

GAYA KEPEMIMPINAN PELATIH DAN MOTIVASI BERLATIH ATLET PENCAK SILAT SMA NEGERI OLAHRAGA JAWA TIMUR

Abdul Jalal, Rini Ismalasari, Achmad Rizanul Wahyudi, Machfud Irsyada

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

abdul.22201@mhs.unesa.ac.id, riniismalasari@unesa.ac.id, achmadwahyudi@unesa.ac.id,
machfudirsyada@unesa.ac.id

Dikirim: 01-07-2026; **Direview:** 01-07-2026; **Diterima:** 02-07-2026;
Diterbitkan: 02-07-2026

Abstrak

Penelitian kuantitatif deskriptif ini bertujuan memetakan gambaran gaya kepemimpinan pelatih dan motivasi berlatih atlet pencak silat di SMA Negeri Olahraga (SMANOR) Jawa Timur. Melalui sampel total 16 atlet, data dikumpulkan menggunakan instrumen angket tertutup dan dianalisis memakai teknik statistik deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan gaya kepemimpinan kedua pelatih utama berada pada kategori Sangat Baik, di mana pelatih dinilai sangat optimal dalam memberikan arahan teknik terstruktur, dukungan sosial, serta penguatan positif harian. Sebaliknya, akumulasi motivasi berlatih atlet berada pada kategori Cukup (rata-rata 50,81) akibat munculnya gejala amotivasi dan kejenuhan mental (burnout) dalam menyelaraskan program latihan prestasi intensif beresrama dengan beban tuntutan akademik sekolah harian. Berdasarkan temuan tersebut, disimpulkan bahwa kualitas kepemimpinan pelatih yang ideal harus diintegrasikan dengan manajemen pemulihan psikologis atlet yang humanis guna mendongkrak keberlanjutan motivasi murni dari dalam diri atlet.

Kata Kunci: Gaya Kepemimpinan Pelatih, Motivasi Berlatih, Pencak Silat.

Abstract

This descriptive quantitative study aims to map the coach's leadership style and training motivation among pencak silat athletes at SMA Negeri Olahraga (SMANOR) Jawa Timur. Utilizing a total sampling technique with 16 athletes, data were gathered through closed-ended questionnaires and evaluated using descriptive percentage statistics. The findings revealed that the leadership style of both head coaches was in the Very Good category, characterized by highly optimal technical instruction, social support, and positive feedback. Conversely, the accumulated training motivation of the athletes fell into the Sufficient category (mean score of 50.81) due to symptoms of amotivation and mental burnout as they struggled to balance an intensive athletic career with boarding school academic demands. In conclusion, an ideal coaching leadership style must be integrated with humanistic psychological recovery management to sustainably boost and maintain the athletes' internal and intrinsic training motivation.

Keywords: coach leadership style, training motivation, pencak silat.

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan manifestasi kearifan lokal asli Nusantara yang kaya akan nilai filosofis, historis, dan estetika tinggi, serta berfungsi sebagai pembentuk identitas, karakter, dan moral masyarakat Indonesia (Sasmita et al., 2023). Secara historis, istilah "pencak silat" baru diunifikasi secara nasional pasca berdirinya Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI), di mana sebelumnya wilayah Sumatera lebih mengenal

istilah "silat" dan tanah Jawa menggunakan istilah "pencak" (Maulana et al., 2025). Meskipun titik awal lahirnya belum diketahui secara absolut dan kerap memicu perdebatan, seni bela diri ini terbukti telah eksis sejak zaman kuno (Pratama & Trilaksana, 2018). Pada era Hindu-Buddha, pencak silat diposisikan sebagai instrumen militer taktis untuk perluasan wilayah kerajaan, sedangkan pada masa Islam ditransformasikan oleh para ulama menjadi media dakwah dan penguatan akhlak. Memasuki era

kolonialisme Belanda, aktivitas pencak silat sempat dilarang ketat karena dicurigai menjadi basis kekuatan perlawanan gerilya yang mengancam posisi penjajah (Pratama & Trilaksana, 2018).

Seiring berjalannya waktu, fleksibilitas dan daya adaptasi yang kuat terhadap perubahan sosiokultural membuat pencak silat tumbuh subur menjadi produk akulturasi yang melahirkan keanekaragaman aliran di berbagai daerah. Legitimasi internasional terhadap warisan budaya ini semakin kukuh sejak ditetapkan sebagai Warisan Budaya Takbenda Dunia oleh UNESCO pada tahun 2019 (Dwiatmini et al., 2023). Pengakuan global tersebut mengakselerasi paradigma pencak silat di era modern untuk berkembang pesat menjadi cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan secara kompetitif mulai dari tingkat daerah, nasional, hingga internasional. Transformasi menuju olahraga prestasi modern ini menuntut pemenuhan komponen keberhasilan yang kompleks; selain bertumpu pada kesiapan fisik (Ismalasari, 2024), penguasaan regulasi pertandingan (Wahyudi, 2016), serta program latihan jangka panjang yang progresif (Irsyada, 2025), faktor psikologis atlet juga memegang peranan yang sangat sentral.

Dalam ekosistem olahraga prestasi, pelatih memiliki peran sentral sebagai figur pemimpin yang mengarahkan, membimbing, dan membentuk mental bertanding atlet. Pendekatan gaya kepemimpinan yang diterapkan pelatih baik bercorak otoriter, demokratis, maupun bebas (*laissez-faire*) secara empiris memberikan dampak psikologis yang berbeda terhadap atmosfer latihan, kedisiplinan, dan motivasi berlatih atlet di lapangan. Pelatih yang akomodatif dan mengedepankan komunikasi dua arah terbukti mampu menciptakan lingkungan latihan yang lebih kondusif dan produktif. Hal ini dikarenakan karakteristik gaya kepemimpinan pelatih berinteraksi langsung dengan motivasi berlatih atlet, yang bertindak sebagai motor penggerak psikologis paling krusial bagi konsistensi, semangat, serta ketekunan atlet dalam melampaui beratnya program pelatihan dan tekanan kompetisi demi mencapai prestasi berkelanjutan.

Urgensi pengelolaan gaya kepemimpinan pelatih dan pemeliharaan motivasi berlatih ini menjadi sangat strategis apabila diletakkan pada konteks SMA Negeri Olahraga (SMANOR) Jawa Timur. Sebagai lembaga pendidikan khusus, SMANOR Jatim menerapkan sistem pembinaan prestasi terpadu di mana para atlet pelajar remaja dihadapkan pada beban ganda untuk menuntaskan kurikulum akademik sekaligus menjalani program latihan intensif demi target juara. Berangkat dari kondisi faktual tersebut, penelitian deskriptif ini dirancang untuk memotret secara objektif, mendalam, dan aktual mengenai gambaran gaya kepemimpinan pelatih serta tingkat motivasi berlatih berdasarkan persepsi langsung dari sudut pandang atlet, tanpa menguji hubungan korelasional antarvariabel. Hasil

pemetaan ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi berharga bagi pelatih dan pihak sekolah dalam mengoptimalkan kualitas pembinaan melalui judul: “Gaya Kepemimpinan Pelatih dan Motivasi Berlatih Atlet Pencak Silat SMA Negeri Olahraga Jawa Timur”.

METODE PENELITIAN

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif, yang bertujuan untuk menggambarkan secara objektif gaya kepemimpinan pelatih dan motivasi berlatih atlet pencak silat SMA Negeri Olahraga Jawa Timur berdasarkan data yang diperoleh dari angket. Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif persentase sebagai metode pengolahan data. Perhitungan analisis dilakukan dengan menentukan besarnya frekuensi relatif dalam bentuk persentase.

Penelitian dilaksanakan pada 12 Maret 2026 di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur karena instansi ini memiliki program pembinaan olahraga prestasi yang terstruktur. Populasi penelitian adalah seluruh atlet pencak silat reguler di sekolah tersebut. Pengambilan sampel dilakukan melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria atlet aktif yang menjalani program latihan resmi berasrama (Firmansyah, 2022). Berdasarkan kriteria ini, diperoleh sampel penelitian berjumlah 16 orang atlet pencak silat.

Pengumpulan data menggunakan instrumen angket tertutup berskala Likert modifikasi (pilihan 1–4) untuk mengukur variabel gaya kepemimpinan pelatih dan motivasi berlatih (Sugiyono, 2019). Data yang telah terkumpul kemudian ditabulasi dan diolah menggunakan teknik analisis statistik deskriptif persentase guna menghasilkan visualisasi kategorisasi data yang sistematis.

HASIL

Data deskriptif statistik dari hasil pengolahan kuesioner indikator gaya kepemimpinan kedua pelatih menunjukkan hasil rata-rata yang sangat tinggi, berada pada kategori sangat baik. Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, jumlah responden pada masing-masing pelatih sebanyak 16 atlet. Pada gaya kepemimpinan Pelatih R, diperoleh nilai mean sebesar 86,81, median sebesar 89,50, dan mode sebesar 94. Sementara itu, pada gaya kepemimpinan Pelatih E, diperoleh nilai mean sebesar 87,13, median sebesar 91,50, dan mode sebesar 94.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua pelatih memperoleh penilaian yang sangat baik dari para atlet. Meskipun selisihnya relatif kecil, Pelatih E memiliki nilai rata-rata dan median yang sedikit lebih tinggi dibandingkan Pelatih R, sedangkan nilai modus yang sama menunjukkan bahwa skor 94 merupakan

penilaian yang paling sering diberikan oleh responden pada kedua pelatih.

Tabel 1. Rekapitulasi Gaya Kepemimpinan Pelatih

| Indikator Statistik | Gaya Kepemimpinan R | Gaya Kepemimpinan E |
|---------------------|---------------------|---------------------|
| N Valid | 16 | 16 |
| Mean | 86,81 | 87,13 |
| Median | 89,50 | 91,50 |
| Mode | 94 | 94 |

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi, Sebanyak 6 responden (37,5%) berada pada kategori baik, 4 responden (25,0%) berada pada kategori cukup, dan 6 responden (37,5%) berada pada kategori kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penilaian responden cenderung tersebar pada kategori baik dan kurang dengan persentase yang sama, sedangkan kategori cukup memiliki persentase yang lebih rendah. Dengan demikian, distribusi data menunjukkan bahwa persepsi responden terhadap variabel yang diteliti masih bervariasi dan belum seluruhnya berada pada kategori yang tinggi.

Tabel 2. Rekapitulasi Motivasi Berlatih

| Interval Skor | Kategori | F | Presentase |
|---------------|---------------|----|------------|
| >60,85 | Sangat Baik | 0 | 0% |
| 54,15-60,85 | Baik | 6 | 37,5% |
| 47,46-54,15 | Cukup | 4 | 25,0% |
| 40,76-47,46 | Kurang | 6 | 37,5% |
| <40,76 | Sangat Kurang | 0 | 0% |
| Jumlah | | 16 | 100% |

PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan karakteristik kuat pada variabel gaya kepemimpinan kedua pelatih utama pencak silat SMA Negeri Olahraga Jawa Timur, di mana persentase kepemimpinan Pelatih E (86,81%) didominasi oleh perilaku instruktif dan penguatan positif, sedangkan Pelatih R (87,13%) unggul pada dimensi dukungan sosial dan perilaku demokratis. Kombinasi ini merepresentasikan pembinaan yang sangat ideal, Pelatih E mengoptimalkan transfer keilmuan taktis yang terstruktur demi mempercepat penguasaan motorik atlet, sementara Pelatih R berperan vital sebagai figur pengayom moral dan emosional yang efektif mereduksi kecemasan di lingkungan sekolah berasrama (Maulana et al., 2025).

Namun, kualitas kepemimpinan pelatih yang sudah berkategori sangat baik ini memunculkan paradoks emosional karena tidak berbanding lurus

dengan motivasi berlatih harian atlet yang mandek pada angka nilai rata-rata 50,81 atau masuk kategori cukup. Bedah indikator kuesioner membuktikan bahwa ketika dorongan ekstrinsik atlet terhadap target medali dan prestasi berada pada skor sangat tinggi, akumulasi nilai justru merosot akibat anjloknya motivasi intrinsik (kesenangan murni berlatih) serta munculnya gejala amotivasi seperti munculnya rasa malas (Putri et al., 2024).

Kondisi paradoks tersebut dikonfirmasi secara ilmiah sebagai fenomena *burnout* (kejenuhan mental) akibat beban karir ganda (*dual career*). Sebagai siswa sekolah olahraga prestasi, para atlet pencak silat dituntut linear memenuhi target kurikulum akademik umum pada siang hari sekaligus menjalani program latihan fisik intensif yang repetitif di asrama. Sifat instruktif komando kepelatihan yang kuat, apabila bertemu dengan kondisi kelelahan fisik dan kognitif harian, secara bertahap mengikis kepuasan psikologis otonom dari dalam diri atlet sehingga latihan dipersepsikan sebatas kewajiban administratif semata.

Oleh karena itu, guna memecah stagnasi motivasi atlet, potensi dukungan sosial dan penguatan positif dari kedua pelatih harus disinergikan secara konkrit untuk merancang tata kelola latihan yang humanis. Tim pelatih direkomendasikan mulai mengintegrasikan variasi metode *fun training* berkala, melakukan komunikasi interpersonal *one-on-one* untuk memetakan beban emosional atlet junior, serta berkoordinasi dengan sekolah dalam penyediaan waktu pemulihan fisik-mental yang proporsional (Naufal et al., 2025).

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa gaya kepemimpinan kedua pelatih utama pencak silat SMA Negeri Olahraga Jawa Timur berada pada kategori sangat baik dengan karakteristik yang saling melengkapi. Pelatih E unggul dominan pada perilaku instruktif (*training and instruction behavior*) yang terstruktur dalam mentransfer teknik serta penguatan positif (*positive feedback behavior*), sedangkan pelatih R unggul pada dimensi dukungan sosial (*social support*) dan perilaku demokratis (*democratic behavior*) sebagai figur pengayom emosional atlet di asrama. Namun, kepemimpinan yang ideal ini belum mampu mendongkrak motivasi berlatih harian atlet secara optimal karena tertahan pada kategori cukup. Fenomena paradoks ini bukan disebabkan oleh faktor pelatih, melainkan akibat penurunan motivasi intrinsik dan munculnya gejala amotivasi akibat kejenuhan mental (*burnout*) karena beratnya beban karir ganda (*dual career*) untuk menyelaraskan kurikulum akademik sekolah umum dengan program latihan fisik prestasi intensif berasrama secara linear.

Sebagai rekomendasi, tim pelatih diharapkan mengeksploitasi kekuatan dukungan sosial dan penguatan positif yang dimiliki untuk mengintegrasikan variasi metode latihan yang menyegarkan (*fun training*) guna membangkitkan kembali gairah murni (*intrinsic motivation*) atlet, serta mengaktifkan komunikasi interpersonal dua arah (*one-on-one*) untuk mendeteksi hambatan mental atlet junior. Manajemen sekolah disarankan memfasilitasi program penyegaran tim (*team bonding*) atau mendatangkan psikolog olahraga secara berkala, serta menyinkronkan jadwal pembelajaran demi menyediakan waktu pemulihan (*recovery*) fisik-mental yang proporsional bagi atlet. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji bidang dinamika psikologi olahraga serupa, direkomendasikan menggunakan kombinasi metode penelitian campuran (*mixed methods*) agar dapat menggali data komparatif yang lebih mendalam, jujur, dan komprehensif terkait interaksi sosial internal kelompok atlet.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta kontribusi selama proses penelitian hingga penyusunan artikel ini. Penghargaan secara khusus disampaikan kepada dosen pembimbing atas segala arahan, bimbingan, dan saran yang diberikan sehingga penelitian dapat terlaksana dan diselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Kepala Sekolah, para pelatih, serta seluruh civitas SMA Negeri Olahraga Jawa Timur yang telah memberikan izin, kesempatan, dan dukungan selama pelaksanaan penelitian.

Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada seluruh atlet bela diri SMA Negeri Olahraga Jawa Timur yang telah bersedia menjadi responden dan memberikan data yang diperlukan dalam penelitian ini. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada institusi serta semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung, berupa fasilitas, motivasi, maupun dukungan lainnya. Segala bentuk bantuan dan kerja sama yang telah diberikan menjadi bagian penting dalam keberhasilan penyelesaian penelitian ini.

REFERENSI

Shodiq, A., Fadhli, N. R., Studi, P., Kepelatihan, P., & Malang, U. N. (2025). Level Kondisi Fisik Atlet Gulat Gaya Bebas: Kajian. 5, 532–545. <https://doi.org/10.38048/Jor.V4i3.5840>

Firmansyah, D. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum Dalam Metodologi Penelitian: Literature Review General Sampling Techniques In Research Methodology: Literature Review. 1(2), 85–114

Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Alfabeta.

Maulana, M. I., Akbar, Z., Ariyani, M., & Maulana, H. (2025). Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga Vol. 5, No.3, April 2025. 5(3), 865–874.

Putri, A., Alnedral, Irawadi, H., & Sari, D. P. (2024). Penyebab Menurunnya Motivasi Atlet Dalam Mengikuti Latihan Tarung Derajat Di Satlat Opel Lubuk Buaya Kota Padang. 831–839.

Naufal, R., Didieanto, P., & Irsyada, M. (2025). Jpo : Jurnal Prestasi Olahraga. 8, 723–726.

Rizkiyati, A. B., Ismalasari, R., Pd, S., & Kes, M. (2024). Analisis Kondisi Fisik Atlet Anggar Situbondo Pada Persiapan Porprov Vii 2022. 7, 13–25.

Pratama, Rendra, Y., & Trilaksana, A. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Tahun 1948-1973. E-Journal Pendidikan Sejarah, 6(3), 1–10.

Sasmita, K., & Barlian, E. (2023). *Pencak Silat Wajah Budaya Bangsa Indonesia*. 05(02), 2869–2880.

Dwiatmini, S., Listiani, W., & Rustiyanti, S. (2023). *MEDIA PEMBELAJARAN ARTISTIK PENCAN SILAT: ANALISIS LITERATUR TERBITAN SCOPUS TAHUN 2021-2023*. 27(1), 215–222.

Silat, P. (2016). *TINGKAT PEMAHAMAN ATLET PENCAN SILAT USIA DEWASA KATEGORI TANDING DI IPSI PONOROGO TERHADAP PERATURAN PERTANDINGAN PENCAN SILAT 2016 Atik Dwi Nopitasari, Achmad Rizanul Wahyudi Pendidikan Keipelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya*. 103–108.