

HUBUNGAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PELATIH TERHADAP *PEAK PERFORMANCE* ATLET PENCAK SILAT SMI BUKITTINGGI

Fitria Rahmadani ¹, Prima Aulia ²

¹Universitas Negeri Padang,

²Universitas Negeri Padang,

¹ Rahmadani.Fitria0125@gmail.com; ² primaaulia.psi@gmail.com

DOI : <http://doi.org/10.37730/edutrainee.v7i1.207>

Diterima: 26 Januari 2023 | Disetujui: 9 Juni 2023 | Dipublikasikan: 27 Juli 2023

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara komunikasi interpersonal pelatih terhadap *peak performance* atlet pencak silat SMI Bukittinggi. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Populasi penelitian ini adalah atlet pencak silat SMI Bukittinggi. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan sampel 54 orang atlet pencak silat. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala komunikasi interpersonal dan skala *peak performance*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara komunikasi interpersonal pelatih dengan *peak performance* atlet pencak silat SMI Bukittinggi dengan nilai korelasi sebesar $r_{xy} = .370$ dan $p = .006$ ($p < .05$), yang berarti bahwa semakin tinggi komunikasi interpersonal pelatih maka semakin tinggi *peak performance* sebaliknya jika komunikasi interpersonal rendah maka *peak performance* juga rendah.

Kata Kunci: komunikasi interpersonal, *peak performance*, atlet pencak silat

Abstract

This study aims to look at the relationship of coach interpersonal communication with peak performance in pencak silat athletes SMI Bukittinggi. The research is using quantitative correlational design. The population of this study is pencak silat athletes in SMI Bukittinggi. The sampling method is using purposive sampling technique with a sample of 54 pencak silat athletes. Data collection is by means of the scale of communication interpersonal and scale of peak performance. Data analysis use Karl Pearson's Product Moment Correlation. The results of this study indicated that there is a significant positive relationship between communication interpersonal and peak performance in pencak silat athletes in SMI Bukittinggi with a correlation value of $r_{xy} = .370$ and $p = .006$ ($p < .05$), which indicates that the higher coach interpersonal communication, the level of peak performance becomes higher and otherwise if interpersonal communication is low then the peak performance level is low.

Keywords: Communication interpersonal, *peak performance*, pencak silat athletes



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

PENDAHULUAN

Zaman sekarang ini olahraga sudah menjadi suatu kebutuhan di kalangan masyarakat, mulai dari orang tua, anak muda, laki-laki, maupun perempuan. Bentuk olahraga yang ada di lingkungan masyarakat pada saat ini juga sudah banyak berkembang dan beraneka macam ragamnya. Masuknya beberapa jenis olahraga dari luar negeri tidak membuat olahraga dalam negeri menjadi tertinggal dan dilupakan, akan tetapi olahraga asli dalam negeri juga ikut berkembang, dalam hal ini olahraga pencak silat.

Pencak silat merupakan salah satu seni bela diri Indonesia yang sudah ada sejak zaman dulu kala. Pencak silat merupakan tata gerak bela diri yang telah diorganisasikan sepraktis mungkin, untuk mendapatkan titik keseimbangan dan mengkombinasi pergerakan tenaga serta ayunan tubuh pada poros titik berat, sehingga mampu menghemat dan memanfaatkan energi yang ada (Azhari, 1987).

Pencak Silat adalah salah satu cabang olahraga yang diperlombakan pada berbagai ajang olahraga baik yang berskala Nasional maupun Internasional. Salah satunya yaitu pencak silat sebagai salah satu cabang olahraga *martial arts* yang dipertandingkan pada *Asian Games XVIII* tahun 2018 di Jakarta (Lubis & Wardoyo Hendro, 2016). Dengan berkembangnya pencak silat menjadi olahraga yang dikenal dan diperhitungkan dalam dunia olahraga, hal ini membuat berbagai perguruan pencak silat berlomba-lomba untuk meningkatkan teknik sehingga atlet mereka dapat mencapai prestasi terbaik.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil wawancara bersama pelatih serta dewan guru dari pencak silat SMI Bukittinggi, diketahui bahwa SMI Bukittinggi sering mengikuti berbagai perlombaan seperti "Open Turnamen SMI Terbuka" yang diadakan setiap tahunnya. Berdasarkan data yang didapatkan dari pelatih serta dewan guru SMI, prestasi yang didapatkan selama mengikuti

kejuaraan mengalami penurunan mulai tahun 2016 sampai dengan tahun 2021.

Setelah banyak kekalahan yang didapatkan oleh perguruan SMI Bukittinggi, pelatih menyatakan bahwa mereka tetap melakukan kegiatan seperti biasanya dimana mereka melakukan latihan tetapi dengan tambahan program dan teknik baru. Selain itu para pelatih sesekali mengadakan sesi dimana mereka melakukan *sharing* bersama para atlet, disini para pelatih menceritakan berbagai pengalaman mereka selama melakukan pertandingan. Selain itu SMI Bukittinggi juga melakukan uji coba dengan perguruan lain di Bukittinggi untuk melihat perkembangan dan hal yang perlu dievaluasi pada atletnya. Berdasarkan hal yang dilakukan ini menunjukkan bahwa Pelatih merupakan tokoh yang sangat penting bagi seorang atlet, karena dengan bimbingan pelatih lahir seorang atlet yang memiliki berbagai potensi. Satiadarma (2000) menyatakan bahwa dalam bidang olahraga, pelatih tidak hanya berperan sebagai programmer, namun juga sebagai teman, guru, orang tua, konselor, bahkan psikolog bagi atlet yang diasuhnya.

Sering terjadi dalam sebuah pertandingan, yang biasanya menjadi tolok ukur keberhasilan seorang atlet dalam olahraga yang ditekuninya adalah kemenangan atau kekalahan yang mereka dapatkan. Satiadarma (2000) berpendapat bahwa tampil dengan baik merupakan kunci untuk memenangkan sebuah pertandingan. Dengan menampilkan penampilan yang terbaik maka peluang atlet untuk memenangkan pertandingan lebih besar. Wang (2010) mengutarakan bahwa saat atlet tidak dalam kondisi *peak performance* maka semakin besar kemungkinan atlet untuk tampil buruk. *Peak performance* adalah keadaan ketika atlet bisa menampilkan kemampuannya dengan superior baik secara fisik maupun mentalnya sehingga atlet dapat memberikan penampilannya yang terbaik melebihi yang dia tampilkan sebelumnya. Pada dasarnya menurut S. D.

Gunarsa (2000) apabila seorang atlet dalam keadaan *peak performance* maka dia telah mendapatkan prestasi puncak (*top achievement*). Hidayat (2015) mengatakan bahwa tidak semua *peak performance* menghasilkan sebuah kemenangan, karena *peak performance* merupakan suatu proses mental yang bisa membawa seorang atlet pada kemenangan, akan tetapi pada saat atlet mencapai *peak performance* tidak harus dibuktikan dengan kemenangan yang didapatkan pada saat bertanding.

Begitu pula dengan pendapat Schneider et al. (2001) bahwa *peak performance* merupakan keadaan terbaik dimana pikiran dan otot bekerja dengan sinergi dan beriringan. Sementara itu Williams & Krane (2013) menemukan bahwa *peak performance* merupakan saat seorang atlet bisa menunjukkan penampilan fisik dan mental dengan sempurna. Harsuki (2003) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi *peak performance* atlet, salah satunya faktor yang berhubungan dengan keadaan atlet. Harsuki (2003) menguraikan faktor yang berhubungan dengan keadaan atlet menjadi beberapa bagian, salah satunya "ketidakpuasan dengan lingkungan sosial keluarga, pelatih, pekerjaan, sekolah, dan lain-lainnya".

Penelitian yang dilakukan Utama (2015) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dengan *peak performance*, pada atlet Kejuaraan Nasional UGM Futsal Championship 2015. Semakin tinggi tingkat kecemasan atlet, maka semakin rendah tingkat *peak performance* atlet. Penelitian yang dilakukan Pratama (2019) mendapatkan hasil bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap *peak performance* pada atlet usia remaja sebesar 13,3 dan 86,7% dipengaruhi oleh faktor yang tidak diteliti dalam penelitiannya. Berdasarkan dua penelitian di atas dapat dikatakan bahwa *peak performance* dipengaruhi oleh faktor psikologis atlet, hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh S. Gunarsa

(2004) bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi penampilan atlet, yaitu: jenis olahraga, tingkatan pertandingan, ciri kepribadian dan kondisi psikis atlet. Matjan (2009) dalam penelitiannya mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi pemuncakan yaitu: 1) potensi kerja yang tinggi dan kecepatan pulih asal, 2) koordinasi syaraf otot yang mendekati sempurna, 3) *overcompensasi*, 4) *unloading*, 5) pulih asal, 6) motivasi *arousal* dan relaksasi psikologis, 7) kapasitas kerja sel syaraf, 8) kalender pertandingan, dan 9) jumlah puncak.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti ditemukan bahwa beberapa atlet mengeluh mengenai pelatih yang berkomunikasi kurang tepat dengan atletnya selama latihan berlangsung, seperti mengeluarkan kata makian kepada atlet saat melakukan sebuah kesalahan di hadapan para atlet lainnya. Selain itu sering kali pelatih tidak jelas dalam memberikan instruksi dan arahan selama latihan. Hal tersebut memberikan dampak buruk sehingga membuat para atlet mengalami penurunan semangat dan motivasi baik dalam berlatih maupun dalam bertanding.

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 7 orang atlet yang dilakukan pada 7 Februari 2021 diketahui bahwa hal yang mempengaruhi penampilan atlet pencak silat dalam bertanding adalah dukungan orang tua, teknik yang digunakan selama latihan, dukungan teman sesama atlet silat serta komunikasi *interpersonal* pelatih. 5 diantara 7 orang yang diwawancarai oleh peneliti menyatakan bahwa komunikasi *interpersonal* pelatih sangat besar pengaruhnya bagi mereka. Mereka menekankan bahwa dengan komunikasi *interpersonal* yang dilakukan oleh pelatih memberikan dampak yang besar dalam membuat mereka menjadi lebih rileks serta meningkatkan semangat sehingga dapat memberikan penampilan yang terbaik yang bisa mereka berikan baik selama latihan maupun saat bertanding. Mereka juga mengatakan bahwa saran

dan motivasi yang diberikan oleh pelatih sangat berguna bagi mereka.

Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Giandra & Setyawan (2014), dimana hasil penelitian variabel efektifitas komunikasi *interpersonal* pelatih menunjukkan bahwa atlet PBSI kota Semarang memiliki efektifitas komunikasi *interpersonal* pelatih yang sangat tinggi yang diartikan bahwa penilaian atlet terhadap perilaku pelatih saat berkomunikasi dapat dipersepsikan atlet dengan baik dan positif sehingga saran, motivasi dan juga arahan dari pelatih dapat diterima.

Hasil temuan di atas menunjukkan bahwa *peak performance* yang ada pada diri atlet terbentuk bukan hanya semata berasal dari diri atlet melainkan juga berasal dari orang-orang yang selalu ada di sekitarnya, salah satunya berasal dari pelatih. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rusdianto dalam Mumek (2013) menyatakan bahwa komunikasi *interpersonal* pelatih dalam memotivasi atlet menentukan keberhasilan atlet. Jadi dapat dikatakan bahwa keberhasilan atau kegagalan yang diperoleh atlet sedikit banyak dipengaruhi oleh komunikasi *interpersonal* pelatihnya.

Daly dalam Fernandi & Jannah (2013) menyatakan syarat-syarat atau ciri-ciri yang dimiliki oleh pelatih yang handal, salah satunya yaitu kemampuan komunikasi. Pada saat seorang atlet mengalami tekanan berat saat melaksanakan sebuah pertandingan dan membuatnya mengalami kekalahan di sinilah peran penting seorang pelatih. Sebelum pelatih mengatasi tekanan yang terjadi pada atletnya, terlebih dahulu harus diketahui sumber-sumber tekanan tersebut dan untuk mengetahuinya diperlukan adanya komunikasi yang baik antar pelatih dengan atlet sehingga bisa ditemukan cara yang tepat dan efektif untuk mengatasi hal tersebut (Adisasmito, 2007).

Komunikasi *interpersonal* menurut Devito (2011) merupakan penyampaian pesan yang dilakukan oleh

seorang individu kepada individu lainnya dengan respon yang bersinambung. DeVito (2015) mengemukakan bahwa komunikasi *interpersonal* merupakan komunikasi pribadi yang terus berlanjut (tidak sementara), misalnya komunikasi antar teman karib atau yang terlibat dalam hubungan teman dekat, pasangan romantis, keluarga, dan teman kerja. Taylor dalam Juita et al. (2018) menyatakan bahwa komunikasi *interpresonal* terjadi apabila dua orang individu atau kelompok kecil melakukan komunikasi secara langsung. Rakhmat (2007) mengungkapkan bahwa komunikasi *interpersonal* dikatakan sempurna apabila interaksi yang dilakukan oleh individu saat berkomunikasi merupakan suatu hal yang menyenangkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Fernandi & Jannah (2013) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara persepsi komunikasi *interpersonal* dengan motivasi berprestasi. Dengan nilai signifikansi sebesar 0,01 dan arah hubungan sebesar 0,282. Artinya semakin tinggi persepsi komunikasi yang diterima oleh atlet dari pelatih, maka semakin tinggi pula motivasi berprestasi atlet tersebut.

Berdasarkan fenomena di atas terlihat bahwa seorang atlet pencak silat dalam mencapai penampilan terbaik tidak hanya cukup dengan berlatih fisik, tapi aspek psikologi juga sangat mempengaruhi *peak performance* para atlet pencak silat. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Adisasmito (2007) dimana faktor fisik, teknik dan psikologi saling berkaitan dalam memunculkan prestasi yang optimal. Dalam upaya meningkatkan *peak performance* atlet pencak silat diperlukan komunikasi *interpersonal* yang baik pula dari pelatih. Karena belum ada penelitian yang membahas lebih dalam mengenai hubungan komunikasi *interpersonal* pelatih terhadap *peak performance* atlet, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Komunikasi *Interpersonal* Pelatih

terhadap *Peak Performance* pada Atlet Pencak Silat SMI Bukittinggi”.

KAJIAN PUSTAKA

1. Pengertian *Peak Performance*

Csikszentmihalyi (1990) berpendapat bahwa *peak performance* terjadi ketika keterampilan atlet sesuai dengan tantangan dalam situasinya.

Senada dengan Williams dan Krane, Privette (1983) juga berpendapat bahwa *peak performance* merupakan fondasi dari penggunaan kemampuan secara sempurna yang dimiliki seseorang lebih kreatif dan efisien dapat mengeluarkan kemampuannya melebihi yang biasa dia lakukan dengan beberapa cara. Pendapat lain juga dikemukakan oleh Schneider et al. (2001) yang menyatakan bahwa *peak performance* merupakan keadaan terbaik ketika pikiran serta otot berjalan dengan sinergi dan beriringan. Lebih lanjut seorang atlet disebut sedang mengalami *peak performance* saat atlet bisa menggerakkan tubuh berdasarkan kemauannya dan ini membuat segala yang dikerjakan menjadi lebih efisien.

Beberapa hal mengenai *peak performance* menurut Satiadarma (2000) antara lain; (a) *peak performance* tidak wajib mendapatkan kemenangan; (b) Peringkat juara belum pasti didapatkan seseorang saat ia berada dalam keadaan *peak performance*; (c) *peak performance* seorang atlet bisa dialami berulang-ulang selama karirnya; (d) *peak performance* seorang atlet dalam suatu kondisi berbeda dengan *peak performance* di keadaan lain, dikarenakan terdapat beberapa hal yang mempengaruhinya; (e) *peak performance* tidak menjadi acuan bahwa atlet harus mendapatkan kemenangan; (f) *peak performance* memberikan peluang bagi seorang atlet untuk menampilkan performa mereka lebih baik di setiap kejuaraan yang mereka lakukan.

Berdasarkan beberapa definisi *peak performance* yang dikemukakan beberapa tokoh di atas, bisa disimpulkan

bahwa *peak performance* adalah keadaan ketika atlet bisa menampilkan kemampuannya dengan superior baik secara fisik maupun mentalnya sehingga atlet dapat memberikan penampilannya yang terbaik melebihi yang dia tampilkan sebelumnya. Terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi atlet dalam kondisi *peak performance* yaitu: mental rileks, fisik rileks, optimis, fokus pada apa yang dilakukan, berenergi tinggi, kesadaran yang berfokus pada keadaan dalam diri dan lingkungan, terkendali, dan terselubung (terlindung dari setiap gangguan).

2. Pengertian Komunikasi *Interpersonal*

DeVito (2015) mengemukakan bahwa komunikasi *interpersonal* adalah komunikasi pribadi yang terus berlanjut (tidak sementara), misalnya komunikasi antar teman karib atau yang terlibat dalam hubungan teman dekat, pasangan romantis, keluarga, dan teman kerja. Sementara itu Daryanto & Rahardjo (2016) mengemukakan pendapat mengenai komunikasi antar pribadi (*intepersonal*) merupakan suatu bentuk pertukaran makna antara individu yang saling berkomunikasi. Proses yang dimaksud adalah stimulus dan respon yang berlangsung terus menerus. Daryanto & Rahardjo (2016) mengatakan komunikasi antar pribadi merupakan suatu pertukaran, yaitu tindakan menyampaikan dan menerima pesan secara timbal balik yang berlangsung terus menerus. Rakhmat (2007) mengungkapkan bahwa komunikasi *interpersonal* dinyatakan komunikasi akan lebih efektif jika komunikasi menjadi suatu hal yang menyenangkan bagi orang yang melakukannya. Selain itu terdapat beberapa manfaat dari kemampuan komunikasi *interpersonal*, antara lain: 1) membentuk dan menjaga hubungan baik antar individu 2) menyampaikan pengetahuan atau informasi 3) dapat mengubah sikap dan perilaku 4) pemecahan masalah dalam hubungan antar manusia 5) citra diri menjadi lebih baik 6) jalan menuju sukses.

Dari beberapa teori di atas dapat disimpulkan bahwa komunikasi *interpersonal* adalah suatu proses pertukaran makna dari seseorang dan diterima oleh orang lain dengan efek dan umpan balik yang melalui pesan langsung dan tidak langsung. Terdapat beberapa aspek komunikasi *interpersonal* yaitu keterbukaan, sikap positif, sikap mendukung, kesetaraan, dan proses.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerik (angka) yang diolah dengan metode statistik (Azwar, 2012).

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif korelasional yaitu suatu pendekatan yang bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi berkaitan dengan variasi variabel lain berdasarkan koefisiennya (Azwar, 2012). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas X adalah komunikasi *interpersonal* dan menjadi variabel terikat Y adalah *peak performance*.

Variabel *dependen* dalam penelitian ini adalah *peak performance* yang merupakan keadaan ketika atlet bisa menampilkan kemampuannya dengan superior baik secara fisik maupun mentalnya sehingga atlet dapat memberikan penampilannya yang terbaik melebihi yang dia tampilkan sebelumnya. *Peak performance* dalam penelitian ini meliputi aspek : mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada kekinian, berenergi tinggi, kesadaran tinggi, terkendali, dan terselubung (terlindungi dari gangguan).

Variabel *independen* dalam penelitian ini adalah komunikasi *interpersonal* merupakan suatu proses pertukaran makna dari seseorang dan diterima oleh orang lain dengan efek dan umpan balik yang melalui pesan langsung dan tidak langsung. Aspek digunakan dalam penelitian ini terdiri atas aspek yaitu keterbukaan, sikap positif, sikap mendukung, kesetaraan, dan proses.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat SMI Bukittinggi yang beranggotakan 97 orang. Sampel yang baik adalah sampel yang anggotanya mencerminkan sifat dan ciri-ciri yang terdapat pada populasi. Berdasarkan pernyataan tersebut, maka teknik *sampling* yang digunakan oleh peneliti adalah teknik *purposive sampling*. Sugiyono (2013) berpendapat bahwa *purposive sampling* merupakan teknik pengumpulan sampel dengan pertimbangan tertentu. Karakteristik sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah: a) laki-laki / perempuan. b) atlet pencak silat SMI Bukittinggi. c) berusia 13-25 tahun. d) pernah mengikuti pertandingan minimal 1 kali. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 54 orang atlet pencak silat SMI Bukittinggi.

Alat ukur yang digunakan peneliti ini berbentuk skala yang diadaptasi oleh peneliti. Dalam penelitian ini terdapat dua skala, yang pertama skala model *semantic differentiation* untuk komunikasi *interpersonal* pelatih dan model *likert* untuk *peak performance* atlet.

Skala model *semantic defferensial* dipakai untuk mengukur sikap, tetapi bentuknya tidak pilihan ganda maupun *checklist*, tetapi tersusun dalam satu garis kontinum jawaban "*sangat positif*" terletak dibagian kanan garis, dan jawaban yang "*sangat negatif*" terletak dibagian kiri garis, atau sebaliknya (Sugiyono, 2013). Responden dapat memberikan jawaban pada rentang jawaban yang positif sampai negatif. Hal ini tergantung pada persepsi responden kepada yang dinilai.

Untuk skala model *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2013). Bentuk respon jawaban yang terdapat pada skala ini terdiri atas empat yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS). Item-item skala terdiri dari *favorable* dan *unfavorable*, item pernyataan *favorable* merupakan aitem yang mendukung objek penelitian

yang diteliti sedangkan item *unfavorable* merupakan item yang tidak mendukung objek penelitian yang diteliti (Azwar, 2012).

Data yang diperoleh dari subjek penelitian ini akan dirubah dalam bentuk angka menjadi data kuantitatif, sehingga data yang didapat bisa dianalisis. Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini dengan analisis uji korelasi. teknik yang digunakan untuk melihat hubungan antara dua buah variabel, yaitu komunikasi *interpersonal* (X) dengan *peak performance* (Y) atlet pencak silat SMI Bukittinggi adalah rumus *Product Momen Pearson* dalam (Yusuf, 2005).

Berdasarkan hasil pengolahan data mengenai pengkategorian komunikasi *interpersonal* secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori Komunikasi *Interpersonal*

Nilai	Kategori	Jumlah	
		N	Persentase %
$X < 54$	Negatif	0	0
$54 \leq X < 84$	Netral	2	3.7
$84 \leq X$	Positif	52	96.3

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa kategori skala komunikasi *interpersonal* pelatih menurut atlet pencak silat SMI Bukittinggi berada pada kategori netral dan ada pada kategori positif. Pada kategori positif, yakni dari 54 orang maka sebanyak 52 orang (96.3%) diantaranya termasuk kategori positif, 2 orang (3.7%) kategori netral, dan tidak ada komunikasi *interpersonal* pelatih yang berada pada taraf negatif menurut atlet. Jadi dapat dikatakan bahwa secara umum subjek penelitian memiliki skor komunikasi *interpersonal* pelatih berada pada kategori positif.

Berdasarkan hasil pengolahan data mengenai pengkategorian *peak performance* secara keseluruhan dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori *Peak Performance*

Nilai	Kategori	Jumlah	
		N	Persentase %
$X < 37.5$	Rendah	0	0
$37.5 \leq X < 52.5$	Sedang	24	44.4
$52.4 \leq X$	Tinggi	30	55.6

Berdasarkan Tabel 2, dapat dilihat bahwa tingkat *peak performance* pada atlet SMI Bukittinggi sebagian besar berada pada kategori tinggi dan ada yang berada pada kategori sedang, pada kategori tinggi yakni dari 54 orang maka sebanyak 30 orang (55.6%) diantaranya termasuk kategori tinggi, 24 orang (44.4%) berada pada kategori sedang, dan tidak ada *peak performance* atlet yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan *peak performance* atlet berada pada kategori tinggi.

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksud untuk mengetahui apakah data yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis *One Sample Kolmogorov Smirnov Test*. Sebaran data dikatakan normal apabila nilai $p > .05$ maka sebaran dianggap normal atau jika $p < .05$ maka sebaran dianggap tidak normal.

Hasil uji normalitas dari dua variabel dalam penelitian dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 3: Hasil Uji Normalitas Komunikasi *Interpersonal* dan *Peak Performance*

Variabel	SD	Mean	K-SZ	Asym sig (2 tailed)	Ket.
Komunikasi <i>Interpersonal</i>	7,769	98,37	0,696	0,717	Normal
<i>Peak performance</i>	6,544	53,83	0,408	0,996	Normal

Berdasarkan data pada tabel 3 diketahui bahwa hasil uji normalitas variabel komunikasi *interpersonal* pelatih diperoleh dari nilai K-SZ=.696 dan $p=.717$ ($p=.717>.05$). Hasil uji normalitas variabel *peak performance* atlet diperoleh dari nilai K-SZ=0,408 dan $p=.996$ ($p=.996>.05$). Jadi sebaran data pada

kedua model (variabel) penelitian terdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah variabel dependen dengan variabel independen merupakan garis lurus yang linier atau tidak. Model statistik yang digunakan untuk melihat linearitas variabel adalah *F-linearity*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui linearitas adalah jika $p < .05$ sebaran dikatakan linear atau jika $p > .05$ maka sebaran dianggap tidak linear. Berdasarkan hasil pengolahan data linearitas pada komunikasi *interpersonal* dan *peak performance* adalah sebesar $F = 10.501$ yang memiliki $p = .003$ ($p < .05$) jadi dapat diartikan bahwa asumsi linearitas dapat terpenuhi.

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis korelasi hubungan antara komunikasi *interpersonal* dengan *peak performance* diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = .370$ dan $p = .006$ ($p < .05$) menandakan hipotesis kerja (H_a) diterima, dimana hipotesis kerjanya terdapat hubungan antara komunikasi *interpersonal* pelatih terhadap *peak performance* atlet pencak silat SMI Bukittinggi. Koefisien korelasi tersebut menunjukkan arah korelasi yang positif dengan koefisien korelasi berada pada kategori lemah. Korelasi positif pada penelitian ini yaitu jika komunikasi *interpersonal* pelatih tinggi maka *peak performance* atlet juga tinggi, sebaliknya jika komunikasi *interpersonal* pelatih rendah maka *peak performance* atlet juga rendah. Oleh karena itu diketahui bahwa terdapat hubungan positif yang lemah antara komunikasi *interpersonal* terhadap *peak performance* atlet SMI Bukittinggi.

Tabel 4: Uji Korelasi Skala Komunikasi *Interpersonal* dan *Peak Performance*

		Komunikasi Interpersonal	Peak Performance
Komunikasi Interpersonal	Pearson Correlation	1	,370**
	Sig. (2-tailed)		,006
	N	54	54
Peak Performance	Pearson Correlation	,370**	1
	Sig. (2-tailed)	,006	
	N	54	54

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan komunikasi *interpersona* pelatih terhadap *peak performance* pada atlet pencak silat SMI Bukittinggi. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan melalui analisis korelasi *product moment* menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara komunikasi *interpersonal* pelatih terhadap *peak performance* atlet pencak silat SMI Bukittinggi.

Adapun koefisien korelasi yang diperoleh dalam penelitian menandakan hipotesis diterima dengan kekuatan korelasi berada pada taraf lemah. Artinya semakin positif penilaian terhadap komunikasi *interpersonal* pelatih maka akan semakin tinggi *peak performance* atlet. Sebaliknya, semakin negatif penilaian terhadap komunikasi *interpersonal* pelatih maka akan semakin rendah *peak performance* atlet. Penelitian ini didukung oleh penelitian serupa yang dilakukan oleh Pratama (2019) mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan *peak performance*, yang mendapatkan hasil bahwa kepercayaan diri mempengaruhi *peak performance* sebanyak 13,3%.

Berdasarkan hasil penelitian *peak performance* pada atlet pencak silat berada pada kategori tinggi. Dari hasil ini dapat dilihat bahwa atlet memiliki pemahaman bahwa *peak performance* merupakan suatu hal yang penting bagi mereka untuk dapat mencapai prestasi terbaiknya. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Pujarina & Kumala (2019) *peak performance* merupakan suatu hal

yang penting dalam upaya menciptakan sikap dan perilaku untuk mendukung tercapainya prestasi dan penampilan yang maksimal.

Berdasarkan pengkategorian aspek *peak performance* diketahui bahwa atlet pencak silat SMI Bukittinggi ada yang memiliki *peak performance* yang sedang dan tinggi. Adapun *peak performance* atlet yang paling tinggi yakni pada aspek berenergi tinggi, aspek mental rileks, aspek terselubung, aspek fisik rileks, aspek optimis, aspek gerakan yang terkendali, aspek terpusat pada kekinian dan aspek kesadaran yang tinggi berada pada yang paling rendah.

Aspek berenergi tinggi merupakan kondisi dimana seorang atlet siap untuk mengeluarkan segenap kemampuannya, atlet menikmati setiap aktivitasnya. Pada kondisi ini atlet siap untuk melaksanakan pertandingan yang mereka laksanakan dengan persiapan yang baik sehingga atlet dapat melakukan serangan dengan tepat dan sesuai sasarannya. Secara keseluruhan skor aspek ini berada di kategori tinggi. Dapat dikatakan bahwa terdapat *peak performance* dalam diri atlet pencak silat pada aspek berenergi tinggi pada kategori tinggi.

Selanjutnya aspek mental rileks menurut Garfield & Bennett (1985) merupakan kondisi dimana seorang atlet bisa melakukan kegiatannya dengan tenang dan tidak melewati batas waktu, kebanyakan atlet merasa waktu mereka berjalan lebih lambat dari gerakan yang telah mereka lakukan. Aspek mental rileks pada atlet pencak silat lebih banyak berada pada kategori tinggi dan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa atlet pencak silat dapat mengatur diri mereka untuk menjadi rileks pada saat diri mereka bertanding maupun berlatih.

Kemudian aspek terselubung yang merupakan kondisi dimana seorang atlet merasa dapat mengendalikan pengindraannya dari hal-hal yang dapat mengganggu konsentrasi mereka selama pertandingan, pada kondisi ini atlet seperti dikelilingi oleh energi yang memisahkan mereka dari kondisi

lingkungan yang mengganggu. Pada aspek ketiga secara keseluruhan berada di kategori sedang. Dapat dikatakan bahwa *peak performance* yang ada di dalam diri atlet dipengaruhi oleh aspek terselubung pada kategori sedang.

Pada aspek fisik rileks kondisi saat atlet tidak merasa tekanan dan kesulitan saat melakukan gerakan baik selama berlatih maupun pada saat bertanding. Semuanya berjalan dengan mudah dan reflek atlet terarah. Dalam keadaan fisik yang rileks dapat meningkatkan peluang seorang atlet untuk mencapai prestasi terbaik mereka. Secara umum skor subjek pada aspek ini terletak pada kategori tinggi. Dapat dikatakan bahwa *peak performance* dalam diri atlet dipengaruhi oleh aspek fisik rileks dengan kategori tinggi.

Pada aspek optimis atlet penuh percaya diri, mereka merasa yakin mendapatkan hasil sesuai yang mereka inginkan. Atlet tidak merasa ragu dalam memberikan reaksi yang tepat saat berhadapan dengan lawan yang tangguh (Garfield & Bennett, 1985). Pada aspek terkendali atlet dapat mengendalikan setiap pergerakan dan serangan yang mereka lakukan. Setiap pergerakan yang dilakukan seolah-olah ada yang mengendalikan sehingga dapat melakukan setiap gerakan dengan benar dan tepat. Secara umum skor subjek pada aspek ini terletak pada kategori tinggi, jadi dapat dikatakan bahwa *peak performance* pada atlet pencak silat dipengaruhi oleh aspek optimis pada kategori tinggi.

Aspek terpusat pada kekinian merupakan terjadinya keseimbangan antara fisik dan jiwa atlet, sehingga segala sesuatu yang dilakukan atlet berjalan dengan selaras menjadi suatu kesatuan berjalan dengan spontan. Pada aspek ini secara umum skor subjek berada pada kategori sedang. Dapat dikatakan bahwa *peak performance* dalam diri atlet dipengaruhi oleh aspek terpusat pada kekinian dengan kategori yang sedang.

Pada aspek kesadaran tinggi skor subjek secara umum berada pada kategori rendah. Dari perolehan skor ini

dapat dilihat bahwa atlet kurang peka terhadap berbagai pergerakan yang terjadi saat di lapangan terlebih saat atlet bertemu dengan lawan yang tangguh dan hal ini dapat mempengaruhi atlet dalam upaya mencapai penampilan terbaiknya. Dapat disimpulkan bahwa aspek kesadaran tinggi tidak memberikan pengaruh pada peningkatan *peak performance* atlet pencak silat.

Melalui hasil analisis data dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan antara hasil dari *peak performance* yang berbeda dengan fenomena yang dijabarkan peneliti. Ini dapat dipengaruhi oleh faktor *peak performance* yang dikemukakan oleh Harsuki (2003) mengenai faktor yang berhubungan dengan keadaan atlet yaitu hubungan sosial keluarga, pelatih, pekerjaan, sekolah dan lain-lain. ini dapat dilihat dari salah satu alasan atlet mengikuti olahraga pencak silat karena dukungan orang tua dan dukungan yang diberikan oleh teman-teman sesama atlet.

Selanjutnya juga diketahui bahwa secara umum penilaian atlet terhadap komunikasi *interpersonal* pelatih ada pada kategori positif. Dapat disimpulkan bahwa komunikasi yang dilakukan oleh pelatih bisa difahami dan diterima oleh atlet dengan baik. Adapun aspek komunikasi *interpersonal* yang berada pada kategori positif paling tinggi adalah aspek keterbukaan, aspek kesetaraan, aspek sikap mendukung, aspek sikap positif dan paling rendah aspek proses.

Aspek sikap positif, yaitu keahlian seseorang yang memiliki pandangan yang positif dan bersikap positif saat melakukan komunikasi (Devito, 2011). Ini serupa dengan yang dikemukakan Dewi & Sudhana (2013) apabila dua orang yang saling berkomunikasi saling menunjukkan sikap yang positif terhadap lawan bicaranya maka komunikasi *interpersonal* dapat berjalan secara efektif. Hasil wawancara peneliti dengan atlet pencak silat SMI Bukittinggi memperlihatkan bahwa atlet akan bersemangat dan termotivasi ketika pelatih menghargai atlet. Pada aspek ini terletak pada skor kategori positif.

Selanjutnya aspek kesetaraan. Menurut Devito (2011) komunikasi *interpersonal* akan efektif bila terdapat pengakuan dari individu yang berkomunikasi sama-sama berharga dan mempunyai sesuatu hal yang penting untuk dibagikan. Aspek ini terletak pada kategori positif. Dapat dikatakan bahwa penilaian atlet terhadap komunikasi pelatih pada aspek kesetaraan berada pada kategori positif.

Kemudian aspek keterbukaan, menurut Devito (2011) yaitu kesediaan untuk membuka diri dalam mengungkapkan informasi secara jujur sesuai dengan keadaan yang sebenarnya dalam berinteraksi. Menurut Devito komunikasi *interpersonal* akan efektif jika dalam aspek tersebut ada kesetaraan dan keterbukaan diri (Asgarwijaya, 2015). Penilaian atlet pencak silat terhadap komunikasi *interpersonal* pada aspek keterbukaan berada pada kategori positif.

Pada aspek proses menurut Hartley (1999) apabila pesan yang diberikan telah tersampaikan harus ada kemauan dari individu agar proses komunikasi dapat berlanjut dan hasil kategorisasi pada aspek ini berada pada kategori positif. Jadi dapat dikatakan bahwa penilaian atlet pencak silat terhadap komunikasi *interpersonal* pelatih pada aspek proses berada pada kategori positif.

Peak performance yang ada dalam diri seorang atlet tercipta bukan hanya karena keinginan atlet saja, tetapi terbentuk dari orang-orang yang berada di sekitar atlet, yaitu pelatihnya. Daly dalam Fernandi & Jannah (2013) menyatakan syarat-syarat atau ciri-ciri yang dimiliki oleh pelatih yang handal, salah satunya yaitu komunikasi. Karena pelatih merupakan sosok yang paling dekat dan mengerti keadaan atletnya, sehingga pelatih dapat memberikan semangat serta motivasi kepada atletnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis mengenai hubungan

komunikasi *interpersonal* pelatih terhadap *peak performance* SMI Bukittinggi, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Secara umum rata-rata atlet pencak silat SMI Bukittinggi menilai positif komunikasi *interpersonal* pelatih. Penilaian positif ini memiliki arti komunikasi antara pelatih dan atlet berjalan dengan baik.
2. Secara umum rata-rata *peak performance* atlet pencak silat SMI Bukittinggi berada pada taraf tinggi. Artinya memiliki keinginan yang kuat untuk berprestasi.
3. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara komunikasi *interpersonal* pelatih dengan *peak performance* pada atlet pencak silat SMI Bukittinggi pada kategori rendah. Artinya, semakin positif komunikasi *interpersonal* pelatih maka akan semakin tinggi *peak performance* atlet sebaliknya semakin negatif komunikasi *interpersonal* pelatih maka akan semakin rendah *peak performance* atlet.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih pencak silat agar lebih meningkatkan sikap mendukung terhadap atlet pencak silat sehingga kemampuan komunikasi *interpersonal* pelatih dapat berjalan efektif dan dapat menunjang *peak performance* atlet yang dilatihnya
2. Bagi SMI Bukittinggi agar lebih memperhatikan penggunaan kalimat dan cara berkomunikasi yang digunakan pelatih kepada para atlet, sehingga dapat membantu dalam proses pencapaian *peak performance* secara maksimal.
3. Bagi atlet pencak silat senantiasa selalu mencari metode yang tepat dalam upaya untuk meningkatkan *peak performance* sehingga dapat meningkat secara menyeluruh.
4. Kepada peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti variabel yang sama diharapkan dapat melakukan olah data yang lebih mendalam terkait data yang telah terkumpul sehingga dapat memperkaya hasil penelitian dalam upaya pengembangan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, L. S. (2007). *Mental juara : Modal atlet berprestasi*. Rajagrafindo Persada.
- Asgarwijaya, D. (2015). Strategi komunikasi interpersonal antar guru dan murid PAUD. *E-Proceeding of Management*, 2(1), 1008–1027. <http://paud.kemendikbud.go.id/static/fungsi-tujuan>
- Azhari, A. (1987). *Tiang ampek pencak silat minang kabau*. Brother Art Sculpture Studio s.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *FLOW: The psychology of optimal experience* (1st ed.). Harper & Row.
- Daryanto, & Rahardjo, M. (2016). *Teori komunikasi*. Gava Media.
- Devito, J. A. (2011). *Komunikasi antar manusia* (A. Maulana, Ed.; 5th ed.). Karisma Publishing Group.
- DeVito, J. A. (2015). *Human communication: The basic course* (13th ed.). Pearson Education, Inc.

- Dewi, N. R., & Sudhana, H. (2013). Hubungan antara komunikasi interpersonal pasutri dengan keharmonisan dalam pernikahan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1). <https://doi.org/10.24843/JPU.2013.v01.i01.p03>
- Fernandi, I. D., & Jannah, M. (2013). Hubungan persepsi komunikasi interpersonal pelatih-atlet terhadap motivasi berprestasi pada atlet hoki. *Character*, 1(2).
- Garfield, C. A., & Bennett, H. Z. (1985). *Peak performance : mental training techniques of the world's greatest athletes*. Warner Books.
- Giandra, S. N., & Setyawan, I. (2014). Hubungan antara efektivitas komunikasi interpersonal pelatih dan ketangguhan mental atlet (studi korelasi atlet PBSI kota Semarang). *Jurnal Empati*, 3(4).
- Gunarsa, S. (2004). *Psikologi olahraga dan prestasi* (1st ed.). Bpk Gunung Mulia.
- Gunarsa, S. D. (2000). *Psikologi olahraga dan penerapannya untuk bulutangkis*. UPT Penerbitan Universitas Tarumanegara.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan olahraga terkini*. PT. Rajagrafindo Persada.
- Hartley, P. (1999). *Interpersonal communication, second edition* (2nd ed.). Routledge.
- Hidayat, Z. (2015). *Hubungan self efficacy dengan peak performance pada atlet sepakbola sekolah sepakbola (SSB) yapura pratama U-15 dan U-17 pekanbaru*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Juita, R., Hartuti, P., Mishbahuddin, A., Bimbingan, P., Konseling, D., Keguruan, F., & Pendidikan, I. (2018). Pengaruh layanan konseling kelompok terhadap kemampuan komunikasi interpersonal pada siswa kelas VII 3 SMP negeri 3 kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1.
- Lubis, J., & Wardoyo Hendro. (2016). *Pencak silat* (3rd ed.). PT. Raja grafindo Persada.
- Matjan, B. N. (2009). Komponen-komponen latihan dan faktor-faktor pendukung *peak performance* atlet. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1).
- Mumek, I. (2013). Proses komunikasi interpersonal pecatur bersaudara dalam saling memotivasi. *Jurnal E-Komunikasi*, 1(1).
- Pratama, M. I. (2019). *Pengaruh kepercayaan diri terhadap peak performance atlet futsal usia remaja* [Psikologi]. Universitas Negeri Jakarta.
- Privette, G. (1983). Peak experience, *peak performance*, and flow: A comparative analysis of positive human experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1361–1368. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.6.1361>
- Pujarina, F., & Kumala, A. (2019). Modal psikologi terhadap peak performance. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 7(2), 112–119. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v7i2.13468>
- Rakhmat, J. (2007). *Psikologi komunikasi*. Remaja Rosdakarya.
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta Pustaka Sinar Harapan.
- Schneider, K. J., Bugental, J. F. T., & Pierson, J. F. (2001). *The handbook of humanistic psychology*. Sage Publications.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (13th ed.). Penerbit Alfabeta.

- Utama, A. (2015). *Hubungan antara kecemasan dengan peak performance atlet kejuaraan UGM futsal champion 2015* [Jurusan Psikologi]. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Wang, J. (2010). Olympic coaching psychology: winning strategies for all athletes. *Soccer Journal Kennesaw State University*, 48–51.
- Williams, J. M., & Krane, V. (2013). *Applied sport psychology: personal growth to peak performance* (7th ed.). McGraw-Hill Education.
- Yusuf, A. M. (2005). *Metodologi penelitian*. UNP Press.