



[doi: http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v11i2.20939](http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v11i2.20939)

Hubungan Gaya Kepemimpinan Pelatih dengan Stres Atlet Sepak Bola *Grassroot*

Avecenna Ulupi Assami¹, Nina Sutresna², Ivan Rivan Firdaus³

^{1,2,3} Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

Email koresponden: avecennaulupi@upi.edu

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between the coach's leadership style and the stress level of early childhood soccer athletes (grassroots). The leadership style variables studied include authoritarian, democratic, people centered, and task oriented. The study used a descriptive quantitative method with a correlational approach. The sample consisted of 15 12-year-old athletes at Three F Academy, who were selected through purposive sampling technique. The research instrument is a leadership style questionnaire and a stress scale (Perceived Stress Scale) that has been modified in Indonesian. The results of the analysis showed that authoritarian leadership style had a significant relationship and strong negative correlation with athletes' stress ($r = -0.617$; $p = 0.014$). Meanwhile, democratic, people centered, and task-oriented styles showed no significant relationship ($p > 0.05$). These findings suggest that authoritarian leadership style can reduce stress in early childhood athletes in certain contexts. This study recommends that coaches consider leadership approaches that are adaptive to the characteristics of early childhood athletes to create a psychologically conducive training environment.

Keywords: Coaching leadership style, Stress, Grassroots, Coaching psychology

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gaya kepemimpinan pelatih dengan tingkat stres atlet sepak bola *grassroot*. Variabel gaya kepemimpinan yang diteliti meliputi otoriter, demokratis, *people centered*, dan *task oriented*. Penelitian menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan korelasional. Sampel terdiri dari 15 atlet berusia 12 tahun di Three F Academy, yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa angket gaya kepemimpinan dan skala stres (Perceived Stress Scale) yang telah dimodifikasi dalam bahasa Indonesia. Hasil analisis menunjukkan bahwa gaya kepemimpinan otoriter memiliki hubungan yang signifikan dan korelasi negatif kuat terhadap stres atlet ($r = -0,617$; $p = 0,014$). Sementara itu, gaya demokratis, *people centered*, dan *task oriented* tidak menunjukkan hubungan yang signifikan ($p > 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa gaya kepemimpinan otoriter dapat menurunkan stres pada atlet usia dini dalam konteks tertentu. Penelitian ini merekomendasikan pelatih agar mempertimbangkan pendekatan kepemimpinan yang adaptif terhadap karakteristik atlet usia dini untuk menciptakan lingkungan latihan yang kondusif secara psikologis.

Kata Kunci: Gaya kepemimpinan pelatih, Stres, *Grassroot*, Psikologi kepelatihan

Cara sitasi:

Assami, A. U. dkk (2025). Hubungan Gaya Kepemimpinan Pelatih Dengan Stress Atlet Sepak Bola *Grassroot*. *Jurnal Keolahraagan*, 11(2), 156-161

Sejarah Artikel:

Dikirim Agustus 2025, Direvisi Agustus 2025, Diterima September 2025



PENDAHULUAN

Keberhasilan dalam sepak bola tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu para atlet, tetapi juga kepemimpinan pelatih. Menurut (Akbar & Kurniawan, 2021) kepemimpinan merupakan proses mempengaruhi perasaan, keyakinan, dan perilaku atlet untuk mencapai tujuan. Setiap gaya kepemimpinan memiliki kelebihan dan kekurangan, serta efektivitasnya bergantung pada karakteristik atlet (Oktaviasari, 2013). Gaya kepemimpinan pelatih dimaknai sebagai cara atau gaya yang digunakan oleh pelatih dalam menangani atlet, baik dalam proses latihan ataupun pertandingan (Sucipto et al., 2022). Berdasarkan penjelasan di atas, maka penting untuk mengetahui gaya kepemimpinan pelatih yang digunakan dalam menangani atletnya.

Karena menurut penelitian terdahulu oleh (Jiménez et al., 2019) bisa jadi atlet memberikan reaksi yang tidak sesuai dengan maksud pelatih akibat adanya ketidaktahuan gaya kepemimpinan pelatih yang digunakan. Sebagai contoh, jika pelatih cenderung otoriter, maka biasanya ia akan cenderung menggunakan nada tinggi dalam memberikan instruksinya. Atlet yang tidak paham akan hal ini merasa emosi dan tidak menyukai pelatih tersebut, padahal mungkin saja maksud pelatih baik. Menurut (Iancheva & Prodanov, 2019) adapun alasan tersebut terjadi karena kurangnya pemahaman yang mendalam tentang dampak psikologis dari bagaimana cara pelatih saling memahami kepribadian dan karakteristik atletnya.

Pelatih seharusnya mampu memahami tentang dampak psikologis tentang karakteristik dan kepribadian atletnya (Maghviroh & Purnomo, 2021). Masih banyak pelatih yang belum memiliki pemahaman yang mendalam tentang psikologi olahraga dan juga pengaplikasiannya, sehingga mereka tidak mampu memahami dampak psikologis dari karakteristik dan kepribadian atletnya (Freitas et al., 2013).

Pada cabang olahraga sepak bola usia dini (*grassroot*), pelatih memegang peran penting dalam membimbing atlet untuk berkembang secara teknis, taktis, dan psikologis. Penelitian ini memfokuskan pada empat gaya kepemimpinan yang umum digunakan: Otoriter, pelatih dengan gaya ini memegang kendali penuh, menentukan semua strategi dan latihan, serta menuntut kepatuhan mutlak dari para atlet (Mu'ah et al., 2015). Demokratis, Pendekatan ini dapat meningkatkan rasa memiliki dan motivasi para atlet, namun membutuhkan waktu dan kesabaran untuk membangun kepercayaan dan kerjasama tim (Beno et al., 2022). *People centered*, Dalam dunia olahraga, pendekatan *people-centered* (berpusat pada orang) berarti menempatkan atlet, pelatih, dan semua orang yang terlibat dalam kegiatan olahraga sebagai fokus utama (Beno et al., 2022). Lalu *Task oriented*, dalam olahraga menekankan pada pencapaian tujuan dan penyelesaian tugas dengan efisien (Sari, 2013) serta hubungannya dengan tingkat stres atlet. Oleh karena itu tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara gaya kepemimpinan pelatih dengan stres atlet sepak bola *grassroot*. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan praktis bagi pelatih dalam memilih gaya kepemimpinan yang sesuai dengan karakteristik atlet usia dini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan korelasional untuk menguji hubungan antara gaya kepemimpinan pelatih (variabel bebas) dan tingkat stres atlet sepak bola usia dini (variabel terikat). Subjek penelitian berjumlah 15 atlet berusia 12 tahun dari Three F Academy yang dipilih dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria aktif berlatih minimal enam bulan terakhir dan mendapat izin orang tua. Data dikumpulkan menggunakan dua instrumen, yaitu angket gaya kepemimpinan pelatih berisi 17 butir pertanyaan mencakup empat dimensi (otoriter, demokratis, *people centered*, dan *task oriented*) dengan skala Likert lima poin, serta angket *Perceived Stress Scale* (PSS) berisi 10 butir pertanyaan yang mengukur ketidakterdugaan, ketidakmampuan mengendalikan situasi, dan tekanan psikologis.

Untuk memperoleh data tentang gaya kepemimpinan pelatih, peneliti menggunakan instrumen dan pengumpulan data berupa angket gaya kepemimpinan pelatih yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Cahyati et al., (2020). Dalam angket ini terdapat 17 item pertanyaan dengan 4 variabel. Variabel tersebut adalah gaya kepemimpinan otoriter (7 item), gaya kepemimpinan pelatih demokratis (4 item), gaya kepemimpinan pelatih *people centered* (3 item), dan gaya kepemimpinan pelatih *task oriented* (3 item). Selanjutnya untuk menilai *stress* pada atlet, peneliti menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS) yang telah dirancang oleh Program State of New Hampshire Employee Assistance (2020). Terdapat 10 item pertanyaan dimana penulis akan mengubah Bahasa asli menjadi Bahasa Indonesia. Skala ini digunakan untuk mengukur sejauh mana individu merasakan hidupnya dalam kondisi stres dalam satu bulan terakhir. Setelah mendapatkan persetujuan dari pihak akademi dan orang tua atlet, pengisian angket dilakukan di lokasi latihan setelah sesi selesai, dengan pendampingan peneliti untuk memastikan pemahaman responden terhadap setiap butir pertanyaan. Data yang terkumpul kemudian diberi skor sesuai pedoman skala Likert dan diolah menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25. Analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan distribusi data, nilai rata-rata, dan simpangan baku setiap variabel. Uji normalitas dilakukan untuk memastikan data memenuhi asumsi parametrik, dan apabila terpenuhi, dilanjutkan dengan uji korelasi Product Moment Pearson untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antar variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan variasi skor pada setiap gaya kepemimpinan pelatih dan tingkat stres atlet. Rata-rata skor gaya kepemimpinan otoriter sebesar 2,59, demokratis 3,23, *people centered* 3,42, dan *task oriented* 2,56, sedangkan rata-rata skor stres atlet adalah 3,42. Hasil uji korelasi Product Moment Pearson menunjukkan bahwa gaya kepemimpinan otoriter memiliki hubungan signifikan dengan tingkat stres atlet ($r = -0,617$; $p = 0,014$). Sebaliknya, gaya kepemimpinan demokratis ($r = -0,195$; $p = 0,493$), *people centered* ($r = -0,166$; $p = 0,561$), dan *task oriented* ($r = -0,084$; $p = 0,765$) tidak menunjukkan hubungan signifikan.

Tabel 1.
Hasil Uji Korelasi Hubungan Gaya Kepemimpinan Pelatih dengan Stres Atlet

Gaya Kepemimpinan Pelatih	r	p-value	Keterangan
Otoriter	-0,617	0,014	Signifikan
Demokratis	-0,195	0,493	Tidak signifikan
<i>People Centered</i>	-0,166	0,561	Tidak signifikan
<i>Task Oriented</i>	-0,084	0,765	Tidak signifikan

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa gaya kepemimpinan otoriter berhubungan negatif dengan tingkat stres atlet. Artinya, semakin tinggi penerapan gaya otoriter, semakin rendah tingkat stres atlet sepak bola usia dini. Gaya kepemimpinan otoriter yang memberikan arahan tegas, struktur latihan yang jelas, dan kontrol konsisten dapat menciptakan rasa aman serta meminimalisir kebingungan pada atlet (Akbar & Kurniawan, 2021). Hal ini sesuai dengan pendapat (Sucipto et al., 2022) yang menyatakan bahwa kepemimpinan yang efektif mampu mempengaruhi kondisi psikologis atlet melalui pengaturan perilaku yang terstruktur.

Sementara itu, gaya demokratis dan *people centered* yang mendorong partisipasi aktif dan kedekatan emosional tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap stres. Kondisi ini dapat terjadi karena atlet usia 12 tahun masih membutuhkan arahan langsung dan batasan yang jelas, sehingga kebebasan pengambilan keputusan justru dapat menimbulkan keraguan

(Iancheva & Prodanov, 2019). Gaya *task oriented* yang fokus pada pencapaian target latihan tanpa memperhatikan aspek emosional juga tidak efektif menurunkan stres, sejalan dengan temuan (Maghviroh & Purnomo, 2021) bahwa faktor psikologis memiliki peran penting dalam pembinaan atlet muda.

Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian (Iancheva & Prodanov, 2019) yang menyatakan bahwa pada atlet usia dini, dukungan emosional dari pelatih harus berjalan berdampingan dengan ketegasan dalam memberikan instruksi agar tercipta rasa percaya diri dan kemampuan mengendalikan tekanan. Hal ini relevan dengan konteks pembinaan di Three F Academy, di mana struktur latihan yang jelas dapat membantu atlet mengembangkan keterampilan koping dalam menghadapi situasi kompetitif. Selain itu, (Sucipto et al., 2022) menegaskan bahwa pelatih yang mampu mengatur perilaku atlet secara terarah dan konsisten akan berkontribusi pada penurunan stres sekaligus meningkatkan motivasi untuk berlatih.

Selain itu, penelitian (Novian & Noors, 2020) menunjukkan bahwa gaya kepemimpinan pelatih yang sesuai dengan karakteristik atlet dapat menciptakan suasana latihan yang kondusif, sehingga mengurangi tekanan mental dan meningkatkan kenyamanan dalam berlatih. (Enjis & Noorizki, 2023) juga menegaskan bahwa hubungan interpersonal yang positif antara pelatih dan atlet dapat menjadi faktor protektif terhadap stres, karena atlet merasa mendapatkan dukungan dan arahan yang jelas selama proses latihan. Temuan ini menguatkan bahwa efektivitas kepemimpinan tidak hanya bergantung pada teknik melatih, tetapi juga pada kemampuan pelatih dalam membangun hubungan emosional yang sehat dengan atlet.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengkonfirmasi penggunaan media video berbasis kecerdasan artifisial memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan motivasi dan kesenangan belajar murid dalam pembelajaran PJOK, khususnya materi sepak bola. Murid yang belajar dengan video menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap keterampilan dasar seperti passing, dribbling, dan shooting, karena tayangan visual yang menarik dan mudah diikuti. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan yang besar antara kelas eksperimen dan kelas kontrol, baik dari skor motivasi maupun tingkat kesenangan belajar. Dukungan visual, audio, dan animasi pada video terbukti memperkuat fokus, partisipasi aktif, dan rasa percaya diri murid saat praktik. Rendahnya ketertarikan pada media buku paket menyebabkan murid cenderung pasif dan kesulitan memahami materi secara utuh. Dengan demikian, pemanfaatan video berbasis KA memberikan dampak positif terhadap kualitas pembelajaran PJOK di sekolah dasar secara menyeluruh.

REKOMENDASI

Penelitian ini menunjukkan bahwa gaya kepemimpinan otoriter berhubungan negatif dan signifikan dengan tingkat stres atlet sepak bola usia dini di Three F Academy. Semakin tinggi penerapan gaya otoriter, semakin rendah tingkat stres yang dirasakan atlet. Sebaliknya, gaya kepemimpinan demokratis, *people centered*, dan *task oriented* tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan tingkat stres.

Hasil ini memperkuat temuan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Manuel Jiménez yang berjudul *Differences in Psychoneuroendocrine Stress Responses of High-Level Swimmers Depending on Autocratic and Democratic Coaching Style* (2019), yang menyatakan bahwa kepemimpinan pelatih berperan penting dalam membentuk kondisi psikologis atlet, termasuk kemampuan mereka mengelola tekanan dan tuntutan olahraga. Penerapan gaya otoriter yang tepat dapat berfungsi sebagai strategi efektif dalam pembinaan usia dini, namun tetap perlu diseimbangkan dengan dukungan emosional untuk menghindari tekanan berlebihan. Dengan demikian, pelatih diharapkan mampu memilih dan memodifikasi gaya kepemimpinannya agar

selaras dengan karakteristik, kebutuhan, dan tujuan pembinaan, sehingga kesejahteraan psikologis atlet dapat terjaga dan performa mereka dapat berkembang secara optimal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada manajemen Three F Academy yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas selama pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para atlet dan pelatih yang telah berpartisipasi dan meluangkan waktu untuk mengisi instrumen penelitian. Penulis berterima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan berharga selama proses penyusunan artikel ini. Penghargaan yang tulus juga diberikan kepada keluarga serta rekan-rekan yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., & Kurniawan, R. (2021). Peran Servant Leadership Pelatih terhadap Kecemasan Bertanding Atlet Student. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 2701–2706.
- Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). PROFIL GAYA KEPEMIMPUNAN PELATIH IPSI KOTA KEDIRI. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Cahyati, S., Kusumawati, I., & Irianto, D. P. (2020). Gaya Kepemimpinan Pelatih Hapkido Daerah Istimewa Yogyakarta Leadership Style of Hapkido Trainers in Yogyakarta Special Region. *JSH: Journal of Sport and Health*, 1(2), 77–83.
- Enjis Argi Prayugi Prisswigsty, & Rakhmaditya Dewi Noorizki. (2023). Hubungan Komunikasi Interpersonal Pelatih dengan Motivasi Pemain. *Flourishing Journal*, 3(12), 536–543. <https://doi.org/10.17977/um070v3i122023p536-543>
- Freitas, S., Dias, C., & Fonseca, A. (2013). What do coaches think about psychological skills training in soccer? a study with coaches of elite portuguese teams. *International Journal of Sports Science*, 3(3), 81-91.
- Iancheva, T., & Prodanov, G. (2019). Coaching Efficacy and Leadership Style Among Bulgarian Football Coaches. *Proceeding Book 1*, 242–248. <https://doi.org/10.37393/icass2019/46>
- Jiménez, M., Fernández-Navas, M., Alvero-Cruz, J. R., García-Romero, J., García-Coll, V., Rivilla, I., & Clemente-Suárez, V. J. (2019). Differences in psychoneuroendocrine stress responses of high-level swimmers depending on autocratic and democratic coaching style. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24), 1–8. <https://doi.org/10.3390/ijerph16245089>
- Maghviroh, N. Y., & Purnomo, M. (2021). Analisis Gaya Kepemimpinan Pelatih Softball Putri Di Kota Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/42069%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/42069/36179>
- Mu'ah, Indrayani, T. I., Masram, & Muhammad Sulton. (2015). *Kepemimpinan* (Prajna Vita (ed.); 1st ed.).
- Novian, G., & Noors, I. P. M. (2020). Hubungan Gaya Kepemimpinan Pelatih Dengan Prestasi Atlet Taekwondo. *11(02)*, 151–164.
- Oktaviasari, T. (2013). *Pola Komunikasi Interpesonal Di National Paralympic Committee Surakarta*. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/30180/Pola-Komunikasi-Interpersonal-Di-National-Paralympic-Committee-Surakarta-Studi-Deskriptif-Kualitatif-Pola-Komunikasi-Interpersonal-Antara-Pelatih-Dan-Athlet-Difabel-Di-Organisasi-National-Paralympic-Committee>
- Program State of New Hampshire Employee Assistance. (2020). Perceived Stress Scale Score

Cut Off. C, 2.

Sari, D. P. (2013). *KONTRIBUSI GAYA KEPEMIMPINAN KEPALA SEKOLAH DAN MOTIVASI BERPRESTASI GURU TERHADAP MUTU PENDIDIKAN DI GUGUS RAMA 2 UPT DISDIKPORA KECAMATAN KEMBANG KABUPATEN JEPARA*. 2(April), 33–43.

Sucipto, A., Kes, M., Cholik Mutohir, A.-P. T., Muhyi, M., & Pd, M. (2022). *Kompetensi Pelatih Olahraga Di Era Digital*. www.akademiapustaka.com