

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Intimidasi**

##### **2.1.1 Konsep Intimidasi**

Dalam kehidupan sehari-hari, istilah intimidasi terasa sudah tidak asing di telinga. Banyak kejadian di segala bidang kehidupan, sering dijumpai seseorang atau kelompok orang melakukan intimidasi kepada orang atau kelompok orang lainnya. Intimidasi adalah tindakan menakut-nakuti terutama untuk memaksa orang atau pihak lain berbuat sesuatu, seperti gertakan, ancaman memermalukan. Setiap aktivitas yang berpotensi memalukan, merendahkan, kasar, atau berbahaya bagi atlet hal tersebut bisa didefinisikan sebagai bentuk intimidasi dalam olahraga (Crow & Macintosh 2009). Intimidasi merupakan suatu bentuk pengendalian sosial yang disertai dengan ancaman, tekanan, dan menakut-nakuti. Dalam banyak hal, intimidasi dapat dikatakan sama dengan tindakan *bullying*. Pengertian Intimidasi secara umum, intimidasi dapat diartikan sebagai suatu bentuk tindakan penindasan, baik verbal maupun non verbal, kepada pihak yang lebih lemah. Dalam kamus besar Bahasa Indonesia, intimidasi diartikan sebagai tindakan menakut-nakuti (terutama untuk memaksa orang atau pihak lain berbuat sesuatu), gertakan, ancaman. Intimidasi dikatakan juga sebagai perilaku agresif yang disengaja dan dilakukan secara berulang-ulang untuk membuat tekanan kepada orang lain baik secara fisik maupun psikologis.

Pada umumnya intimidasi adalah masalah serius dan penindasan biasanya didefinisikan sebagai disengaja, tindakan fisik yang berulang, atau psikologis yang dilakukan oleh orang yang memegang kekuasaan atas korban (Kowalski et al., 2014; Modecki et al., 2014). Suatu perbuatan atau tindakan seseorang atau sekelompok orang dikatakan intimidasi apabila memenuhi karakteristik seperti, perilaku agresif dan gangguan selama periode waktu tertentu, tindakan yang dilakukan atau digunakan untuk membuat orang lain

dengan terpaksa melakukan sesuatu sesuai keinginannya, tindakan yang bersifat ancaman yang membuat orang lain merasa dalam bahaya dan ketakutan. Intimidasi biasanya diwujudkan dalam bentuk ancaman, yang diantaranya bertujuan untuk menakut-nakuti agar korban melakukan sesuatu sesuai dengan kehendak orang yang mengintimidasi, pemerasan agar korban memenuhi permintaan atau tuntutan orang yang mengintimidasi, pembungkaman, agar korban tidak membocorkan sesuatu yang sifatnya rahasia orang yang mengintimidasi kepada orang lain. Secara tidaklangsung, intimidasi merupakan perilaku yang dilakukan oleh individu ataupun kelompok untuk mencapai tujuannya. Tujuan individu atau kelompok tersebut tentu saja dapat berupa positif ataupun negatif. Intimidasi sendiri dapat menimbulkan sejumlah akibat psikis yang dapat dirasakan oleh korbannya. Tak jarang, istilah intimidasi tersebut seringkali diasosiasikan sebagai salah satu perilaku yang merujuk pada kekerasan atau sesuatu hal yang tidak menyenangkan.

Umumnya intimidasi disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya yaitu yang pertama ada lingkungan sosial di sekitar yang keras, baik dalam bidang ekonomi, sosial, politik, budaya, dan sebagainya. Secara filogenetis, sifat kekerasan merupakan bawaan, tetapi untuk menjadi sebuah tindakan, kekerasan adalah produk lingkungan sosial di masyarakat luas. Kedua, lingkungan sekolah yang formal dan cenderung berperilaku merendahkan dari seorang guru dan murid, murid dan murid dan kehilangan nilai-nilai insaninya. Kemudian yang ketiga, sikap orang tua yang semakin permisif terhadap ikatan nilai-nilai moral, serta intensitas komunikasi yang tidak lagi intens karena modernisasi dan profesionalisasi, yang menuntut individu menekuni keahliannya dan mengabdikan diri secara total kepada dunia kerja (Aini, 2011).

Dalam beberapa kasus, intimidasi justru terjadi melalui orang-orang terdekat seperti intimidasi dari orang tua terhadap anak. Terlebih khusus di Indonesia, berita anak-anak dipukul, ditampar, disiksa atau diperlakukan

dengan kurang baik sepertinya sudah bukan lagi suatu hal yang tabu. Selain dilakukan dandialami secara rutin, intimidasi juga diterima secara sosial, dan akhirnya dianggap sebagai bagian normal dari pertumbuhan dan perkembangan anak. Hal ini dipertegas oleh data dari “Survei Kekerasan terhadap Anak Indonesia Tahun 2013” dari Kementerian Sosial yang menunjukkan bahwa sebanyak 70,98 persen anak laki-laki dan 88,24 persen anak perempuan pernah mengalami kekerasan fisik. Untuk kategori kekerasan emosional, sebanyak 86,65 persen anak laki-laki dan 96,22 persen anak perempuan menyatakan pernah mengalaminya (Gerintya, 2013).



**Gambar 2.1 Intimidasi pada anak di Indonesia**

(Sumber: KPAI 2020)

Selain itu, berdasarkan laporan "*Global Report 2017: Ending Violence in Childhood*" sebanyak 73,7 persen anak-anak Indonesia berumur 1-14 tahun mengalami pendisiplinan dengan kekerasan (*violent discipline*) atau agresi psikologis dan hukuman fisik di rumah. Hal ini diperkuat data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) yang mencatat sebanyak 4.294 kasus

kekerasan pada anak dilakukan oleh keluarga dan pengasuh (2011-2016). Kasus terbanyak terjadi pada 2013, yaitu 931 kasus kekerasan anak. Namun, jumlah ini terus menurun menjadi 921 kasus di 2014, 822 kasus di 2015, dan 571 kasus di 2016. Fakta-fakta tersebut tentu menjadi permasalahan yang harus segera di selesaikan (Tim KPAI, 2020).

Sebenarnya peraturan mengenai intimidasi sudah tercantum dalam peraturan perundang-undangan di Indonesia. Dalam kitab Undang-Undang Hukum Pidana (KUH Pidana) tidak ada penyebutan atau pengaturan secara tegas tentang intimidasi. Hanya saja dalam beberapa pasal KUH Pidana memuat frasa "dengan kekerasan atau ancaman kekerasan (*door geweld atau door bedreiging met geweld*)". Seperti yang dimaksud dengan:

- 1) Kekerasan, adalah mempergunakan kekuatan atau kekuasaan secara tidak sah. Dalam ketentuan Pasal 89 KUH Pidana disebutkan bahwa melakukan kekerasan adalah menggunakan tenaga atau kekuatan jasmani tidak kecil dan tidak sah, misalnya: memukul dengan tangan atau dengan segala macam senjata, menyepak, menendang, dan sebagainya. Yang disamakan dengan melakukan kekerasan adalah membuat orang jadi pingsan atau tidak berdaya lagi (lemah).
- 2) Ancaman, berdasarkan putusan Hoge Raad dapat disimpulkan bahwa dikatakansuatu ancaman apabila memenuhi syarat sebagai berikut: 1. harus diucapkan dalam keadaan sedemikian rupa sehingga dapat menimbulkan kesan pada orang yang diancam, bahkan yang diancamkan itu benar-benar akan dapat merugikan kebebasan pribadinya. 2. maksud pelaku memang telah ditujukan untuk menimbulkan kesan tersebut.

Frasa "dengan kekerasan atau ancaman kekerasan (*door geweld atau door bedreiging met geweld*)" tersebut oleh para ahli hukum pidana kemudian dimaknai sebagai "adanya intimidasi" (dari pelaku kepada korban atau saksi). Misalnya dalam ketentuan Pasal 146 KUH Pidana, yang menyebutkan bahwa:

Barang siapa dengan kekerasan atau ancaman kekerasan membubarkan rapat badan pembentuk undang-undang, badan pemerintah atau badan perwakilan rakyat, yang dibentuk oleh atau atas nama Pemerintah, atau memaksa badan-badan itu supaya mengambil atau tidak mengambil sesuatu putusan atau mengusir ketua atau anggota rapat itu, diancam dengan pidana penjara paling lama sembilan tahun.

Selain dalam KUH Pidana, frasa "dengan kekerasan atau ancaman kekerasan" yang dapat dimaknai sebagai intimidasi juga dapat ditemukan di beberapa peraturan perundang-undangan, seperti dalam:

- 1) Undang-Undang Nomor: 21 Tahun 2007 tentang Pemberantasan Tindak Pidana Perdagangan Orang. Dalam undang-undang ini, kekerasan diartikan sebagai setiap perbuatan secara melawan hukum berupa ucapan, tulisan, gambar, simbol, atau gerakan tubuh, baik dengan atau tanpa menggunakan sarana yang menimbulkan rasa takut atau mengekang kebebasan hakiki seseorang.
- 2) Undang-Undang Nomor: 35 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Undang- Undang Nomor: 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak, disebutkan dalam ketentuan Pasal 76D, sebagai berikut: Setiap orang dilarang melakukan kekerasan atau ancaman kekerasan memaksa anak melakukan hubungan badan dengannya atau dengan orang lain.
- 3) Undang-Undang Nomor: 17 Tahun 2016 tentang Penetapan Peraturan Pemerintah Pengganti Undang-Undang Nomor: 1 Tahun 2016 tentang Perubahan Kedua Atas Undang-Undang Nomor : 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak Menjadi Undang-Undang, disebutkan dalam ketentuan Pasal 81
- 4) Ayat (1), sebagai berikut: Setiap orang yang melanggar ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 76D (Undang-Undang Nomor: 35 Tahun 2014) dipidana dengan pidana penjara paling singkat 5 (lima) tahu dan paling lama 15 (lima belas) tahun dan denda paling banyak Rp. 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Intimidasi dalam hubungan pelatih-atlet dibagi menjadi beberapa bentuk diantaranya adalah intimidasi fisik, intimidasi verbal dan penolakan perhatian dan dukungan (Stirling & Kerr, 2008). Intimidasi fisik terjadi dalam bentuk kekerasan fisik, seperti menendang, memukul, merusak properti, dan lain-lain. Intimidasi verbal terjadi dalam bentuk penghinaan, mengejek, dan lain-lain. Intimidasi verbal terlihat tidak berbahaya, akan tetapi dalam tataran tertentu intimidasi bentuk ini dapat membuat korban merasakan depresi berat yang dapat berakhir dengan bunuh diri. Intimidasi sosial pada umumnya sulit untuk diidentifikasi. Intimidasi bentuk ini biasanya dilakukan di belakang korban atau orang yang diintimidasi, dengan tujuan untuk merusak image atau reputasi korbannya. Contoh intimidasi sosial adalah menyebarkan isu, rumor, atau gosip terhadap orang tertentu. Intimidasi telah dibedakan dengan intimidasi yang merujuk pada “serangan yang relatif terbuka terhadap korban” (Olweus & Limber, 2010) seperti kontak fisik (misalnya memukul, menendang) dan agresi verbal (misalnya hinaan, ejekan), dan intimidasi tidak langsung, yang mencakup tindakan sosial yang lebih terselubung (misalnya menyebarkan desas-desus, gosip, isolasi, pengecualian) (Olweus & Limber, 2010; Smith et al., 2017).

### **2.1.2 Intimidasi Fisik**

Intimidasi fisik dapat memberikan dampak negatif bagi remaja (Stein et al., 2007). Hal ini karena adanya tindakan untuk menyakiti orang lain yang disertai dengan adanya kontak fisik. Tindakan ini dilakukan sebagai usaha mengontrol korban dengan kekuatan yang dimiliki pelakunya. Termasuk di antaranya menendang, memukul, meninju, menampar, mendorong, dan serangan fisik lainnya. Intimidasi fisik merupakan bentuk yang paling tampak dan paling dapat diidentifikasi diantara bentuk-bentuk penindasan lainnya (ZAKIYAH et al., 2017). Semakin kuat dan semakin dewasa orang yang menindas, semakin berbahaya jenis serangan ini, walaupun tidak dimaksudkan untuk mencederai secara serius. Intimidasi fisik ini dapat menyebabkan kerusakan jangka pendek dan jangka panjang.

Intimidasi fisik telah dikaitkan dengan risiko yang lebih tinggi untuk berbagai masalah kesehatan jangka panjang seperti diabetes, penyakit paru-paru, malnutrisi, masalah penglihatan, keterbatasan fungsional (terbatas dalam aktivitas), serangan jantung, radang sendi, tekanan darah tinggi, kerusakan otak, sakit kepala, kanker, *stroke*, penyakit usus, sindrom kelelahan kronis (Afifi et al., 2016; Monnat & Chandler, 2015; Widom et al., 2012).

Lebih jauh, intimidasi fisik dapat menyebabkan gangguan kecemasan, termasuk fobia spesifik, gangguan kecemasan sosial, serangan panik (Macmillan et al., 2001; Springer et al., 2007). Pada kenyataannya, intimidasi fisik tidak hanya memberikan pengaruh negatif pada masalah fisik atau kesehatan akan tetapi mempengaruhi kesehatan mental juga. Hal ini menunjukkan bahwa intimidasi fisik merupakan masalah yang serius mengingat banyaknya dampak negatif yang timbul. Bahkan di Amerika Serikat, data menunjukkan bahwa antara satu dari 10 orang dewasa melaporkan pernah mengalami gangguan fisik oleh seseorang yang dekat dengan mereka selama masa kanak-kanak atau remaja (Springer et al., 2007).

Fakta lain di Indonesia berdasarkan data Sistem Informasi Perempuan dan Anak (Simfoni PPA) pada periode 1 Januari-9 Juni 2021 terjadi 2.319 kasus intimidasi fisik terhadap perempuan dewasa dengan 2.347 korban dan 3.314 kasus intimidasi fisik terhadap anak dengan 3.683 korban. Bahkan aktivis dan organisasi penggi-at perlindungan anak dan perempuan mengemukakan saat ini Indonesia tengah mengalami gawat darurat kekerasan pada anak dan perempuan. Kemajuan teknologi yang terjadi saat ini telah membawa dampak perubahan bagi masyarakat, baik itu dampak yang positif maupun dampak negatif. Kemajuan teknologi menyebabkan komunikasi antar negara semakin lancar, sehingga kebudayaan luar negeri lebih terasa pengaruhnya. Dampak yang paling terasa adalah pada tata budaya, moral, dan tata sosial masyarakat pada umumnya dan pada generasi muda khususnya. Akhirnya, banyak terjadi kasus intimidasi fisik terjadi di Indonesia (Olea, 1996).

Agar tingkat intimidasi fisik berkurang, setiap individu perlu disadarkan tentang sifat dan prevalensinya sehingga dapat mulai bekerja menuju strategi yang efektif untuk membatasi keberadaannya. Langkah awal yang besar bagi mereka yang menasihati korban kekerasan fisik adalah untuk di didik tentang sifat kekerasan fisik dan untuk membantu korban dalam melaporkan ketika intimidasi fisik itu terjadi. Akibatnya, pelaku akan dimintai pertanggungjawaban dan pelaku intimidasi fisik di masa depan akan dihalmangi untuk melakukan tindakan kekerasan tersebut. Selain itu, solusi yang masif dan terus-menerus harus dilakukan untuk meningkatkan pemahaman tentang intimidasi fisik serta ketersediaan lembaga layanan (Stein et al., 2007).

### **2.1.3 Intimidasi Verbal**

Intimidasi verbal adalah tindakan yang berupa penghinaan, pelecehan dan memberi label seseorang dalam suatu pola komunikasi (Gendron & Frenette, 2016). Sedangkan Lestari (2018) mengatakan bahwa kekerasan verbal merupakan semua bentuk tindakan ucapan yang mempunyai sifat menghina, membentak, memaki dan menakuti dengan mengeluarkan kata-kata yang tidak pantas. Pendapat lain mengatakan bahwa kekerasan verbal merupakan jenis kekerasan yang tidak mudah dikenali (Nidya, 2014). Berdasarkan definisi di atas, peneliti menyimpulkan kekerasan verbal sebagai ancaman, perkataan kasar, menyumpahi, menghina, membentak, menyalahkan, memberi label, menakut-nakuti, menghina dan melecehkan kemampuan seseorang, dan dilakukan secara terus menerus yang berpotensi mengakibatkan luka psikologis, trauma, dan perasaan rendah diri.

Dalam tinjauan psikologi, intimidasi verbal (tindakan kekerasan melalui penggunaan kata-kata/bahasa) dianggap lebih berbahaya dibandingkan intimidasi fisik (tindakan kekerasan menggunakan cara-cara fisik seperti memukul, menampar, menendang atau cara-cara agersif lainnya). Menurut Shields (1999), intimidasi verbal memiliki dampak yang lebih buruk daripada kekerasan yang dilakukan dengan cara-cara fisik. Hal tersebut



dikarenakan luka sebagai akibat intimidasi yang dilakukan secara fisik masih mampu diobati dengan berbagai jenis obat-obatan. Akan tetapi, intimidasi verbal memerlukan pemulihan yang cenderung lebih lama melalui terapi dan pendampingan psikologis karena sifatnya yang abstrak.

Intimidasi verbal beririsan dengan kekerasan psikologis atau psikis. Sebagai contoh, seseorang yang diejek, dihina, dipermalukan, dimarahi disertai dengan non verbal yang bersifat parabahasa seperti bentakan, intonasi yang tinggi, tekanan suara yang keras, apalagi dilakukan secara terus menerus, pada akhirnya kemudian psikologisnya akan terganggu. Intimidasi verbal biasanya dilakukan pelan-pelan. Seseorang mungkin pada awalnya merasa tindakan itu hal yang biasa dan memakluminya. Namun demikian, lambat laun akan membentuk suatu perasaan ketidaknyamanan yang menyebabkan emosi akan mudah terganggu, dan seiring dengan berjalannya waktu, akan membentuk perasaan dendam atau melampiaskannya kepada orang lain dengan cara yang sama di kemudian hari, apabila sudah memperoleh kekuatan atau kesempatan. Terlebih lagi bila pihak yang melakukan kekerasan verbal ini telah menemukan orang atau sekelompok orang yang dianggap lebih lemah dari dirinya secara posisinya. Mereka akan cenderung melampiaskannya dengan kata-kata yang bisa jadi kasar, atau kata-kata yang cenderung merendahkan orang lain. Intimidasi verbal dilakukan agar pihak yang melakukannya dapat mendominasi situasi lingkungan dimana kondisi tidak menguntungkan dirinya. Jika diperlukan intimidasi verbal ini diiringi dengan kekerasan fisik. Dengan demikian, rasa percaya diri dari pihak yang melakukannya akan meningkat, walaupun dengan cara yang sama sekali salah.

#### **2.1.4 Karakteristik Intimidasi Verbal**

Menurut Kujava & Day (2021), intimidasi verbal memiliki berbagai karakteristik, yaitu:

- 1) Biasanya dilakukan oleh orang terdekat korban yang memiliki kesempatan untuk melakukan intimidasi verbal, yaitu dimana korban akhirnya

mempercayai pelaku bahwa ada sesuatu yang salah dari dirinya dan mulai merasa dirinya tidak berharga dan dirinya merupakan sumber masalah.

- 2) Intimidasi verbal mungkin terjadi dalam perilaku tak tampak (seperti: komentar, cuci otak dengan pandangan-pandangan yang merendahkan korban).
- 3) Intimidasi verbal sangat manipulatif dan bertujuan untuk mengontrol korban, yaitu merupakan agresi tersembunyi akan membuat korban menjadi bingung dan akhirnya mudah untuk di kontrol dimana korban akhirnya mempercayai pelaku bahwa ada sesuatu. Walaupun cara melakukannya halus (komentar dan *brain washing*) namun tetap saja tujuan utamanya adalah mengontrol dan memanipulasi.
- 4) Intimidasi verbal membuat *self-esteem* korban semakin menurun tanpa disadari oleh korban, dan semakin menarik diri dari lingkungannya sehingga korban akan mengubah perilakunya dan pasrah pada perilaku entah hal itu disadari ataupun tidak.
- 5) Intimidasi verbal tidak dapat diprediksi, dalam kenyataannya terkadang pelaku memaki, bersikap kasar, mengeluarkan komentar pedas, menjatuhkan atau membandingkan dengan orang lain yang lebih baik.
- 6) Intimidasi verbal mungkin akan semakin meningkat intensitas, frekuensi, dan variasinya. Kekerasan verbal mungkin diselubungi dengan gurauan sehingga tidak kentara namun melalui korban. Kekerasan verbal mungkin juga dilanjutkan dengan kekerasan fisik dimulai dengan kecelakaan kecil seperti mendorong atau melempar- lempar barang.

Sedangkan menurut Lestari (2018), intimidasi verbal dibagi menjadi beberapa bentuk, yaitu:

- 1) Tidak sayang dan dingin: misalnya menunjukkan sedikit atau tidak samasekali sayang (seperti pelukan), kata-kata sayang.
- 2) Intimidasi bisa berupa: berteriak, menjerit, mengancam anak, mengomel, memarahi anak dan membentak.
- 3) Mengecilkan atau mempermalukan: tindakan ini dapat berupa

merendahkan, mencela nama, membuat perbedaan negatif antar, menyatakan bahwa seseorang tidak baik, tidak berharga, jelek, atau sesuatu yang didapat dari kesalahan.

- 4) Kebiasaan mencela: contohnya mengatakan semua yang terjadi adalah kesalahan seseorang.
- 5) Tidak mengindahkan atau menolak seseorang bisa berupa: tidak memperhatikan, memberi respon dingin, mengurung seseorang di dalam sebuah tempat dalam waktu lama dan meneror.

## 2.2 Intimidasi dalam Olahraga

Dalam lingkungan olahraga perlakuan kasar terhadap atlet sudah sering terjadi, perlakuan kasar ini mulai diterima oleh atlet ketika mereka mulai memasuki elit atlet. Pelecehan emosional dalam hubungan pelatih-atlet, telah dilaporkan sebagai tindakan yang biasa dalam lingkungan olahraga (G. A. Kerr & Stirling, 2008). Dan atlet enggan melaporkan pengalaman kasar itu (Stirling & Kerr, 2009). Beberapa dari atlet enggan melaporkan perlakuan kasar tersebut karena mereka merasa perlakuan kasar ini sudah umum diterima oleh atlet elit sehingga mereka hanya menerima semua perlakuan pelatih mereka. Perlakuan kasar pelatih yang diberikan kepada atlet secara emosional, seperti mengkritik dan intimidasi, umumnya diterima dalam budaya olahraga (Stirling & Kerr, 2008).

Pembinaan yang berbahaya secara emosional, menjadi bukti bahwa ini sering diterima untuk pengembangan atlet elit. Pelatih dan atlet sama-sama mengartikan perilaku seperti itu sebagai elemen penting dari pengembangan atlet (Stirling & Kerr, 2013; Stirling & Kerr, 2014). Pelatih menjelaskan bahwa mereka menggunakan praktik kekerasan emosional sebagian untuk tujuan instrumental, mereka percaya strategi efektif dalam memotivasi atlet untuk meningkatkan pelatihan dan kinerja mereka (Stirling & Kerr, 2013). Atlet juga mengungkapkan bahwa strategi pelatihan seperti itu membantu untuk meningkatkan motivasi mereka dan menunjukkan minat pelatih mereka untuk melihat mereka meningkat (G. Kerr et al., 2014). Dan orang tua dari

atlet muda disosialisasikan terlebih dahulu dalam budaya olahraga untuk menerima perilaku pelatihan yang kasar secara emosional sebagai praktik yang diharapkan untuk pengembangan atlet (Kerr & Stirling, 2012). Pembinaan yang kasar adalah masalah bagi praktisi olahraga, tapi masih banyak yang tidak berdaya untuk melakukan perubahan (Stirling & Kerr, 2010).

Lebih jauh (Stirling & Kerr 2008) menjelaskan pula perilaku pelatih yang emosional terjadi perlakuan fisik yang kasar secara emosional, seperti tindakan agresi yaitu memukul dan melempar benda di hadapan seorang atlet dan dilakukan pada saat pelatihan. Perlakuan fisik kepada atlet juga dijelaskan dalam penelitian (Fitri & Gumelar, 2020) Bentuk intimidasi positif yang pernah diterima dari pelatihnya seperti memukul telapak tangan dengan sabuk terkadang menggunakan gagang sapu, menampar, menendang, melempar benda (sandal, sepatu), mendorong, dan mencubit, intimidasi tersebut terjadi karena melakukan kesalahan atau tidak sesuai harapan pelatih saat melakukan program latihan. Perlakuan kasar seperti ini semata mata karena pelatih tidak ingin atlet melakukannya pada saat pertandingan yang mengakibatkan kekalahan, maka dari itu pelatih melakukan perlakuan kasar secara fisik. Dan ini pun diungkapkan oleh salah satu atlet ketika mereka mendapat perlakuan kasar secara fisik (Fitri & Gumelar, 2020). Selanjutnya memukul telapak tangan dengan menggunakan sabuk adalah bentuk intimidasi yang sangat berefek positif terhadap dirinya, walaupun terlihat kasar tapi sangat efektif dalam meningkatkan kefokuskan pada saat berlatih membanting lawan. Menampar adalah bentuk intimidasi paling berkesan yang meningkatkan motivasi karena ini berdampak pada saat bertanding untuk mengurangi rasa gugup dan tegang, selain itu juga dia merasa lebih takut terhadap pelatih dibandingkan dengan lawannya. Jadi apapun yang terjadi dia akan berusaha untuk memenangkan pertandingannya. Beberapa perlakuan kasar secara fisik dapat membantu atlet lebih termotivasi.

Meski demikian, intimidasi pelatih harus memiliki batasan tertentu

karena jika berlebihan juga akan berdampak tidak baik. (Stirling & Kerr 2008) juga menjelaskan perilaku pelatih yang emosional terjadi dalam perilaku verbal seperti berteriak pada seorang atlet atau sekelompok atlet, meremehkan, memanggil nama, dan membuat komentar yang merendahkan (Gervis & Dunn 2004). Perilaku pelatih adalah ancaman bagi psikologis atlet elit anak dan menyatakan bahwa berteriak, meremehkan, ancaman, dan penghinaan adalah bentuk dari pelecehan emosional yang dialami dalam olahraga, dan lebih banyak perilaku kasar yang terjadi ketika para atlet mencapai tingkat elit. Demikian pula, menurut Gervis & Dunn, pelecehan emosional atlet elit dalam gymnastik, seperti meremehkan, mempermalukan, berteriak, mengkambing hitamkan, menolak, mengisolasi, mengancam, dan mengabaikan. Seorang atlet menggambarkan kejadian pelecehan yang dialami: “Hari pertama kami harus melakukan tes lari cepat. Saya sakit jadi saya tidak meluangkan waktu untuk itu, dan dia (pelatih) berteriak kepada saya di depan seluruh tim yang baru saja saya temui hari itu” (Stirling & Kerr, 2014). Semakin agresif olahraga, maka semakin agresif bahasa dan kosakata yang akan digunakan pelatih. Mereka dapat meneriakkan kata-kata kotor pada Anda dan menjadi lebih agresif di wajah Anda karena itulah cara permainannya juga dimainkan (Stirling & Kerr, 2014).

## **2.3 Motivasi**

### **2.3.1 Konsep Motivasi**

Motivasi berasal dari bahasa latin “*movere*” yang berarti menggerakkan. Berdasarkan pengertian ini, makna motivasi menjadi berkembang. Wlodkowski dalam Siregar & Nara (2014) dalam bukunya Teori Belajar dan Pembelajaran menjelaskan motivasi sebagai suatu kondisi yang menyebabkan atau menimbulkan perilaku tertentu, dan yang memberi arah serta ketahanan (*persistence*) pada tingkah laku tersebut. Sedangkan menurut Schunk & DiBenedetto (2020) motivasi adalah sesuatu yang memberikan energi, mengarahkan, dan mempertahankan perilaku. Sehingga, dapat dikatakan bahwa motivasi merupakan suatu hal yang penting karena motivasi

dapat memicu seseorang untuk melakukan suatu hal yang ingin dicapainya. Motivasi berperan memberikan dorongan kepada seseorang dalam mencapai tujuan dan keinginannya.

Dalam olahraga elit, peran motivasi secara teratur dipilih sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga (Theodorakis & Gargalianos, 2003). Sifat motivasi telah dijelaskan dalam hal arah, intensitas, dan ketekunan tindakan seseorang. Seorang atlet yang ingin berhasil untuk mencapai prestasi puncaknya harus memiliki motivasi yang kuat dalam berlatih maupun bertanding. Jika atlet mendapat motivasi yang tepat, maka lepaslah tenaga yang luar biasa, sehingga tercapailah hasil-hasil yang diinginkan bahkan semula tidak diduga. Motivasi menunjukkan suatu dorongan yang timbul dalam diri menyebabkan atlet tersebut mau bertindak melakukan sesuatu.

Namun demikian, terdapat beberapa kasus atlet yang tidak memiliki motivasi. Keadaan ini disebut amotivasi. Amotivasi berarti tidak adanya motivasi dalam bentuk apa pun dan kurangnya perencanaan kontinjensi yang berkaitan dengan tindakan dan hasil berikutnya (Stefanek & Peters, 2011). Ini menjadi jelas ketika seorang atlet mengalami perasaan yang luar biasa mengenai ketidakmampuannya dan kurangnya kontrol. Atlet tidak secara intrinsik maupun ekstrinsik termotivasi dan dengan demikian merasa dia tidak memiliki alasan kuat untuk berlatih atau bersaing. Atlet dengan kondisi seperti itu cenderung tidak mau menunjukkan kegigihan dan usaha yang meningkat ketika dihadapkan dengan kemunduran besar (Xiang & Lee, 2002). Sejalan dengan itu, motivasi dan kinerja yang sukses tidak hanya terbatas pada hasil akhir atau mengejar keunggulan, tetapi juga mencerminkan proses psikologis untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Atlet yang tidak memiliki motivasi cenderung tidak akan lama dalam melanjutkan olahraga.

Berbagai hal dapat dilakukan untuk mencegah amotivasi pada atlet. Salah satunya adalah dengan memaksimalkan peran pelatih. Dalam konseptualisasi ini pelatih dan atlet saling membutuhkan satu sama lain untuk

berkembang, tumbuh dan berhasil. Hubungan tersebut merupakan sarana yang baik untuk memotivasi, meyakinkan, memuaskan, menghibur (Jowett, 2017). Selain itu, memaksimalkan hubungan pelatih dan atlet juga akan memberikan dukungan yang kuat untuk meningkatkan pengalaman olahraga, kinerja, dan kesejahteraan. Oleh karena itu, penekanan ditempatkan pada tujuan sejati dan niat positif dari hubungan pelatih dan atlet.

Motivasi berkaitan dengan mengapa orang berperilaku dengan cara tertentu dan bagaimana dinamika situasional mempengaruhi tindakan tertentu. Motivasi mengaktifkan tindakan seorang terhadap sebuah tujuan seperti berpartisipasi dalam berolahraga maupun mencapai prestasi olahraga. Misalnya seorang atlet yang ingin memenangkan suatu kejuaraan, yang pada awalnya merasa kurang yakin akan kemampuannya maka dengan adanya motivasi baik yang muncul dari diri sendiri ditambah motivasi dari teman, pelatih, keluarga dan lingkungan maka atlet tersebut akan merasa semangat dan antusias dalam berlatih dan semakin siap dalam menghadapi kejuaraan. Motivasi dari diri sendiri maupun dari teman atau pelatih menunjukkan bahwa motivasi dapat ditimbulkan melalui motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

### **2.5.1 Motivasi Intrinsik**

Motivasi intrinsik adalah motivasi yang datangnya dari dalam diriseseorang. Motivasi ini terkadang muncul tanpa pengaruh apa pun dari luar. Motivasi yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu (Sardiman, 2020). Sehingga, orang yang termotivasi secara intrinsik lebih mudah terdorong untuk mengambil tindakan. Bahkan, mereka bisa memotivasi dirinya sendiri tanpa perlu dimotivasi orang lain. Semua ini terjadi karena ada prinsip tertentu yang mempengaruhi mereka (Suhardi, 2013).

Menurut Taufik (2007), faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi intrinsik yaitu:

a. *Kebutuhan (need)*

Seseorang melakukan aktivitas (kegiatan) karena adanya faktor-faktor kebutuhan baik biologis maupun psikologis

b. *Harapan (Expectancy)*

Seseorang dimotivasi oleh karena keberhasilan dan adanya harapan keberhasilan bersifat pemuasan diri seseorang, keberhasilan dan harga diri meningkat dan menggerakkan seseorang ke arah pencapaian tujuan..

c. *Minat*

Minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keinginan pada suatu hal tanpa ada yang menyuruh.

Motivasi intrinsik dalam olahraga yaitu secara sukarela terlibat dalam olahraga untuk kesenangan, atau kepuasan tersendiri. Motivasi intrinsik juga seringkali didorong oleh karakteristik individu (misalnya, kebutuhan pribadi, tujuan dan perilaku), dinamika situasional lingkungan kompetitif serta interaksi antara karakteristik individu dan situasi lingkungan (Weinberg & Gould, 2011). Motivasi intrinsik ini berasal dari dalam diri individu tanpa adanya rangsangan dari luar. Dalam studi yang dilakukan oleh Mallet & Hanrahan (2004) mengenai motivasi berkelanjutan dari atlet elit menjelaskan bahwa atlet lebih didorong dengan adanya tujuan dan pencapaian pribadi daripada penghargaan dan penghargaan finansial. Hal ini menyiratkan bahwa motivasi peran motivasi intrinsik begitu besar. Selanjutnya ada beberapa strategi untuk meningkatkan motivasi instrinsik pada atlet, Rheinberg (2020) membagi 4 strategi untuk meningkatkan motivasi instrinsik pada atlet, yaitu: memberi pengalaman sukses, memberikan hadiah pada penampilan yang ditampilkan, berikan variasi pada setiap rangkaian latihan, dan melibatkan partisipasi atlet dalam membuat keputusan.

Motivasi intrinsik sangat menentukan dirinya untuk terus berpartisipasi dalam olahraga yang digelutinya (Komarudin, 2018). Bagi atlet yang memiliki motivasi intrinsik aktivitasnya dilakukan secara sukarela, penuh kesenangan dan kepuasan, sehingga atlet merasa kompeten dengan apa yang



dilakukannya. Ketika atlet merasa senang dan puas atas keterlibatannya dalam aktivitas olahraga maka anak didik/atlet tersebut termotivasi secara intrinsik. Ciri-ciri atlet yang memiliki motivasi intrinsik, antara lain: 1) berorientasi pada kepuasan dalam dirinya, 2) biasanya tekun, rajin, kerja keras, teratur, dan disiplin dalam latihan, 3) tidak suka bergantung pada orang lain, 4) aktivitas lebih permanen, dan 5) memiliki karakteristik kepribadian yang positif, matang, jujur, sportif, dan lain-lain (Mylsidayu & Kurniawan, 2015).

### **2.5.2 Motivasi Ekstrinsik**

Motivasi ekstrinsik adalah kebalikannya motivasi intrinsik, yaitu motivasi yang muncul karena pengaruh lingkungan luar. Motivasi ini menggunakan pemicu untuk membuat seseorang termotivasi. Pemicu ini bisa berupa uang, bonus, insentif, penghargaan, hadiah, gaji besar, jabatan, pujian dan sebagainya. Motivasi ekstrinsik memiliki kekuatan untuk mengubah kemauan seseorang. Seseorang bisa berubah pikiran dari yang tidak mau menjadi mau berbuat sesuatu karena motivasi ini (Mitchell et al., 2020).

Menurut Frielink et al. (2017), faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi ekstrinsik adalah:

#### **a. Dorongan keluarga**

Dukungan keluarga penting bagi psikologi seseorang terutama dalam membentuk minat dan motivasi seseorang. Dukungan keluarga merupakan sistem-sistem yang memberikan dukungan pemeliharaan dan emosional bagi anggota keluarga sehingga dapat memenuhi beberapa kebutuhan psikososial anggota keluarga. Sistem-sistem dukungan keluarga juga berhubungan dengan moral dan kesejahteraan anggota keluarga sebagai sebuah kelompok, dan sistem-sistem ini akan bekerja memperbaiki moral kelompok dan motivasi positif bagi anggota keluarga.

#### **b. Lingkungan**

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal. Lingkungan dapat mempengaruhi seseorang sehingga dapat termotivasi

untuk melakukan sesuatu. Selain keluarga, lingkungan juga mempunyai peran yang besar dalam memotivasi seseorang dalam merubah tingkah lakunya. Dalam sebuah lingkungan yang hangat dan terbuka, akan menimbulkan rasa kesetiakawanan yang tinggi.

c. Imbalan

Seseorang dapat termotivasi karena adanya suatu imbalan sehingga orang tersebut ingin melakukan sesuatu.

Motivasi ekstrinsik dalam dunia olahraga dapat dihubungkan dengan alasan untuk terlibat di dalam olahraga yang merupakan imbalan yang melekat dari partisipasi olahraga elit seperti pemberian pujian, hadiah, pemberian nilai dan faktor-faktor eksternal lainnya yang memiliki daya dorong motivasional (Komarudin, 2014). Salah satu penerapan dari motivasi ekstrinsik dalam olahraga adalah adanya rangsangan dari luar berupa pemberian hadiah jika seorang atlet mampu mencapai tujuan yang ditargetkan. Hadiah tersebut merupakan insentif untuk memancing dan mendorong atlet dalam memperlihatkan penampilan yang luar biasa. Motivasi ekstrinsik melibatkan melakukan sesuatu untuk mendapatkan imbalan yang diinginkan secara eksternal (misalnya, status, piala, medali, uang). Kegiatan tersebut merupakan sarana untuk mencapai tujuan (*reward*). Pendukung motivasi ekstrinsik berpendapat bahwa penghargaan menghasilkan motivasi, pembelajaran, dan meningkatkan keinginan untuk bertahan dalam suatu aktivitas (Weinberg & Gould, 2011). Intinya, motivasi ekstrinsik menempatkan penekanan pada penghargaan daripada yang melekat kepuasan yang diperoleh dari aktivitas tertentu. Dengan demikian, motivasi ekstrinsik akan berfungsi manakala ada rangsangan dari luar diri seseorang.

Meskipun terdapat perbedaan yang signifikan antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik, kedua jenis motivasi ini sesungguhnya saling berkait satu sama lain dan bentuknya yang saling berubah-ubah. Motivasi intrinsik dapat muncul akibat adanya penghargaan dari luar. Motivasi ekstrinsik juga dapat muncul akibat kelanjutan dari adanya motivasi intrinsik yang mengawali

seseorang melakukan sebuah aktivitas. Memang banyak ahli yang mengatakan bahwa motivasi intrinsik yang sebenarnya diperlukan oleh seorang atlet dalam setiap penampilannya (Siregar & Nara, 2014), karena motivasi intrinsik lebih bersifat tahan lama dibanding motivasi ekstrinsik. Motivasi ekstrinsik akan hilang seiring dengan hilangnya hadiah, *reward*, atau uang yang diinginkan, tapi tidak demikian jika yang dimiliki adalah motivasi intrinsik. Namun sekali lagi, kedua jenis motivasi ini saling mempengaruhi satu sama lain. Dengan kolaborasi diantara keduanya dengan baik maka akan memungkinkan setiap individu dapat bekerja lebih baik. Penampilan yang baik pasti ditunjukkan dengan adanya motivasi dan keterampilan yang baik pula, sehingga memungkinkan tujuan dapat tercapai.

### **2.5.3 Motivasi Berprestasi**

Studi tentang motivasi berkelanjutan dari atlet elit, menemukan bahwa motivasi yang harus dimiliki oleh atlet yaitu motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi merupakan dorongan yang ada dalam diri seseorang untuk berusaha meningkatkan kemampuannya dengan menggunakan standar keunggulan. Motivasi berprestasi disebut juga dengan istilah *N.Ach (Need for Achievement)*. Seseorang harus memiliki motivasi berprestasi yang tinggi untuk memenuhi kebutuhannya dan keinginan dalam dirinya (Suharta, 2018). Selanjutnya individu mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk dapat melakukan suatu pekerjaan yang baik, melakukan sesuatu pekerjaan dengan sukses, terampil dalam melaksanakan tugas, terkenal dan populer dalam bidang tertentu, dapat menyelesaikan masalah yang sukar dan bersifat menantang, berinisiatif dalam melakukan sesuatu, melakukan sesuatu lebih baik dari pada orang lain, dan bertanggung jawab dalam mengerjakan sesuatu.

Hal yang serupa dikemukakan oleh Mylsidayu & Kurniawan (2015) motivasi berprestasi adalah kebutuhan untuk mengungguli dalam hubungannya dengan yang dipertandingkan. Atlet yang memiliki motivasi berprestasi akan dapat menyelesaikan sesuatu yang sulit, menguasai, memanipulasi dan mengorganisasi objek fisik/ide, melawan dan mengatasi

orang lain, dan meningkatkan harga diri dengan kesuksesan dalam menggunakan kemampuan khusus. Individu dengan dorongan prestasi yang tinggi berbeda dari individu lain dalam keinginan kuat untuk melakukan hal-hal dengan lebih baik (McClelland dalam Hutapea, 2010). Individu dengan motivasi berprestasi yang tinggi mencari kesempatan dimana individu tersebut memiliki tanggung jawab pribadi dalam menemukan jawaban terhadap berbagai masalah.

Menurut Clancy et al. (2017) setiap individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi, sebagai berikut: selalu bekerja keras dan tangguh, serta tidak mudah putus asa, berorientasi ke masa depan dan menyenangi tugas, menyukai balikan yang cepat dan efisien, jertanggung jawab dalam memecahkan masalah, efektif dan efisien dalam usahanya mencapai tujuan, memilih tugas yang ada tantangan dan sesuai kemampuannya. Berdasarkan uraian tersebut dapat diketahui ciri-ciri individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi adalah mempunyai perasaan kuat untuk mencapai tujuan, memiliki rasa tanggung jawab pribadi yang besar, mempergunakan umpan balik untuk menentukan tindakan yang lebih efektif, cenderung mengambil resiko “sedang”, cenderung bertindak secara kreatif dan inovatif, serta menyukai hal-hal baru yang penuh tantangan.

## **2.4 Hubungan Pelatih dan Atlet**

Salah satu faktor kunci sukses hasil dalam pembinaan adalah kualitas hubungan antara pelatih dan atlet (Jowett, 2017). Seorang atlet yang potensial, dibina dan diarahkan oleh pelatih. Oleh karena itu, seorang pelatih membutuhkan kemampuan atau kompetensi untuk bisa menghasilkan atlet berprestasi. Sebuah studi oleh menyoroti hubungan antara kompetensi yang dihasilkan melalui pelatih. Hasil studi menjelaskan bahwa kompetensi meningkatkan motivasi, menghasilkan prestasi positif perilaku dan usaha yang berkelanjutan. Selain kompetensinya, seorang pelatih harus dapat memiliki tingkah laku, sikap, kemampuan berkomunikasi yang baik untuk

mempengaruhi atlet. Tidak mengherankan jika pelatih memiliki berbagai berperan bagi atletnya seperti perannya sebagai guru, role model, dan pemimpin.

Hubungan pelatih-atlet didefinisikan sebagai hubungan situasi sosial (Jowett & Shanmugam, 2016). Situasi sosial ini terus menerus dibentuk oleh pikiran, perasaan, perilaku dan semangat antara pelatih dan atlet. Definisi lebih lanjut menjelaskan bahwa seorang pelatih dan seorang atlet saling bergantung secara kausal ditimbulkan oleh koneksi secara sadar bahwa mereka merupakan satu kesatuan sehingga antara pemain dan pelatih akan saling mempengaruhi dan dipengaruhi sehingga menciptakan rasa hormat, kepercayaan, komitmen dan kerjasama. Selanjutnya kualitas hubungan yang baik ini dapat berfungsi sebagai barometer efektivitas pembinaan.

Dalam menciptakan hubungan yang baik, pelatih harus mampu melihat sudut pandang seorang atlet yang merupakan individu yang memiliki keunikan tersendiri. Atlet memiliki bakat, pola perilaku dan kepribadian tersendiri serta latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya. Menyamaratakan kemampuan atlet satu dengan yang lain merupakan hal mustahil karena setiap individu memiliki bakat masing-masing. Bakat inilah yang sesungguhnya layak untuk memperoleh perhatian secara khusus agar dapat memanfaatkan potensi-potensi yang ada secara maksimal. Selain itu juga keliru apabila menganggap setiap atlet membutuhkan masukan dari pelatih pada saat menjelang pertandingan. Sebab, ada atlet-atlet yang lebih cenderung memilih untuk berada sendiri daripada ditemani orang lain. Hal-hal seperti inilah yang perlu dipahami oleh para pelatih dalam membina atlet, karena masing-masing atlet tidak dapat dilakukan penyamarataan dalam melakukan pendekatan (Badarnee et al., 2020).

Seorang pelatih hendaknya dalam membantu perkembangan atlet bersikap :

(1) Tidak melakukan proteksi yang berlebihan (*no over protectim*), karena

dapat mengakibatkan atlet tidak tahan menghadapi gangguan-gangguan emosional dan hambatan beban mental; (2) Tidak menuntut secara berlebihan (*no over demanding*), tuntutan yang berlebih di luar batas kemampuan atlet dapat menimbulkan frustrasi serta ketegangan yang berlebihan; (3) Menerima keadaan atlet (*acceptance*), menerima segala kekurangan serta digunakan sebagai patokan untuk menentukan target yang harus dicapai (Headrick et al., 2015).

Dalam kaitannya dengan atlet muda, hubungan antara pelatih dan atlet merupakan hubungan yang paling penting dan berpengaruh signifikan. Ketika atlet menjadi maju dan kompetitif dalam kompetisi mereka lebih banyak menghabiskan waktu dengan pelatih mereka (O'Neill et al., 2014). Hubungan pelatih dan atlet juga dapat dipengaruhi hal-hal lain, seperti kehidupan atlet, akademis, dan juga sosial mereka. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pelatih adalah orang yang paling berpengaruh di lingkungan olahraga anak (Chow et al., 2009). Dan ini sesuai dengan hasil survei di Quebec, Kanada yang menunjukkan bahwa dalam olahraga 96% anak merasa bahwa pelatih mereka lebih berpengaruh dari pada orang tua atau guru mereka. Dengan demikian, pelatih memainkan peran mendasar dalam memfasilitasi perkembangan psikologis, perilaku, emosional, serta sosial dan moral atlet muda.

Mengingat berbagai peran yang dimiliki oleh pelatih, istilah 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 di dalam dan di luar gelanggang olahraga (Milzuochi et al., 2018). Pelatih juga merupakan tokoh panutan, guru, pembimbing, pendidik, pemimpin, bahkan tak jarang menjadi tokoh model bagi atlet. Pelatih harus waspada akan hal-hal yang disampaikan pada atlet, karena atlet cenderung akan mencamkan hal yang diutarakan oleh pelatih. Hal tersebut dipandang sebagai prinsip oleh atlet, dan atlet cenderung berupaya menaatinya.

Pelatih memainkan peranan penting dalam masalah-masalah psikologis, seperti diuraikan di bawah ini de Albuquerque et al., (2021) Memotivasi atlet sebelum, selama, dan setelah periode latihan maupun pertandingan, memberikan pengaruh positif terhadap pembentukan sikap atlet, memperbaiki citra diri dan keyakinan diri atlet. Menjadi pimpinan yang baik untuk meningkatkan moral atlet, memahami dan memenuhi kebutuhan atlet, mengidentifikasi potensi dan mempromosikan perkembangan atlet, mempertahankan konsistensi performance atlet, membantu atlet mengatasi tekanan mental, kekecewaan, dan berbagai permasalahan yang berpotensi mengganggu *performance*, mempersiapkan atlet dengan memberikan bekal keterampilan dan strategi bertanding.

Keberhasilan atlet dalam mengatasi masalah-masalah yang terjadi selama masa pelatihan dan pertandingan tidak terlepas dari usaha pelatih. Côté et al. (2016) mengemukakan beberapa karakteristik pelatih yang baik, di antaranya yaitu: Mempunyai pengetahuan tentang teknik yang baik, mempunyai pengalaman dalam melatih atlet, mampu berkomunikasi secara baik dengan atlet dan orang tua, memberikan masukan positif saat atlet melakukan yang terbaik, mengoreksi kesalahan dengan membesarkan hati atlet, menyeimbangkan antara tantangan dan dukungan dalam pelatihan, lebih berfokus mengenai individual atlet daripada permasalahan menang atau kalah, mengerti akan kebutuhan atlet.

Hubungan yang berkualitas baik antara pelatih dan atlet menciptakan kesepakatan untuk menginvestasikan waktu, tenaga, dan energi untuk mencapai tujuan dan prioritas yang telah disepakati. Hubungan ini akan menyebabkan hubungan yang sangat erat antara pelatih dan atlet. Hubungan ini disebut sebagai intimasi pelatih dan atlet. Jowett & Ntoumanis (2004) mendefinisikan intimasi pelatih-atlet sebagai hubungan interpersonal yang unik, yaitu situasi di mana emosi, pikiran, serta perilaku pelatih dan atlet menjadi sejalan dan saling fokus pada kebutuhan masing-masing individu merupakan hal penting dalam sebuah pelatihan. Setiap pemain butuh perhatian

secara individual dan mengharapkan prestasinya diakui. Pelatih seharusnya tidak hanya berfokus pada peningkatan atlet, tetapi juga terlibat dalam pertumbuhan personal atlet. Pelatih memainkan peranan penting dalam pembentukan atlet. Atlet tidak akan menjadi sukses tanpa pelatih yang berpengalaman dan akrab. Tugas seorang pelatih adalah membantu atlet meraih potensi maksimal. Di waktu yang sama, pelatih juga perlu untuk menyeimbangkan antara memberikan tantangan serta dukungan pada atlet (Côté et al., 2016).

Ada berbagai macam tipe pelatih, dan tentu atlet berharap akan menemukan pelatih yang sesuai dengan kepribadiannya. Saat atlet telah menemukan pelatih yang sesuai maka sangat penting untuk membuat hubungan baik. Secara ideal akan timbul hubungan saling hormat antara pelatih dengan atlet, seperti adanya keterbukaan komunikasi. Hubungan dengan pelatih memberikan kontribusi untuk kesuksesan atlet dan atlet akan merasa didukung selama masa pelatihan. Salah satu jalan terpenting untuk membuat pelatihan dan hubungan dengan pelatih adalah mendengarkan apa yang disampaikan pelatih. Di waktu yang sama, atlet juga mempunyai hak untuk menyampaikan segala yang dirasakan kepada pelatih. Seorang pelatih tidak akan tahu masalah yang dihadapi atlet tanpa atlet tersebut menceritakan pada pelatih. Melalui komunikasi dua arah yang baik, seorang atlet dan pelatih dapat bekerja sama membuat keputusan untuk menghadapi sebuah situasi (Frideres et al., 2016).

Sejalan dengan itu, Jowett & Shanmugam (2016) juga mengemukakan hal yang serupa bahwa komponen utama dalam membangun hubungan yang berkualitas antara pelatih-atlet haruslah memenuhi beberapa hal, yaitu:

- 1) *Closeness* menggambarkan sifat emosional dari hubungan dan merefleksikan tingkat kedekatan pelatih dengan atlet atau kedalaman dari kelekatan emosional. Ungkapan-ungkapan pelatih dan atlet, seperti rasa suka, rasa percaya, rasa hormat, dan apresiasi menandakan sebuah hubungan interpersonal yang positif.



- 2) *Commitment Commitment* merefleksikan tujuan pelatih dan atlet atau keinginan untuk membina dan memelihara hubungan, dapat dilihat sebagai sebuah representasi kognitif dari hubungan antara pelatih dan atlet.
- 3) *Complementarity Complementarity* mendefinisikan interaksi antara pelatih dan atlet yang dirasa kooperatif dan efektif. *Complementarity* merefleksikan keinginan menyatu dari perilaku interpersonal, dan termasuk beberapa perilaku di dalamnya, seperti menjadi responsif, ramah, menentramkan, serta keinginan untuk saling adanya kesediaan satu sama lain.

Kualitas hubungan yang baik antara pelatih dan atlet menciptakan intimasi. Sebaliknya, Ketidak harmonisan hubungan antara pelatih dan atlet dapat mendatangkan gangguan secara psikologis (Karyono, 2005). Pelatih dan atlet dalam kualitas hubungan yang buruk tidak akan memiliki komitmen dan keinginan untuk mengejar tujuan, tidak mau bekerja sama untuk mengembangkan keterampilan fisik (misalnya, teknik baru), untuk mengatasi kesulitan (misalnya, cedera). Pada akhirnya, hal tersebut akan berdampak buruk terhadap *performance* atlet.

## 2.5 Hubungan Intimidasi dengan Motivasi

Intimidasi dan olahraga elit suatu hal yang sulit dipisahkan karena seringkali pelatih atau atlet menganggap intimidasi sebagai hal yang lumrah. Intimidasi yang sesuai dan tidak berlebihan dianggap akan meningkatkan motivasi atlet dalam berlatih maupun bertanding (Stirling & Kerr, 2013). Atlet dan pelatih yang sudah memiliki kesepahaman satu sama lain akan saling mengerti bahwa tindakan intimidasi yang wajar memiliki tujuan yang baik dalam memicu atlet menuju prestasi terbaiknya. Tak jarang intimidasi verbal yang disertai intimidasi fisik menjadi kebiasaan pelatih yang harus diterima oleh seorang atlet.

Intimidasi verbal seringkali dilakukan pelatih seperti memberikan perkataan-perkataan yang menyakitkan mengenai berat badan, kesalahan seorang atlet, bahkan sampai memarahi. Pelatih memberikan intimidasi verbal

haruslah memperhatikan kondisi dari atlet. Intimidasi verbal justru dapat memberikan pengaruh yang buruk bagi atlet pemula ataupun atlet yang kurang percaya diri, sebaliknya intimidasi verbal dapat berubah menjadi motivasi atlet jika seorang atlet telah memiliki kematangan emosional dan di nilai dapat memperlakukan diri sendiri dengan belas kasih sehingga dapat menyangga hasil negatif dari kegagalan dan ketidakmampuan dalam olahraga (Eke et al., 2020). Dengan demikian, seorang pelatih yang memberikan intimidasi verbal akan memotivasi atlet dalam memperbaiki penampilannya, tidak melakukan kesalahan yang sama di kemudian hari dan mengingatkan agar tetap fokus pada tujuan. Ada kalanya, atlet memiliki kejenuhan maupun kesalahan yang membuat atlet tersebut kehilangan ambisi dan motivasi. Dalam kondisi seperti ini, seringkali pelatih memberikan intimidasi verbal sebagai pengingat agar atlet dapat kembali *on track*.

Sedangkan intimidasi fisik dilakukan dengan berbagai cara seperti menepuk pundak atau bahkan dengan cara menampar. Intimidasi fisik ini terkesan dengan makna yang kurang baik, namun beberapa dari atlet mengabaikannya karena mereka merasa perlakuan kasar ini sudah umum diterima oleh atlet elit sehingga mereka hanya menerima semua perlakuan pelatih mereka (Stirling & Kerr, 2009). Intimidasi fisik biasanya dilakukan pelatih ketika intimidasi secara verbal sudah tidak dapat memberikan pengaruh kepada peningkatan motivasi atlet. Contohnya ketika dalam situasi pertandingan, pelatih mencoba memberikan intimidasi verbal dengan memberitahukan kesalahan yang dilakukan atlet sehingga menjadi titik lemah atlet tersebut. Namun pada kenyataannya intimidasi verbal tersebut tidak dapat membantu banyak dalam perbaikan performa atlet. Akhirnya pelatih memilih cara untuk melakukan intimidasi fisik sewajarnya dengan menepuk pundak seorang atlet tersebut dengan tujuan memberikan pemicu dan motivasi agar atlet tersebut dapat kembali fokus dan memperbaiki performanya. Dalam melakukan intimidasi jenis ini, pelatih juga tidak boleh semena-mena dalam memberikannya atau dengan kata lain tidak semua atlet

dapat menerima perlakuan tersebut.

Intimidasi yang keliru dan berlebihan akan menghasilkan dampak negatif bagi perkembangan atlet. Hal ini justru bisa menjadi boomerang bagi pelatih karena akan mengakibatkan penurunan motivasi atlet. Misalnya intimidasi verbal yang berlebihan akan berubah menjadi agresivitas verbal yang melibatkan menyerang konsep diri dengan sengaja menyakiti atlet (Mazer et al., 2013). Individu yang menjadi target verbal pesan agresif sering merasa malu, tidak mampu, dan tertekan. Terlebih lagi mengenai intimidasi fisik yang berlebihan merupakan hal yang tidak dapat dibenarkan apalagi jika intimidasi tersebut mengakibatkan luka atau cedera dan berbagai resiko masalah kesehatan (Monnat & Chandler, 2015). Terutama jika intimidasi ini dilakukan kepada calon atlet yang usianya terbilang masih dini. Hal yang tidak diinginkan terutama terjadinya *drop out* dalam olahraga karena merasa takut dengan adanya kekerasan di dalam olahraga. Ini mengakibatkan calon atlet yang sebetulnya berpotensi memutuskan untuk tidak melanjutkan impiannya untuk menjadi seorang atlet bahkan sampai tidak mau untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga kesehatan.

## 2.6 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu yang menjadi landasan bagi peneliti untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Intimidasi Fisik dan Verbal terhadap Motivasi Atlet” sebagai berikut:

**Stirling & Kerr (2014)**, “The perceived effects of elite athletes’ experiences of emotional abuse in the coach-athlete relationship”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi pengalaman atlet elit terkait pelecehan emosional oleh pelatih. Metode didirikan sesuai dengan metodologi grounded theory. Data diperoleh dari wawancara terbuka dengan 14 pensiunan atlet elit, 6 pria dan 8 wanita, dari berbagai cabang olahraga. Sesi wawancara yang direkam ditranskripsikan kata demi kata dan tema dikodekan dari transkrip menggunakan teknik pengkodean terbuka, aksial, dan selektif. Atlet

mendiskusikan efek psikologis yang dirasakan (suasana hati rendah, kemarahan, efikasi diri rendah, harga diri rendah, kecemasan, rasa pencapaian), efek pelatihan (peningkatan motivasi, penurunan motivasi, pengurangan kenikmatan, gangguan fokus, kesulitan dengan perolehan keterampilan), dan efek kinerja (penurunan kinerja, peningkatan kinerja) dari pengalaman pelecehan emosional mereka. Mengingat bahwa temuan saat ini hanya mewakili persepsi, pekerjaan prospektif di masa depan diperlukan untuk meningkatkan pemahaman kita tentang efek dari mengalami pelecehan emosional. Namun, temuan tersebut menimbulkan pertanyaan tentang etika memaafkan atau membenarkan praktik pembinaan yang kasar secara emosional dan mendukung perlunya tindakan perlindungan atlet dalam olahraga.

**Fitri & Gumelar (2020)** “The Intimidation of Trainers: Prompting Martial Arts Athletes to Practice”. Latihan kasar dan keras sering terjadi dalam latihan olahraga, salah satunya pada cabang olahraga pencak silat dimana atlet lebih sering mendapat intimidasi dari pelatih dibandingkan pada cabang olahraga lainnya. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi bentuk intimidasi yang terjadi dalam hubungan pelatih-atlet sebagai upaya untuk meningkatkan motivasi latihan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan grounded theory. Observasi dan wawancara dilakukan untuk mengumpulkan data. Hasil penelitian ini menemukan bahwa intimidasi perlu dilakukan oleh pelatih. Namun, pelatih harus bisa memilih kapan harus mengintimidasi atlet dan harus memahami penerimaan atlet apakah itu berdampak positif atau negatif.

**Amorose & Anderson-Butcher (2007)**, “Coaching effectiveness: Exploring the relationship between coaching behavior and self-determined motivation”. Apa yang dilakukan pelatih yang membuat mereka kurang lebih efektif dalam meningkatkan kinerja dan pencapaian tingkat tinggi dan memfasilitasi kesejahteraan psikologis dan emosional atlet. Dengan mengingat pertanyaan umum ini, tujuan penelitian ini adalah untuk

mengeksplorasi penelitian yang menghubungkan perilaku pembinaan dan motivasi atlet. Penelitian ini dimulai dengan diskusi singkat tentang aspek motivasi yang relevan dengan perilaku pelatih menurut teori penentuan nasib sendiri Deci dan Ryan (1985; Ryan & Deci, 2000, 2002). Bagian selanjutnya menyajikan sampel studi penelitian khusus tentang hubungan antara berbagai perilaku pembinaan dan motivasi atlet dalam olahraga terorganisir. Meskipun ada beberapa bukti yang mendukung pengaruh pelatih terhadap motivasi atlet, banyak pertanyaan dan masalah yang masih harus diselesaikan. Dengan demikian, bagian ketiga menyajikan rekomendasi untuk penelitian masa depan. Akhirnya, penelitian dan teori diterjemahkan ke dalam strategi praktis yang mungkin dapat digunakan oleh pelatih atau orang lain yang bekerja dengan atlet untuk memfasilitasi motivasi yang ditentukan sendiri.

**Ashley E. Stirling & Gretchen A. Kerr (2013)** “The perceived effects of elite athletes' experiences of emotional abuse in the coach–athlete relationship”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana pengalaman pelecehan emosional atlet elit mempengaruhi hubungan pelatih-atlet mereka. Metode dikembangkan sesuai dengan pendekatan grounded theory. Wawancara terbuka dengan 14 pensiunan atlet elit, 6 pria dan 8 wanita, dari berbagai cabang olahraga, menghasilkan data. Tema dikodekan dari transkrip menggunakan prosedur pengkodean terbuka, aksial, dan selektif, dan sesi wawancara yang direkam ditranskripsikan kata demi kata. Atlet mendiskusikan efek psikologis dari pelecehan emosional, termasuk suasana hati yang rendah, kemarahan, efikasi diri yang rendah, harga diri yang rendah, kecemasan, dan rasa pencapaian, serta efek pelatihan (peningkatan motivasi, penurunan motivasi, penurunan kenikmatan, gangguan fokus, kesulitan dengan perolehan keterampilan), dan efek kinerja (penurunan kinerja, peningkatan kinerja). Mengingat bahwa temuan saat ini terutama didasarkan pada pendapat orang, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk lebih memahami dampak pelecehan emosional. Temuan, bagaimanapun, meningkatkan kekhawatiran etis tentang menoleransi atau merasionalisasi

taktik pembinaan yang kasar secara emosional, dan juga mendukung perlunya perlindungan atlet dalam olahraga. Keterbatasan penelitian diperiksa, dan rekomendasi untuk penelitian masa depan disarankan.

**Yutaka Yabe, et. al. (2018)** “The Characteristics of Coaches that Verbally or Physically Abuse Young Athletes”. Pelecehan verbal atau fisik pelatih memiliki efek berbahaya pada pemain muda. Sangat penting untuk memahami karakteristik pelatih yang kasar untuk mencegah penyalahgunaan atlet muda. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mempelajari lebih lanjut tentang karakteristik pelatih yang melakukan kekerasan verbal atau fisik dengan tim olahraga anak-anak. Kuesioner yang dilaporkan sendiri digunakan untuk melakukan studi cross-sectional dengan pelatih tim atletik muda di Prefektur Miyagi, Jepang (n = 1,283). (tingkat respons adalah 24,0 persen). Untuk analisis, model regresi logistik multivariat digunakan. Pelecehan verbal dan fisik atlet remaja ditemukan lazim di 64,7 persen (n = 830) dan 6,2 persen (n = 79), masing-masing. Pelecehan verbal dikaitkan dengan pencapaian pendidikan yang lebih rendah (OR: 1,32, 95 persen CI: 1,03-1,69), pengalaman pelecehan verbal oleh pelatih sendiri (OR: 1,85, 95 persen CI: 1,37-2,50), penerimaan pelecehan verbal atau fisik (OR: 2,53, CI 95 persen: 1,82-3,52), dan ketidakpuasan terhadap sikap atlet (OR: 2,53, CI 95 persen: 1,82-3,52). Pelecehan fisik dikaitkan dengan pengalaman responden kekerasan fisik oleh pelatih mereka (OR: 2,71, 95 persen CI: 1,50-4,92), penerimaan pelecehan verbal atau fisik (OR: 3,89, 95 persen CI: 2,39-6,33), dan tahun pengalaman pembinaan (OR: 3,89, 95 persen CI: 2,39-6,33). (ATAU: 2,45, 95 persen CI: 1,20-4,98). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pelatih yang melecehkan pemain mereka secara verbal atau fisik umumnya telah dilecehkan oleh instruktur mereka sebelumnya dan telah mengadopsi cara yang sama. Untuk mengakhiri pelecehan terhadap atlet muda, sangat penting untuk memutus siklus negatif pelecehan verbal dan fisik.

## 2.7 Kerangka Berpikir

Intimidasi yang sudah tidak asing lagi terjadi dalam kehidupan sehari-hari juga berlaku di dunia olahraga. Contoh yang sering terjadi yaitu intimidasi pelatih kepada atlet. Meskipun istilah intimidasi erat kaitannya dengan konotasi kurang baik, dalam dunia olahraga terlebih khusus olahraga elit seringkali mengabaikan hal tersebut. Bahkan dalam beberapa penelitian, intimidasi dianggap sebagai upaya untuk meningkatkan efektivitas latihan dan performa dalam pertandingan. Beberapa intimidasi fisik yang dilakukan pelatih seperti menepuk dengan kencang, memukul, menampar dan sebagainya. Selanjutnya intimidasi verbal juga seringkali dilakukan pelatih seperti memberikan perkataan-perkataan yang menyakitkan mengenai berat badan, kesalahan seorang atlet, bahkan sampai memarahi dengan keras sehingga terkesan memojokkan atlet tersebut. Namun demikian, baik intimidasi fisik maupun intimidasi verbal yang dilakukan telah dianggap sebagai suatu hal yang biasa dalam dunia olahraga. Alasannya karena banyak pelatih maupun atlet percaya bahwa intimidasi dapat meningkatkan motivasi atlet. Kerangka berpikir pada gambar 2.2.



**Gambar 2.2 Kerangka Berpikir**

Namun demikian, intimidasi yang dilakukan tidak selalu dapat disimpulkan akan terus meningkatkan motivasi seorang atlet. Intimidasi yang berlebihan dan di luar batas wajar tentu bukanlah sesuatu yang direkomendasikan. Selain itu, intimidasi yang dilakukan akan tergantung dari sudut pandang dan mental seorang atlet tersebut. Perlu diingat setiap atlet memiliki keunikan yang berbeda-beda termasuk dalam kepribadiannya, sehingga setiap atlet tidak bisa diperlakukan dengan sama. Kalaupun atlet

tersebut memiliki ketahanan mental yang kuat dan beberapa kali intimidasi yang dilakukan oleh pelatih dapat dikatakan berhasil, namun dalam beberapa situasi mungkin bisa saja tidak berhasil karena atlet tersebut dalam kondisi emosi yang kurang stabil.

Berdasarkan pemaparan tersebut maka dapat dibuat suatu kerangka pemikiran bahwa intimidasi fisik dan verbal yang dilakukan oleh pelatih bisa memberikan dampak terhadap motivasi atlet apabila dilakukan dengan cara yang tepat dan pelatih harus memiliki hubungan yang sangat kuat dengan atlet sehingga atlet bisa menerima pelatihan yang diberikan. Serta intimidasi ini sebaiknya dilakukan kepada atlet yang sudah berusia matang untuk mengurangi dampak yang kurang baik apabila diberikan kepada atlet usia dini.

## **2.8 Hipotesis**

Berdasarkan pada penelitian kali ini maka hipotesis dari penelitian ini adalah:

- 2.8.1 Terdapat pengaruh positif dari intimidasi fisik terhadap motivasi atlet.
- 2.8.2 Terdapat pengaruh positif dari intimidasi verbal terhadap motivasi atlet.
- 2.8.3 Terdapat pengaruh positif dari intimidasi fisik dan verbal terhadap motivasi atlet.