

The Effect of Coach's Social Support on Choking in Badminton Athletes

Pengaruh Dukungan Sosial Pelatih Terhadap *Choking* Pada Atlet Bulutangkis

Irma Rahmawati¹, Zulian Fikry²

Universitas negeri padang

Email: irmarahmawati257@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini yakni untuk melihat seberapa besar pengaruh dukungan sosial pelatih terhadap *choking* pada atlet bulutangkis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif regresi. Populasi pada penelitian ini yaitu atlet bulutangkis di kota Padang, teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan *sampling kuota* dengan kriteria anggota club bulutangkis aktif di kota padang, dan pernah mengikuti pertandingan baik ditingkat daerah, provinsi, nasional maupun internasional. Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 86 orang. Teknik pengambilan data menggunakan skala dukungan sosial dengan jumlah item 28 dan skala *choking* model *self-focus* dengan jumlah item 27. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis linear sederhana. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial pelatih terhadap *choking* pada atlet bulutangkis. Dimana diperoleh nilai koefisien determinasi 4,8 % dan nilai p sebesar 0,042 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat diartikan bahwa jika dukungan sosial yang diperoleh atlet tinggi maka tingkat *choking* pada atlet menjadi rendah dalam bermain dan sebaliknya jika dukungan sosial atlet rendah maka *choking* yang terjadi pada atlet tinggi dalam bermain.

Kata kunci: Dukungan Sosial Pelatih, Choking, Atlet Bulutangkis

ABSTRACT

This study aims to see how much influence the coach's social support has on choking in badminton athletes. This study uses a quantitative regression approach. The population in this study were badminton athletes in the city of Padang, the sampling technique was using quota sampling with criteria for active badminton club members in the city of Padang, and had participated in competitions at the regional, provincial, national and international levels. The number of samples in this study were 86 people. The data collection technique used a social support scale with 28 items and a Self-focus model of choking scale with 27 items. The data analysis technique used simple linear analysis. The results of this study indicate that there is an effect of the coach's social support on choking in badminton athletes. Where the value of the coefficient of determination is 4.8% and the p-value is 0.042 ($p < 0.05$). Based on the results obtained, it can be interpreted that the higher the social support obtained by the athlete, the lower the choking experienced by the athlete in playing and conversely the lower the social support obtained by the athlete, the higher the choking experienced by the athlete in playing.

Kata kunci: Social Support Coach, Choking, Badminton Athlete

PENDAHULUAN

Bulutangkis atau *badminton* adalah salah satu cabang olahraga yang memiliki banyak peminat disemua kalangan baik dari anak-anak hingga dewasa. Olahraga bulutangkis ini terdiri dari dua kata, yaitu bulu dan tangkis. Sehingga dapat diartikan sebagai permainan dengan menangkis atau memukul bola bulu (*shuttlecock*) dengan menggunakan raket. Di Indonesia sendiri sudah banyak melahirkan para atlet bulutangkis yang mencetak prestasi baik nasional maupun internasional. Menurut Jannah (dalam Murdiansyah, 2015) atlet merupakan individu yang ikut serta dalam suatu pertandingan untuk mengadu kekuatan dengan tujuan mencapai prestasi. Atlet dapat dibagi menjadi dua yaitu atlet individu yang lebih menekankan perorangan dan atlet kelompok yang lebih menekankan pada sikap kerjasama (Murdiansyah, 2015).

Psikologi olahraga merupakan salah satu cabang ilmu yang dapat dikatakan relatif baru, dimana psikologi olahraga merupakan perkembangan dari ilmu psikologi murni. Psikologi olahraga memiliki fungsi untuk menjelaskan fenomena psikis yang terjadi pada pelaku olahraga, baik itu

dalam olahraga pendidikan, olahraga prestasi maupun olahraga rekreasi (Rohmansyah, 2017). Ketika para atlet mengalami kondisi fisik maupun psikologis yang kurang baik, akan berakibat pada kinerja atlet yang akan mengikuti suatu pertandingan (Sakti & Rozali, 2015). Kurang matang dalam aspek fisik maupun psikologis akan membuat atlet merasa tertekan dan terbebani dalam mengikuti pertandingan.

Dalam sudut pandang ilmu psikologi olahraga ada banyak faktor yang menjadi pengaruh pada penampilan atlet yaitu salah satunya *choking*. Istilah *choking* telah dikembangkan oleh Baumeister pada tahun 1984. *Choking* merupakan penurunan kinerja yang diakibatkan kondisi dibawah tekanan terlepas dari adanya keterampilan luar biasa dan upaya individu untuk menampilkan kinerja terbaik (Baumeister, 1984). *Choking* lebih mengacu pada prestasi yang rendah dan dalam tugas keterampilan terkait dengan berbagai pendorong (Wallace, Baumeister & Vohs, 2005; Deutscher, et.al. 2018). Menurut Baumeister et.al *choking* atau tersedak merupakan hasil kerja yang buruk dari apa yang diharapkan mengingat tingkat keahlian seseorang (Schucker, Hagemann, & Strauss, 2013) dan akibat gangguan psikologis dimana kinerja menurun selama situasi stres dibandingkan dengan standar yang diharapkan (Gomez, Lorenzo, Jimenez, Navarro, & Sampaio, 2015). Dalam olahraga *choking* biasanya dikaitkan dengan kegagalan keterampilan motorik pada situasi yang penting (Gropel, & Mesagno, 2017). Beilock dan Grey menyatakan bahwa *choke* bukanlah fluktuasi acak dalam tingkat keterampilan, namun merupakan respon negatif spesifik terhadap tekanan yang dirasakan (Hill, Hanton, Matthews, & Fleming, 2010).

Atlet yang mengalami *choking* menjadi mudah teralihkan yang dapat membuat atlet tersebut mengabaikan isyarat penting terkait tugasnya, hal tersebut diakibatkan oleh perhatian yang bergeser dari tugas yang relevan ke isyarat yang tidak relevan sebagai akibat dari kecemasan yang meningkat (Gropel, & Mesagno, 2017). Model gangguan dari *choking* diakibatkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal (Gropel, & Mesagno, 2017). Gangguan internal dapat berupa rasa kekhawatiran mengenai skor dalam pertandingan dan konsekuensinya, sedangkan gangguan eksternal seperti penggemar yang mengganggu ataupun kebisingan kerumunan. Pada teori *self-focus* menurut Baumeister et.al memprediksi bahwa tekanan yang diatasi dengan baik meningkatkan kesadaran diri dan menyebabkan pemain lebih memperhatikan proses kinerja dan kontrol langkah demi langkah (dalam Schucker, Hagemann, & Strauss, 2013).

Penelitian yang dilakukan Baumeister (1984) diperoleh hasil bahwa kesadaran diri dapat membuat *choking* dan membuat seseorang kelelahan secara jasmani, mengalami rasa sakit dan stres, sehingga seseorang memutuskan untuk mengurangi usaha. Penelitian yang dilakukan Gomez, Lorenzo, Jimenez, Navarro, & Sampaio, (2015) mengenai *choking* dalam bola basket dengan mengidentifikasi efek dari hasil pertandingan dan variabel situasional selama 5 menit terakhir didapatkan hasil bahwa para pemain lebih rentang terhadap gangguan dan akibatnya pengambilan keputusan yang lebih buruk, berakhir dengan pergantian pemain atau pemilihan sasaran lapangan yang buruk. Penelitian yang dilakukan oleh Deutscher, Otting, Langrock, Gehrman, Schneemann, & Scholten, (2018) kepada atlet panahan profesional menunjukkan hasil yang berbeda dimana kondisi tertekan yang dialami atlet memiliki dampak positif terhadap kinerja mereka, dimana hampir semua pemain mengalami peningkatan kinerja secara keseluruhan.

Situasi tertekan yang dialami oleh atlet dapat diakibatkan karena berbagai faktor baik dari dalam (internal) maupun dari luar (eksternal). Salah satu faktornya adalah rendahnya dukungan sosial. Vollman, Antoniow, Hartung, & Renner menyatakan bahwa dukungan sosial dapat memberikan dampak dimana individu merasa mendapatkan dukungan dan tidak sendiri dan dapat bertahan dalam menghadapi masa-masa yang sulit (dalam Sari & Thamrin, 2020). Apollo dan Cahyadi (dalam Sari & Thamrin, 2020) berpendapat bahwa dukungan sosial memiliki peranan penting ketika atlet sedang bertanding. Dukungan sosial merupakan faktor penting bagi seorang atlet dalam mencapai prestasinya. Prestasi para atlet baik nasional maupun internasional tidak terlepas dari dukungan sosial disekitar atlet itu sendiri. Menurut Myers (dalam Maslihah, 2011) dukungan sosial dapat terbentuk melalui tiga faktor yaitu rasa empati, norma dan nilai sosial, dan pertukaran sosial.

Menurut Kusriani & Prihartanti, (2014) dukungan sosial merupakan hubungan formal dan informal yang menimbulkan rasa senang, pertolongan yang diperoleh dari individu atau kelompok yang lain. Sarafino (dalam Sakti & Rozali, 2015) berpendapat bahwa dukungan sosial merupakan

salah satu bentuk dukungan yang didapatkan melalui orang lain. Dukungan sosial timbul karena individu beranggapan bahwa ada orang-orang yang dapat membantu jika terjadi suatu permasalahan dan dari bantuan tersebut menimbulkan rasa positif (Maslihah, 2011).

Dukungan sosial bisa diperoleh dari berbagai sumber salah satunya dukungan sosial dari pelatih. Pelatih yang memperlihatkan ketidakpedulian terhadap atlet walaupun atlet tersebut telah berupaya semaksimal mungkin dapat menjadi salah satu sumber kecemasan dalam bertanding (Andi & Aulia, 2019). Berdasarkan penelitian Andi & Aulia (2019) didapatkan hasil bahwa dukungan sosial pelatih memiliki kontribusi terhadap kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di kota Bukittinggi. Artinya jika dukungan sosial yang diperoleh atlet semakin tinggi maka kecemasan yang dialami atlet dalam bertanding semakin rendah. Studi lain yang dilakukan oleh Widodo & Nurwidawati (2015) diperoleh hasil bahwa adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan motivasi berprestasi pada atlet pencak silat perguruan Pencak Organisasi Sidoarjo. Artinya jika semakin tinggi dukungan sosial atlet maka akan semakin tinggi pula motivasi berprestasi atlet dalam bertanding.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif menekankan analisis data-data numerikal (angka) yang diolah dengan menggunakan metode statistika (Azwar, 2013). Arikunto (2013) mengemukakan bahwa pada penelitian kuantitatif lebih menggunakan angka, dimulai dari pengumpulan data, penafsiran data serta tampilan dari hasilnya. Adapun pendekatan kuantitatif yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif regresi.

Populasi pada penelitian ini yaitu atlet bulutangkis di kota Padang. Susanto (2017) menyatakan bahwa bulutangkis yakni permainan yang dimainkan oleh dua orang atau lebih dengan menggunakan netting dan guna untuk mendapatkan point dari lawan. Adapun teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik *sampling kuota*. Yaitu pengambilan sampel dari sebagian populasi yang memiliki kriteria tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan (Sugiyono, 2013). Adapun pertimbangan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti dalam penelitian ini dengan maksud untuk menentukan sampel dalam pengambilan data yaitu anggota club bulutangkis aktif di Padang dan pernah mengikuti pertandingan baik tingkat daerah, provinsi, nasional maupun internasional. Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu sebanyak 86 orang.

Instrumen pengambilan data pada penelitian ini yaitu menggunakan skala. *Choking* pada penelitian ini diukur menggunakan skala yang dibuat dan disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan model *self-focus* dari *choking* dan intervensi yang berbasis *self-focus*. Skala *choking* model *self-focus* yang akan dijadikan aspek yaitu relevansi ego, kehadiran penonton, kompetisi dan reward (Baumeister & Showers, 1986). Jumlah aitem dalam penelitian ini sebanyak 27 aitem. Jumlah aitem untuk pernyataan favorable sebanyak 17 aitem dan pernyataan unfavorable sebanyak 10 aitem. Pernyataan pada skala *choking* model *self-focus* dibagi menjadi dua kategori yaitu pernyataan yang mendukung (favorable) dan pernyataan yang tidak mendukung (unfavorable). Skala yang digunakan yaitu penskalaan model Likert dengan format empat pilihan jawaban diantaranya Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Dukungan sosial pada penelitian ini diukur dengan skala yang diadaptasi dan dimodifikasi dari penelitian yang dilakukan oleh Andi & Aulia (2019) yang terdiri dari 28 aitem berdasarkan aspek-aspek menurut Weis (1994).

Berdasarkan hasil pengolahan data skala *choking* model *self-focus* diperoleh nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,845 dianalisis dengan menggunakan *Alpha Cronbach's*. Teknik analisis data yang digunakan menggunakan analisis regresi linear sederhana. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini yakni untuk melihat sejauh mana pengaruh dukungansosial pelatih terhadap *choking* pada atlet bulutangkis di Padang. Secara umum dukungan sosial pelatih hanya memberikan pengaruh sebesar empat koma delapan persen terhadap *choking* pada atlet, sementara itu sisanya sembilan puluh lima koma dua persen ditentukan oleh faktor lain. Peneliti belum

menemukan penelitian yang relevan terkait dengan dukungan sosial pelatih dan *choking* pada atlet bulutangkis. Hasil penelitian ini dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 1 Rata-rata Skor Hipotetik dan Empirik Data *Choking* dan Dukungan Sosial Pelatih

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Choking</i>	27	108	67,5	13,5	39	78	64,88	8,98
Dukungan Sosial Pelatih	28	112	70	14	60	102	83,67	10,72

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa skor rata-rata hipotetik dan empirik *choking* yang diperoleh dari subjek penelitian memiliki nilai mean empirik 64,88 dan mean hipotetiknya 67,5. Berarti bahwa nilai mean empirik lebih kecil dibandingkan mean hipotetik. Artinya skor *choking* dalam penelitian ini lebih kecil daripada skor *choking* pada populasi. Dapat disimpulkan bahwa atlet dalam penelitian ini memiliki *choking* yang sedang.

Tabel 2 Pengkategorian Subjek Berdasarkan Skor Skala *Choking*

Rumus	Skor	Kategorisasi	F (Σ)	Persentase (%)
$X < (M - 1,0 \text{ SD})$	$X < 54$	Rendah	12	14 %
$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (M + 1,0 \text{ SD})$	$54 \leq X < 81$	Sedang	74	86 %
$(M + 1,0 \text{ SD}) \leq X$	$81 \leq X$	Tinggi	0	0 %
Jumlah			86	100 %

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa subjek pada penelitian ini khususnya pada skala *choking* atlet secara umum mempunyai tingkat *choking* yang sedang. *Choking* atlet yang berada pada kategori rendah sebanyak 12 orang dengan persentase 14 %, pada kategori sedang sebanyak 74 orang dengan persentase 86 % dan pada kategori tinggi tidak terdapat subjek (0 %).

Tabel 3 Rata-rata Skor Hipotetik dan Empirik Aspek-aspek *Choking*

Aspek	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Relevansi Ego	4	16	10	2	7	13	10,81	1,59
Kehadiran Penonton	10	40	25	5	12	30	23,87	3,93
Kompetisi	4	16	10	2	5	14	10,05	1,94
Reward	9	36	22,5	4,5	9	27	20,15	4,93

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa terdapat dua aspek rata-rata skor empirik yang lebih tinggi daripada rata-rata skor hipotetik dan dua aspek rata-rata skor empirik yang lebih rendah daripada rata-rata skor hipotetiknya pada aspek *choking*. Aspek pertama *relevansi ego* didapatkan mean empiriknya lebih tinggi dibandingkan mean hipotetiknya ($\mu_e 10,81 > \mu_h 10$), secara umum dapat disimpulkan bahwa aspek *relevansi ego* lebih tinggi daripada populasi pada umumnya dengan rentang sebesar 0,81 artinya atlet dalam penelitian ini mengalami *choking* yang tinggi dalam bermain dari segi *relevansi ego*.

Aspek kedua adalah *kehadiran penonton* didapatkan mean empiriknya lebih kecil dibandingkan mean hipotetik ($\mu_e 23,87 < \mu_h 25$), dapat disimpulkan secara umum bahwa aspek *kehadiran penonton* lebih rendah daripada populasi pada umumnya dengan rentang sebesar -1,13. Artinya atlet dalam penelitian ini mengalami *choking* yang rendah dalam bermain dari segi *kehadiran penonton*.

Aspek ketiga yaitu *kompetisi* diperoleh mean empirik lebih besar dibandingkan mean hipotetiknya ($\mu_e 10,05 > \mu_h 10$), dapat disimpulkan bahwa aspek *kompetisi* lebih besar daripada populasi pada umumnya dengan rentang sebesar 0,05. Artinya atlet dalam penelitian ini mengalami *choking* yang tinggi dalam bermain dari segi *kompetisi*.

Aspek keempat yaitu *reward* diperoleh mean empiriknya lebih rendah dibandingkan dengan mean hipotetiknya ($\mu_e 20,15 < \mu_h 22,5$), dapat disimpulkan bahwa secara umum aspek *reward* lebih rendah daripada populasi pada umumnya dengan rentang sebesar -2,35. Artinya atlet dalam penelitian ini mengalami *choking* yang rendah dalam bermain dari segi *reward*.

Tabel 4 Pengkategorian Subjek Berdasarkan Skor Skala Dukungan Sosial

Rumus	Skor	Kategorisasi	F (Σ)	Persentase (%)
$X < (M-1,0 \text{ SD})$	$X < 56$	Rendah	0	0 %
$(M-1,0 \text{ SD}) \leq X < (M+1,0 \text{ SD})$	$56 \leq X < 84$	Sedang	43	50 %
$(M+1,0 \text{ SD}) \leq X$	$84 \leq X$	Tinggi	43	50 %
Jumlah			86	100 %

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa subjek pada penelitian ini khususnya pada skala dukungan sosial pelatih secara umum tingkat dukungan sosial pelatih berada pada kategori sedang dan tinggi. Pada kategori rendah tidak terdapat subjek (0 %), pada kategori sedang terdapat 43 subjek dengan persentase 50 % dan pada kategori tinggi terdapat 43 subjek dengan persentase 50 %.

Berdasarkan hasil analisis statistik yang dilakukan diperoleh nilai F sebesar 4,257 dan nilai p sebesar 0,042 ($p < 0,05$). Dapat diartikan bahwa dukungan sosial pelatih memberikan kontribusi terhadap *choking*. Selain itu nilai koefisien determinasi (R^2) dapat diketahui bahwa besar kontribusi dukungan sosial pelatih terhadap *choking* yaitu 4,8 %, dan sisanya 95,2 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini yakni untuk melihat sejauh mana pengaruh dukungan sosial pelatih terhadap *choking* pada atlet bulutangkis di Padang. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial pelatih terhadap *choking* pada atlet bulutangkis. Sehingga dalam penelitian ini hipotesis (H_0) yang berbunyi “tidak terdapat pengaruh dukungan sosial pelatih terhadap *choking* pada atlet bulutangkis” ditolak. Secara umum dukungan sosial pelatih hanya memberikan pengaruh sebesar empat koma delapan persen terhadap *choking* pada atlet, sementara itu sisanya sembilan puluh lima koma dua persen ditentukan oleh faktor lain. Peneliti belum menemukan penelitian yang relevan terkait dengan dukungan sosial pelatih dan *choking* pada atlet bulutangkis.

Berdasarkan hasil pengkategorian skala *choking* menunjukkan bahwa *choking* pada atlet bulutangkis di kota Padang berada pada kategori sedang. Adapun penelitian lain yang terkait dengan *choking* yaitu penelitian yang dilakukan Gomez, Lorenzo, Jimenez, Navarro, & Sampaio, (2015) mengenai *choking* dalam bola basket dengan mengidentifikasi efek dari hasil pertandingan dan variabel situasional selama 5 menit terakhir didapatkan hasil bahwa para pemain lebih rentan terhadap gangguan dan akibatnya pengambilan keputusan yang lebih buruk, berakhir dengan pergantian pemain atau pemilihan sasaran lapangan yang buruk. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Deutscher, Otting, Langrock, Gehrmann, Schneemann, & Scholten, (2018) kepada atlet panahan profesional menunjukkan hasil yang berbeda dimana kondisi tertekan yang dialami atlet memiliki dampak positif terhadap kinerja mereka, dimana hampir semua pemain mengalami peningkatan kinerja secara keseluruhan.

Pada hasil penelitian pengkategorian skala dukungan sosial pelatih menunjukkan bahwa dukungan sosial pelatih terhadap atlet bulutangkis di kota Padang memiliki tingkat dukungan sosial yang sedang dan tinggi. Sama halnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Andi dan Aulia (2019) dimana didapatkan hasil bahwa dukungan sosial pelatih memiliki kontribusi sebesar empat koma lima persen terhadap kecemasan bertanding atlet pencak silat di Bukittinggi, yang artinya dukungan sosial pelatih memiliki kontribusi yang tinggi terhadap kecemasan bertanding atlet pencak silat di kota Bukittinggi.

Berdasarkan hasil uji hipotesis penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial pelatih terhadap *choking* pada atlet bulutangkis di kota Padang. Penelitian yang relevan terkait dengan dukungan sosial yaitu penelitian yang dilakukan oleh Widodo & Nurwidawati (2015) dimana dukungan sosial memberikan kontribusi pada motivasi berprestasi sebesar tiga puluh delapan koma tujuh persen. Artinya dukungan sosial memiliki kontribusi yang besar pada motivasi berprestasi. Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin besar dukungan sosial yang diperoleh maka semakin tinggi pula motivasi berprestasi atlet.

Penelitian lain yang terkait dengan dukungan sosial yaitu penelitian yang dilakukan oleh Sari & Thamrin (2020) dimana diperoleh hasil bahwa adanya hubungan antara dukungan sosial dan optimisme pada atlet bulutangkis. Artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh atlet maka akan semakin tinggi pula optimisme atlet dalam bermain maupun bertanding. Namun peneliti belum menemukan penelitian lain yang relevan terkait dengan dukungan sosial pelatih dan *choking* pada atlet bulutangkis.

Berdasarkan hasil uji hipotesis penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial pelatih terhadap *choking* pada atlet bulutangkis di kota Padang. Penelitian yang relevan terkait dengan dukungan sosial yaitu penelitian yang dilakukan oleh Widodo & Nurwidawati (2015) dimana dukungan sosial memberikan kontribusi pada motivasi berprestasi sebesar tiga puluh delapan koma tujuh persen. Artinya dukungan sosial memiliki kontribusi yang besar pada motivasi berprestasi. Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin besar dukungan sosial yang diperoleh maka semakin tinggi pula motivasi berprestasi atlet.

Penelitian lain yang terkait dengan dukungan sosial yaitu penelitian yang dilakukan oleh Sari & Thamrin (2020) dimana diperoleh hasil bahwa adanya hubungan antara dukungan sosial dan optimisme pada atlet bulutangkis. Artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh atlet maka akan semakin tinggi pula optimisme atlet dalam bermain maupun bertanding. Namun peneliti belum menemukan penelitian lain yang relevan terkait dengan dukungan sosial pelatih dan *choking* pada atlet bulutangkis.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian dan pengujian hipotesis mengenai pengaruh dukungan sosial pelatih terhadap *choking* pada atlet bulutangkis di kota Padang didapatkan kesimpulan yaitu secara umum *choking* pada atlet bulutangkis di kota Padang berada pada kategori sedang. Secara umum dukungan sosial pelatih terhadap *choking* pada atlet bulutangkis di kota Padang sedang dan tinggi. Diperoleh hasil penelitian bahwa dukungan sosial pelatih memiliki pengaruh terhadap *choking* pada atlet bulutangkis di kota Padang. Dalam hal ini besar sumbangan efektif dukungan sosial pelatih terhadap *choking* pada atlet bulutangkis yaitu 4,8 %, yang artinya semakin tinggi dukungan sosial pelatih yang diperoleh atlet maka akan semakin rendah *choking* yang dialami atlet dalam bermain sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang didapatkan atlet maka akan semakin tinggi *choking* yang dialami atlet bulutangkis di kota Padang dalam bermain.

Saran

Peneliti memiliki saran berdasarkan hasil dari penelitian, yakni sebagai berikut:

1. Atlet

Dengan adanya informasi terkait dampak dari *choking* dalam penelitian ini, disarankan atlet mampu mengontrol perasaan tertekan dan merubahnya menjadi hal yang lebih positif sehingga atlet dapat merasa lebih nyaman dan lebih percaya diri dalam bermain sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

2. Pelatih

Untuk mengurangi *choking* pada atlet dalam bermain, pelatih disarankan untuk memberikan intervensi *choking* kepada atlet terutama pada aspek relevansi ego dan kompetisi pada atlet.

3. Peneliti selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya untuk yang tertarik dengan topik yang sama ada baiknya untuk mengembangkan lagi variabel *choking* pada subjek yang lain untuk melihat seberapa besar tingkat *choking* yang terjadi pada subjek yang lainnya. Dan juga mempertimbangkan variabel lain yang memiliki kontribusi terhadap *choking* serta memperhatikan seberapa besar budaya mempengaruhi *choking* dalam bermain. Selain itu peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian berdasarkan dari referensi yang berbeda dari penelitian sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

Andi, S & Aulia, P. (2019). Kontribusi dukungan sosial pelatih terhadap kecemasan bertanding atlet pencak silat di Bukittinggi. *Jurnal Riset Psikologi*, 1-10

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, S. (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: PustakaPelajar.
- Baumeister, R.F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46: 610-620
- Deutscher, C., Otting, M., Langrock, R., Gehrman, S., Schneemann, S. & Scholten, H. (2018). Very Highly Skilled Individuals Do Not Choke Under Pressure: Evidence from Professional Darts. *JEL-Code: D91, M50*, arXiv:1809.07659v1
- Gomez, M.A., Lorenzo, A., Jimenez, S., Navarro, R.M., & Sampaio, J. (2015). Examining choking in basketball: effects of game outcome and situational variables during last 5 minutes and overtimes. *Perceptual & Motor Skills: Motor Skills & Ergonomics*, 120(1), 111-124. DOI: 10.2466/25.29.PMS.120v11x0
- Grope, P., & Mesagno, C. (2017). Choking interventions in sports: a systematic review. *International Review Of Sport And Exercise Psychology*, <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1408134>
- Hill, D.M., Hanton, S., Matthews, N., & Fleming, S. (2010). Choking in sport: a review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 24-39. DOI 10.1080/17509840903301199
- Maslihah, S. (2011). Studi tentang hubungan dukungan sosial, penyesuaian social dilingkungan sekolah dan prestasi akademik siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*. 10(2). 103-114
- Murdiansyah, B.N. (2015). Perbedaan kepribadian antara atlet individual dan atlet berkelompok. *Dewantara*, 1(2), 134-146.
- Rohmansyah, N.A. (2017). Hubungan kegairahan (arousal) dengan performa olahraga. *Jendela Olahraga*, 2(2), 59-69. ISSN: 2527-9580.
- Sakti, G.F & Rozali, Y.A. (2015). Hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet cabang olah raga Taekwondo dalam berprestasi (Studi Pada Atlet Taekwondo Club Bjtc, Kabupaten Tangerang). *Jurnal Psikologi*, 13(1), 26-33.
- Schucker, L., Hagemann, N. & Strauss, B. (2013). Attentional processes and choking under pressure. *Perceptual & Motor Skill: Exercise & Sport*, 116(2), 671-689. DOI 10.2466/30.25.PMS.116.2.671-689.
- Sari, R.P & Thamrin, W.P. (2020). Dukungan sosial dan optimisme pada atlet bulutangkis. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 146-155
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, R. (2017). Pengembangan model latihan forehand dropshot bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler SMPN 2 Trawas Mojokerto. *Jurnal Kejaora*, 2(2), 102-121. ISSN: 2541-5042.
- Wallace, H.M., Baumeister R.F. & Vohs, K.D. (2005). Audience support and choking under pressure: A home disadvantage?. *Journal of Sports Sciences*, 23(4): 429-438. DOI:10.1080/02640410400021666
- Widodo, A.W & Nurwidawati, D. (2015). Hubungan antara kecemasan bertanding dan dukungan sosial dengan motivasi berprestasi pada atlet pencak silat perguruan pencak organisasi sidoarjo. *Character*, 3(2), 1-5