

**BAB II**  
**TINJAUAN PUSTAKA**  
**A. PEAK PERFORMANCE**

**1. Pengertian *Peak Performance***

Pada dasarnya persoalan yang sering ditanyakan oleh pengurus dan pelatih olahraga adalah terarah pada suatu sasaran yaitu bagaimana membina atlet agar mereka mencapai penampilan puncak (*peak performance*). Menurut Satiadarma (2000), penampilan puncak adalah penampilan optimum yang dicapai oleh seorang atlet.

Satiadarma (2000) menggambarkan bahwa penampilan puncak adalah: 1) penampilan puncak tidak sama dengan menjadi juara, 2) seorang juara belum tentu memperoleh gelar juaranya pada saat ia berada pada kondisi penampilan puncaknya, 3) penampilan puncak atlet dapat terjadi hanya sekali dalam kehidupan seorang atlet, dapat juga terjadi berulang kali, 4) penampilan puncak atlet pada suatu situasi sulit dibedakan dengan penampilan puncak pada saat situasi lainnya, karena berperannya sejumlah faktor eksternal secara kompleks, 5) penampilan puncak hendaknya tidak dijadikan tolak ukur bahwa seorang atlet harus menjadi juara, dan 6) penampilan puncak hanya membuka peluang yang lebih besar bagi atlet untuk tampil dengan baik di dalam pertandingan.

Menurut Scheider, Bugental, & Pierson (dalam Utama A, 2015) *peak performance* adalah kondisi sempurna saat pikiran dan otot bergerak secara

sinergi dan beriringan. Maksudnya adalah kondisi dimana atlet merasakan pikiran dan gerakannya bergerak dengan sesuai sehingga menjadi gerakan yang indah dan tepat.

Berdasarkan gambaran yang dijelaskan diatas tentang penampilan puncak, dapat disimpulkan bahwa penampilan puncak (*peak performance*) adalah suatu kondisi optimum seorang atlet saat melakukan segala bentuk kegiatan olahraganya saat bertanding, dimana atlet mampu menyelaraskan pikiran dan gerakannya sehingga menghasilkan gerakan yang tepat dan indah.

## **2. Karakteristik *Peak Performance***

Ravizza menjelaskan bahwa 80% atlet yang mengalami apa yang dikenal sebagai momentum besar olahraga (*greatest moment in sports*) melaporkan bahwa dalam kondisi tersebut atlet mengalami hal-hal seperti:

- a. Hilangnya rasa takut; mereka tidak merasa takut gagal
- b. Tidak terlalu memikirkan penampilan; atlet melakukan sesuai dengan yang dilakukan saat latihan
- c. Terlibat secara sederhana di dalam aktivitas olahraganya
- d. Penyempitan dan pemusatan perhatian
- e. Merasakan tidak terlalu berupaya, tidak memaksakan, sesuatu berjalan dengan sendirinya
- f. Merasakan demikian mudah untuk mengendalikan segalanya

- g. Disorientasi waktu dan tempat, seolah-olah hal-hal lain menjadi lebih lambat, dan peluang untuk melakukan sesuatu menjadi demikian besar
- h. Segala sesuatunya sepertinya demikian menyatu dan terintegrasi dengan baik
- i. Perasaan akan adanya suatu keunikan yang berlangsung seolah-olah tanpa disadari, dan bersifat sementara (Satiadarma, 2000)

Loehr juga memperoleh masukan yang hampir sama dari para atlet seperti yang diuraikan oleh Ravizza, bahwa mereka bermain seperti kesetanan namun sangat terkendali. Mereka merasakan waktu berjalan sedemikian lambat sehingga mereka tidak harus terburu-buru dan segala sesuatunya terselesaikan dengan baik. Mereka merasakan mampu berkonsentrasi dengan demikian baiknya dan sangat menikmati aktivitas yang dilakukan. Lebih jauh lagi mereka juga mengemukakan bahwa sepertinya bisa melakukan apa saja sekehendak hati (Satiadarma, 2000).

Garfied dan Bennett (dalam Satiadarma, 2000) yang melakukan interview terhadap ratusan atlet bintang (*elite athletes*) menjelaskan bahwa ada delapan kondisi spesifik yang atlet alami ketika berada dalam penampilan puncak, yaitu :

a. Mental *Rileks*

Kondisi ini dilukiskan sebagai kondisi ketenangan internal. Individu atau atlet tidak merasa terburu-buru waktu untuk melakukan sesuatu. Sebaliknya, mereka melakukan aktivitasnya dengan tenang, efektif tidak melampaui batas waktu, karenanya mereka merasakan waktu bergerak lebih lambat daripada pergerakan yang mereka lakukan.

b. Fisik *Rileks*

Dalam kondisi ini atlet tidak merasakan adanya ketegangan, atau kesulitan dalam melakukan suatu gerakan tertentu. Segala aktivitas motorik dapat dilakukan dengan mudah, reflek yang dilakukan terarah secara tepat dan akurat.

c. Optimis

Atlet merasa penuh percaya diri, yakin dengan apa yang dilakukannya akan membuahkan hasil sesuai dengan harapan; mereka tidak merasakan sebuah keraguan untuk memberikan reaksi yang tepat bahkan terhadap ancaman tantangan lawan yang tangguh sekalipun

d. Terpusat pada Kekinian

Atlet merasakan adanya keseimbangan psikofisik, segala sesuatu bekerja secara harmonis sebagai suatu kesatuan yang selaras dan berlangsung secara otomatis pada saat kini

e. Berenergi Tinggi

Istilah yang dikenal awam adalah “panas”. Biasanya awam menggunakan istilah “belum panas” untuk memberikan penilaian terhadap atlet yang tampaknya belum siap bertanding, masih mencoba-coba melakukan serangan dan lain-lain. Dalam kondisi puncak, atlet menikmati aktivitas dengan keterlibatan emosi yang tinggi ( *“joy and acstasy as the perfect emotion”*).

f. Kesadaran Tinggi

Dalam kondisi ini atlet memiliki kesadaran yang tinggi tentang apa yang terjadi pada dirinya dan pada diri lawannya. Atlet peka terhadap perubahan posisi, sasaran, serangan, pertahanan dan sebagainya. Atlet menjadi peka terhadap berbagai rangsangan dan mampu mengantisipasi rangsang secara akurat.

g. Terkendali

Atlet seolah-olah tidak secara sengaja mengendalikan gerakannya, namun segala sesuatu berlangsung seperti ada hal lain yang mengendalikan. Segala sesuatu berlangsung dengan benar.

h. Terseludung

Dalam kondisi ini atlet merasa seperti berada di dalam kepompong, sehingga ia mampu menutup pengindraannya dari gangguan-gangguan eksternal maupun internal. Akibatnya atlet menjadi lebih mudah mengakses keterampilan psikologisnya dan menyingkirkan berbagai kendala atau hambatan psikofisik dalam menjawab tantangan.

Ia seperti diselimuti atau diseludungi oleh energy tertentu yang mampu memisahkan dirinya dengan lingkungan yang mengganggu.

### **3. Faktor yang Mempengaruhi *Peak Performance***

Orlic dan Partington (dalam Satiadarma, 2000) yang melakukan interview terhadap sejumlah atlet Olimpiade menjelaskan bahwa 99% dari mereka yang mengalami penampilan puncak di gelanggang Olimpiade menggunakan latihan mental dalam program latihan mereka sehari-hari.

Pada penelitian selanjutnya, (Eklund dalam Satiadarma, 2000) berkesimpulan bahwa gagalnya sejumlah atlet berpenampilan puncak adalah terganggunya konsentrasi mereka pada saat pertandingan. Melalui program mental, penampilan atlet akan terarah menuju penampilan puncak. Karena, program latihan mental dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi atlet serta kualitas penampilan atlet. Meningkatnya kualitas penampilan memberi dampak positif pada emosi atlet, bersama dengan itu pula efek negative atlet mengalami penurunan. Karena kualitas penampilan meningkat, pemusatan perhatian pada pertandingan juga meningkat; selanjutnya hal ini membawa atlet pada kondisi penampilan puncak.

McCafrey dan Orlick (dalam Satiadarma, 2000) menginterview sejumlah pegolf professional menyimpulkan sejumlah elemen yang berperan besar pada atlet pada penampilan puncak. Elemen-elemen tersebut adalah :

- a. Komitmen penuh
- b. Kualitas diatas kuantitas
- c. Sasaran yang jelas
- d. Latihan *imagery* setiap hari
- e. Memusatkan perhatian pada setiap pukulan (kekinian)
- f. Mengenali situasi yang menekan (terkendali)
- g. Berlatih dan merencanakan pertandingan (memiliki tujuan berlatih)
- h. Memusatkan perhatian pada pertandingan yang akan diikuti
- i. Menggunakan strategi untuk mengendalikan gangguan
- j. Melakukan evaluasi pasca tanding
- k. Memahami secara jelas perbedaan kondisi bermain baik dan bermain buruk (Satiadarm, 2000).

Husdarta (2010) menjelaskan aspek psikologis yang menunjang *performance* adalah motivasi yang tinggi, aspirasi yang kuat, dan kematangan pribadi. Sedangkan aspek yang mengganggu *performance* adalah ketegangan dan kecemasan, motivasi rendah, obsesi, gangguan emosional, dan keraguan atau takut.

## **B. INTIMASI PELATIH-ATLET**

### **1. Pengertian Intimasi Pelatih-Athlet**

#### **a. Intimasi**

Intimasi di dalam KBBI jika diartikan secara harfiah adalah kedekatan atau keakraban dengan orang lain. Intimasi memiliki arti yang sangat luas menurut para ahli. Sullivan (Pragger, 1995) mendefinisikan intimasi sebagai bentuk tingkah laku penyesuaian seseorang yang mengeskpresikan kebutuhannya terhadap orang lain. Shadily dan Echols (1990) mengartikan intimasi sebagai kelekatan yang kuat yang didasarkan oleh saling percaya dan kekeluargaan.

Atwater (1983) mengemukakan bahwa intimasi mengarah pada suatu hubungan yang informal, hubungan kehangatan antara dua orang yang diakibatkan oleh persatuan yang lama. Intimasi mengarah pada keterbukaan pribadi dengan orang lain, saling berbagi pikiran dan perasaan mereka yang terdalam. Intimasi semacam ini membutuhkan komunikasi yang penuh makna untuk mengetahui dengan pasti apa yang dibagi bersama dan memperkuat ikatan yang telah terjalin. Hal tersebut dapat terwujud melalui saling berbagi dan membuka diri, saling menerima dan menghormati, serta kemampuan untuk merespon kebutuhan orang lain (Harvey dan Omarzu dalam Papalia dkk, 2001).

Selain itu dalam proses intimasi perlu untuk memasukkan unsur perasaan bersatu dengan orang lain. Kebutuhan bersatu dengan orang lain merupakan pendorong yang sangat kuat bagi individu untuk membentuk suatu hubungan yang kuat, stabil, dekat dan terpelihara dengan baik (Papalia dkk, 2001).

Dari beberapa pengertian intimasi diatas, dapat disimpulkan bahwa intimasi adalah suatu hubungan interpersonal pada tingkat dekat dan akrab satu sama lain dan terdapat timbal balik didalamnya, yang terwujud melalui saling berbagi pikiran dan perasaan, saling menerima dan menghormati. Pengertian intimasi tersebut yang akan dijadikan dasar dalam mendefinisikan intimasi pelatih-atlit.

#### b. Intimasi Pelatih-Atlet

Pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu atlet dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraga (Pete dkk, 1993). Pelatih bukan sekedar instruktur olahraga yang memberitahukan atlet cara-cara untuk melakukan gerakan tertentu dalam olahraga. Pelatih juga merupakan tokoh panutan, guru, pembimbing, pendidik, pemimpin bahkan tak jarang menjadi tokoh model bagi atletnya (Satiadarma, 2000). Cogan (2004) menambahkan bahwa idealnya hubungan antara pelatih dengan atlet disertai dengan saling menghormati, saling pengertian, saling mempercayai dan adanya percakapan

yang bersifat terbuka dan bersifat dua arah antara pelatih dan atlet serta pengungkapan perasaan dan permasalahan pribadi.

Adanya pengungkapan diri dan pikiran-pikiran pribadi merupakan pengertian intimasi dalam hubungan pertemanan (Santrock, 2003). Gunarsa (1996) menggambarkan kedekatan pelatih-atlet sebagai suatu hubungan persaudaraan yang harus ada jarak karena pelatih juga seorang pendidik atau guru. Jarak disini adalah bahwa kedekatan pelatih-atlet sebatas untuk perkembangan atlet bukan berdasarkan adanya perasaan kasih sayang satu sama lain (Gunarsa, 1996).

Dapat disimpulkan pengertian intimasi pelatih-atlet adalah suatu hubungan interpersonal antara pelatih dan atlet pada tingkat dekat dan akrab satu sama lain dan terdapat timbal balik didalamnya, yang terwujud melalui saling berbagi pikiran dan perasaan, saling menerima dan menghormati, dalam hubungan tersebut harus ada jarak yang dimaksudkan adalah sebatas untuk perkembangan dan kemajuan atlet.

## **2. Aspek-aspek Intimasi Pelatih-Atlet**

Hubungan intim dapat terjadi dalam hubungan romantis, pertemanan dan hubungan orang tua-anak serta hubungan interpersonal lainnya, dimana dalam hubungan tersebut terdapat interaksi yang intim. Interaksi intim meliputi dua aspek yaitu (Prager, 1995) :

- a. Pengalaman intim, yaitu persepsi mengenai pengertian dan perasaan positif (kehangatan dan ketertarikan).
- b. Perilaku intim, meliputi perilaku verbal dan keintiman nonverbal.

Berdasarkan pengertian intimasi pelatih-atlet, digambarkan bahwa intimasi yang terjadi adalah intimasi dalam hubungan pertemanan. Baron dan Byrne (2005) menjelaskan bahwa hubungan pertemanan, keintiman verbal yang paling penting. Keintiman verbal yang dimaksud adalah komunikasi verbal yang menjadi hal penting dalam mengembangkan intimasi. Tanpa adanya komunikasi yang baik, hubungan pelatih dengan atlet tidak akan terselenggara dengan baik (Satiadarma, 2000). Batasan keintiman verbal melibatkan pengungkapan diri, kecocokan dan kepercayaan (Jourard dalam Prager, 1995).

Intimasi adalah salah satu istilah umum yang sulit didefinisikan dengan tepat. Pengungkapan diri adalah salah satu komponen intimasi. Seseorang mengalami hubungan yang intim apabila merasa dipahami, diakui, dan diperhatikan (Reis, Carlk, Holmes, 2004 dalam Shelley dkk, 2009).

Atwer (1983) mengemukakan aspek-aspek intimasi, yaitu :

a. Pengungkapan diri

Pengungkapan diri (*self disclosure*) ini merupakan pusat intimasi. Suatu hubungan interpersonal dapat dikatakan hubungan interpersonal yang intim apabila disertai dengan pengungkapan diri (*self disclosure*). Pada aspek pengungkapan diri terdapat aspek-aspek yang menunjang suatu intimasi (Atwater, 1993) :

1) Timbal balik

Pengungkapan diri dengan orang lain biasanya bersifat timbal balik. Pengungkapan diri ini akan semakin meningkat saat tiap individu saling membuka diri dan saling meminta informasi tentang masing-masing pihak.

Hubungan timbal balik pelatih-atlet dilakukan oleh atlet melalui pengungkapannya terhadap keraguan atau ketidak yakinan, perasaan takut, dengan harapan pelatih memberikan respon yang positif atas perasaan yang dirasakan atlet dengan memberikan pengertian, perhatian dan dukungan.

## 2) Ketertarikan

Seseorang mau mengungkapkan dirinya kepada orang lain, berarti orang itu menyukai orang tersebut untuk berbagi informasi. Seseorang lebih suka untuk membuka informasi yang bersifat pribadi kepada orang yang disukainya.

### b. Kepercayaan

Keputusan membuka diri kepada orang lain memiliki pengertian bahwa individu tersebut mempercayai orang lain. Prager (1995) mendefinisikan kepercayaan sebagai suatu sikap atau harapan seseorang terhadap orang lain dalam berinteraksi. Deutsch (dalam Prager 1995) menambahkan bahwa kepercayaan adalah keyakinan bahwa seseorang akan menemukan apa yang diinginkannya dari orang lain untuk meredakan ketakutan yang sedang dialaminya.

### c. Kecocokan Pribadi

Kecocokan pribadi diartikan sebagai kemampuan untuk menjalin suatu hubungan dengan melihat persamaan diantara orang-orang yang terlibat dalam hubungan tersebut. Persamaan itu antara lain : persamaan latar belakang, budaya dan pendidikan. Selain itu persamaan minat, tempramen dan nilai-nilai juga penting meskipun persamaan ini cenderung akan berkurang konsistennya dalam hubungan tersebut nantinya. Selain

itu, kecocokan pribadi akan tercipta apabila perbedaan-perbedaan diantara kedua individu berfungsi sebagai saling melengkapi, bukan sebagai sumber konflik.

d. Penyesuaian diri

Penyesuaian diri terhadap orang lain merupakan suatu usaha untuk mengerti pendapat dan pandangan orang lain. Kemampuan untuk mengerti tersebut harus dikomunikasikan kepada orang lain, dengan melibatkan perasaan empati kepada orang lain, kemauan untuk mendengar aktif, dan merespon tanpa disertai adanya prasangka.

### **3. Dampak atau Pengaruh Intimasi**

Erikson (dalam Santrock, 2003) menjelaskan bahwa jika seseorang telah mampu mencapai dan menjalin intimasi akan timbul dalam dirinya; rasa penerimaan diri, penghargaan diri, dan *self-efficacy* yang terintegrasi dengan baik. Mereka mampu mengontrol emosi, optimis dan ulet, dan akan terhindar dari perasaan *isolation* dan gelisah.

## **C. KECEMASAN**

### **1. Pengertian Kecemasan**

Anshel (1997 dalam Satiadarma, 2000) menjelaskan kecemasan adalah reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang dipersepsi mengancam. Weinberg dan Gould, 1995 (dalam Satiadarma, 2000) juga menjelaskan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem ketubuhan. Geirst (dalam Gunarsa, 1996) merumuskan kecemasan sebagai suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan, karena senantiasa harus berada dalam keadaan was-was terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.

Anshel (1997 dalam Satiadarma, 2000) menjelaskan bahwa di dalam olahraga, kecemasan menggambarkan perasaan atlet bahwa sesuatu yang tidak dikehendaki akan terjadi. Spielberger (1972 dalam Satiadarma, 2000) membedakan kecemasan bawaan (*trait anxiety*) dari kecemasan sesaat (*state anxiety*). Kecemasan bawaan adalah faktor kepribadian yang mempengaruhi seseorang untuk mempersepsi suatu keadaan sebagai situasi yang mengandung ancaman, atau situasi yang mengancam. Sedangkan kecemasan sesaat berfluktuasi, berubah-ubah dari satu waktu ke waktu lainnya, yang sangat dipengaruhi oleh kondisi dan situasi yang terjadi saat ini.

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bawah kecemasan merupakan keadaan mental berada dalam kekhawatiran terhadap situasi atau sesuatu yang berbahaya yang tidak jelas.

## **2. Gejala Kecemasan Bertanding**

Para ahli membedakan gejala kecemasan menjadi dua, yakni gejala fisik dan gejala psikis. Dengan demikian, gejala-gejala kecemasan akan dijelaskan dari kedua gejala tersebut. Harsono (dalam Gunarsa, 1996):

### **a. Gejala fisik ditandai dengan :**

- 1) Adanya perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang, sulit tidur.
- 2) Terjadi ketegangan pada otot-otot pundak, leher, perut dan otot-otot ekstremitas
- 3) Terjadi perubahan irama pernapasan
- 4) Terjadi kontraksi otot setempat yaitu: pada dagu, sekitar mata dan rahang

### **b. Gejala psikis ditandai dengan:**

- 1) Gangguan pada perhatian dan konsentrasi
- 2) Terjadinya perubahan emosi
- 3) Menurunnya rasa percaya diri
- 4) Timbulnya obsesi

- 5) Menurunnya motivasi
- 6) Merasa cepat putus asa
- 7) Kehilangan kontrol

### **3. Sumber-sumber Kecemasan Bertanding**

Sumber kecemasan yang dialami oleh atlet dapat berasal dari luar serta dari dalam diri atlet atau lingkungan. Berikut merupakan sumber kecemasan atlet (Gunarsa, 1996) :

#### **a. Sumber dari Dalam**

- 1) Atlet terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya. Akibatnya, ia didominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen yang berlebihan bahwa I harus bermain dengan sangat baik
- 2) Munculnya pikiran-pikiran negatif, seperti ketakutan dicemooh oleh penonton. Pikiran-pikiran negatif tersebut menyebabkan atlet mengantisipasi suatu kejadian yang negative
- 3) Alam pikiran atlet akan sangat dipengaruhi oleh kepuasan yang secara subjektif ia rasakan di dalam dirinya. Pada atlet akan muncul perasaan khawatir akan tidak mampu memenuhi keinginan pihak luar sehingga menimbulkan ketegangan baru

b. Sumber dari Luar

- 1) Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan. Rangsangan tersebut dapat berupa tuntutan atau harapan dari luar yang menimbulkan keraguan pada atlet untuk mengikuti hal tersebut, atau sulit dipenuhi.
- 2) Pengaruh massa dalam pertandingan apapun, emosi massa sering berpengaruh besar terhadap penampilan atlet. Reaksi massa dapat bersifat mendukung, sebaliknya reaksi massa juga dapat berdampak negatf.
- 3) Saingan-saingan lain yang bukan lawan tandingnya.
- 4) Pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa ia telah berupaya sebaik-baiknya.
- 5) Hal-hal non teknis seperti kondisi lapangan, cuaca yang tidak bersahabat, angin yang bertiup terlalu kencang, atau peralatan yang dirasakan tidak memadai.

#### **4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Bertanding**

Menurut Endler (dalam Cox, 2002) ada empat faktor yang dapat meningkatkan kecemasan dalam menghadapi pertandingan, antara lain:

- a. Ketakutan akan kegagalan

Ketakutan akan kegagalan adalah ketakutan bila dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah sehingga merupakan suatu acaman terhadap ego atlet.

- b. Ketakutan akan cedera fisik. Ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan cedera yang serius bagi atlet .
- c. Ketakutan akan penilaian sosial. Ketakutan akan dinilai negatif oleh penonton, pelatih dan lingkungannya.
- d. Situasi pertandingan yang ambigu
- e. Kekacauan terhadap latihan rutin. Muncul apabila atlet diminta untuk mengubah cara atau teknik tanpa latihan sebelum bertanding.

Faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap kecemasan seorang atlet adalah intimasi. Lee (1993) mengatakan bahwa intimasi antara atlet dengan pelatih dapat menurunkan kecemasan, karena atlet dapat mengkomunikasikan ketakutan dan kecemasannya.

#### **D. Hubungan Intimasi Pelatih-Atlet dengan Peak Performance dengan Kecemasan Sebagai Variabel Mediator**

Dalam sebuah olahraga selalu ada banyak unsur yang terkait didalamnya, salah satunya yaitu pelatih dan atlet. Pelatih dan atlet merupakan unsur yang tidak dapat dipisahkan dalam semua cabang olahraga termasuk pencak silat. Pelatih dan atlet merupakan dua insan yang berbeda, disatukan

dalam dunia keolahragaan untuk mencapai tujuan dan target dalam pertandingan. Istilah atlet tidak terbatas pada individu yang berprofesi sebagai olahragawan, tetapi juga mencakup individu secara umum yang melakukan kegiatan olahraga. Pelatih harus dibedakan dari sekedar instruktur, karena pelatih tidak hanya mengajarkan atlet bagaimana melakukan gerakan-gerakan olahraga tertentu, tetapi juga mendidik atlet untuk memberikan respon yang tepat dalam bertingkah laku didalam dan diluar gelanggang olahraga.

Menang kalah dalam kejuaraan biasanya menjadi standart ukuran berhasil tidaknya seorang atlet mengembangkan keterampilan olahraganya. Padahal untuk memenangkan pertandingan, yang penting adalah tampil dengan baik (Satiadarma, 2000). Karena itu, persoalan yang sering ditanyakan oleh pengurus dan pelatih olahraga dalam peningkatan pembinaan olahraga adalah terarah pada suatu sasaran yaitu bagaimana membina atlet agar mencapai penampilan puncak (*peak performance*) (Satiadarma,2000).

Penampilan merupakan aspek penting untuk ditinjau baik pada atlet yang mengalami kekalahan maupun mengalami kemenangan, kemenangan dapat terjadi karena faktor keberuntungan atau kebetulan, dan jika atlet terlalu terbuai di dalam kemenangan ia kurang peduli dengan penampilannya. Akhirnya koreksi penampilan tidak dilakukan, dan diwaktu mendatang atlet dapat berbuat kesalahan fatal karena tdk memperoleh koreksi atas penampilannya (Satiadarma, 2000).

Dalam mencapai tujuan dan target perlu adanya sebuah rancangan pelatihan yang diberikan oleh pelatih pada atletnya. Atlet akan melalui proses-proses tersebut dengan pelatih, sehingga pelatih dan atlet harus memiliki hubungan yang baik guna mencapai tujuan dan target yang diinginkan. Hubungan interpersonal pelatih dengan atlet menjadi faktor penentu berhasil atau tidaknya seorang pelatih menjalani tugas-tugasnya. Cox (2002) mengatakan bahwa hubungan pelatih dan atlet merupakan hal yang amat penting dan menentukan berhasil tidaknya pelatih meningkatkan prestasi atletnya.

Hubungan yang baik, hangat dan menyenangkan akan tercipta apabila ada intimasi dalam hubungan tersebut. Reis dan Saver (dalam Prager, 1995) intimasi adalah suatu proses interpersonal yang melibatkan komunikasi mengenai perasaan personal dan informasi kepada orang lain yang diterima sebagai suatu bentuk kedekatan dan simpati. Intimasi pelatih-atlet didefinisikan sebagai 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. Intimasi pelatih-atlet, digambarkan bahwa intimasi yang terjadi adalah intimasi dalam hubungan pertemanan.

Baron dan Byrne (2005) menjelaskan bahwa hubungan pertemanan, keintiman verbal yang paling penting. Keintiman verbal yang dimaksud adalah komunikasi verbal yang menjadi hal penting dalam mengembangkan intimasi. Tanpa adanya komunikasi yang baik, hubungan pelatih dengan atlet tidak akan terselenggara dengan baik (Satiadarma, 2000).

Salah satu aspek psikologis yang sering muncul saat pertandingan adalah kecemasan. Weinberg dan Gould 1995 (dalam Satiadarma) menjelaskan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan adanya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan sistem ketubuhan. Kecemasan sering dihadapi oleh atlet saat menjelang pertandingan, jika kecemasan yang muncul terlalu berlebihan maka akan mengganggu dan berpengaruh pada penampilan atlet. Kecemasan tersebut biasanya disebut dengan kecemasan bertanding. Anshel 1997 ( dalam Satiadarma) menjelaskan bahwa dalam olahraga, kecemasan menggambarkan perasaan atlet bahwa sesuatu yang tidak dikendaki akan terjadi.

Salah satu yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan atlet adalah intimasi dengan pelatih. Lee (1993) mengatakan bahwa intimasi pelatih dengan atlet dapat menurunkan kecemasan, karena atlet mendapatkan kesempatan untuk menceritakan ketakutan dan kecemasannya dengan pelatih. Adanya *self disclosure* (pengungkapan diri) 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. Kepercayaan atlet terhadap pelatih merupakan suatu keyakinan bahwa pelatih akan dapat membantunya untuk mengatasi ketakutan dan kecemasannya.

Pete dkk, (1993) mengatakan bahwa pelatih merupakan sumber utama pujian dan hukuman. Pelatih juga bisa sebagai tekanan bagi atlet ketika pelatih tidak mempercayai kemampuan atlet yang dapat mempengaruhi penampilannya saat bertanding.

Geirst (dalam Gunarsa, 1996) merumuskan kecemasan sebagai suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan, karena senantiasa harus berada dalam keadaan was-was terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.

Gunarsa (1996) menjelaskan masalah kecemasan pada atlet adalah masalah yang sangat penting. Faktor ini sering kali sangat menentukan penampilan atlet di lapangan. Disatu sisi, kecemasan memang merupakan sesuatu yang tidak bisa dihindari dan harus ada. Namun, disisi lain faktor itu juga menjadi salah satu penyebab kegagalan atau penampilan yang tidak optimal dari seorang atlet. Dalam setiap pertandingannya, seorang atlet diharapkan mampu memberikan penampilan optimalnya yang juga disebut sebagai penampilan puncak (*peak performance*). Husdarta (2010) menjelaskan aspek psikologis yang menunjang *performance* adalah motivasi yang tinggi,

aspirasi yang kuat, dan kematangan pribadi. Sedangkan aspek yang mengganggu *performance* adalah ketegangan dan kecemasan, motivasi rendah, obsesi, gangguan emosional, dan keraguan atau takut. sebelum bertanding karena mendapatkan dukungan dan kepercayaan dari pelatih.

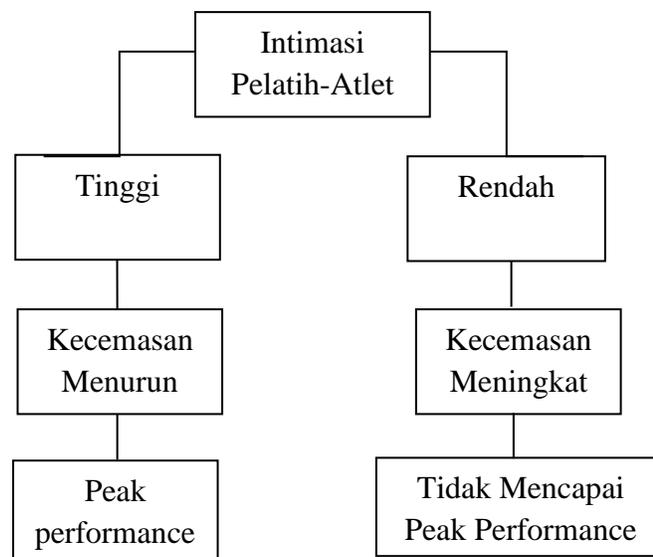
Dalam teori Gundykunst dan Hammer (1990) menjelaskan tingkat adaptasi dan atau efektifitas komunikasi yang terjadi dalam suatu keadaan. Atlet termotivasi untuk mengendalikan ketidak pastian mereka ketika atlet percaya dapat memprediksi bagaimana pelatih akan bertindak, tetapi tidak merasa terlalu cemas tentang keadaan tersebut (Kepercayaan atribusi tinggi / kecemasan rendah). Sebaliknya, atlet termotivasi untuk mengendalikan kecemasannya jika atlet percaya mereka tidak dapat memprediksi bagaimana pelatih akan bertindak atau merespons atlet, dan mereka mengalami tingkat kecemasan yang tinggi (Kepercayaan atribusi rendah / kecemasan tinggi). Ketidak pastian kognitif akan menimbulkan afek kecemasan pada atlet karena tidak adanya kedekatan dan komunikasi yang baik antara pelatih dengan atlet.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Hartanti 2004), menjelaskan bahwa salah satu cara yang dilakukan oleh atlet untuk mereduksi kecemasannya menjelang pertandingan adalah berdiskusi dengan pelatihnya. Kemudian dalam penjelasan lain Woodman dan Hardy (Singer dkk, 2001) menjelaskan bahwa pelatih dapat mempengaruhi performa atlet melalui kecemasan sebelum bertanding. Apabila pelatih memberikan dorongan yang

kuat dalam mencapai tujuan dan memberikan keyakinan bahwa mereka bisa mencapai tujuan tersebut serta mempersiapkan atletnya dengan baik, maka atlet tersebut akan menunjukkan emosi yang positif sebelum bertanding.

Berdasarkan uraian diatas, dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa adanya intimasi pelatih dengan atlet dapat menurunkan dan mengendalikan kecemasannya menghadapi pertandingan. Intimasi pelatih dengan atlet memberikan kesempatan pengungkapan diri (*self disclosure*) atas ketakutan dan kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi pertandingan. Melalui pengungkapan diri (*self disclosure*) atlet dapat mereduksi kecemasan yang dirasakannya sehingga dapat mengurangi tekanan-tekanan yang dirasakan dan atlet akan merasa lebih tenang. Atlet akan mendapatkan kepercayaan, dukungan, dan dorongan dari pelatih bahwa mereka bisa mencapai tujuan sehingga atlet mampu mengendalikan kecemasannya dan mampu mencapai penampilan puncak (*peak performance*).

#### E. Kerangka Konseptual



Gambar 2.1

### **F. Hipotesis**

Berdasarkan uraian teoritik diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “ada hubungan signifikan antara intimasi pelatih-altet dengan penampilan puncak (*peak performance*), dengan kecemasan sebagai variabel mediator.