesar -0,361, sehingga termasuk berpengaruh besar. Hasil *Effect Size f<sup>2</sup>* Hubungan pelatih-atlet (X2) terhadap kecemasan (Y) sebesar

0,396, sehingga termasuk besar, dan *Effect Size* Dukungan orang tua (X3) terhadap kecemasan (Y) sebesar -0,202 sehingga termasuk menengah.

## **B. Pembahasan**

### **1. Pengaruh tipe kepemimpinan Pelatih terhadap Kecemasan**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan tipe kepemimpinan pelatih terhadap kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman, dengan *sig.* < 0,05. Hasil penelitian bernilai negatif, dapat disimpulkan bahwa semakin baik tipe kepemimpinan pelatih, maka kecemasan akan semakin menurun. Hal ini juga berlaku untuk hal sebaliknya yaitu jika tipe kepemimpinan pelatih kurang, maka semakin tinggi kecemasan atlet. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Purborini & Frieda (2018) bahwa hasil analisis regresi sederhana menunjukkan koefisien korelasi ( $r_{xy} = -0,514$ ;  $p < 0,05$ ) 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.

Kepemimpinan pelatih dalam konteks olahraga telah menjadi topik yang banyak dipelajari selama tiga dekade terakhir (Cruz & Kim, 2017). Hasil literatur ini menunjukkan bahwa kepemimpinan pelatih terkait dengan berbagai hasil atlet positif dan negatif seperti kelelahan, kemampuan mengatasi, kepuasan dengan latihan olahraga, emosi, kinerja

olahraga, efikasi kolektif, atau cedera (Ekstrand et al., 2017). Fouraki et al., (2020) melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui perilaku gaya kepemimpinan pelatih terhadap atlet serta menguji hubungan gaya kepemimpinan pelatih terhadap kepuasan atlet. Hasil penelitiannya menegaskan bahwa terdapat korelasi positif antara gaya kepemimpinan pelatih dan kepuasan atlet.

Kepemimpinan pelatih dapat mempengaruhi variabel tingkat kepuasan atlet, hasil ini memiliki arti gaya kepemimpinan pelatih berada pada tingkat yang cukup untuk mempengaruhi kepuasan atlet, dimana 42% yang dapat mempengaruhi kepuasan atlet dipengaruhi oleh faktor lain diluar gaya kepemimpinan pelatih, seperti: komitmen atlet dalam berlatih (Hundito, 2022), kebutuhan dasar atlet (Verner-Filion & Vallerand, 2018), motivasi diri atlet, kepercayaan diri atlet (Tamminen et al., 2019), serta pelayanan fasilitas olahraga (Günel & Duyan, 2020).

Hasil penelitian Cruz & Kim (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara gaya kepemimpinan pelatih terhadap kecemasan atlet. Studi yang dilakukan Ramis et al., (2017) menunjukkan bahwa gaya interpersonal pelatih ini secara signifikan memprediksi terjadinya kecemasan somatik, kekhawatiran, dan gangguan konsentrasi. Baker, et al., (2018) telah menyoroti bahwa persepsi negatif tentang perilaku melatih memiliki korelasi dengan tingkat kecemasan sifat pada atlet.

Pelatih memainkan peran yang berpengaruh dalam memengaruhi kecemasan pada atlet, dan penelitian sebelumnya menemukan pengaruh yang signifikan antara perilaku melatih yang dirasakan dan kecemasan (Smith, et al., 2018; Cho, et al., 2019). Weinberg & Gould (2023) menyarankan penggunaan pendekatan interaksi, yang mencakup faktor interpersonal dan situasional untuk memahami kecemasan dan kelelahan dalam lingkungan olahraga kompetitif. Ryska & Yin (2019) meneliti hubungan antara persepsi atlet tentang dukungan pelatih dan kecemasan prakompetitif pada atlet sekolah menengah dan menemukan dukungan pelatih yang tinggi menurunkan kecemasan prakompetitif.

Dalam konteks olahraga, atlet mengalami berbagai emosi yang menyenangkan dan tidak menyenangkan, yang memerlukan kemampuan untuk mengurnya dengan baik. Oleh karena itu, karena konsekuensi negatif dari kurangnya kontrol emosi dalam olahraga, pelatih perlu membimbing atlet untuk mendekripsi dan mengatasi emosi-emosi ini (Martinent, et al., 2018). Penilaian atlet terhadap gaya kepemimpinan pelatih berpengaruh dalam kehidupan atlet. 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 pelatihnya. Selain itu, persepsi atlet terhadap pelatih memengaruhi bagaimana atlet menyikapi kejadian yang menyenangkan ataupun kejadian yang tidak menyenangkan (Fuchs, 2018).

Pelatih mengambil peran yang cukup besar terkait dengan performa atletnya di lapangan pertandingan, tidak hanya secara fisik dan taktik lebih besar lagi pelatih juga harus memastikan kondisi psikologis atlet atau atletnya dalam kondisi siap untuk bertanding. Pada konteks psikologi, pelatih bisa memainkan peran lebih untuk mengurangi kecemasan atlet dengan menerapkan gaya kepemimpinannya di dalam atau luar lapangan (Akbar & Kurniawan, 2021, p. 2). Hasil penelitian Andi & Aulia (2019) membuktikan bahwa terdapat kontribusi dukungan sosial pelatih terhadap penurunan kecemasan bertanding atlet pencak silat.

Pendapat Milsydayu & Kurniawan (2018, p. 10) pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan professional untuk membantu mengungkapkan potensi atlet menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat. Pelatih adalah seseorang manusia yang memiliki pekerjaan sebagai perangsang (simulator) untuk mengoptimalkan kemampuan aktivitas gerak atlet yang dikembangkan dan ditingkatkan melalui berbagai metode latihan yang disesuaikan dengan kondisi internal dan eksternal individu pelakunya. Harsono (2017, p. 31) menyatakan bahwa tinggi rendahnya prestasi atlet banyak tergantung dari tinggi rendahnya pengetahuan dan kemampuan serta keterampilan seorang pelatih, pendidikan formal dalam ilmu olahraga dan kepelatihan akan sangat membantu segi kognitif dan psikomotorik dari pelatih.

Sebagai pemimpin langsung tim olahraga, perilaku pelatih merupakan faktor eksternal utama yang memotivasi atlet untuk

berpartisipasi aktif dalam latihan dan kompetisi serta meningkatkan kemampuan bersaingnya. Selain itu, pelatih merupakan sumber dukungan sosial, emosional, dan informasi yang penting bagi atlet, dan pengaruhnya terhadap keterlibatan atlet tidak dapat diabaikan. Kegelaers & Wylleman (2019, p. 239) menjelaskan tugas pelatih yang meliputi persiapan teknis, taktis dan strategis, serta tugas mengorganisir, mengevaluasi dan mengarahkan atlet akan sangat bergantung pada hubungan antara pelatih-atlet. Pelatih yang berkompeten dan memberikan kepuasan yang besar kepada atletnya dapat mendorong atletnya untuk tampil percaya diri dalam permainannya. Dengan demikian, perilaku kepemimpinan yang digambarkan oleh pelatih dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kinerja dan kesejahteraan psikologis atlet.

González-García et al., (2019) memberikan bukti bahwa jenis kepemimpinan pelatih yang disukai oleh atlet, yaitu harus dipimpin oleh umpan balik positif, perilaku demokratis, pelatihan dan instruksi, pertimbangan kontekstual, dan dukungan sosial. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara tanggung jawab sosial atlet dan perilaku demokratis pelatih, dan hubungan negatif antara tanggung jawab sosial dan perilaku otokratis pelatih. Hasil ini menunjukkan bahwa atlet yang menganggap pelatih mereka berperilaku lebih demokratis dan kurang otokratis memiliki tingkat tanggung jawab sosial yang lebih tinggi daripada yang lain (Lee, et al., 2017).

## 2. Hubungan Hubungan Pelatih-Atlet terhadap Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan hubungan pelatih-atlet terhadap kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman, dengan *sig.* < 0,05. Hasil penelitian bernilai negatif, dapat disimpulkan bahwa semakin baik hubungan pelatih-atlet, maka semakin rendah kecemasan. Hal ini juga berlaku untuk hal sebaliknya yaitu jika tingkat hubungan pelatih-atlet rendah, maka semakin tinggi kecemasan atlet. Hasil penelitian didukung oleh penelitian Pertiwi & Aulia (2021) menunjukkan nilai  $r = -.543$  yang memiliki arti korelasi sedang dengan signifikansi  $p = 0.001$  ( $p < 0.05$ ) yang memiliki arti bahwa adanya hubungan intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding pada atlet tinju Sumatera Barat.

Studi Davis & Jowett (2018) sumber kecemasan telah dikaitkan dengan hubungan yang dimiliki seseorang dengan pelatih dan berbagai interaksi yang terjadi selama pelatihan dan kompetisi. Atlet yang melaporkan hubungan yang buruk dengan pelatih mereka mengalami perasaan emosi negatif yang lebih besar dan tingkat kecemasan yang lebih tinggi (Stephen, et al., 2022). Hasil penelitian Kassim et al., (2022) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan hubungan pelatih-atlet dengan kecemasan. Pelatih dapat menjadi sumber dukungan yang penting dan dapat menanamkan kepercayaan diri pada atlet mereka (Lentz et al., 2018; Lu et al., 2018). Pelatih juga dapat menjadi sumber stres dengan

hubungan pelatih-atlet yang buruk yang menambah stres dalam kehidupan para atlet (Chyi, et al., 2018).

Hubungan pelatih-atlet yang positif diakui dapat meningkatkan partisipasi, kepuasan atlet, harga diri, dan peningkatan kinerja (Peng, et al., 2020). Di sisi lain, keterikatan dengan pelatih sangatlah penting (Kim & Park, 2020). Pelatih memberikan *platform* pertumbuhan kepada atlet, dan mendorong mereka untuk menghadapi tantangan dan mengembangkan keterampilan baru. Keterikatan pelatih-atlet yang tidak aman dapat menghalangi atlet untuk menerima dukungan dari pelatih. Misalnya, penghindaran keterikatan dapat mengakibatkan penurunan kemungkinan atlet memperoleh dukungan sosial dari pelatih, dan kecemasan keterikatan dapat mengakibatkan penurunan persepsi subjektif dan kepuasan terhadap dukungan atlet dari pelatih (Barnum & Perrone-McGovern, 2017).

Faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan atlet adalah hubungan antara atlet dan pelatih. Hal ini berdasarkan gagasan seorang pelatih dalam melaksanakan tugas diharuskan membangun komunikasi yang positif dengan atlet. Hubungan pelatih-atlet dalam proses latihan berkontribusi positif terhadap keberhasilan pengembangan potensi atlet, sebaliknya bila diabaikan akan menghambat kesuksesan pengembangan potensi. Hubungan pelatih-atlet merupakan situasi di mana kognisi, perasaan dan perilaku pelatih dan atlet saling terkait dan saling berhubungan secara kausal (Wekesser, et al., 2021, p. 490).

Kepercayaan atlet terhadap pelatih merupakan suatu keyakinannya bahwa pelatih akan dapat membantunya untuk mengatasi ketakutan dan kecemasannya. Kepercayaan ini juga didukung oleh sikap yang ditunjukkan pelatih kepada atletnya. Pelatih yang terbuka, sabar dan perhatian kepada atlet akan menimbulkan ketertarikan bagi atlet untuk menceritakan permasalahannya kepada pelatih. Timbulnya kepercayaan kepada pelatih karena pelatih juga menunjukkan sikap penerimaan yang dapat menimbulkan rasa dihargai dan diperhatikan oleh pelatihnya, sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri atlet.

Jowett (2017, p. 155) menjelaskan hubungan pelatih-atlet merupakan sebuah situasi dimana pelatih dan atlet membangun perasaan, pikiran, dan perilaku yang saling terkait. Wachsmuth, et al., (2018) mendefinisikan hubungan pelatih-atlet sebagai situasi emosi, pikiran dan perilaku antara pelatih dan atlet yang saling berhubungan. Hubungan pelatih-atlet sangat terkait dengan kebutuhan psikologis dasar atlet dan memiliki potensi untuk membantu selama masa-masa sulit secara fisik, psikologis, dan emosional (Teck Koh et al., 2019).

Pelatih dan atlet ketika berada dalam satu harmoni, maka akan berdampak pada pencapaian yang luar biasa bagi tim. Hubungan pelatih-atlet dibangun seiring berjalannya waktu, dengan keterlibatan yang berkepanjangan akan bermanfaat bagi hubungan yang positif (Sandström, et al., 2018, p. 395). Keberhasilan dalam hubungan pelatih-atlet dapat dicapai ketika mereka bekerja sama untuk mencapai satu tujuan, yaitu

“tujuan bersama”, dimana para atlet dalam penelitian ini sangat menghargai proses penetapan tujuan bersama.

Hubungan pelatih-atlet merupakan komunikasi yang intensif antara atlet dan pelatih. Efektivitas seorang pelatih dalam melakukan persiapan teknis, taktis dan strategis, serta mengorganisir, mengevaluasi dan mengarahkan atlet, akan bergantung pada hubungan yang dibangun antara pelatih-atlet (Gullu, et al., 2020, p. 9). Weinberg, et al., (2021, p. 490) menjelaskan bahwa untuk membentuk hubungan yang nyaman dan penuh kepercayaan antara pelatih dan atlet adalah tugas yang berat. Hal ini disebabkan oleh sikap, perasaan dan motivasi yang terlibat sulit untuk dikendalikan.

Intimasi pelatih dengan atlet juga menunjukkan adanya keterbukaan dalam pengungkapan diri (*self disclosure*), kepercayaan, kecocokan pribadi dan adanya suatu kemampuan untuk berempati dalam mendengarkan dan merespon ungkapan perasaan seseorang, sebagai usaha untuk penyesuaian diri. Adanya *self disclosure* atlet dengan pelatih, memberikan perasaan nyaman dan ketenangan kepada atlet, karena dengan menceritakan semua hal yang menjadi kecemasan kepada pelatih, beban dan tekanan pertandingan akan berkurang. Jadi, *self disclosure* dengan pelatih merupakan suatu sarana untuk menyalurkan tekanan-tekanan yang dirasakan, perasaan gelisah serta ketakutannya dalam menghadapi pertandingan.

### 3. Hubungan Dukungan Orang Tua terhadap Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dukungan orang tua terhadap kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman, dengan *sig.* < 0,05. Hasil penelitian bernilai negatif, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan orang tua, maka semakin rendah kecemasan atlet. Hal ini juga berlaku untuk hal sebaliknya yaitu jika tingkat dukungan orang tua rendah, maka semakin tinggi kecemasan atlet. Hasil penelitian didukung oleh penelitian

Kecemasan dalam bertanding memiliki gejala yang dialami oleh para atlet gejala tersebut meliputi gejalala gejala emosi yang dapat timbul dari dalam adalah suasana hati yang muram, perasaan sedih yang mendadak kehilangan minat terhadap suatu aktifitas sosial yang biasa dilakukan, merasa tegang, lekas marah. Gejala emosi dalam penelitian ini dalam kategori rendah artinya para atlet tidak mengalami gejala emosi yang berlebihan saat pertandingan. Gejala selanjutnya yaitu fisiologis kecemasan yang diasosiasikan dengan perubahan perubahan pada organ dan sistem rubuh seperti pada system denyut jantung, gejala ini lebih mengarah kepada respon tubuh, gejala Fisiologis yang di alami para atlet futsal dalam penelitian ini juga dalam kategori yang tidak berlebihan yaitu rendah. Gejala terakhir yaitu kognitif yaitu mengenai hal-hal yang negatif sehingga akan menimbulkan ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan, cemas atau gugup, sukar berkonsentrasi, menjadi susah tidur dan sulit

mengambil keputusan keadaan tersebut juga mampu di atasi oleh para atlet dalam penelitian ini.

Persepsi atau tanggapan atlet dalam menilai situasi dan kondisi pada waktu menghadapi pertandingan, baik jauh sebelum pertandingan atau mendekati pertandingan akan menimbulkan reaksi yang berbeda. Apabila atlet menganggap situasi dan kondisi pertandingan tersebut sebagai suatu yang mengancam, maka atlet tersebut akan merasa tegang dan mengalami kecemasan. Kondisi-kondisi tersebut bisa dikurangi dengan pemberian dukungan sosial agar secara emosi, individu merasa dipahami dan didukung, secara penghargaan individu merasa percaya diri karena usahanya dihargai, secara instrumental mendapat dukungan materi dari pelatih, tim, dan keluarga, dan secara infromasi, individu merasa didengarkan dan diberi masukan hal tersebut sejalan dengan bentuk dukungan.

Dukungan sosial mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan seorang individu khususnya pada saat mengalami masalah baik secara fisik maupun psikis. Bantuan dari orang lain dapat membuat individu menjadi lebih produktif, dengan hal itu seseorang akan lebih percaya diri dengan apa yang akan dilakukan karena individu merasa bahwa dirinya telah diterima dan selalu diberikan motivasi untuk menjadi lebih baik. Hasil yang menunjukan bahwa dukungan sosial yang tinggi juga membawa peranan yang baik terhadap para atlet dimana akan berdampak kepada kecemasan bertanding.

Dukungan yang diterima individu dari lingkungannya mempunyai fungsi memberikan pertolongan dalam pemecahan masalah, menjadi pedoman dalam melakukan sesuatu, memberikan informasi yang berguna, kenyamanan dan peningkatan harga diri, peningkatan kepercayaan diri menghilangkan serta mencegah stress. Sehingga kehidupan individu akan lebih produktif dan mampu menunjukkan potensi yang dimilikinya dengan percaya diri. Dalam penelitian ini dukungan orang tua yang diterima para atlet mampu menurunkan kecemasan saat menghadapi pertandingan.

Dorongan orang tua terbukti sangat penting dalam membangun keterlibatan jangka panjang anak-anak dalam olahraga remaja. Baik dengan dorongan verbal maupun dengan berpartisipasi dalam gaya hidup aktif, orang tua sangat mempengaruhi partisipasi anak-anaknya dalam olahraga (Danioni, et al., 2017). Memasukkan atlet-atlet muda ke tempat latihan, membeli peralatan baru, mengatur instruksi tambahan, dan memberikan konseling kepada anak setelah cedera adalah peran-peran yang diambil oleh orang tua untuk memperkaya pengalaman olahraga anak. Namun, tekanan dan perilaku orang tua sangat mengubah pengalaman olahraga anak dan terbukti berpotensi menurunkan kesenangan atlet terhadap olahraga tersebut (Amado, et al., 2015, p. 2) dengan mendorong ekspektasi perfeksionis dan meningkatkan kecemasan (Padaki, et al., 2017, p. 4).

Segala upaya harus dilakukan oleh orangtua agar anak mampu mengembangkan kemampuan, keterampilan dan kepribadiannya.

Bimbingan orangtua dari segi mental, psikologi, jasmani dan rohani anak akan membantu perkembangan anak secara menyeluruh. Apalagi seorang anak yang masih menggantungkan diri pada orangtua. Dalam sebuah masalah pun anak harus mendapat bimbingan dari orangtua agar mampu mengatur emosinya yang masih labil. Peran orangtua akan jelas dirasakan oleh seorang anak dalam kehidupan berkeluarga, karena keluarga adalah tempat untuk mengemukakan keluh kesah dan kesulitan yang dialami oleh anak (Noya, 2021, p. 41).

Hubungan orangtua dan atlet, khususnya dalam konteks olahraga individu, dapat dijelaskan melalui penelitian Lisinskiene, Lochbaum, et al., (2019); Lisinskiene, May, et al., (2019) di mana keterikatan orangtua dan anak merupakan hal yang paling penting. Teori keterikatan Bowlby menyoroti bahwa kualitas hubungan orangtua-anak di awal menjadi dasar bentuk keterikatan yang aman atau tidak aman di tahun-tahun berikutnya seorang anak, khususnya tahun-tahun remaja. Pentingnya keterikatan menjadi jelas di masa remaja, periode transisi psikologis dan sosial dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Felton & Jowett, 2017). Hubungan orangtua-anak di awal memainkan peran penting dalam periode ini. Keterikatan dan hubungan dengan orangtua berubah di masa remaja, ketika kaum muda menjadi lebih mandiri dari orangtua mereka. Dalam periode ini, keterikatan orangtua-anak melemah karena kaum muda dihadapkan dengan tantangan baru; mereka mencari kemandirian dan kemandirian, dan mengembangkan identitas diri mereka. Sekali lagi,

Lisinskiene, Lochbaum, et al., (2019) mencatat bahwa keterikatan yang aman dengan keluarga memberi remaja dasar emosional yang lebih aman yang selalu dapat diandalkan di masa depan dan dalam konteks apa pun.

Komposisi keluarga penting bagi atlet dan jika salah satu orangtua tidak hadir atau susunan keluarga tidak stabil, hal itu dapat memengaruhi pengalaman olahraga, keberhasilan, dan kelanjutan olahraga atlet. Melalui analisis fenomenologi kualitatif, Lisinskiene, Guetterman, et al., (2019) menemukan bahwa bagi atlet olahraga individu, keterlibatan kedua orang tua sangat penting bagi atlet, karena olahraga individu berbeda dengan olahraga tim, dimana interaksi antara anggota dan pelatih memiliki intensitas yang lebih tinggi.

Landasan teori Knight & Holt (2014) membantu menjelaskan keterlibatan keluarga yang optimal dan pentingnya keterlibatan tersebut dalam olahraga remaja. Teori tersebut menyatakan bahwa hubungan keluarga yang sehat dalam lingkungan olahraga tercapai ketika orang tua memahami dan meningkatkan pengalaman anak mereka. Teori tersebut menyoroti bahwa pengakuan terhadap kemampuan dan individualitas setiap atlet memainkan peran paling penting dalam perkembangan positif atlet melalui olahraga. Penelitian menunjukkan Lisinskiene, May, et al., (2019) bahwa partisipasi orangtua merupakan hal terpenting dalam kehidupan atlet dan partisipasi ini disambut baik oleh dan diperlukan bagi atlet. Namun, atlet menyatakan bahwa keterlibatan orangtua, serta filosofi pelatihan pelatih, haruslah positif, termotivasi, didukung, dan tidak

mengendalikan. Partisipasi aktif dari pelatih, atlet, dan orangtua penting dan diperlukan untuk perkembangan positif atlet, sehingga atlet tidak tertekan tetapi termotivasi oleh lingkungan yang secara psikologis positif; pelatih diberi kemungkinan pembelajaran yang berkelanjutan.

#### **4. Pengaruh tipe kepemimpinan Pelatih, Hubungan Pelatih-Atlet, Dukungan Orang Tua terhadap Kecemasan**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan tipe kepemimpinan pelatih, hubungan pelatih-atlet, dukungan orang tua terhadap kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman, dengan *sig.* < 0,05, dengan sumbangannya sebesar 84,50%, sedangkan sisanya sebesar 15,50% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini. Beberapa faktor yang dapat memengaruhinya baik faktor internal (jenis kelamin, usia, kecerdasan, dan sebagainya) maupun eksternal (dukungan sosial, pengaruh teman sebaya, motivasi, pengalaman bertanding, dan sebagainya).

Keberadaan pelatih yang bisa membangkitkan hal-hal positif, bisa menjadi sumber kekuatan serta motivasi untuk para atlet. Interaksi serta kedekatan antara pelatih atlet yang baik bisa berdampak positif terhadap atlet. Dengan demikian sangat penting untuk membangun komunikasi antara pelatih serta atlet dan membangun kedekatan emosional (intimasi). Intimasi merupakan wujud tingkah laku penyesuaian diri seorang dalam menunjukkan diri akan kebutuhannya terhadap orang lain. Sebaliknya menurut Jowett (2017) intimasi pelatih-atlet merupakan ikatan interpersonal yang unik, di mana situasi emosi, pikiran, dan perilaku

pelatih dan atlet yang jadi sejalan serta saling memerlukan. Pelatih dapat menjadi sumber utama kecemasan pada atlet dikarenakan pelatih sumber tempatnya hukuman serta *reward* yang memunculkan perasaan percaya diri pada atlet atau sebaliknya. Keberadaan pelatih yang mampu membangkitkan hal-hal positif mampu menjadi sumber kekuatan dan motivasi bagi para atlet.

Hubungan pelatih-atlet memengaruhi aspek penting dari performa dan perkembangan atlet. Hubungan antara pelatih dan atlet muncul sebagai kandidat utama untuk menjadi fokus dalam konteks kesehatan mental atlet. Hubungan atlet dengan pelatihnya dapat menjadi sumber dukungan di tengah banyaknya tekanan yang dialami oleh para atlet. Interaksi dan kedekatan antara pelatih-atlet yang baik ini yang memberikan dampak positif terhadap atlet. Intimasi pelatih-atlet adalah hubungan interpersonal yang unik, di mana situasi emosi, pikiran, serta perilaku pelatih dan atlet menjadi sejalan dan saling membutuhkan satu sama lainnya (Lentz et al., 2018).

Dukungan sosial orang tua mengacu pada pengertian dukungan sosial, dukungan sosial biasanya didefinisikan sebagai keberadaan atau ketersediaan orang pada siapa kita mengandalkan orang yang memberitahu bahwa mereka peduli dan mencintai. Fabiani & Krisnani (2020, p. 40) berpendapat bahwa salah satu bentuk peranan sebagai orang tua yang dapat diberikan kepada anak mereka yaitu memberi dukungan (perhatian dan kasih sayang) untuk membantu tumbuh kembang anak, dukungan

orangtua sebagai bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok sekitarnya, yang membuat penerima merasa nyaman, dicintai, dan dihargai. Atlet dalam menghadapi masalah masalahnya individu tidak merasa sendiri dan tidak cepat putus asa karena ada orang-orang di sekelilingnya yang membantu dan memberikan dukungan sosial.

Lavallee et al., (2019) menunjukkan bahwa pelatih adalah faktor terpenting mengenai dukungan sosial dengan atlet muda, dan perannya, selain dukungan orang tua dan teman sebaya, harus sebagai pemrakarsa dan motivator utama dalam semua jenis olahraga. Vukadinović & Rađević (2019) menunjukkan bahwa olahraga apa pun menetapkan kriteria keberhasilan yang tinggi bagi pelatih dan atlet, yang merupakan alasan mengapa hubungan pelatih–atlet harus menjadi krusial dalam mencapai hasil yang sangat baik dalam olahraga. Hubungan ini khususnya penting pada usia remaja, ketika hubungan orangtua-atlet semakin melemah dan hubungan interpersonal dan pengetahuan yang diperoleh pada periode kehidupan tersebut, sebagai atlet muda, terakumulasi seumur hidup, baik positif maupun negatif. Vukadinović & Rađević (2019) mencatat bahwa pada usia remaja atlet biasanya menghabiskan lebih banyak waktu dengan pelatih daripada dengan orangtua mereka, sehingga peran pelatih pada periode kehidupan atlet muda ini sangat penting dan, oleh karena itu, sangat penting bagi pelatih untuk memiliki kompetensi tinggi, terdidik, dan terampil dalam pekerjaannya dengan usia muda.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Secara keseluruhan, peneliti sangat menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan terutama dalam pelaksanaannya. Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada.

Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil kuesioner, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian kuesioner. Selain itu dalam pengisian kuesioner diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
2. Peneliti tidak melakukan triangulasi (triangulasi ialah usaha mengecek kebenaran data atau informasi yang diperoleh peneliti dari berbagai sudut pandang yang berbeda dengan cara mengurangi sebanyak mungkin bias yang terjadi pada saat pengumpulan dan analisis data) pada penelitian ini.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan tipe kepemimpinan pelatih terhadap kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman, dengan *sig.* 0,000  $< 0,05$ .
2. Ada pengaruh yang signifikan hubungan pelatih-atlet terhadap kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman, dengan *sig.* 0,002  $< 0,05$ .
3. Ada pengaruh yang signifikan dukungan orang tua terhadap kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman, dengan *sig.* 0,014  $< 0,05$ , dengan sumbangan sebesar 35,83%.
4. Ada pengaruh yang signifikan tipe kepemimpinan pelatih, hubungan pelatih-atlet, dukungan orang tua terhadap kecemasan pada atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman, dengan *sig.*  $< 0,05$ , dengan sumbangan sebesar 84,50%.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disimpulkan menunjukkan bukti ilmiah bahwa ada pengaruh yang signifikan tipe kepemimpinan pelatih, hubungan pelatih-atlet, dukungan orang tua terhadap kecemasan pada atlet Karate, hasil penelitian berimplikasi pada:

1. Indvidu yang mempunyai dukungan sosial orang tua tinggi akan mempunyai rasa tanggung jawab dan rasa percaya diri yang tinggi, lebih ulet, lebih giat dalam melaksanakan suatu tugas, mempunyai keinginan untuk menyelesaikan tugasnya dengan baik.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, pembanding, dan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menambah wawasan atau variabel lain, sehingga berguna untuk para atlet, pelatih, serta orang tua yang membutuhkan.

### **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Saran kepada Atlet
  - a. Disarankan kepada atlet untuk terus menekan kecemasan dalam menghadapi pertandingan, karena kecemasan dapat mempengaruhi atlet dalam mengoptimalkan kemampuannya dalam bertanding.
  - b. Hasil dari penelitian ini diharapkan atlet dapat mencegah atau mengatasi beberapa hal yang dapat menyebabkan timbulnya kecemasan dalam menghadapi pertandingan, dengan cara terus bertahan dan terus terdorong untuk terus berprestasi dalam olahraga walaupun sedang mengalami tekanan atau tantangan secara terus menerus.

## 2. Saran kepada Pelatih

- a. Pelatih diharapkan dapat memahami kondisi psikologis atlet yang dilatih. Apabila atlet mengalami kelelahan, pelatih dapat memberikan waktu istirahat, memberikan permainan untuk hiburan atlet, atau dapat terus memotivasi atlet agar selalu mengingat tujuan awal mereka berpartisipasi dalam olahraga, sehingga dapat menjadi seorang atlet profesional.
- b. Disarankan untuk mengembangkan kepemimpinan sebagai pelatih dan mengembangkan kemampuan interaksi dalam membangun hubungan dengan atlet.
- c. Disarankan bagi pelatih agar dapat memberikan semangat dan dorongan bagi para atlet agar terus berjuang dan tidak pernah menyerah dalam menghadapi setiap pertandingan yang dihadapi guna meraih prestasi dan hasil yang maksimal.
- d. Pada penelitian ini ditemukan bahwa ada pengaruh yang signifikan tipe kepemimpinan pelatih, hubungan pelatih-atlet, dukungan orang tua terhadap kecemasan pada atlet Karate. Diharapkan pada pelatih agar lebih memfokuskan lagi untuk bekerjasama dengan orang tua atlet, agar atlet tidak mengalami kecemasan menghadapi pertandingan.

## 3. Saran kepada Orang Tua

Orang tua diharapkan selalu memberikan semangat kepada anaknya dan memberikan sarana prasana yang baik agar menunjang prestasi anak

dalam olahraga Karate, serta dapat mengurangi kecemasan menghadapi pertandingan.

4. Saran kepada Peneliti Selanjutnya

- a. Meskipun penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan tipe kepemimpinan pelatih, hubungan pelatih-atlet, dukungan orang tua terhadap kecemasan pada atlet Karate, generalisasi penelitian ini untuk lingkup yang lebih luas masih perlu dikaji ulang karena subjek dalam penelitian masih terbatas. Peneliti selanjutnya juga perlu mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi yang terkait dengan tipe kepemimpinan pelatih, hubungan pelatih-atlet, dukungan orang tua terhadap kecemasan agar hasil penelitian lebih baik dan lebih lengkap.
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan lebih menyempurnakan skala, baik tipe kepemimpinan pelatih, hubungan pelatih-atlet, dukungan orang tua maupun kecemasan. Penyempurnaan bisa dilakukan dengan menambah item, aspek aspek alat ukur, mengganti variabel lain, dan memperbaiki tata bahasa.
- c. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan pengawasan lebih ketat pada saat pengambilan data agar hasilnya lebih objektif.
- d. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan uji triangulasi misalnya melakukan wawancara.
- e. Peneliti lain diharapkan dapat mengembangkan variabel independen lain selain variabel dalam penelitian ini yaitu tipe kepemimpinan pelatih, hubungan pelatih-atlet, dukungan orang tua dengan

kemungkinan beberapa faktor yang dapat memengaruhinya baik faktor internal (jenis kelamin, usia, kecerdasan, dan sebagainya) maupun eksternal (dukungan sosial, pengaruh teman sebaya, motivasi, pengalaman bertanding, dan sebagainya), sehingga dapat memperluas kemungkinan faktor lain yang menyebabkan terjadinya kecemasan menghadapi pertandingan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., & Kurniawan, R. (2021). Peran servant leadership pelatih terhadap kecemasan bertanding atlet student. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 2701-2706.
- Amado, D., Sánchez-Oliva, D., González-Ponce, I., Pulido-González, J. J., & Sánchez-Miguel, P. A. (2015). Incidence of parental support and pressure on their children's motivational processes towards sport practice regarding gender. *PLoS one*, 10(6), e0128015.
- Ananda, R., & Fadhlil, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Andi, S., & Aulia, P. (2019). Kontribusi dukungan sosial pelatih terhadap kecemasan bertanding atlet pencak silat di Bukittinggi. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(3).
- Ansyah, R. A., & Arifai, A. (2023). Pengaruh latihan kick target samsak terhadap kecepatan tendangan mawashi-geri pada Dojo Raja Karate Team. *Journal Of Physical Education*, 4(1), 42-48.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik*. (Edisi revisi) Jakarta: Rineka Cipta.
- Atrizka, D., & Pratama, I. (2022). The influence of organizational leadership and coaches on Indonesian Athletes' Adversity Quotient (Intelligence). *Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 31(1), 88-97.
- Astuti, F. N., Riyanto, B., & Sihabuddin, S. (2023). Komunikasi interpersonal pelatih dalam meningkatkan motivasi berprestasi atlet di PB Purnama Solo. *Solidaritas: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 7(2).
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi*. Edisi II. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baker, J., Côté, J., & Hawes, R. (2018). The relationship between coaching behaviours and sport anxiety in athletes. *Journal of science and medicine in sport*, 3(2), 110-119.
- Barnum, E. L., & Perrone-McGovern, K. M. (2017). Attachment, self-esteem and subjective well-being among survivors of childhood sexual trauma. *Journal of mental health counseling*, 39(1), 39-55.

- Budianto, A. K., & Jannah, M. (2020). Mental toughness legenda atlet karate juara dunia. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 89-101.
- Cakrawijaya, M. H. (2021). Pengaruh latihan hurdle jump terhadap kemampuan mawashi geri cabang olahraga karate pada mahasiswa Universitas Megarezky. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 1(1), 55-62.
- Calvo, C., & Topa, G. (2019). Leadership and motivational climate: The relationship with objectives, commitment, and satisfaction in base soccer players. *Behavioral Sciences*, 9(3), 29.
- Carson, F., Blakey, M., Foulds, S. J., Hinck, K., & Hoffmann, S. M. (2022). Behaviors and Actions of the Strength and Conditioning Coach in Fostering a Positive Coach-Athlete Relationship. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 36(11), 3256-3263.
- Chiu, W., Rodriguez, F. M., & Won, D. (2016). Revisiting the leadership scale for sport: Examining factor structure through exploratory structural equation modeling. *Psychological reports*, 119(2), 435-449.
- Cho, S., Choi, H., & Kim, Y. (2019). The relationship between perceived coaching behaviors, competitive trait anxiety, and athlete burnout: A cross-sectional study. *International journal of environmental research and public health*, 16(8), 1424.
- Chyi, T., Lu, F. J. H., Wang, E. T., Hsu, Y. W., & Chang, K. H. (2018). Prediction of life stress on athletes' burnout: the dual role of perceived stress. *PeerJ*, 6, e4213.
- Correia, M., & Rosado, A. (2019). Anxiety in athletes: Gender and type of sport differences. *International Journal of Psychological Research*, 12(1), 9-17.
- Cruz, A. B., & Kim, H. D. (2017). Leadership preferences of adolescent players in sport: influence of coach gender. *Journal of sports science & medicine*, 16(2), 172.
- Da'i, M., Apriyanto, R., Adi, S., & Aliriad, H. (2023). Pengaruh peran orang tua dan pelatih terhadap pembentukan karakter atlet usia 15 tahun. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 10(2), 182-191.
- Danioni, F., Barni, D., & Rosnati, R. (2017). Transmitting sport values: The importance of parental involvement in children's sport activity. *Europe's journal of psychology*, 13(1), 75.

- Darwin, M., Mamondol, M. R., Sormin, S. A., Nurhayati, H., Sylvia, D. (2020). *Metode penelitian pendekatan kuantitatif*. Bandung: CV. Media Sains Indonesia.
- Davis, L., & Jowett, S. (2018). Coach–athlete attachment and the quality of the coach–athlete relationship: Implications for athlete’s well-being. *Journal of sports sciences*, 32(15), 1454-1464.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253-260.
- Dirham, D. (2019). Gaya kepemimpinan yang efektif. *Dinamis: Journal of Islamic Management and Bussiness*, 2(1).
- Domuschieva-Rogleva, G., & Doneva, V. (2023). Leadership style and satisfaction with sports activity among competitors from team sports. *Trakia Journal of Sciences*, 21(1), 480-486.
- Ekstrand, J., Lundqvist, D., Lagerbäck, L., Vouillamoz, M., Papadimitiou, N., & Karlsson, J. (2018). Is there a correlation between coaches’ leadership styles and injuries in elite football teams? A study of 36 elite teams in 17 countries. *British journal of sports medicine*, 52(8), 527-531.
- Fahmi, M. (2019). The effect of coach leadership, team cooperation, and achievement motivation on the performance of the Depok City Atlet. *PROSIDING*, 2, 1-12.
- Fandayani, W., & Sagitarius, S. (2019). Analisis teknik tendangan dominan terhadap perolehan poin pada pertandingan kumite cabang olahraga karate. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(1), 21-29.
- Felton, L., & Jowett, S. (2017). Self-determination theory perspective on attachment, need satisfaction, and well-being in a sample of athletes: A longitudinal study. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 11(4), 304-323.
- Fouraki, V., Stavrou, N. A., Apostolidis, N., & Psychountaki, M. (2020). Coach and athlete leadership behaviors: examining their role in athlete’s satisfaction. *Journal of Physical Education & Sport*, 20(10.7752).
- Foulds, S. J., Hoffmann, S. M., Hinck, K., & Carson, F. (2019). The coach–athlete relationship in strength and conditioning: High performance athletes’ perceptions. *Sports*, 7(12), 244.
- Fuchs, S. (2018). Perception of coaching behavior and its impact on taking conflict personally. *Communication studies undergraduate publications, presentations and projects*, 11.

- Geng, Y. (2018). Gratitude mediates the effect of emotional intelligence on subjective well-being: A structural equation modeling analysis. *Journal of health psychology*, 23(10), 1378-1386.
- González-García, H., Martinent, G., & Trinidad Morales, A. (2019). Perceived coach leadership profiles and relationship with burnout, coping, and emotions. *Frontiers in psychology*, 10, 1785.
- Gullu, S., Keskin, B., Ates, O., & Hanbay, E. (2020). Coach-athlete relationship and sport passion in individual sports. *Acta Kinesiologica*, 14(1), 9-15.
- Gunawan, A., Junaidi, S., & Sugiarto, S. (2019). Evaluasi pelaksanaan Komite Olahraga Nasional Indonesia Provinsi Jawa Tengah dalam pembinaan prestasi olahraga tahun 2014-2017. *Journal of Sport Science and Fitness*, 5(1), 58-65.
- Günel, İ., & Duyan, M. (2020). The effect of service quality on athlete satisfaction: an empirical results from sports facilities of public organizations. *European Journal of Management and Marketing Studies*, 5(3).
- Guthrie, S., Podvigin, S., Dzhumaeva, L., AA, M., & Musheer, M. (2023). Anxiety and anxiety disorders: an overview. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 32, 3.
- Hamdan, H. (2020). Studi analisis prestasi atlet karate PPLP Dispora Provinsi Sulawesi Selatan. *Jurnal Ilmiah Tarbiyah Umat*, 10(1), 41-56.
- Hampson, R., & Jowett, S. (2018). Effects of coach leadership and coach-athlete relationship on collective efficacy. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 24(2), 454-460.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Harwood, C. G., Knight, C. J., Thrower, S. N., & Berrow, S. R. (2019). Advancing the study of parental involvement to optimise the psychosocial development and experiences of young athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 66-73.

- Hattu, M. (2023). Manajemen pembinaan prestasi sepak bola Nusaina Fc. U-17 Tulehu Kecamatan Salahutu Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(3), 707-717.
- Hundito, B. (2022). The Relationship Between Sports commitment and Athlete satisfaction in sports activities: Review of Related Literature. *International Journal Of Research Pedagogy And Technology In Education And Movement Sciences*, 11(01), 1-10.
- Ibrahim, A., Alang, A. H., Madi, Baharudin, Ahmad, M. A., & Darmawati. (2018). *Metodologi penelitian*. Makasar: Gunadarma Ilmu.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cahaya (Anggota IKAPI).
- Jowett, S. (2017). Coaching effectiveness: The coach–athlete relationship at its heart. *Current opinion in psychology*, 16, 154-158.
- Juriana, J., Tahki, K., & Zulfitranto, G. (2018). Pengetahuan psikologi olahraga pada pelatih renang Indonesia. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(1), 31-38.
- Kamis, H., Radzi, J. A., & Kassim, A. F. M. (2021). Does coaching effectiveness and coach-athlete relationship moderate the anxiety among athletes?. *Jurnal Sains Sukan & Pendidikan Jasmani*, 10(2), 19-25.
- Kassim, A. F. M., Ramalan, A. M., Ahmad, M. F., Japilus, S. J. M., Radzi, J. A., & Omar, S. S. S. (2022). Coaching effectiveness and coach–athlete relationship model offers possibilities solution for competitive anxiety of young athletes. *Malaysian Journal of Movement, Health & Exercise*, 11(1), 15-22.
- Kim, Y., & Park, I. (2020). “Coach Really Knew What I Needed and Understood Me Well as a Person”: Effective Communication Acts in Coach–Athlete Interactions among Korean Olympic Archers. *International journal of environmental research and public health*, 17(9), 3101.
- Knight, C. J., & Holt, N. L. (2014). Parenting in youth tennis: Understanding and enhancing children's experiences. *Psychology of Sport and exercise*, 15(2), 155-164.
- Lavallee, D., Sheridan, D., Coffee, P., & Daly, P. (2019). A social support intervention to reduce intentions to drop-out from youth sport: The GAA super games centre. *Psychosocial Intervention*, 28(1), 11-17.

- Lee, Y. H., Hwang, S., & Choi, Y. (2017). Relationship between coaching leadership style and young athletes' social responsibility. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 45(8), 1385-1396.
- Lentz, B., Kerins, M. L., & Smith, J. (2018). Stress, mental health, and the coach-athlete relationship: A literature review. *The Applied Research in Coaching and Athletics Annual*, 33, 214-238.
- Li, J., & Villanueva, L. E. (2024). Coach leadership behavior and student athlete performance: Towards A University Sports Leadership Program. *Journal of Education and Educational Research*, 8(3), 270-282.
- Lisinskiene, A., Guetterman, T., & Sukys, S. (2018). Understanding adolescent-parent interpersonal relationships in youth sports: a mixed-methods study. *Sports*, 6(2), 41.
- Lisinskiene, A., & Lochbaum, M. (2022). The coach-athlete-parent relationship: The importance of the sex, sport type, and family composition. *International journal of environmental research and public health*, 19(8), 4821.
- Lisinskiene, A., Lochbaum, M., May, E., & Huml, M. (2019). Quantifying the Coach-Athlete-Parent (C-A-P) relationship in youth sport: initial development of the positive and negative processes in the C-A-P questionnaire (PNPCAP). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), 4140.
- Lisinskiene, A., May, E., & Lochbaum, M. (2019). The initial questionnaire development in measuring of coach-athlete-parent interpersonal relationships: Results of two qualitative investigations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 2283.
- Lopes Dos Santos, M., Uftring, M., Stahl, C. A., Lockie, R. G., Alvar, B., Mann, J. B., & Dawes, J. J. (2020). Stress in academic and athletic performance in collegiate athletes: A narrative review of sources and monitoring strategies. *Frontiers in sports and active living*, 2, 42.
- Lu, F. J., Lee, W. P., Chang, Y. K., Chou, C. C., Hsu, Y. W., Lin, J. H., & Gill, D. L. (2016). Interaction of athletes' resilience and coaches' social support on the stress-burnout relationship: A conjunctive moderation perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 202-209.
- MacLellan, J., Callary, B., & Young, B. W. (2018). Same coach, different approach? How Masters and youth athletes perceive learning opportunities in training. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(2), 167-178.

- Marius, C., Claudiu, M. E. R. E. U. T. A., & Daniel-Andrei, I. (2021). Development of body mobility in karate practices (cadets and juniors). *Ovidius Univ Ann Ser Phys Educ Sport/Sci. Mov Health*, 21(2), 249-257.
- Martinent, G., Gareau, A., Lienhart, N., Nicaise, V., & Guillet-Descas, E. (2018). Emotion profiles and their motivational antecedents among adolescent athletes in intensive training settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 198-206.
- Meyer, M., & Bittmann, H. (2018). Why do people train martial arts? Participation motives of German and Japanese karateka. *Societies*, 8(4), 128.
- McIlmoyle, A., Sharp, L. A., Woods, D., & Paradis, K. F. (2024). “Supporting my daughter, the best way I can”: Parental support in youth golf. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-23.
- Mohd Kassim, A. F., Wan Abdullah, W. F. I., Md Japilus, S. J., & Azanuar Yusri, A. S. (2020). Coach-athlete relationship and coaching effectiveness in team sports athletes. In *Enhancing Health and Sports Performance by Design: Proceedings of the 2019 Movement, Health & Exercise (MoHE) and International Sports Science Conference (ISSC)* (pp. 451-462). Springer Singapore.
- Mori, R. C., & Oliveira, G. A. D. (2019). Educational aspects of Karate: discussing their representations in filming. *Educação e Pesquisa*, 45, e192837.
- Nenggar, A. H., & Pardomuan, R. (2019). Pembinaan prestasi cabang olahraga karate di Kabupaten Jombang. *Journal Proceeding*, 2(1).
- Northouse, P. G. (2018). *Leadership: Theory and practice* (6th ed.). Los Angeles, CA: Sage.
- Noya, A. (2021). *Pendidikan papa mama*. Yogyakarta: Penerbit Adab.
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi penelitian sosial*. Surabaya: Penerbit Media Sahabat Cendekia.
- Nurhikmah, N., & Aditya, A. M. (2024). Pengaruh Intimasi Pelatih-Atlet Terhadap Mental Toughness pada Atlet Di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(1), 235-241.

- Nurseto, F., & Husin, S. (2018). Kontribusi power tungkai dan kecepatan reaksi terhadap tendangan mae geri pada atlet karate putri. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 178-194.
- Nursyam, N. (2020). Gaya kepemimpinan kepala sekolah dalam mengembangkan kinerja pendidik. *Kelola: Jurnal of Islamic Education Management*, 5(1), 27-38.
- Özen, G. (2018). The effect of recreational activities on trait and state anxiety levels. *Int. J. Res. Granthaalayah*, 18, 60-65.
- Padaki, A. S., Ahmad, C. S., Hodgins, J. L., Kovacevic, D., Lynch, T. S., & Popkin, C. A. (2017). Quantifying parental influence on youth athlete specialization: a survey of athletes' parents. *Orthopaedic journal of sports medicine*, 5(9), 2325967117729147.
- Peng, J., Zhang, J., Zhao, L., Fang, P., & Shao, Y. (2020). Coach–athlete attachment and the subjective well-being of athletes: A multiple-mediation model analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4675.
- Perera, H. (2019). Does the coach leadership behavior mediates the influence of factors affecting coach leadership behavioral styles on team success. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 7(3), 51-57.
- Pertiwi, N., & Aulia, P. (2021). Hubungan intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding atlet tinju. *Jurnal Riset Psikologi*, 2021(1).
- Pitts, T. D., Nyambane, G., & Butler, S. L. (2018). Preferred leadership styles of student athletes in a Midwest NAIA Conference. *The Sport Journal*, 27(60), 1-23.
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan III, W. P. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of sports science & medicine*, 18(3), 490.
- Prastiwa, L. G. G., & Nuqul, F. L. (2018). Gambaran kecemasan atlet mahasiswa: studi pada Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Olah Raga Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 50-61.
- Pratama, S. R., & Yuliastrid, D. (2022). Dukungan orang tua terhadap motivasi berprestasi pada atlet Inkai Dojo Warrior Blitar. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(04), 41-46.

- Purborini, U., & Frieda, N. R. H. (2016). Kecemasan bertanding ditinjau dari persepsi terhadap gaya kepemimpinan pelatih: Studi pada atlet pencak silat se-Kota Semarang. *Jurnal Empati*, 5(1), 91-95.
- Putri, S. A. W., & Handayani, A. (2020). Hubungan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate di kota demak. *Proyeksi*, 15(1), 88-97.
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., & Cruz, J. (2017). The effect of coaches' controlling style on the competitive anxiety of young athletes. *Frontiers in psychology*, 8, 572.
- Ryska, T. A., & Yin, Z. (2019). Testing the buffering hypothesis: Perceptions of coach support and pre-competitive anxiety among male and female high school athletes. *Current Psychology*, 18, 381-393.
- Sabilla, J. I., & Jannah, M. (2017). Intimasi pelatih-atlet dan kecemasan bertanding pada atlet bola voli putri. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 7(2), 123-129.
- Sandström, E., Linnér, L., & Stambulova, N. (2018). Career profiles of athlete-coach relationships: Descriptions and interpretations. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(3), 395-409.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Barnett, N. P. (2018). Reduction of children's sport performance anxiety through social support and stress-reduction training for coaches. *Journal of applied developmental psychology*, 16(1), 125- 142.
- Stephen, S. A., Habeeb, C. M., & Arthur, C. A. (2022). Congruence of efficacy beliefs on the coach-athlete relationship and athlete anxiety: Athlete self-efficacy and coach estimation of athlete self-efficacy. *Psychology of sport and exercise*, 58, 102062.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Syihabuddin, M. A. (2023). The model of ideal leadership in islamic educational institution. *JALIE; Journal of Applied Linguistics and Islamic Education*, 7(01), 81-98.
- Tamminen, K. A., Sabiston, C. M., & Crocker, P. R. (2019). Perceived esteem support predicts competition appraisals and performance satisfaction among varsity athletes: A test of organizational stressors as moderators. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(1), 27-46.

- Teck Koh, K., Kokkonen, M., & Rang Bryan Law, H. (2019). Coaches' implementation strategies in providing social support to Singaporean university athletes: A case study. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 14(5), 681-693.
- Tenenbaum, G., Eklund, R. C., & Kamata, A. (2012). Introduction to measurement in sport and exercise psychology. *Measurement in sport and exercise psychology*, 2.
- Teques, P., Silva, C., Rosado, A., Calmeiro, L., & Serpa, S. (2021). Refining the short version of the Leadership Scale for Sports: factorial validation and measurement invariance. *Psychological Reports*, 124(5), 2302-2326.
- Verner-Filion, J., & Vallerand, R. J. (2018). A longitudinal examination of elite youth soccer players: The role of passion and basic need satisfaction in athletes' optimal functioning. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 20-28.
- Vukadinović, S., & Rađević, N. (2019). The coach-athlete relationship of young talented athletes from Bosnia and Herzegovina. *Physical Culture/Fizicka Kultura*, 73(2).
- Wachsmuth, S., Jowett, S., & Harwood, C. G. (2018). On understanding the nature of interpersonal conflict between coaches and athletes. *Journal of sports sciences*, 36(17), 1955-1962.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Weinberg, F. J., & Hausfeld, M. M. (2024). The role of relational mechanisms in the executive coaching process on client outcomes in distance coaching relationships. *Journal of Managerial Psychology*, 2(1).
- Wekesser, M. M., Harris, B. S., Langdon, J., & Wilson Jr, C. H. (2021). Coaches' impact on youth athletes' intentions to continue sport participation: The mediational influence of the coach-athlete relationship. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(3), 490-499.
- Winarno, M. E. (2018, November). Membentuk karakter melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* (Vol. 1, No. 1, pp. 10-20).
- Wiyanto, A., & Widiyatmoko, F. A. (2020). Analisis Gerak Tendangan Mawashi Geri pada cabang olahraga Karate di Dojo SMA Negeri 1 Larangan Brebes. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(1), 1-7.

- Yang, H., Wen, X., & Xu, F. (2020). The influence of positive emotion and sports hope on pre-competition state anxiety in martial arts players. *Frontiers in Psychology*, 11, 1460.
- Yuningsih, S. H., Mat, M., Chayandri, R., & Vaidyanatahan, S. (2024). Healthy sports and the importance of oxygen balance in maintaining physical, spiritual and social health towards complete prosperity. *International Journal of Health, Medicine, and Sports*, 2(1), 1-5.
- Yusoff, M. R. F., & Muhamad, T. A. (2018). The leadership approaches by football coaches that are favored by the professional football players in Malaysia. *Creative Education*, 9(14), 2341-2349.
- Zhu, H., Li, W., & Jankowicz-Pytel, D. (2020). Whose karate? Language and cultural learning in a multilingual karate club in London. *Applied Linguistics*, 41(1), 52-83.
- Ziqra, A., & Welis, W. (2019). Tinjauan kondisi fisik Karate-Ka Inkanas Dojo SKB. *Jurnal Stamina*, 2(8), 25-34.

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Izin Uji Instrumen

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

---

Nomor : B/570/UN34.16/LT/2024 27 Agustus 2024  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

Yth . Pelatih Club Rooster Karate  
Kranggan Baru, Jogotirto, Berbah, Sleman.

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama	:	Arya Sangka Langit
NIM	:	23060640018
Program Studi	:	Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S2
Judul Tugas Akhir	:	HUBUNGAN TIPE KEPEMIMPINAN PELATIH, HUBUNGAN PELATIH-ATLET, DAN DUKUNGAN ORANG TUA DENGAN KECEMASAN PADA ATLET KARATE DI KLUB KABUPATEN SLEMAN
Waktu Uji Instrumen	:	20 Juni - 2 Agustus 2024

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tesis. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.  
Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan; NIP. 19770218 200801 1 002  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

  
Dekan,

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

27 Agustus 2024

Nomor : B/1297/UN34.16/PT.01.04/2024  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

Yth . Raditya Muhammad Purnomo

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	:	Arya Sangka Langit
NIM	:	23060640018
Program Studi	:	Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S2
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir	:	HUBUNGAN TIPE KEPEMIMPINAN PELATIH, HUBUNGAN PELATIH-ATLET, DAN DUKUNGAN ORANG TUA DENGAN KECEMASAN PADA ATLET KARATE DI KLUB KABUPATEN SLEMAN
Waktu Penelitian	:	8 Juli - 31 Agustus 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Dekan,  
  
Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.  
NIP 19770218 200801 1 002

Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

## Lampiran Surat Balasan Penelitian

**Rooster Karate**

Kranggan Baru, Jogotirto, Berbah, Sleman

No. : 01/05/10/2024

Yogyakarta, 5 Oktober 2024

Lampiran : -

Hal : **Surat Balasan Penelitian**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Raditya Mohammad Purnomo

Jabatan : Pelatih

Dengan ini menerapkan dengan sesungguhnya, bahwa :

Nama : Arya Sangka Langit

NIM : 23060640018

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Telah melaksanakan kegiatan penelitian pada atlet karate Rooster Karate dengan judul **“Pengaruh Tipe Kepemimpinan Pelatih, Hubungan Pelatih-Atlet, Dan Dukungan Orang Tua Dengan Kecemasan Pada Atlet Karate Di Dojo Kabupaten Sleman”** di Dojo Rooster Karate pada tanggal 5-8 Agustus 2024.

Demikian surat balasan ini kami buat dengan sesungguhnya agar dipergunakan sebagai mana mestinya bagi pihak-pihak yang berkepentingan.

Hormat kami,  
Pelatih Rooster Karate



Raditya Mohammad Purnomo

### **Lampiran 3. Permohonan Menjadi Responden**

#### **PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Magister Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta, maka yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Arya Sangka Langit  
NIM : 23060640018  
Judul Penelitian : Pengaruh tipe kepemimpinan Pelatih, Hubungan Pelatih-Atlet, dan Dukungan Orang Tua dengan Kecemasan Pada Atlet Karate di Dojo Kabupaten Sleman

Dengan segala kerendahan hati, memohon kepada saudara untuk berkenan menjadi responden dalam penelitian ini dengan mengisi instrumen yang peneliti ajukan. Jawaban saudara sangat kami butuhkan dan akan dijamin kerahasiannya. Atas bantuan dan partisipasinya, peneliti ucapkan terimakasih.

*Wassalmu'alaikum Warhmatullahi Wabarakatuh*

Peneliti

Arya Sangka Langit  
NIM 23060640018

## **Lanjutan Lampiran Permohonan Menjadi Responden**

### **PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : .....

Alamat : .....

Klub : .....

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama Mahasiswa : Arya Sangka Langit

NIM : 23060640018

Bersedia untuk mengisi instrumen penelitian yang diajukan oleh mahasiswa dengan nama di atas, tanpa prasangka dan paksaan. Jawaban yang diberikan hanya semata-mata untuk keperluan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pertanyaan kami buat.

Yogyakarta, 2024

Responden

## **Lanjutan Lampiran Permohonan Menjadi Responden**

### **INSTRUMEN PENELITIAN**

#### **A. Identitas Responden**

1. Nama : .....
2. Jenis kelamin :  Laki-laki  Perempuan
3. Usia : .....
4. Lama Latihan : .....
5. Klub : .....

#### **B. Petunjuk Pengisian**

1. Bacalah baik-baik setiap butir pernyataan.
2. Pilihlah alternatif jawaban yang paling sesuai dengan pengetahuan anda.
3. Mohon setiap butir pernyataan dapat diisi dan tidak ada yang terlewatkan dengan pengetahuan anda sesungguhnya.
4. Baca dan pahami dengan seksama setiap pernyataan yang diberikan. Saudara diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan tersebut sesuai dengan diri saudara, dengan memberikan Checklist (✓) pada salah satu kolom pilihan jawaban yang tersedia. Adapun kolom pilihan jawaban yang tersedia sebagai berikut:

- SS** = Bila saudara **Sangat Sesuai** dengan pernyataan tersebut.  
**S** = Bila saudara **Sesuai** dengan pernyataan tersebut.  
**TS** = Bila saudara **Tidak Sesuai** dengan pernyataan tersebut.  
**STS** = Bila saudara **Sangat Tidak Sesuai** dengan pernyataan tersebut.

#### Lampiran 4. Angket Tipe Kepemimpinan Pelatih

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
	<b><i>Training and Instruction</i></b>				
1	Pelatih mengamati setiap atlet sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.				
2	Pelatih menjelaskan teknik dan taktik dalam sepakbola kepada setiap atlet				
3	Pelatih memberikan perhatian khusus dalam memperbaiki kesalahan atlet				
4	Pelatih memastikan fungsi seorang pelatih dipahami oleh semua atlet				
5	Satu per satu atlet diberikan instruksi penguasaan <i>skill/teknik</i> karate.				
6	Pelatih tidak mencari tahu apa yang harus dilakukan dalam berbagai situasi.				
7	Pelatih tidak menjelaskan apa yang harus dan tidak boleh dilakukan oleh atlet				
8	Pelatih mengharapkan atlet berlatih dengan memperhatikan <i>step by step</i> .				
9	Pelatih menunjukkan kelebihan dan kekurangan masing-masing atlet				
10	Setiap atlet tidak diberikan instruksi khusus dalam menghadapi berbagai situasi dalam pertandingan.				
11	Pelatih tidak memastikan setiap usaha atlet terkoordinasi dengan baik.				
12	Pelatih tidak menjelaskan secara mendetail apa yang diharapkan dari setiap atlet				
13	Pelatih menjelaskan kepada setiap atlet agar sesuai dengan kemampuan yang dimiliki				
	<b><i>Perilaku Demokratis</i></b>				
14	Pelatih tidak meminta pendapat atlet tentang strategi dalam pertandingan.				
15	Untuk hal yang penting, pelatih selalu meminta persetujuan atlet				
16	Dalam mengambil keputusan, atlet tidak diberi kesempatan untuk memberikan pendapat.				
17	Atlet didorong untuk memberikan saran bagaimana kegiatan latihan dilaksanakan.				
18	Setiap atlet dibebaskan untuk menentukan tujuan pribadi.				
19	Meski telah melakukan kesalahan, setiap atlet tetap dibebaskan untuk berlatih dengan caranya sendiri.				
20	Ketika memberikan arahan yang penting, pelatih tidak meminta pendapat atlet				

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
21	Pelatih membiarkan atlet berlatih sesuai dengan kemampuan yang dimiliki				
22	Atlet tidak dibebaskan menentukan teknik yang akan digunakan dalam pertandingan.				
	<b>Perilaku Autokratis</b>				
23	Setiap rencana latihan se bisa mungkin disusun pelatih tanpa melibatkan atlet				
24	Pelatih tidak menjelaskan tujuan dari setiap tindakannya.				
25	Pada situasi tertentu, pelatih menolak untuk berkompromi.				
26	Pelatih tidak menjaga jarak dari atlet				
27	Perkataan pelatih mengecilkan hati atlet				
	<b>Dukungan Sosial</b>				
28	Pelatih turut membantu menyelesaikan masalah pribadi atlet				
29	Pelatih tidak membantu penyelesaian konflik antar-atlet				
30	Pelatih memperhatikan kesejahteraan atlet				
31	Secara pribadi, pelatih memberikan dukungan kepada atlet				
32	Pelatih tidak menunjukkan empati kepada atlet				
33	Atlet didorong untuk mempercayakan berbagai hal pada pelatih.				
34	Pelatih tidak mendorong hubungan yang akrab dengan atlet				
35	Atlet diundang ke rumah pelatih untuk bersilaturahmi.				
	<b>Umpam Balik Positif</b>				
36	Dihadapan atlet lain, pelatih memuji salah seorang atlet ketika bertanding dengan baik.				
37	Pelatih tidak memberitahu atlet ketika ia bertanding dengan baik.				
38	Penghargaan diberikan kepada atlet yang menampilkan pertandingan yang maksimal.				
39	Pelatih tidak menunjukkan apresiasi ketika atlet yang tampil baik saat pertandingan				
40	Pelatih memberikan pujian kepada atlet ketika layak diberikan.				

### Lampiran 5. Angket Hubungan Pelatih-Atlet

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
<b>Kedekatan Emosional</b>					
1	Saya senang dengan pelatih saat ini.				
2	Saya tidak mempercayai pelatih.				
3	Saya menghormati pelatih.				
4	Saya tidak menghargai pengorbanan yang dilakukan pelatih untuk meningkatkan kemampuan saya.				
5	Pelatih tidak menghormati saya.				
6	Pelatih senang karena saya rajin latihan.				
7	Pelatih menghargai pengorbanan yang saya lakukan dalam meningkatkan <i>performance</i> .				
8	Pelatih tidak mempercayai saya.				
<b>Komitmen</b>					
9	Saya memiliki komitmen terhadap program latihan dari pelatih.				
10	Saya tidak akrab dengan pelatih.				
11	Saya berpikir bahwa karir saya sebagai atlet cukup menjanjikan dengan pelatih saat ini.				
12	Pelatih tidak memiliki komitmen terhadap pengembangan kemampuan saya.				
13	Pelatih tidak akrab dengan saya.				
14	Pelatih percaya bahwa karirnya sebagai pelatih cukup menjanjikan bersama saya.				
<b>Perilaku Komplementer</b>					
15	Saya tidak merasa nyaman dengan pelatih saat ini.				
16	Saya tidak mendukung setiap usaha pelatih dalam meningkatkan kemampuan atlet				
17	Saya bersikap ramah kepada pelatih.				
18	Saya siap melakukan yang terbaik.				
19	Pelatih siap melakukan yang terbaik.				
20	Pelatih tidak bersikap ramah kepada saya.				
21	Pelatih merupakan orang yang menyenangkan.				
22	Pelatih tidak mendukung setiap usaha saya untuk menjadi lebih baik.				

### Lampiran 6. Angket Dukungan Orang Tua

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Kehadiran orang tua membantu mengatasi kesulitan saya dalam latihan				
2	Orang tua sibuk bekerja, sehingga tidak pernah ada waktu untuk membantu saya berlatih				
3	Orang tua akan selalu membantu kapan saja, meskipun saya sudah mengikuti pertandingan				
4	Kehadiran orang tua menambah masalah saya dalam latihan				
5	Orang tua percaya saya mampu latihan dengan baik				
6	Karena saya malas berlatih, orang tua tidak yakin dengan kemampuan saya dalam olahraga karate				
7	Orang tua memuji saya ketika saya latihan olahraga karate				
8	Terkadang orang tua saya menganggap bahwa saya belum mampu latihan dengan baik				
9	Orang tua mengakui kalau saya mampu mengatasi kesulitan dalam latihan olahraga karate				
10	Orang tua belum mengakui kelebihan yang saya miliki dalam olahraga karate				
11	Orang tua menganggap saya anak yang berbakat dalam olahraga karate				
12	Orang tua saya mengakui kelebihan yang saya miliki dalam olahraga karate				
13	Keterampilan yang saya miliki dalam belum pernah diakui orang tua saya				
14	Rasa nyaman di rumah diperlukan agar saya lebih giat lagi dalam berlatih olahraga karate				
15	Saya tidak membutuhkan perhatian orang tua dalam latihan olahraga karate				
16	Orang tua tetap memberikan perhatiannya kepada saya meski beliau sedang sibuk dengan pekerjaannya				
17	Perasaan tidak aman menghantui diri saya, karena tidak dekat dengan orang tua				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
18	Orang tua sering menyampaikan kata-kata untuk kebaikan saya dalam latihan olahraga karate				
19	Saya malas mendengar masukan dari orang tua				
20	Saya yakin kata-kata yang disampaikan orang tua berguna bagi saya dalam latihan olahraga karate				
21	Saya bosan mendengar kata-kata dari orang tua				
22	Jika saya kalah dalam pertandingan, orang tua saya hanya diam saja				
23	Orang tua saya memberitahu bagaimana cara bermain yang baik dalam latihan olahraga karate				
24	Saya merasa senang bila ibu dan bapak saya menasehati saya, bila kalah pada suatu pertandingan				
25	Orang tua saya tidak memperdulikan jika saya mendapatkan masalah dalam latihan olahraga karate				
26	Orang tua selalu memberikan perhatian pada saya supaya lebih giat berlatih olahraga karate				
27	Orang tua belum memberikan informasi untuk kemajuan saya dalam latihan olahraga karate				
28	Orang tua memberikan arahan yang terbaik untuk atasi masalah saya dalam latihan				
29	Orang tua tidak mengarahkan bila saya menghadapi masalah				
30	Orang tua saya tidak mendukung dalam mengembangkan minat saya terhadap olahraga karate				
31	Orang tua tertarik mengetahui kegiatan saya di tempat berlatih				
32	Orang tua mendukung saya untuk berlatih olahraga karate				
33	Orang tua diam saja dengan kegiatan yang saya jalani di tempat latihan olahraga karate				
34	Saya tidak dilibatkan jika orang tua mempunyai masalah				
35	Orang tua saya belum mengetahui apa minat saya dalam olahraga karate				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
36	Dekatnya hubungan saya dengan orang tua membuat perasaan saya nyaman				
37	Orang tua memfasilitasi alat latihan di rumah agar saya bisa berlatih di rumah				
38	Sampai saat ini orang tua belum membelikan saya peralatan olahraga karate				
39	Orang tua sering memberikan pujian saat saya mendapat prestasi di suatu pertandingan				
40	Sampai saat ini orang tua tidak memberikan penghargaan atas prestasi yang saya dapatkan di berbagai event pertandingan				
41	Orang tua saya menganggap saya belum maksimal dalam latihan olahraga karate				
42	Dalam perlombaan, orang tua tidak memberitahu cara-cara agar tidak cemas sebelum bertanding				
43	Orang tua mendukung saya untuk mengikuti kegiatan yang saya minati				

### Lampiran 7. Angket Kecemasan

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	<b>Instrinsik</b>				
	<b>Pengalaman</b>				
1	Saya sudah mengikuti pertandingan karate lebih dari lima tahun.				
2	Saya pernah mengikuti pertandingan karate tingkat kota.				
3	Saya belum pernah meraih juara (1/2/3) pada pertandingan karate tingkat kota.				
4	Pelatih tidak pernah mengadakan sparing				
5	Saya datang latihan sesuai dengan jadwal latihan rutin.				
6	Saya datang terlambat pada saat latihan.				
7	Saya mengikuti instruksi/arahan pelatih pada saat latihan dengan baik.				
8	Saya tidak jadi mengikuti latihan apabila saya merasa <i>bad mood</i> karena suatu hal.				
9	Saya sering melamun ketika dihadapkan banyaknya tekanan pada saat bertanding.				
10	Saya sakit perut karena merasa cemas pada saat pertandingan karate				
	<b>Kepribadian</b>				
11	Saya selalu berdoa ketika merasa gugup pada saat pertandingan				
12	Saya meminta saran/bantuan pelatih dalam mengatasi tekanan pada saat pertandingan karate				
13	Saya selalu merasa yakin dapat menampilkan performa yang baik pada saat pertandingan				
14	Saya merasa tidak siap mengikuti pertandingan				
15	Saya menangis apabila terdisfikualifikasi pada saat pertandingan karate .				
16	Saya tetap semangat meskipun performa saya saat lomba/berlatih karate tidak mencapai limit yang diharapkan.				
	<b>Emosi</b>				
17	Saya merasa senang setiap kali mengikuti latihan.				
18	Saya merasa senang setiap kali mengikuti pertandingan karate				
19	Saya akan menyalahkan orang lain untuk melampiaskan rasa kesal saya karena kalah dalam pertandingan karate				
20	Saya merasa sulit memusatkan pikiran pada				

	saat sedang frustasi.				
21	Saya dapat dengan cepat memaafkan kesalahan orang lain.				
22	Saya dapat membuat orang lain tertawa dengan cerita bahagia saya.				
23	Saya selalu memendam rasa sedih saya dalam jangka waktu yang lama.				
24	Saya lebih suka berbicara dengan diri sendiri dari pada dengan orang lain.				
	<b>Konsentrasi</b>				
25	Saya selalu mendalami kemampuan teknis saya secara terus-menerus pada saat latihan/ pertandingan karate				
26	Saya tidak dapat memusatkan pikiran meskipun suasana pertandingan berisik.				
27	Saya tidak fokus mengikuti pertandingan karate jika ditonton orang tua				
28	Saya akan tetap fokus mengikuti pertandingan karate meskipun sedang sakit				
	<b>Pikiran negatif</b>				
29	Saya tidak malu diejek penonton apabila saya kalah dalam pertandingan karate				
30	Saya tidak malu diejek teman-teman apabila performa saya kurang baik.				
31	Saya tidak peduli mencoreng nama baik pelatih karena gagal dalam mendidik dan melatih.				
32	Saya tidak peduli apabila orang tua saya malu karena mempunyai anak yang tidak berprestasi.				
33	Saya mempunyai pemikiran bahwa lebih baik saya tidak mengikuti pertandingan karate dari pada saya kalah.				
34	Saya kadang-kadang merasa pasti akan kalah setiap kali mengikuti pertandingan karate				
	<b>Ekstrinsik</b>				
	<b>Tuntutan/ harapan pihak luar</b>				
35	Saya tidak takut apabila mengalami cedera pada saat pertandingan karate				
36	Saya selalu menyambut hari pertandingan dengan semangat untuk meraih juara.				
37	Keluarga saya memaksa saya agar dapat meraih juara satu.				
38	Saya menjadi tidak semangat bertanding karena tuntutan dari keluarga saya tersebut.				
39	Keluarga saya datang untuk menyaksikan saya pada saat pertandingan karate				

40	Keluarga saya selalu ada di saat saya sedang senang, sedih, maupun lelah dikarenakan latihan.				
41	Pelatih menuntut saya harus dapat meraih juara satu.				
42	Saya menjadi tidak semangat bertanding/berlatih karena tuntutan dari pelatih saya tersebut.				
43	Pelatih selalu memberikan semangat/motivasi kepada saya.				
44	Pelatih selalu memperhatikan dan memberikan arahan kepada saya pada saat latihan/ pertandingan karate				
45	Keluarga/pelatih selalu memaksa saya untuk dapat meraih juara satu.				
46	Saya menjadi tidak semangat bertanding karena tuntutan tersebut.				
47	Keluarga/pelatih memberikan semangat kepada saya melalui tribun penonton.				
48	Keluarga/pelatih tetap memberikan semangat kepada saya meskipun saya kalah saat pertandingan karate				
	<b>Pengaruh massa dan lawan</b>				
49	Penonton yang ramai membuat saya menjadi lebih termotivasi untuk dapat memenangkan pertandingan karate				
50	Penonton yang menyanyikan yel-yel untuk saya membuat saya menjadi lebih semangat pada saat pertandingan karate				
51	Saya kadang-kadang dimaki-maki menggunakan kata-kata yang kasar oleh penonton yang mendukung lawan saya.				
52	Saya dilempari botol oleh penonton karena atlet yang didukungnya kalah dari saya.				
53	Saya tetap tenang meskipun belum mengetahui siapa saja lawan pada saat pertandingan karate nanti.				
54	Saya selalu membayangkan saya akan kalah saat mendapati lawan yang berbadan lebih besar.				
55	Saya berlapang dada menerima kekalahan dari lawan yang lebih baik dari saya.				
56	Saya senang apabila dikalahkan oleh lawan yang lebih lemah.				
	<b>Keterbatasan dana</b>				
57	Pelatih selalu mempercayai saya baik pada saat latihan/pertandingan karate				

58	Pelatih bersikap adil kepada semua atlet tanpa membeda-bedakan.				
59	Saya tetap semangat meskipun belum jadi diberangkatkan pada saat pertandingan karate				
60	Saya akan selalu berusaha meraih juara dalam pertandingan karate meskipun anggaran dana sangat sedikit.				
61	Saya diminta untuk mengeluarkan uang pribadi dalam jumlah yang besar guna membayar biaya pertandingan karate				
62	Saya tidak mau latihan di <i>club</i> yang tidak sanggup membiayai atletnya untuk berangkat dalam pertandingan karate				
63	Saya akan tetap mengikuti latihan rutin meskipun <i>club</i> mempunyai sarana yang kurang memadai/layak.				
64	Saya akan menyalahkan <i>club</i> apabila performa saya semakin menurun karena latihan menggunakan sarana <i>club</i> yang kurang memadai/layak.				

## Lampiran 8. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

### Tipe Kepemimpinan Pelatih

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 01	194.9643	1083.369	.886	.748
BUTIR 02	195.0714	1086.365	.760	.749
BUTIR 03	195.0714	1092.810	.670	.750
BUTIR 04	194.9643	1086.628	.797	.749
BUTIR 05	194.9643	1092.480	.574	.750
BUTIR 06	195.1071	1099.581	.581	.752
BUTIR 07	194.8929	1086.618	.708	.749
BUTIR 08	194.9643	1083.369	.886	.748
BUTIR 09	195.0000	1095.926	.637	.751
BUTIR 10	194.7500	1092.491	.574	.750
BUTIR 11	194.6786	1086.893	.616	.749
BUTIR 12	194.9643	1083.369	.886	.748
BUTIR 13	195.0714	1086.365	.760	.749
BUTIR 14	195.0714	1092.810	.670	.750
BUTIR 15	194.9643	1083.369	.886	.748
BUTIR 16	194.9643	1083.369	.886	.748
BUTIR 17	194.8571	1083.090	.877	.748
BUTIR 18	194.5000	1097.148	.409	.751
BUTIR 19	194.6786	1086.893	.616	.749
BUTIR 20	194.7500	1092.491	.574	.750
BUTIR 21	194.7143	1092.286	.586	.750
BUTIR 22	194.7500	1092.491	.574	.750
BUTIR 23	194.9643	1083.369	.886	.748
BUTIR 24	194.9643	1083.369	.886	.748
BUTIR 25	194.6786	1093.263	.571	.750
BUTIR 26	194.7500	1092.491	.574	.750
BUTIR 27	194.9643	1083.369	.886	.748
BUTIR 28	195.0714	1086.365	.760	.749
BUTIR 29	195.0714	1092.810	.670	.750
BUTIR 30	194.9643	1086.628	.797	.749
BUTIR 31	194.9643	1083.369	.886	.748
BUTIR 32	195.0357	1086.184	.749	.749
BUTIR 33	195.0000	1091.556	.674	.750
BUTIR 34	195.0000	1086.815	.804	.749
BUTIR 35	194.8571	1095.238	.458	.751
BUTIR 36	195.0000	1098.519	.484	.752
BUTIR 37	194.7857	1088.545	.565	.749
BUTIR 38	194.7500	1083.009	.684	.748
BUTIR 39	194.8929	1095.729	.543	.751
BUTIR 40	194.1786	1097.337	.395	.751
Total	98.6786	279.189	1.000	.972

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.972	40

## Lanjutan Lampiran Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

### Hubungan Pelatih Atlet

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 01	105.0357	302.184	.870	.746
BUTIR 02	105.1429	303.831	.740	.748
BUTIR 03	105.1429	307.164	.652	.751
BUTIR 04	105.0357	304.554	.747	.748
BUTIR 05	105.0357	307.147	.550	.751
BUTIR 06	105.1786	311.411	.518	.754
BUTIR 07	104.9643	304.776	.723	.749
BUTIR 08	105.0357	302.184	.870	.746
BUTIR 09	105.0714	308.217	.654	.752
BUTIR 10	104.8214	305.263	.637	.749
BUTIR 11	104.7500	301.898	.686	.746
BUTIR 12	105.0357	302.184	.870	.746
BUTIR 13	105.1429	303.831	.740	.748
BUTIR 14	105.1429	307.164	.652	.751
BUTIR 15	105.0357	302.184	.870	.746
BUTIR 16	105.0714	312.217	.418	.755
BUTIR 17	105.0357	302.184	.870	.746
BUTIR 18	104.6429	309.571	.489	.753
BUTIR 19	104.7500	301.898	.686	.746
BUTIR 20	104.8214	305.263	.637	.749
BUTIR 21	105.0000	309.926	.534	.753
BUTIR 22	104.8214	305.263	.637	.749
Total	53.7143	79.915	1.000	.950

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.950	22

### Dukungan Orang Tua

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 01	213.7143	1267.989	.692	.750
BUTIR 02	213.7857	1260.693	.733	.749
BUTIR 03	213.4643	1254.036	.779	.747
BUTIR 04	213.6786	1261.708	.751	.749
BUTIR 05	213.3929	1252.914	.759	.747
BUTIR 06	213.7857	1270.471	.659	.751
BUTIR 07	213.6071	1263.729	.621	.749
BUTIR 08	213.6071	1265.210	.742	.750
BUTIR 09	213.6429	1262.534	.651	.749
BUTIR 10	213.4643	1262.999	.646	.749
BUTIR 11	213.3929	1252.914	.759	.747
BUTIR 12	213.6786	1258.448	.833	.748
BUTIR 13	213.3929	1268.470	.538	.750
BUTIR 14	213.2143	1270.841	.501	.751
BUTIR 15	213.6786	1258.448	.833	.748
BUTIR 16	213.2143	1261.286	.503	.749
BUTIR 17	213.2143	1270.841	.501	.751
BUTIR 18	213.2143	1261.952	.596	.749

BUTIR 19	213.3929	1252.914	.759	.747
BUTIR 20	213.5000	1270.704	.594	.751
BUTIR 21	213.6786	1258.448	.833	.748
BUTIR 22	213.7857	1260.693	.733	.749
BUTIR 23	213.7857	1270.397	.567	.751
BUTIR 24	213.6786	1261.708	.751	.749
BUTIR 25	213.6786	1268.448	.523	.750
BUTIR 26	213.8214	1275.041	.542	.752
BUTIR 27	213.6071	1263.729	.621	.749
BUTIR 28	213.6786	1258.448	.833	.748
BUTIR 29	213.7143	1271.989	.576	.751
BUTIR 30	213.4643	1262.999	.646	.749
BUTIR 31	213.3929	1252.914	.759	.747
BUTIR 32	213.6786	1258.448	.833	.748
BUTIR 33	213.7857	1260.693	.733	.749
BUTIR 34	213.7857	1270.397	.567	.751
BUTIR 35	213.6786	1258.448	.833	.748
BUTIR 36	213.6786	1258.448	.833	.748
BUTIR 37	213.2143	1270.841	.501	.751
BUTIR 38	213.2143	1261.952	.596	.749
BUTIR 39	213.3929	1252.914	.759	.747
BUTIR 40	213.4643	1262.999	.646	.749
BUTIR 41	213.6786	1261.708	.751	.749
BUTIR 42	213.4643	1262.999	.646	.749
BUTIR 43	213.6786	1258.448	.833	.748
Total	108.0357	323.073	1.000	.973

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.973	43

### Kecemasan

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 01	303.7500	3587.824	.701	.750
BUTIR 02	303.6786	3585.411	.793	.750
BUTIR 03	303.8214	3578.522	.785	.750
BUTIR 04	303.5714	3581.810	.750	.750
BUTIR 05	303.7857	3566.545	.795	.749
BUTIR 06	303.7500	3574.565	.806	.749
BUTIR 07	303.6429	3574.757	.779	.749
BUTIR 08	303.7143	3570.360	.786	.749
BUTIR 09	303.7143	3575.101	.731	.749
BUTIR 10	303.8929	3575.951	.730	.750
BUTIR 11	303.6786	3607.708	.529	.752
BUTIR 12	303.6429	3585.275	.651	.750
BUTIR 13	303.6071	3582.173	.686	.750
BUTIR 14	303.7143	3601.323	.507	.751
BUTIR 15	303.7500	3594.269	.558	.751
BUTIR 16	303.6071	3597.136	.609	.751
BUTIR 17	303.7143	3605.175	.583	.752
BUTIR 18	303.6786	3597.041	.558	.751
BUTIR 19	303.6786	3605.263	.499	.752

BUTIR 20	303.6786	3600.374	.571	.751
BUTIR 21	303.6786	3617.041	.372	.752
BUTIR 22	303.5714	3601.439	.545	.751
BUTIR 23	303.8214	3612.967	.498	.752
BUTIR 24	303.6786	3582.522	.752	.750
BUTIR 25	303.6429	3582.460	.828	.750
BUTIR 26	303.7500	3573.231	.823	.749
BUTIR 27	303.5000	3576.481	.826	.750
BUTIR 28	303.7500	3564.935	.803	.749
BUTIR 29	303.7143	3571.619	.832	.749
BUTIR 30	303.6071	3571.803	.812	.749
BUTIR 31	303.6429	3565.053	.835	.749
BUTIR 32	303.6786	3572.152	.759	.749
BUTIR 33	303.8571	3573.016	.748	.749
BUTIR 34	303.6429	3604.757	.571	.752
BUTIR 35	303.6071	3580.321	.659	.750
BUTIR 36	303.5357	3576.184	.705	.750
BUTIR 37	303.6786	3597.708	.503	.751
BUTIR 38	303.6786	3582.448	.690	.750
BUTIR 39	303.6071	3601.136	.551	.751
BUTIR 40	303.6429	3594.831	.583	.751
BUTIR 41	303.6786	3583.856	.734	.750
BUTIR 42	303.6786	3585.411	.793	.750
BUTIR 43	303.8214	3577.189	.802	.750
BUTIR 44	303.5714	3580.476	.768	.750
BUTIR 45	303.7857	3565.212	.810	.749
BUTIR 46	303.6786	3570.671	.776	.749
BUTIR 47	303.5000	3565.593	.777	.749
BUTIR 48	303.6429	3580.164	.777	.750
BUTIR 49	303.5357	3576.258	.758	.750
BUTIR 50	303.6786	3567.337	.763	.749
BUTIR 51	303.7143	3584.138	.739	.750
BUTIR 52	303.5714	3576.476	.821	.750
BUTIR 53	303.7857	3574.841	.816	.749
BUTIR 54	303.5000	3574.481	.783	.749
BUTIR 55	303.6786	3558.967	.805	.748
BUTIR 56	303.7857	3576.915	.789	.750
BUTIR 57	303.6429	3574.757	.779	.749
BUTIR 58	303.7500	3572.713	.767	.749
BUTIR 59	303.7143	3575.101	.731	.749
BUTIR 60	303.8571	3574.349	.732	.749
BUTIR 61	303.6786	3608.448	.516	.752
BUTIR 62	303.5714	3579.958	.712	.750
BUTIR 63	303.6071	3583.507	.670	.750
BUTIR 64	303.7500	3604.269	.475	.752
Total	153.0357	909.888	1.000	.984

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.984	64

## Lampiran 9. Data Penelitian Tipe Kepemimpinan Pelatih





## Lampiran 10. Data Penelitian Hubungan Pelatih-Atlet

No	Kedekatan Emosional								Komitmen						Perilaku Komplementer							Σ	M	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	1	1	4	4	55	2.50
2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	52	2.36
3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	59	2.68
4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	57	2.59
5	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	74	3.36
6	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	4	4	51	2.32
7	3	2	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	2	55	2.50
8	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	54	2.45
9	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	58	2.64
10	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	1	2	3	3	58	2.64
11	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	54	2.45
12	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	61	2.77
13	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	51	2.32
14	4	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	1	2	2	55	2.50
15	3	2	3	3	2	2	1	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	1	56	2.55
16	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	54	2.45
17	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	1	2	56	2.55
18	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	74	3.36
19	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	57	2.59
20	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	59	2.68
21	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	56	2.55
22	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	59	2.68
23	3	3	1	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1	3	3	3	3	2	3	53	2.41
24	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	59	2.68
25	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	55	2.50

No	Kedekatan Emosional								Komitmen						Perilaku Komplementer						Σ	M		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
26	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	54	2.45
27	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	54	2.45
28	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	56	2.55
29	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	51	2.32
30	3	3	3	2	3	2	3	2	2	4	3	2	4	4	4	3	3	2	2	3	2	2	61	2.77
31	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	46	2.09
32	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	56	2.55
33	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	4	56	2.55
34	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	4	57	2.59
35	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	1	1	2	2	2	56	2.55
36	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	47	2.14
37	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	61	2.77
38	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	47	2.14
39	4	3	1	1	1	1	1	1	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	52	2.36
40	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	48	2.18
41	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	52	2.36
42	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	50	2.27
43	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	50	2.27
44	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	48	2.18
45	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	52	2.36
46	2	1	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	57	2.59
47	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	1	3	4	53	2.41
48	3	3	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	39	1.77
49	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	53	2.41
50	3	3	2	2	1	1	2	2	3	1	1	1	2	3	3	1	3	3	3	3	2	2	47	2.14
51	1	1	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	52	2.36
52	3	3	2	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	1	3	3	56	2.55

No	Kedekatan Emosional								Komitmen						Perilaku Komplementer						Σ	M		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
53	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	60	2.73
54	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	38	1.73
55	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	52	2.36
56	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	48	2.18
57	3	1	1	1	1	2	2	3	3	2	3	4	4	3	2	2	2	2	2	3	3	2	51	2.32
58	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	47	2.14
59	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	46	2.09
60	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	54	2.45
61	3	1	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	55	2.50
62	3	1	1	1	2	2	2	4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	4	3	2	52	2.36
63	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	60	2.73
64	1	3	3	4	4	3	3	1	2	3	4	4	2	1	3	3	3	3	3	3	1	2	59	2.68
65	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56	2.55
66	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	36	1.64
67	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	46	2.09
68	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	52	2.36
69	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	49	2.23
70	3	1	1	1	1	2	2	3	3	1	4	4	4	3	3	3	3	1	1	3	3	3	53	2.41
71	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	49	2.23
72	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	54	2.45
73	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	73	3.32
74	3	1	1	1	2	2	2	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	55	2.50

## **Lampiran 11. Data Penelitian Dukungan Orang Tua**

No	Reliable Alliance					Reassurance of worth								Attachment				Guidance										Social integration					OfN		Σ	M														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
26	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	1	4	2	3	104	2.42		
27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	98	2.28		
28	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	104	2.42				
29	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	106	2.47				
30	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	110	2.56						
31	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	96	2.23							
32	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	4	98	2.28							
33	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	108	2.51							
34	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	4	99	2.30								
35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	4	120	2.79										
36	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	94	2.19						
37	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	112	2.60						
38	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	1	97	2.26					
39	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	4	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	3	4	3	2	2	2	3	92	2.14								
40	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	93	2.16								
41	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	94	2.19								
42	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	100	2.33								
43	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	3	3	96	2.23								
44	3	2	3	3	1	1	3	2	3	3	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	1	2	4	2	4	3	3	1	2	2	2	3	91	2.12							
45	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	104	2.42								
46	1	2	2	1	3	3	1	2	2	1	3	4	4	3	3	4	4	4	3	2	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	1	1	2	2	103	2.40								
47	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	94	2.19							
48	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	3	2	2	1	1	2	74	1.72							
49	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	98	2.28								
50	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	3	3	1	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	99	2.30												
51	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	3	3	1	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	98	2.28														



## Lampiran 12. Data Penelitian Kecemasan

No	Instrinsik																																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33		
1	3	3	3	3	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	
2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	1	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	
4	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2		
6	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	
7	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	
8	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	
9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	
10	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	
11	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
12	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	
13	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
14	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
15	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	3	1		
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
17	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
18	2	2	1	2	2	2	1	3	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	
19	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	3	3	3	1	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
20	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3		
21	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
22	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1		
23	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
24	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	
25	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3

No	Instrinsik																																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	
26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	
28	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	
29	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	
30	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2
31	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	
32	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
33	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	
34	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
35	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
36	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
37	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	
38	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	
39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
40	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3		
41	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3		
42	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	
43	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	3	3	3		
44	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	2	3	2	2	3	3	4	3	3		
45	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3			
46	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
47	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
48	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3			
49	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3				
50	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	3		
51	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	1	1	1	2	2	4	4	4	2	4	3	4	3	3	2	3		
52	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	2	3	4	3	2	3	

No	Instrinsik																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
53	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	2	3	2	3	3	4	4	4	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3
54	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	
55	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
56	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2	1	2	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	
57	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	2	4	3	4	3	3	2	3	3	
58	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	4	4	4	2	3	4	3	2	3	3	2	
59	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3		
60	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	2	3	3	2	
61	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	
62	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
63	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	
64	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2		
65	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2		
66	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	4	4	3	
67	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	
68	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	
69	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	
70	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	4	
71	4	4	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	2	
72	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	
73	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	
74	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3		

## Lanjutan Lampiran Data Penelitian Kecemasan

	Ekstrinsik																												$\Sigma$	M					
	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64				
2	2	3	1	2	2	1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	166	2.59		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	175	2.73		
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	172	2.69		
3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	162	2.53	
2	1	2	2	1	2	2	3	3	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	3	111	1.73	
3	3	3	3	2	3	3	4	4	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	160	2.50	
3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	168	2.63	
3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	163	2.55	
2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	144	2.25	
2	2	1	2	2	2	2	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	148	2.31
3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	181	2.83	
2	2	1	2	2	2	2	3	3	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	152	2.38	
3	4	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	2	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	189	2.95	
2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	4	4	4	2	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	4	2	3	150	2.34
2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	150	2.34	
3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	184	2.88	
2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	146	2.28	
2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	109	1.70	
2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	145	2.27	
2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	166	2.59	
2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	165	2.58	
2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	144	2.25	
3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	164	2.56	
2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	158	2.47	
2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	165	2.58	

	Ekstrinsik																									$\Sigma$	M					
	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	
3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	4	3	4	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	164	2.56
3	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	178	2.78
2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	4	4	3	4	4	2	3	3	3	4	2	3	2	3	3	2	3	3	3	169	2.64
4	4	4	3	4	4	3	2	2	2	3	2	2	4	3	4	3	4	4	3	4	4	2	3	2	2	3	2	2	3	3	170	2.66
1	1	2	1	2	1	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	154	2.41
3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	4	3	3	4	4	4	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	181	2.83
3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	169	2.64
2	3	2	2	2	3	3	2	4	3	4	3	2	2	4	4	3	4	4	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	168	2.63
3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	4	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	181	2.83
2	1	2	1	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	152	2.38
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	185	2.89
1	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	148	2.31
2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	181	2.83
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	190	2.97
3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	186	2.91
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	186	2.91
3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	170	2.66
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	180	2.81	
3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	188	2.94
3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	174	2.72
2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	169	2.64
3	2	2	3	3	2	3	3	2	4	4	4	2	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	175	2.73
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	208	3.25
3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	170	2.66
3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	185	2.89
3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	166	2.59
3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	187	2.92

	Ekstrinsik																												Σ	M		
	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	
3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	166	2.59	
3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	209	3.27	
3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	178	2.78	
3	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	197	3.08	
2	4	4	4	2	4	3	4	3	3	2	3	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	4	4	2	4	3	3	2	3	187	2.92	
2	3	3	4	4	4	2	3	4	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	4	4	4	2	3	4	3	2	3	180	2.81
4	4	4	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	4	2	3	3	198	3.09	
3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	3	3	171	2.67	
4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	4	2	3	4	3	4	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	175	2.73	
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	174	2.72	
3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	149	2.33	
2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	151	2.36	
3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	156	2.44	
3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	209	3.27	
2	4	4	4	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	198	3.09	
3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	182	2.84	
2	4	4	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	186	2.91	
4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	188	2.94	
2	4	4	4	4	3	3	2	3	2	4	4	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	187	2.92	
3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	172	2.69	
2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	111	1.73	
3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	177	2.77	

### Lampiran 13. Hasil Analisis Deskriptif Statistik

Statistics					
		Tipe Kepemimpinan Pelatih (X)	Hubungan Pelatih Atlet (X2)	Dukungan Orang Tua (X3)	Kecemasan (Y)
N	Valid	74	74	74	74
Mean		2,42	2,45	2,42	2,65
Median		2,40	2,45	2,40	2,67
Mode		2,45 <sup>a</sup>	2,55	2,19 <sup>a</sup>	2,59 <sup>a</sup>
Std. Deviation		0,29	0,29	0,31	0,31
Minimum		1,70	1,64	1,72	1,70
Maximum		3,38	3,36	3,30	3,27
Sum		179,09	181,26	178,87	196,45

a, Multiple modes exist, The smallest value is shown

Tipe Kepemimpinan Pelatih (X)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,7	1	1,3	1,4	1,4
	1,73	1	1,3	1,4	2,7
	1,95	1	1,3	1,4	4,1
	2,03	1	1,3	1,4	5,4
	2,08	1	1,3	1,4	6,8
	2,1	1	1,3	1,4	8,1
	2,13	3	3,9	4,1	12,2
	2,15	1	1,3	1,4	13,5
	2,18	3	3,9	4,1	17,6
	2,2	3	3,9	4,1	21,6
	2,23	2	2,6	2,7	24,3
	2,25	3	3,9	4,1	28,4
	2,28	3	3,9	4,1	32,4
	2,3	2	2,6	2,7	35,1
	2,33	2	2,6	2,7	37,8
	2,35	4	5,2	5,4	43,2
	2,38	3	3,9	4,1	47,3
	2,4	4	5,2	5,4	52,7
	2,43	2	2,6	2,7	55,4
	2,45	5	6,5	6,8	62,2
	2,48	1	1,3	1,4	63,5
	2,53	5	6,5	6,8	70,3
	2,55	1	1,3	1,4	71,6
	2,58	4	5,2	5,4	77,0
	2,6	3	3,9	4,1	81,1
	2,63	3	3,9	4,1	85,1
	2,65	3	3,9	4,1	89,2
	2,68	1	1,3	1,4	90,5
	2,7	2	2,6	2,7	93,2
	2,73	1	1,3	1,4	94,6
	2,75	1	1,3	1,4	95,9
	3,33	1	1,3	1,4	97,3
	3,35	1	1,3	1,4	98,6
	3,38	1	1,3	1,4	100,0
	Total	74	96,1	100,0	

## Lanjutan Lampiran

Hubungan Pelatih Atlet (X2)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,64	1	1,3	1,4	1,4
	1,73	1	1,3	1,4	2,7
	1,77	1	1,3	1,4	4,1
	2,09	3	3,9	4,1	8,1
	2,14	4	5,2	5,4	13,5
	2,18	3	3,9	4,1	17,6
	2,23	2	2,6	2,7	20,3
	2,27	2	2,6	2,7	23,0
	2,32	4	5,2	5,4	28,4
	2,36	8	10,4	10,8	39,2
	2,41	4	5,2	5,4	44,6
	2,45	7	9,1	9,5	54,1
	2,5	6	7,8	8,1	62,2
	2,55	9	11,7	12,2	74,3
	2,59	4	5,2	5,4	79,7
	2,64	2	2,6	2,7	82,4
	2,68	5	6,5	6,8	89,2
	2,73	2	2,6	2,7	91,9
	2,77	3	3,9	4,1	95,9
Total	3,32	1	1,3	1,4	97,3
	3,36	2	2,6	2,7	100,0
Total		74	96,1	100,0	

Dukungan Orang Tua (X3)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,72	2	2,6	2,7	2,7
	1,88	1	1,3	1,4	4,1
	2,05	1	1,3	1,4	5,4
	2,07	3	3,9	4,1	9,5
	2,09	1	1,3	1,4	10,8
	2,12	1	1,3	1,4	12,2
	2,14	2	2,6	2,7	14,9
	2,16	1	1,3	1,4	16,2
	2,19	6	7,8	8,1	24,3
	2,23	3	3,9	4,1	28,4
	2,26	2	2,6	2,7	31,1
	2,28	6	7,8	8,1	39,2
	2,3	4	5,2	5,4	44,6
	2,33	2	2,6	2,7	47,3
	2,37	1	1,3	1,4	48,6
	2,4	2	2,6	2,7	51,4
	2,42	4	5,2	5,4	56,8
	2,44	3	3,9	4,1	60,8
	2,47	4	5,2	5,4	66,2
	2,49	1	1,3	1,4	67,6
	2,51	1	1,3	1,4	68,9
	2,56	3	3,9	4,1	73,0
	2,6	1	1,3	1,4	74,3
	2,63	2	2,6	2,7	77,0
	2,65	2	2,6	2,7	79,7

	2,67	2	2,6	2,7	82,4
	2,7	2	2,6	2,7	85,1
	2,74	4	5,2	5,4	90,5
	2,79	2	2,6	2,7	93,2
	2,81	1	1,3	1,4	94,6
	2,91	1	1,3	1,4	95,9
	3,26	1	1,3	1,4	97,3
	3,3	2	2,6	2,7	100,0
	Total	74	96,1	100,0	

Kecemasan (Y)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,7	1	1,3	1,4	1,4
	1,73	2	2,6	2,7	4,1
	2,25	2	2,6	2,7	6,8
	2,27	1	1,3	1,4	8,1
	2,28	1	1,3	1,4	9,5
	2,31	2	2,6	2,7	12,2
	2,33	1	1,3	1,4	13,5
	2,34	2	2,6	2,7	16,2
	2,36	1	1,3	1,4	17,6
	2,38	2	2,6	2,7	20,3
	2,41	1	1,3	1,4	21,6
	2,44	1	1,3	1,4	23,0
	2,47	1	1,3	1,4	24,3
	2,5	1	1,3	1,4	25,7
	2,53	1	1,3	1,4	27,0
	2,55	1	1,3	1,4	28,4
	2,56	2	2,6	2,7	31,1
	2,58	2	2,6	2,7	33,8
	2,59	4	5,2	5,4	39,2
	2,63	2	2,6	2,7	41,9
	2,64	3	3,9	4,1	45,9
	2,66	3	3,9	4,1	50,0
	2,67	1	1,3	1,4	51,4
	2,69	2	2,6	2,7	54,1
	2,72	2	2,6	2,7	56,8
	2,73	3	3,9	4,1	60,8
	2,77	1	1,3	1,4	62,2
	2,78	2	2,6	2,7	64,9
	2,81	2	2,6	2,7	67,6
	2,83	4	5,2	5,4	73,0
	2,84	1	1,3	1,4	74,3
	2,88	1	1,3	1,4	75,7
	2,89	2	2,6	2,7	78,4
	2,91	3	3,9	4,1	82,4
	2,92	3	3,9	4,1	86,5
	2,94	2	2,6	2,7	89,2
	2,95	1	1,3	1,4	90,5
	2,97	1	1,3	1,4	91,9
	3,08	1	1,3	1,4	93,2
	3,09	2	2,6	2,7	95,9
	3,25	1	1,3	1,4	97,3
	3,27	2	2,6	2,7	100,0
	Total	74	96,1	100,0	

## Lampiran 14. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Tipe Kepemimpinan	Hubungan Pelatih Atlet	Dukungan Orang Tua	Kecemasan
		Pelatih (X)	(X2)	(X3)	(Y)
N		74	74	74	74
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	2.4201	2.4495	2.4172	2.6547
	Std. Deviation	.28996	.29439	.30502	.31235
Most Extreme Differences	Absolute	.106	.114	.096	.098
	Positive	.106	.114	.096	.078
	Negative	-.077	-.100	-.074	-.098
Kolmogorov-Smirnov Z		.911	.979	.822	.847
Asymp. Sig. (2-tailed)		.378	.293	.510	.470
a. Test distribution is Normal.					

## Lampiran 15. Hasil Uji Linearitas

### Kecemasan (Y) \* Tipe Kepemimpinan Pelatih (X)

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan (Y) * Tipe Kepemimpinan Pelatih (X)	Between Groups	(Combined)	6.129	33	.186	7.483	.000
		Linearity	5.536	1	5.536	223.046	.000
		Deviation from Linearity	.593	32	.019	.747	.801
	Within Groups		.993	40	.025		
		Total	7.122	73			

### Kecemasan (Y) \* Hubungan Pelatih Atlet (X2)

ANOVA Table

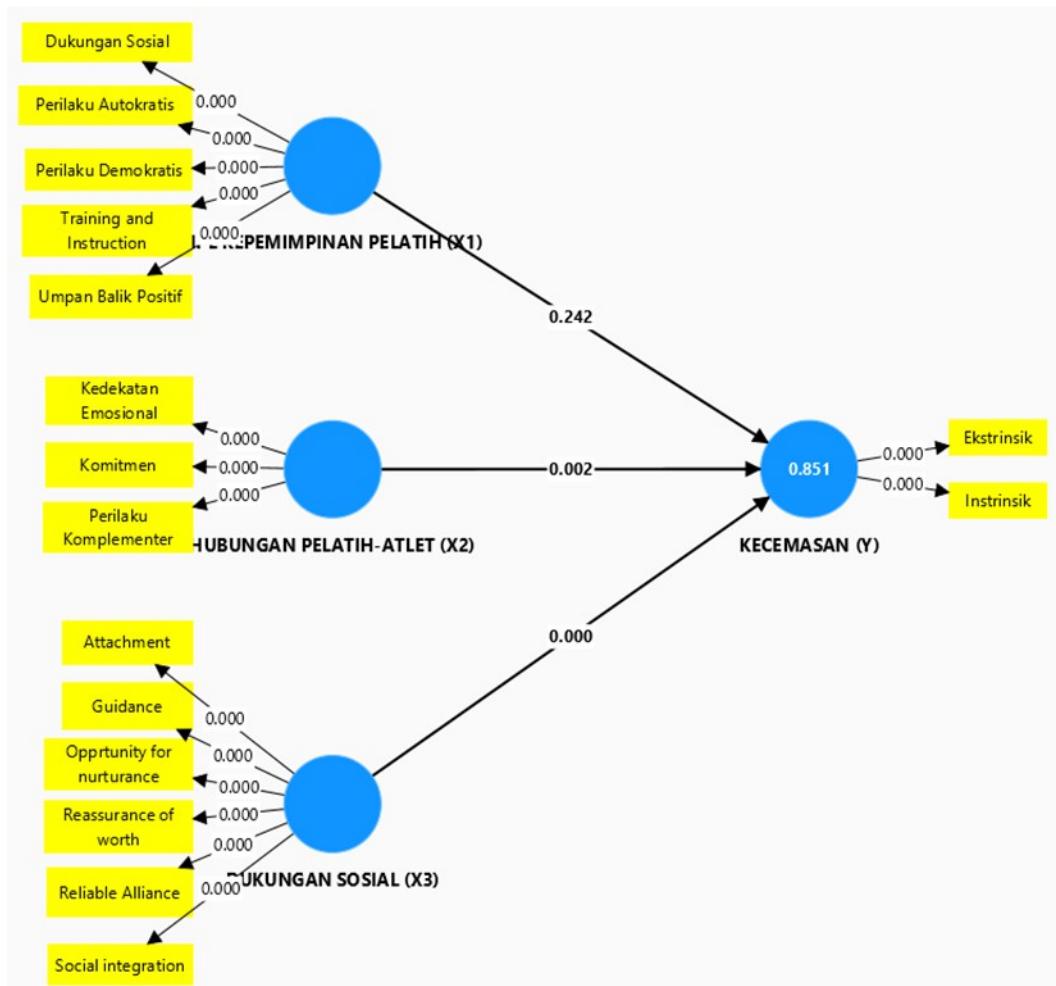
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan (Y) * Hubungan Pelatih Atlet (X2)	Between Groups	(Combined)	5.866	20	.293	12.377	.000
		Linearity	5.600	1	5.600	236.287	.000
		Deviation from Linearity	.267	19	.014	.592	.895
	Within Groups		1.256	53	.024		
		Total	7.122	73			

### Kecemasan (Y) \* Dukungan Orang Tua (X3)

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan (Y) * Dukungan Orang Tua (X3)	Between Groups	(Combined)	6.302	32	.197	9.838	.000
		Linearity	5.474	1	5.474	273.464	.000
		Deviation from Linearity	.828	31	.027	1.334	.192
	Within Groups		.821	41	.020		
		Total	7.122	73			

## Lampiran 16. Hasil Uji Hipotesis



Correlations

		Tipe Kepemimpinan Pelatih (X)	Hubungan Pelatih Atlet (X2)	Dukungan Orang Tua (X3)	Kecemasan (Y)
Tipe Kepemimpinan Pelatih (X)	Pearson Correlation	1	,917**	,917*	-,882*
	Sig, (2-tailed)		,000	,000	,000
	Sum of Squares and Cross-products	6,138	5,711	5,921	-5,829
	Covariance	,084	,078	,081	-,080
	N	74	74	74	74
Hubungan Pelatih Atlet (X2)	Pearson Correlation	,917**	1	,846*	-,887**
	Sig, (2-tailed)	,000		,000	,000
	Sum of Squares and Cross-products	5,711	6,326	5,546	-5,952
	Covariance	,078	,087	,076	-,082
	N	74	74	74	74

Dukungan Orang Tua (X3)	Pearson Correlation	,917**	,846**	1	-,877**
	Sig, (2-tailed)	,000	,000		,000
	Sum of Squares and Cross-products	5,921	5,546	6,792	-6,097
	Covariance	,081	,076	,093	-,084
	N	74	74	74	74
Kecemasan (Y)	Pearson Correlation	-,882**	-,887**	-,877**	1
	Sig, (2-tailed)	,000	,000	,000	
	Sum of Squares and Cross-products	-5,829	-5,952	-6,097	7,122
	Covariance	-,080	-,082	-,084	,098
	N	74	74	74	74

\*\*, Correlation is significant at the 0,01 level (2-tailed),

#### Variables Entered/Removed<sup>b</sup>

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Dukungan Orang Tua (X3), Hubungan Pelatih Atlet (X2), Tipe Kepemimpinan Pelatih (X) <sup>a</sup>		, Enter

a, All requested variables entered,

b, Dependent Variable: Kecemasan (Y)

#### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,918 <sup>a</sup>	,843	,836	,12644

a, Predictors: (Constant), Dukungan Orang Tua (X3), Hubungan Pelatih Atlet (X2), Tipe Kepemimpinan Pelatih (X)

#### ANOVA<sup>b</sup>

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	6,003	3	2,001	125,169	,000 <sup>a</sup>
Residual	1,119	70	,016		
Total	7,122	73			

a, Predictors: (Constant), Dukungan Orang Tua (X3), Hubungan Pelatih Atlet (X2), Tipe Kepemimpinan Pelatih (X)

b, Dependent Variable: Kecemasan (Y)

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig,
	B	Std, Error			
1 (Constant)	5,088	,127		40,009	,000
Tipe Kepemimpinan Pelatih (X)	-,071	,171	-,466	-2,418	,007
Hubungan Pelatih Atlet (X2)	-,506	,126	-,477	-4,026	,000
Dukungan Orang Tua (X3)	-,422	,122	-,412	-3,464	,001

a, Dependent Variable: Kecemasan (Y)

Variabel	(O)	(M)	(STDEV)	T Statistik ( O/STDEV )	P Values
Tipe kepemimpinan pelatih (X <sub>1</sub> ) -> Kecemasan (Y)	-0,361	-0,358	0,102	3,549	0,000
Hubungan pelatih-atlet (X <sub>2</sub> ) -> Kecemasan (Y)	-0,396	-0,390	0,131	3,028	0,002
Dukungan orang tua (X <sub>2</sub> ) -> Kecemasan (Y)	0,202	-0,211	0,173	3,324	0,014

**Lampiran 17. Tabel r**

<b>Tabel r Product Moment</b>											
<b>Pada Sig.0,05 (Two Tail)</b>											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

Lampiran 18. Tabel F

df untuk penyebut (N2)	df untuk pembilang (N1)														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
46	4.05	3.20	2.81	2.57	2.42	2.30	2.22	2.15	2.09	2.04	2.00	1.97	1.94	1.91	1.89
47	4.05	3.20	2.80	2.57	2.41	2.30	2.21	2.14	2.09	2.04	2.00	1.96	1.93	1.91	1.88
48	4.04	3.19	2.80	2.57	2.41	2.29	2.21	2.14	2.08	2.03	1.99	1.96	1.93	1.90	1.88
49	4.04	3.19	2.79	2.56	2.40	2.29	2.20	2.13	2.08	2.03	1.99	1.96	1.93	1.90	1.88
50	4.03	3.18	2.79	2.56	2.40	2.29	2.20	2.13	2.07	2.03	1.99	1.95	1.92	1.89	1.87
51	4.03	3.18	2.79	2.55	2.40	2.28	2.20	2.13	2.07	2.02	1.98	1.95	1.92	1.89	1.87
52	4.03	3.18	2.78	2.55	2.39	2.28	2.19	2.12	2.07	2.02	1.98	1.94	1.91	1.89	1.86
53	4.02	3.17	2.78	2.55	2.39	2.28	2.19	2.12	2.06	2.01	1.97	1.94	1.91	1.88	1.86
54	4.02	3.17	2.78	2.54	2.39	2.27	2.18	2.12	2.06	2.01	1.97	1.94	1.91	1.88	1.86
55	4.02	3.16	2.77	2.54	2.38	2.27	2.18	2.11	2.06	2.01	1.97	1.93	1.90	1.88	1.85
56	4.01	3.16	2.77	2.54	2.38	2.27	2.18	2.11	2.05	2.00	1.96	1.93	1.90	1.87	1.85
57	4.01	3.16	2.77	2.53	2.38	2.26	2.18	2.11	2.05	2.00	1.96	1.93	1.90	1.87	1.85
58	4.01	3.16	2.78	2.53	2.37	2.26	2.17	2.10	2.05	2.00	1.96	1.92	1.89	1.87	1.84
59	4.00	3.15	2.78	2.53	2.37	2.26	2.17	2.10	2.04	2.00	1.96	1.92	1.89	1.86	1.84
60	4.00	3.15	2.78	2.53	2.37	2.25	2.17	2.10	2.04	1.99	1.95	1.92	1.89	1.86	1.84
61	4.00	3.15	2.78	2.52	2.37	2.25	2.16	2.09	2.04	1.99	1.95	1.91	1.88	1.86	1.83
62	4.00	3.15	2.75	2.52	2.38	2.25	2.16	2.09	2.03	1.99	1.95	1.91	1.88	1.85	1.83
63	3.99	3.14	2.75	2.52	2.38	2.25	2.16	2.09	2.03	1.98	1.94	1.91	1.88	1.85	1.83
64	3.99	3.14	2.75	2.52	2.38	2.24	2.16	2.09	2.03	1.98	1.94	1.91	1.88	1.85	1.83
65	3.99	3.14	2.75	2.51	2.38	2.24	2.15	2.08	2.03	1.98	1.94	1.90	1.87	1.85	1.82
66	3.99	3.14	2.74	2.51	2.35	2.24	2.15	2.08	2.03	1.98	1.94	1.90	1.87	1.84	1.82
67	3.98	3.13	2.74	2.51	2.35	2.24	2.15	2.08	2.02	1.98	1.93	1.90	1.87	1.84	1.82
68	3.98	3.13	2.74	2.51	2.35	2.24	2.15	2.08	2.02	1.97	1.93	1.90	1.87	1.84	1.82
69	3.98	3.13	2.74	2.50	2.35	2.23	2.15	2.08	2.02	1.97	1.93	1.90	1.86	1.84	1.81
70	3.98	3.13	2.74	2.50	2.35	2.23	2.14	2.07	2.02	1.97	1.93	1.89	1.86	1.84	1.81
71	3.98	3.13	2.73	2.50	2.34	2.23	2.14	2.07	2.01	1.97	1.93	1.89	1.86	1.83	1.81
72	3.97	3.12	2.73	2.50	2.34	2.23	2.14	2.07	2.01	1.96	1.92	1.89	1.86	1.83	1.81
73	3.97	3.12	2.73	2.50	2.34	2.23	2.14	2.07	2.01	1.96	1.92	1.89	1.86	1.83	1.81
74	3.97	3.12	2.73	2.50	2.34	2.22	2.14	2.07	2.01	1.96	1.92	1.89	1.85	1.83	1.80
75	3.97	3.12	2.73	2.49	2.34	2.22	2.13	2.06	2.01	1.96	1.92	1.88	1.85	1.83	1.80
76	3.97	3.12	2.72	2.49	2.33	2.22	2.13	2.06	2.01	1.96	1.92	1.88	1.85	1.82	1.80
77	3.97	3.12	2.72	2.49	2.33	2.22	2.13	2.06	2.00	1.96	1.92	1.88	1.85	1.82	1.80
78	3.96	3.11	2.72	2.49	2.33	2.22	2.13	2.06	2.00	1.95	1.91	1.88	1.85	1.82	1.80
79	3.96	3.11	2.72	2.49	2.33	2.22	2.13	2.06	2.00	1.95	1.91	1.88	1.85	1.82	1.79
80	3.96	3.11	2.72	2.49	2.33	2.21	2.13	2.06	2.00	1.95	1.91	1.88	1.84	1.82	1.79
81	3.96	3.11	2.72	2.48	2.33	2.21	2.12	2.05	2.00	1.95	1.91	1.87	1.84	1.82	1.79
82	3.96	3.11	2.72	2.48	2.33	2.21	2.12	2.05	2.00	1.95	1.91	1.87	1.84	1.81	1.79
83	3.96	3.11	2.71	2.48	2.32	2.21	2.12	2.05	1.99	1.95	1.91	1.87	1.84	1.81	1.79
84	3.95	3.11	2.71	2.48	2.32	2.21	2.12	2.05	1.99	1.95	1.90	1.87	1.84	1.81	1.79
85	3.95	3.10	2.71	2.48	2.32	2.21	2.12	2.05	1.99	1.94	1.90	1.87	1.84	1.81	1.79
86	3.95	3.10	2.71	2.48	2.32	2.21	2.12	2.05	1.99	1.94	1.90	1.87	1.84	1.81	1.78
87	3.95	3.10	2.71	2.48	2.32	2.20	2.12	2.05	1.99	1.94	1.90	1.87	1.83	1.81	1.78
88	3.95	3.10	2.71	2.48	2.32	2.20	2.12	2.05	1.99	1.94	1.90	1.86	1.83	1.81	1.78
89	3.95	3.10	2.71	2.47	2.32	2.20	2.11	2.04	1.99	1.94	1.90	1.86	1.83	1.80	1.78
90	3.95	3.10	2.71	2.47	2.32	2.20	2.11	2.04	1.99	1.94	1.90	1.86	1.83	1.80	1.78