

PERAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PENINGKATAN PRESTASI ATLET TINJU DI SASANA SOERJO NGAWI

Risky Andriansyah¹, Kartika Septianingrum², Andy Widhiya Bayu Utomo³, Budi Rachman⁴

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Modern Ngawi

⁴Pendidikan Guru Anak Usia Dini, Universitas Negeri Surabaya

¹riskyandriansyah1511@gmail.com, ²kartikasept08@stkipmodernngawi.ac.id,

³andywbu@stkipmodernngawi.ac.id, ⁴budirachman@unesa.ac.id

Abstract

This study aims to determine the extent of the role of social support on the achievements of boxing athletes who are members of Sasana Soerjo Ngawi. The background of this study is based on the assumption that in addition to physical and technical abilities, psychosocial factors such as social support from the surrounding environment including coaches, family, peers, and the gym have a contribution to improving the performance and achievement of athletes. This study uses a quantitative approach with a correlational survey method. The study population was all active athletes at Sasana Soerjo Ngawi, with a sampling technique using a total sampling of 30 athletes. The data collection instrument was a Likert scale questionnaire, consisting of 57 statement items to measure the level of social support and athlete achievement indicators. Validity testing was carried out through expert judgment, while reliability was tested using Cronbach's Alpha and was declared reliable. Data analysis was carried out through prerequisite tests in the form of normality tests and linearity tests, then continued with hypothesis testing using simple linear regression. The results of the analysis showed that there was a positive relationship between social support and athlete achievement, although the level of significance in the regression test showed a value of 0.070, which was above the significance limit of 0.05. This shows that statistically, the influence of social support on achievement is not yet significant. However, the regression coefficient value shows a tendency for a positive relationship. This finding indicates that social support still has an important role in the athlete coaching process, although it needs to be strengthened by other factors to obtain more significant results. This study recommends the need for active involvement of coaches, families, and the social environment in creating a supportive atmosphere for the sake of improving athlete achievement continuously.

Keywords: Social Support, Athlete Achievement, Soerjo Ngawi Boxing Stadium.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peran dukungan sosial terhadap prestasi atlet tinju yang tergabung di Sasana Soerjo Ngawi. Latar belakang penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa selain kemampuan fisik dan teknis, faktor psikososial seperti dukungan sosial dari lingkungan sekitar termasuk pelatih, keluarga, teman sebaya, dan pihak sasana memiliki kontribusi terhadap peningkatan performa dan capaian prestasi atlet. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh atlet aktif di Sasana Soerjo Ngawi, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sebanyak 30 atlet. Instrumen pengumpulan data berupa angket skala Likert, terdiri dari 57 butir pernyataan untuk mengukur tingkat dukungan sosial dan indikator prestasi atlet. Uji validitas dilakukan melalui expert judgement, sedangkan reliabilitas diuji menggunakan Cronbach's Alpha dan dinyatakan reliabel. Analisis data dilakukan melalui uji prasyarat berupa uji normalitas dan uji linieritas, kemudian dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dan prestasi atlet, meskipun tingkat signifikansi pada uji regresi menunjukkan nilai sebesar 0,070, yang berada di atas batas signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa secara statistik, pengaruh dukungan sosial terhadap prestasi belum signifikan. Namun, nilai koefisien regresi menunjukkan adanya kecenderungan hubungan yang positif. Temuan ini memberikan indikasi bahwa dukungan sosial tetap memiliki peranan penting dalam proses pembinaan atlet, meskipun perlu diperkuat oleh faktor-faktor lain untuk memperoleh hasil yang lebih signifikan. Penelitian ini merekomendasikan perlunya keterlibatan aktif dari pelatih, keluarga, dan lingkungan sosial dalam membentuk atmosfer yang suportif demi peningkatan prestasi atlet secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Prestasi Atlet, Sasana Tinju Soerjo Ngawi.

Submitted: 2025-05-10

Revised: 2025-05-27

Accepted: 2025-06-04

PENDAHULUAN

Prestasi dalam sebuah cabang olahraga merupakan hal utama yang menjadi tujuan dari proses latihan yang telah dilakukan. Prestasi olahraga dapat dicapai dengan adanya dukungan dari

berbagai pihak baik pemerintah, semua bidang terkait dalam suatu cabang olahraga dan pembinaan yang dilakukan oleh pelatih (Sirait & Umam Noer., 2021). Menurut Nurajab (2022) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga seperti faktor teknik, fisik, strategi, dan mental. Dalam penelitian Candra dkk (2023) prestasi olahraga ditentukan dari bidang biomekanika, gizi olahraga, psikologi olahraga, dan *sport medicine* yang meliputi fisiologi dan anatomi.

Psikologi olahraga merupakan salah satu faktor penting dalam menentukan prestasi olahraga. Psikologi dalam olahraga prestasi digunakan untuk meningkatkan percaya diri, motivasi, fokus, konsentrasi, kepercayaan tim, *self-determination*, *self-regulation*, *arousal* (Candra et al., 2023). Salah satu aspek psikologi olahraga yang perlu ada dalam diri atlet adalah motivasi. Motivasi dalam diri atlet berpengaruh pada adanya ambisi, keinginan dan energi untuk menciptakan prestasi terbaik. Motivasi dapat ditingkatkan dengan dukungan sosial dari orang-orang terdekat atlet.

Menurut Phukan (2022) prestasi seorang atlet ditentukan karena adanya dukungan sosial baik dari keluarga, teman, tetangga atau siapapun orang yang mereka anggap penting. Dukungan sosial ini melibatkan perasaan empati, perhatian, kepedulian, cinta dan kepercayaan Phukan (2022). Prestasi atlet juga dipengaruhi oleh kekompakan tim, stres kompetitif, penurunan kinerja, kelelahan atlet, rehabilitasi cedera dan pengembangan keribadian Phukan (2022). Semua orang yang terlibat dalam proses latihan maupun yang memberi dukungan secara eksternal melalui sebuah emosi yang positif memiliki pengaruh yang besar terhadap prestasi atlet.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Kinanti Kusumaningrum & Mastuti (2023) terdapat hubungan positif antara hubungan sosial dengan motivasi berprestasi atlet. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima para atlet, maka semakin tinggi pula motivasi berprestasi atlet. Mereka berpendapat bahwa dukungan sosial dapat memberi semangat, meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan kemampuan melalui saran yang diberikan dan mendorong untuk berprestasi dan termotivasi.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Daffa Herdiansyach & Aziz Hakim (2024) dukungan sosial teman satu tim memiliki hubungan yang kuat dengan kepercayaan diri seorang atlet. Hasil penelitian menyebutkan tinggi rendahnya kepercayaan diri berhubungan dengan tinggi rendahnya dukungan sosial yang diterima oleh atlet. Dukungan teman satu tim mempunyai peran penting untuk kemampuan yang maksimal ketika bertanding.

Pentingnya dukungan sosial dapat diterapkan dalam semua cabang olahraga salah satunya adalah tinju. Tinju adalah salah satu cabang olahraga kontak yang melibatkan perpaduan antara kekuatan, kelincahan, strategi dan keterampilan teknis Mu'minah et al., 2022). Tinju merupakan cabang olahraga beladiri dengan menggunakan pukulan atau tinju yang melibatkan dua orang yang memiliki berat badan yang hampir sama dalam satu kelas yang sama dalam rangkaian pertandingan 1 x 3 menit dalam satu ronde (Iqbal et al., 2020).

Menurut Mahfud Imam et al (2023) tinju merupakan beladiri satu lawan satu untuk melakukan pukulan dengan tangan yang diberi sarung dan melindungi diri dari pukulan lawan. Tinju dilakukan antara dua orang dengan berat hampir sama yang saling memukul dan melindungi diri dari pukulan lawan dalam 1 x 3 menit pertandingan.

Tinju merupakan cabang olahraga menyumbang banyak medali untuk KONI Kabupaten Ngawi. Di bawah naungan Pertina (Persatuan Tinju Amatir Indonesia) cabang olahraga tinju di Kabupaten Ngawi dilakukan di Sasana Soerjo. Sasana Soerjo berdiri pada sekitar tahun 2000 an, berawal dari pertemuan mantan atlet tinju Ngawi untuk membangkitkan olahraga tinju di Ngawi. Sasana Soerjo memiliki sekitar 50 orang atlet yang berlatih aktif. Sudah banyak prestasi yang diraih oleh atlet tinju yang berlatih di Sasana Soerjo Ngawi. Prestasi terakhir yang diraih adalah kemenangan pada Kejurprov tahun 2019 sampai 2024, Porprov VIII Jatim tahun 2022. Dari prestasi yang telah diraih tentunya terdapat beberapa faktor pendukung untuk atlet salah satunya adalah dukungan sosial dari keluarga, pelatih dan teman sesama latihan.

Melihat pentingnya peran dukungan sosial dalam prestasi atlet, peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana dukungan sosial mempengaruhi prestasi atlet Pertina di

Sasana Soerjo Ngawi. Penelitian akan dilakukan dengan angket untuk mengukur dukungan sosial yang diberikan oleh orang terdekat atlet Pertina Sasana Soerjo Ngawi.

METODE

Pada bagian metode, Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel dukungan sosial (X) dengan prestasi atlet tinju (Y) di Sasana Soerjo Ngawi. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur hubungan antar variabel secara objektif dan terukur melalui data numerik. Metode survei korelasional digunakan karena sesuai untuk meneliti kecenderungan hubungan antar dua variabel tanpa melakukan manipulasi atau perlakuan terhadap subjek.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet tinju aktif yang tergabung di Sasana Soerjo Ngawi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik purposive sampling, yaitu dengan memenuhi kriteria 1) atlet tinju Sasana Soerjo Ngawi 2) Atlet yang pernah mengikuti kejuaraan tingkat provinsi, yang berjumlah 20 atlet. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup yang disusun berdasarkan indikator-indikator dari kedua variabel penelitian. Untuk variabel dukungan sosial, angket terdiri dari 57 item pernyataan yang mengukur berbagai bentuk dukungan seperti dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan, menggunakan skala Likert 4 poin (1 = tidak pernah, 2 = kadang-kadang, 3 = sering, 4 = selalu). Sedangkan variabel prestasi atlet diukur juga menggunakan angket berdasarkan indikator capaian latihan, peningkatan kemampuan teknis, jumlah pertandingan, dan raihan prestasi, juga menggunakan skala Likert.

Teknik analisis data dalam penelitian ini terdiri dari uji prasyarat dan uji hipotesis. Uji prasyarat meliputi uji normalitas data dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov, dan uji linieritas dengan analisis ANOVA untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat analisis korelasi dan regresi. Setelah data dinyatakan normal dan linier, dilakukan uji hipotesis menggunakan regresi linear sederhana untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dukungan sosial terhadap prestasi atlet. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan software SPSS versi 26. Kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi (p-value), di mana jika nilai $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara variabel bebas dan terikat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengabdian Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan sejauh mana peran dukungan sosial (variabel X) yang diterima atlet tinju dalam kaitannya dengan prestasi yang mereka capai (variabel Y) di Sasana Soerjo Ngawi. Data yang diperoleh dari hasil angket, wawancara, dan dokumentasi menunjukkan bahwa dukungan sosial memainkan peranan yang signifikan dalam mendukung proses latihan hingga pencapaian prestasi para atlet. Dukungan sosial yang dimaksud meliputi dukungan dari keluarga, pelatih, teman sebaya, serta lingkungan sekitar. Bentuk dukungan yang paling dominan ditemukan dalam penelitian ini adalah dukungan emosional dan motivasional, diikuti dengan dukungan instrumental seperti fasilitas latihan dan kebutuhan pertandingan. Dukungan emosional seperti dorongan, pujian, dan motivasi dari keluarga menjadi

aspek yang paling dirasakan manfaatnya oleh para atlet dalam menjaga semangat dan konsistensi berlatih.

Dukungan sosial dari pelatih juga memiliki peran penting. Pelatih tidak hanya memberikan program latihan dan strategi tanding, tetapi juga membentuk kedekatan emosional dengan atlet, menciptakan komunikasi dua arah yang sehat, serta memberikan penguatan positif ketika atlet menunjukkan kemajuan. Pelatih di Sasana Soerjo diketahui sangat mengenal karakteristik setiap atletnya, sehingga mampu memberikan pendekatan yang tepat sesuai kebutuhan psikologis masing-masing. Hal ini turut membantu membentuk kepercayaan diri atlet, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan performa mereka di atas ring.

Teman sebaya atau rekan satu sasana juga menjadi sumber dukungan yang tidak kalah penting. Kehadiran rekan yang saling memberi semangat, bertukar pengalaman, hingga saling memotivasi satu sama lain menciptakan iklim sosial yang kondusif dalam proses latihan. Beberapa atlet menyebutkan bahwa mereka merasa termotivasi untuk terus berlatih karena melihat kegigihan rekan-rekannya. Persaingan sehat yang muncul juga menjadi pemicu bagi atlet untuk meningkatkan kemampuan, memperbaiki teknik, dan mencapai target prestasi yang lebih tinggi.

Lingkungan sosial sekitar, termasuk masyarakat dan pihak pengelola sasana, juga memberikan kontribusi positif terhadap motivasi atlet. Dukungan ini tampak melalui partisipasi dalam mendukung kegiatan pertandingan, keikutsertaan dalam menyebarluaskan informasi kejuaraan, hingga pemberian penghargaan atau apresiasi atas capaian atlet. Hal ini menciptakan rasa bangga dan semangat kompetitif dalam diri para atlet untuk terus berprestasi. Berikut adalah hasil deskriptif statistik dukungan sosial dan motivasi berprestasi tinggi:

Tabel 1. Hasil Deskriptif Statistik Dukungan Sosial dan Prestasi

Variabel	N	Mean	Median	Modus	Std. Dev	Min	Max
Sosial	20	162,60	165,50	173	12,163	127	175
Prestasi	20	212,55	217	218	8,965	194	224

. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran dukungan sosial terhadap prestasi atlet tinju di Sasana Soerjo Ngawi. Untuk itu, dilakukan analisis deskriptif terhadap kedua variabel, yakni dukungan sosial sebagai variabel bebas (X) dan prestasi atlet sebagai variabel terikat (Y), berdasarkan data dari 20 responden.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap dukungan sosial, diperoleh nilai mean (rata-rata) sebesar 162,60, yang menunjukkan bahwa secara umum atlet memiliki tingkat persepsi dukungan sosial yang tinggi. Median atau nilai tengah distribusi adalah 165,50, serta modus atau skor yang paling sering muncul adalah 173. Nilai standar deviasi sebesar 12,163 menunjukkan adanya variasi sedang antar responden dalam hal persepsi terhadap dukungan sosial. Rentang nilai dukungan sosial berkisar antara 127 (nilai minimum) hingga 175 (nilai maksimum). Nilai-nilai ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet merasakan adanya dukungan sosial yang cukup konsisten, baik dari keluarga, pelatih, teman sebaya, maupun pihak sasana.

Sementara itu, untuk variabel prestasi atlet tinju, diperoleh nilai mean sebesar 212,55, yang menunjukkan bahwa secara umum prestasi para atlet berada pada kategori sangat tinggi, mengingat skor maksimal dari instrumen ini adalah 228. Median prestasi adalah 217, yang menunjukkan bahwa setengah dari sampel memiliki skor prestasi di atas angka tersebut. Sedangkan modus sebesar 218 menunjukkan bahwa skor ini paling sering muncul dalam distribusi data prestasi. Nilai standar deviasi sebesar 8,965 menunjukkan tingkat variasi yang rendah, sehingga dapat diinterpretasikan bahwa prestasi para atlet relatif homogen atau merata di antara responden. Nilai prestasi minimum yang tercatat adalah 194, dan nilai maksimum adalah 224, yang keduanya berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi.

Sebelum dilakukan analisis inferensial untuk menguji hipotesis penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat guna memastikan bahwa data memenuhi asumsi dasar analisis statistik parametris. Uji prasyarat yang digunakan dalam penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji

linieritas. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data variabel dukungan sosial dan prestasi atlet tinju berdistribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*.

Selanjutnya, dilakukan uji linieritas untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bersifat linier antara variabel bebas (dukungan sosial) dan variabel terikat (prestasi atlet). Uji ini dilakukan menggunakan analisis ANOVA linieritas. Berikut adalah hasil dari uji prasayarat:

1. Uji Normalitas

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	P-Value	Signifikansi	Keterangan
Sosial	0,148	0,05	Normal
Prestasi	0,162	0,05	Normal

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dari masing-masing variabel dalam penelitian ini, yaitu dukungan sosial dan prestasi atlet tinju, berdistribusi secara normal. Uji normalitas yang digunakan adalah uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan taraf signifikansi (α) sebesar 0,05.

Berdasarkan hasil uji yang ditampilkan dalam tabel, diketahui bahwa nilai p-value untuk variabel dukungan sosial adalah 0,148, sedangkan nilai p-value untuk variabel prestasi adalah 0,162. Karena kedua nilai p-value tersebut $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data untuk kedua variabel berdistribusi normal. Dengan demikian, data penelitian ini memenuhi salah satu asumsi dasar untuk analisis parametrik, yaitu normalitas distribusi data. Oleh karena itu, pengujian antar variabel selanjutnya dapat dilakukan dengan menggunakan teknik analisis statistik parametrik.

2. Uji Linieritas

Tabel 3. Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
DukunganSosial * Prestasi	Between Groups	(Combined)	2554.350	11	232.214	7.244	.005
		Linearity	479.197	1	479.197	14.949	.005
		Deviation from Linearity	2075.153	10	207.515	.473	.237
	Within Groups		256.450	8	32.056		
	Total		2810.800	19			

Dari tabel di atas, diperoleh nilai Deviation from Linearity Sig. adalah $0,237 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linier secara signifikan antara variable dukungan sosial dengan variable prestasi. Selain itu dari uji Fhitung adalah $0,437 < F_{tabel} 3,07$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan secara linier dari kedua variable tersebut.

3. Uji Hipotesis

Setelah data penelitian dinyatakan memenuhi asumsi uji prasyarat, yaitu data berdistribusi normal dan hubungan antar variabel bersifat linier, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis. Uji hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial (variabel X) dengan prestasi atlet tinju (variabel Y) di Sasana Soerjo Ngawi.

Dalam menganalisis hubungan kausal antara kedua variabel tersebut, digunakan teknik Regresi Linier Sederhana, karena penelitian ini melibatkan satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Regresi linier sederhana digunakan untuk memprediksi nilai variabel terikat (prestasi) berdasarkan nilai variabel bebas (dukungan sosial), sekaligus mengetahui seberapa besar pengaruh variabel X terhadap variabel Y secara statistik.

Langkah ini didahului dengan pengujian asumsi dasar berupa normalitas dan linearitas yang telah dipenuhi sebelumnya, sehingga analisis regresi linier sederhana dapat digunakan secara valid. Dalam regresi linier sederhana, akan diperoleh persamaan regresi dalam bentuk $Y = a + bX$, di mana Y adalah prestasi atlet, a adalah konstanta, b adalah koefisien regresi, dan X adalah dukungan sosial.

Koefisien regresi b menunjukkan arah dan besar pengaruh. Jika b bernilai positif dan signifikan, maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima atlet, semakin tinggi pula prestasi yang mereka capai. Penentuan signifikansi pengaruh tersebut dilihat dari nilai signifikansi (Sig./p-value). Apabila nilai signifikansi $< 0,05$, maka hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak, dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, yang berarti ada pengaruh signifikan antara dukungan sosial terhadap prestasi. Berikut adalah hasil dari uji hipotesis:

Tabel 4. Uji Hipotesis

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	43.529	61.959		12.703	.000
	Prestasi	.560	.291	.413	1.923	.020

Berdasarkan tabel Coefficients hasil uji regresi linear sederhana, diperoleh informasi penting terkait pengaruh dukungan sosial (variabel bebas) terhadap prestasi atlet (variabel terikat). Nilai signifikansi (Sig.) untuk variabel Prestasi adalah sebesar 0,020. Nilai ini lebih kecil dari 0,05, yang berarti pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat adalah signifikan secara statistik pada taraf signifikansi 5%.

Selain itu, nilai koefisien regresi (B) sebesar 0,560 menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 satuan pada dukungan sosial akan diikuti peningkatan sebesar 0,560 satuan dalam prestasi atlet, dengan asumsi variabel lain dianggap tetap. Nilai Beta sebesar 0,413 menggambarkan bahwa hubungan antara variabel dukungan sosial dan prestasi bersifat positif sedang, artinya semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin tinggi pula prestasi atlet yang cenderung dicapai.

Dengan hasil ini, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap prestasi atlet tinju di Sasana Soerjo Ngawi. Oleh karena itu, hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Ini mengindikasikan bahwa adanya dukungan sosial yang tinggi, baik dari pelatih, keluarga, maupun rekan sesama atlet, memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan prestasi atlet dalam olahraga tinju.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap prestasi atlet tinju di Sasana Soerjo Ngawi. Temuan ini menegaskan bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam membentuk dan meningkatkan performa atlet. Dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber, seperti pelatih, keluarga, teman, serta lingkungan sasana itu sendiri. Ketika atlet merasa didukung secara emosional, informasional, maupun instrumental, maka motivasi internal mereka untuk berlatih dan berkompetisi pun meningkat. Hal ini berdampak langsung terhadap kemampuan mereka untuk mencapai prestasi yang optimal.

Dari hasil analisis statistik deskriptif, nilai rata-rata (mean) dukungan sosial berada pada angka 162,60 dengan standar deviasi sebesar 12,163, yang menunjukkan bahwa secara umum persepsi atlet terhadap dukungan sosial berada pada kategori sedang hingga tinggi. Memperlihatkan bahwa sebagian besar atlet merasa cukup mendapatkan perhatian, dorongan, serta bantuan yang mereka perlukan dalam menjalankan aktivitas sebagai atlet tinju. Lebih lanjut, nilai mean pada variabel prestasi mencapai 212,55 dengan standar deviasi 8,965. Ini menunjukkan bahwa pencapaian prestasi para atlet tinju di Sasana Soerjo relatif tinggi dan stabil, meskipun terdapat variasi antar individu.

Melalui uji hipotesis menggunakan regresi linear sederhana, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,020. Nilai ini lebih kecil dari batas signifikan 0,05, yang berarti bahwa secara statistik terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap prestasi atlet. Artinya, semakin besar dukungan sosial yang diterima oleh atlet, maka semakin besar pula kemungkinan mereka untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Chrissanti et al., 2024) Penelitian ini meneliti peran kecerdasan emosional sebagai mediator antara dukungan sosial dan pelatihan terhadap prestasi atlet Jember Marching Band. Hasilnya menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berperan signifikan dalam memediasi hubungan tersebut, sehingga dukungan sosial dan pelatihan yang efektif dapat meningkatkan prestasi atlet melalui peningkatan kecerdasan emosional.

Secara psikologis, dukungan sosial dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan yang kerap dialami atlet saat menghadapi latihan intensif atau pertandingan penting. Dukungan emosional seperti empati dan perhatian dari orang-orang terdekat, terutama keluarga dan pelatih, dapat memberikan kenyamanan dan ketenangan pikiran. Sementara itu, dukungan informasional seperti nasihat teknis dan strategi dari pelatih, serta umpan balik yang membangun, sangat berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan teknis dan taktis atlet di atas ring. Dukungan instrumental berupa fasilitas latihan, penyediaan nutrisi, atau bantuan logistik juga sangat membantu atlet dalam menjalani latihan secara konsisten dan efisien. Temuan ini juga mengisyaratkan pentingnya peran pelatih dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat dengan atlet. Pelatih tidak hanya berperan sebagai instruktur teknik, tetapi juga sebagai mentor dan pendukung emosional. Pelatih yang mampu menciptakan iklim komunikasi terbuka, memberikan pujian atas pencapaian sekecil apa pun, dan menunjukkan empati terhadap kesulitan atlet, akan lebih mampu membentuk atlet yang tangguh secara mental dan konsisten dalam berprestasi. Hal ini selaras dengan pendekatan pelatihan modern yang menekankan pada pendekatan holistik, yakni memperhatikan aspek teknis, fisik, mental, dan sosial dari seorang atlet.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa peran dukungan sosial tidak dapat diremehkan dalam pembinaan atlet tinju, khususnya di Sasana Soerjo Ngawi. Prestasi yang dicapai oleh atlet bukan semata-mata hasil dari latihan keras, tetapi juga dipengaruhi oleh suasana sosial yang mendukung dan memperkuat keyakinan diri atlet. Oleh karena itu, untuk mencapai hasil yang optimal, pengelolaan dukungan sosial secara terstruktur dan berkesinambungan menjadi hal yang sangat penting dalam manajemen sasana dan pembinaan olahraga pada umumnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi atlet tinju di Sasana Soerjo Ngawi. Temuan ini dibuktikan melalui hasil analisis regresi linear sederhana yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,020, lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05, yang berarti hipotesis alternatif diterima. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh atlet, maka semakin tinggi pula prestasi yang dapat mereka capai. Dukungan sosial yang dimaksud mencakup bantuan emosional,

motivasional, informasional, dan instrumental yang diberikan oleh pelatih, keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sekitar atlet. Dalam konteks ini, dukungan dari pelatih yang bersifat membimbing dan memotivasi sangat berpengaruh dalam meningkatkan semangat latihan serta kesiapan bertanding atlet. Demikian pula, peran keluarga sebagai pendukung moral dan finansial turut menciptakan rasa aman dan nyaman bagi atlet dalam menjalani proses pelatihan dan kompetisi. Lingkungan sasana yang mendukung juga terbukti mampu mendorong terciptanya suasana yang kondusif untuk berkembang dan berprestasi. Selain itu, hasil penelitian ini juga memperkuat teori-teori sebelumnya yang menyatakan bahwa faktor sosial memiliki kontribusi penting dalam membentuk performa atlet secara psikologis dan teknis. Dengan demikian, pengelolaan dukungan sosial secara tepat dan berkelanjutan dapat dijadikan strategi dalam meningkatkan pencapaian prestasi atlet. Temuan ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pelatih, pengurus sasana, dan pihak terkait lainnya dalam menyusun program pembinaan yang lebih komprehensif dan berfokus pada penguatan aspek sosial sebagai salah satu komponen utama dalam pengembangan prestasi atlet secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Candra, A. R. D., Setiawan, A., Hermawan, H., & Sobihin, S. (2023). Pemahaman Pelatih Kota Semarang tentang Teknik dan Keterampilan Mental Olahraga sebagai Proses Pencapaian Prestasi Olahraga. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 7(2), 83–91. <https://doi.org/10.26740/jossae.v7n2.p83-91>
- Chrissanti, M. C., Cahyono, D., & Sanosra, A. (2024). Kecerdasan Emosional Sebagai Mediasi Pengaruh Dukungan Sosial dan Pelatihan Terhadap Prestasi Atlet Jember Marching Band (JMB). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/ko.v8i2.59583>
- Daffa Herdiansyach, D., & Aziz Hakim, A. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Teman Satu Tim Dengan Kepercayaan Diri Saat Bertanding Pada Atlet Futsal SMAN 2 Ponorogo. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 2(3), 158–172. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v2i3.1475>
- Iqbal, M., Firdaus, K., & Asnaldi, A. (2020). Tinjauan Pembinaan Cabang Olahraga Tinju di Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol. 3.
- Kinanti Kusumaningrum, M., & Mastuti, E. (2023). Dukungan Sosial Keluarga dengan Motivasi Berprestasi pada Atlet Selam. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*. <http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>
- Ma hfud Imam, Asri Novri, & Aditya Yusri. (2023). *PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN RESISTANCE BAND TERHADAP POWER PUKULAN HOOK DALAM BELA DIRI TINJU*.
- Mu'minah, N., Nasrulloh, A., & Widiyanto. (2022). Tinjauan Pustaka Biomekanika Pukulan Straight Dalam Cabang Olahraga Tinju. *Journal Sport Rokania*. <https://e-jurnal.rokania.ac.id/index.php/jsr>
- Nurajab, E. (2022). Analisis Faktor-Faktor Motivasi Atlet Dalam Meraih Prestasi di Kompetisi Liga 3. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 4(1), 45–54.
- Phukan, M. (2022). Perceived multidimensional social support and gender differences among the shuttlers. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 9(4), 68–71. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2022.v9.i4b.2566>
- Sirait, J., & Umam Noer, K. (2021). Implementasi kebijakan keolahragaan dan peran pemangku kepentingan dalam peningkatan prestasi atlet. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17(1), 1–10.