

POLA KOMUNIKASI INTERPERSONAL ANTARA PELATIH DENGAN ATLET DALAM MENDORONG PENINGKATAN PRESTASI ATLET TARUNG DERAJAT JAWA TIMUR

by Bima Putra Pamungkas 1151401084

FILE	ILMU_KOMUNIKASI_1151401084_BIMA_PUTRA_PAMUNGKAS.DOCX (43.01K)		
TIME SUBMITTED	04-FEB-2021 10:59PM (UTC+0700)	WORD COUNT	4806
SUBMISSION ID	1501545419	CHARACTER COUNT	32493

POLA KOMUNIKASI INTERPERSONAL ANTARA PELATIH DENGAN ATLET DALAM MENDORONG PENINGKATAN PRESTASI ATLET TARUNG DERAJAT JAWA TIMUR

Interpersonal Communication Patterns between Coach and Athletes to Enhance The Achievement of Athletes in Tarung Derajat East Java

Bima Putra Pamungkas, Ilmu Komunikasi-FISIP-UNTAG, pamungkas.bima@gmail.com
Prihandari Satvikadev, Ilmu Komunikasi-FISIP-UNTAG, vika@untag-sby.ac.id
Beta Puspitaning Ayodya, Ilmu Komunikasi-FISIP-UNTAG, betaayodya@untag-sby.ac.id

ABSTRAK: Komunikasi interpersonal adalah proses komunikasi yang dinamis antara penerima dan pemberi informasi, yang saling mempengaruhi persepsi lawan komunikasinya. Komunikasi ini didasari secara simultan dan spontan, baik verbal ataupun non-verbal. Dalam olahraga, komunikasi interpersonal sangat dibutuhkan antara pelatih dan atlet untuk meningkatkan kemampuan dan motivasi atlet sehingga dapat mencapai prestasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pola komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet Tarung Derajat Jawa Timur dalam meningkatkan motivasi untuk berprestasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode etnografi. Teknik pengumpulan data oleh peneliti yaitu dengan pengamatan, wawancara, dan dokumentasi. Metode pengambilan sampel dengan menggunakan purposive sampling dengan informan wawancara berjumlah 6 orang, yaitu pembina, pelatih dan 4 atlet di cabang olahraga Tarung Derajat Jawa Timur. Teknik analisis data menggunakan *Analysis Interactive*. Uji validasi data menggunakan triangulasi teknik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet cukup efektif, karena komunikasi dilakukan saat latihan dan diluar latihan melalui tatap muka dan media sosial *whatsapp*, menggunakan verbal dan non-verbal. Kebudayaan tidak jauh berbeda karena mayoritas berasal dari suku jawa. Pelatih melakukan GPA (*Goal, Planning, Action*) pada program latihan atlet. Faktor pendukungnya adalah intensitas waktu bertemu, sikap terbuka dan sikap positif antara pelatih dan atlet, serta kepekaan pelatih terhadap atletnya. Hambatan komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet Tarung Derajat adalah hambatan psikologi atlet, karakter atlet dan hambatan intelektual atletnya. Motivasi atlet untuk meraih prestasi dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal, salah satunya adalah pesan motivasional pelatih. Sehingga peran pelatih berpengaruh dalam mendorong motivasi atlet untuk meningkatkan prestasi.

Kata Kunci: Komunikasi Interpersonal, Tarung Derajat, Prestasi, Pelatih, Atlet

ABSTRACT: *Interpersonal communication is a dynamic process of recipients and providers of information, which influences each other of their communication opponents. Based on simultaneously and spontaneously, both of verbal and non-verbal. In sports, interpersonal communications are needed between coaches and athletes to increase a ability and motivation of athletes. So, athletes can achieve a achievement. The purpose of this study was to describe the interpersonal communication patterns between coaches and athletes of Tarung Derajat in East Java to increase motivation of achieve. The research was a qualitative approach with ethnographic methods. The data were collected by observation, interviews, and documentation. The sampling method used the purposive sampling with 6 interview informants, namely builder, coaches and 4 athletes of Tarung Derajat. Data analysis techniques using Analytical Interactive. And validation test used The used technical triangulation. The results that interpersonal communication between coaches and athletes is quite effective, because it is carried out during training and outside training using verbal and non-verbal types of communication in face-to-face and whatsapp. Culture is not much different because the majority comes from the Javanese. The coach make a GPA (Goals, Planning, Action) on the athlete's training program. The supporting factors are time intensity of meet, positive attitude, honesty between coaches and athletes, and the coach's sensitivity to the athletes. The Barriers to interpersonal communication between coaches and athletes of Tarung Derajat are psychological barriers or athlete's character and athlete's intellectual barriers. Motivation of athletes to achieve achievement come from internal and external factors, one of which is the coach's motivational message. So that the role of the coach is influential in encouraging the athlete's motivation to increase achievement.*

Keywords: *Interpersonal Communication, Tarung Derajat, achievement, athlete, coach.*

PENDAHULUAN

Komunikasi adalah keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh setiap makhluk hidup, khususnya manusia dalam kelangsungan hidupnya. Komunikasi merupakan suatu wadah untuk menyampaikan berbagai fakta, ide, pendapat, dan pemahaman yang sangat berguna untuk perkembangan manusia itu sendiri. Menurut Lunenburg, F.C (2010), komunikasi adalah proses penyampaian pesan dari pemberi pesan kepada penerima pesan melalui media komunikasi sehingga muncul umpan balik dari penerima pesan sebagai tanda bahwa pesan telah tersampaikan. Sehingga semakin tinggi perkembangan kehidupan manusia, semakin dibutuhkan kemampuan komunikasi yang baik dan efektif. Salah satu media komunikasi efektif adalah komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal dapat menjadi salah satu upaya dalam mengubah sikap, pendapat, atau perilaku seseorang (Wijaya IS, 2013).

Komunikasi interpersonal adalah komunikasi antara penerima dan pemberi informasi secara tatap muka, saling mempengaruhi persepsi lawan komunikasinya yang didasari secara simultan dan spontan, baik verbal maupun non-verbal (Sapril, 2011). Komunikasi interpersonal adalah proses komunikasi yang dinamis, dimana adanya perbedaan tergantung dari tingkat hubungan semua pihak yang terlibat komunikasi, pesan, dan media komunikasi. Komunikasi

interpersonal dapat digunakan dalam berbagai tujuan. Menurut Devito dalam Wijaya IS (2013), semua orang yang terlibat dalam komunikasi interpersonal memiliki tujuan yang bermacam-macam, seperti lebih mengenal orang lain, mengenal diri sendiri ataupun dalam hubungan orang tua dan anak, guru dan murid serta dapat terjadi dalam hubungan antara pelatih dan atletnya.

Dalam dunia olahraga, peran pelatih sangat penting terhadap prestasi atletnya. Pelatih tidak hanya berperan dalam melatih fisik, teknis, dan taktik dalam suatu pertandingan, namun juga harus memperhatikan sikap gaya kepemimpinan dan komunikasi sehingga dapat membangun citra baik tim yang dibinanya. Pelatih harus mempunyai kemampuan dalam komunikasi interpersonal yang baik agar dapat menyampaikan pengetahuan olahraga yang lengkap dan baik dari segi teknik, taktik, maupun mental. Kemampuan untuk mengatur mental atlet yang dinamis merupakan hal yang sangat penting untuk dikuasai pelatih (Ammirulloh, 2015). Hubungan kemampuan komunikasi interpersonal yang baik antara atlet dan pelatih juga tertuang dalam penelitian Charles (2016), yaitu komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet cukup efektif walaupun terdapat beberapa hambatan seperti hambatan manusiawi, psikologis, dan hambatan fisik. Menurut Amirulloh (2015), dengan adanya komunikasi interpersonal antar atlet dan pelatih, membuat pelatih dituntut untuk dapat melakukan komunikasi yang efektif.

Hal ini bertujuan agar saling membantu memecahkan masalah dan saling memberi dukungan serta motivasi yang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu keterbukaan, motivasi, kedisiplinan, dan dukungan. Sehingga, kemungkinan dapat meningkatkan prestasi atlet dalam setiap kejuaraan.

Salah satu cabang olahraga yang saat ini cukup berkembang dengan pesat adalah seni bela diri Tarung Derajat. Tarung Derajat adalah salah satu cabang seni bela diri, yang berasal dari Indonesia, yang menekankan pada agresivitas serangan dalam memukul dan menendang serta bantingan, kuncian, dan sapuan kaki dalam metode latihannya. Tarung Derajat juga mengacu pada 5 unsur daya yang khas, yaitu kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian, dan keuletan (Pratama, H 2005). Sejak 1990-an, Tarung Derajat telah disempurnakan untuk olahraga. Pada tahun 1998, Tarung Derajat resmi menjadi anggota Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI). Sejak itu, Tarung Derajat memiliki tempat di Pekan Olahraga Nasional (PON). Pada tahun 2011, Tarung Derajat sudah diperkenalkan pada *South East Asia (SEA) Games* di Palembang. Walaupun pada tahun berikutnya yaitu 2013, Tarung Derajat tidak diikutsertakan pada *SEA Games* yang diadakan di Myanmar. Agar seni bela diri Tarung Derajat semakin berkembang, peningkatan prestasi atlet Tarung Derajat disebuah pertandingan adalah suatu seharusan. Sehingga, dibutuhkan teknik komunikasi

interpersonal yang baik antara atlet dan pelatihnya.

Peran pelatih dalam membentuk karakter atletnya sangat besar karena seni bela diri Tarung Derajat terdapat penanaman prinsip “menyerah untuk menang”, yaitu dengan menerapkan falsafah pembentukan keuletan diri untuk berlatih menaklukan diri sendiri, tidak menaklukan orang lain (Chairad, 2014). Pelatih harus melakukan beberapa p¹⁸latihan yaitu teknik boxer yang dilakukan sebagai kemampuan otot (fisik), serta untuk keseimbangan pikiran (intelektual) dan nurani (sikap mental) untuk menemukan jati diri sebagai “Kesatria Pejuang dan Pejuang Kesatria” (Chairad, 2014). Demi mewujudkan karakter tersebut, pelatih harus dapat menyampaikan ilmunya dengan baik agar atlet dapat menangkap maksud dari pelatih tersebut. Kemampuan komunikasi interpersonal pelatih Tarung Derajat harus efektif agar dapat membentuk karakter atlet yang baik mulai dari mempelajari tekniknya hingga berusaha untuk menyelesaikan hambatan dan masalah yang dialami masing-masing atlet. Jika proses komunikasi tersebut berjalan optimal, maka akan terbentuk karakter atlet yang diinginkan. Jika pembentukan karakter atlet Tarung Derajat optimal, maka atlet dapat menerapkan teknik dan ilmu yang didapatkan selama berlatih sehingga dapat meningkatkan prestasi dikejuaraan. Selain itu, proses komunikasi dengan pelatih juga menentukan performa atlet dalam berlatih. Pelatih harus mampu membuat atlet merasa nyaman dan terbuka

saat proses komunikasi dan latihan agar atlet tersebut dapat menyampaikan permasalahan yang dialami sehingga program latihan dapat optimal. Jika program latihan yang dijalankan atlet optimal, maka akan meningkatkan prestasi pada saat kejuaraan.

Melihat latar belakang tersebut dan berdiskusi dengan pihak-pihak terkait yang ahli dibidangnya, penulis ingin meneliti tentang peran komunikasi interpersonal yang dilakukan oleh pelatih kepada atletnya, khususnya dalam cabang olahraga Tarung Derajat. Sehingga tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pola komunikasi interpersonal antara pelatih dengan atlet dalam mendorong peningkatan prestasi atlet cabang olahraga Tarung Derajat Jawa Timur, dengan memperhatikan faktor pendukung, faktor hambatan komunikasi interpersonal dan pesan motivasional pelatih kepada atlet.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode etnografi. Penelitian dilakukan di pusat latihan cabang olahraga Tarung Derajat Jawa Timur, yaitu Jl. Kenikir No. 8, Surabaya pada bulan Desember 2020. Teknik pengumpulan data yaitu dengan metode pengamatan, wawancara, dan dokumentasi. Metode pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive* sampling dengan informan wawancara berjumlah 6 orang, yaitu pembina, pelatih dan 4 atlet di cabang olahraga Tarung Derajat Jawa

Timur. Informan Pembina diambil dengan tujuan sebagai pihak luar yang mengetahui komunikasi antara pelatih dan atlet Tarung Derajat. Informan pelatih merupakan pelatih yang sering melatih di lapangan. Informan atlet terbagi menjadi 2, yaitu atlet yang belum masuk pusat latihan daerah (Puslatda) dan atlet yang sesudah masuk Puslatda yang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Teknik analisis data menggunakan *Analysis Interactive*. Sedangkan, uji validasi data menggunakan triangulasi teknik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian berupa pengamatan, wawancara dan dokumentasi, penulis menggali lebih dalam terkait dengan pola komunikasi yang dilakukan, faktor pendukung pola komunikasi dan faktor hambatan yang terjadi di cabang olahraga Tarung Derajat, serta pesan motivasional pelatih yang disampaikan kepada atlet.

Pola Komunikasi Interpersonal Cabang Olahraga Tarung Derajat

Komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang dilakukan oleh 2 orang atau lebih secara langsung atau tidak langsung, yang memfokuskan pada pengamatan dalam bentuk dan sifat hubungan, percakapan, interaksi komunikator dan komunikan (Sendjaja, Sasa. D, 2005). Komunikasi interpersonal dalam sektor olahraga dapat terjadi antara pelatih dengan atlet ataupun sesama atlet

atau orang lain. Komunikasi dikatakan efektif, jika dapat menimbulkan *feedback* dua arah. Sehingga, kualitas dari pelatih juga dipengaruhi oleh tingkat efektivitas komunikasi yang terjadi didalam kegiatan latihan (Marani, 2017).

Menurut hasil penelitian, komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet terjadi pada saat sesi latihan dan diluar sesi latihan. Latihan Tarung Derajat berlangsung pada hari Senin-Jumat pukul 15.00 – 17.30 WIB. Saat sesi latihan, komunikasi interpersonal terjadi saat *breafing*, proses latihan dan evaluasi. Sedangkan, diluar sesi latihan terjadi pada saat makan bersama.

Pola komunikasi Tarung Derajat dapat dikatakan cukup efektif karena ada timbal balik antara pelatih dan atlet dalam setiap komunikasi tersebut. Selain itu menurut Pembina Tarung Derajat, atlet lebih terbuka kepada pelatih dalam menyampaikan masalah yang dialami karena atlet lebih dekat dengan pelatih sehingga dapat lebih percaya. Menurut Surianti (2012), salah satu ciri komunikasi interpersonal adalah adanya suatu keterbukaan.

Dalam teori komunikasi interpersonal, ada 3 pendekatan yang digunakan yaitu teori yang berfokus pada individual (*Individually Centered*), teori yang berfokus pada interaksi (*interaction Centered*), dan teori yang berfokus pada hubungan (*relationship Centered*) (Bylund, *et al* 2012). Teori yang berfokus

pada individual (*Individually Centered*) pada cabang olahraga Tarung Derajat dapat terlihat saat pelatih merencanakan program latihan per masing-masing atlet beserta cara penyampaiannya. Pelatih menggunakan teori GPA (*Goals, Plans, Action*), yaitu berfokus pada tujuan atau hasil yang diinginkan, rencana untuk mencapai hasil tersebut, aksi atau implementasi rencana yang dipilih.

Pelatih mempunyai beberapa rencana untuk dapat mengubah karakter masing-masing atlet yang sesuai dengan prinsip Tarung Derajat. Setelah itu, pelatih langsung mengimplementasikannya pada setiap atlet melalui penyampaian program latihan dan pendekatan kepada atlet untuk dapat mengetahui kendala yang dialami, sehingga dapat ditemukan solusinya dan atlet dapat mencapai prestasi yang diharapkan.

Teori yang berfokus pada interaksi (*interaction Centered*), membahas tentang proses komunikasi itu sendiri seperti media yang digunakan dan jenis komunikasi verbal dan non-verbal (Bylund, *et al* 2012). Pola komunikasi interpersonal yang terjadi pada cabang olahraga Tarung Derajat menggunakan 2 media, yaitu tatap muka dan *whatssap*. Tatap muka dilakukan setiap harinya saat proses latihan berlangsung oleh pelatih dan atlet. Menurut Lunenburg, F.C (2010), komunikasi adalah proses penyampaian pesan dari pemberi pesan kepada penerima pesan melalui media komunikasi sehingga muncul umpan balik dari penerima pesan sebagai tanda bahwa

pesan telah tersampaikan. Pelatih dan atlet biasanya membahas tentang program latihan yang sedang dijalankan, evaluasi kekurangan atlet oleh pelatih atau sesama atlet, dan permasalahan yang terjadi pada masing-masing atlet. Permasalahan yang dibahas pada masing-masing atlet berbeda, ada atlet yang hanya membahas masalah seputar latihan saja, ada atlet yang bisa membahas masalah pribadi karena dapat menghambat proses latihan, dan juga ada atlet yang bisa leluasa untuk membahas berbagai macam bahasan oleh pelatihnya. Hal ini berdasarkan tingkat kedekatan yang dirasakan atlet kepada pelatih dan juga karakter masing-masing atlet sendiri.

Selain itu, komunikasi yang terjadi antara atlet dan pelatih melalui komunikasi verbal dan komunikasi non-verbal. Hal itu sesuai dengan Pedersen, *et al* (2007) yang menyampaikan bahwa komunikasi olahraga adalah proses dimana seseorang dalam ruang lingkup olahraga tersebut dapat mengatur, dan mengupayakan sesuatu yang terjadi baik melalui komunikasi verbal dan non-verbal yang menimbulkan suatu interaksi. Komunikasi verbal menduduki komunikasi paling besar dalam menyampaikan ide, pemikiran atau keputusan karena dapat memperoleh *feedback* secara langsung oleh komunikan pada komunikator. Terdapat lima indikator bentuk komunikasi verbal dalam olahraga, yaitu bahasa, tulisan, kata, pujian, dan tanggapan (Novitaria & Subarkah, 2018). Pada Cabor Tarung

Derajat, jenis komunikasi verbal yang sering digunakan adalah dengan lisan. Komunikasi ini dapat berjalan saat proses latihan berlangsung. Pelatih biasanya memberikan kata-kata yang positif dan pujian kepada atletnya agar dapat meningkatkan semangat dan performa selama latihan, merasa dihargai, dan dapat meningkatkan rasa percaya diri. Pelatih juga biasanya memberikan tanggapan yang objektif dan sesuai dengan kondisi atlet di lapangan. Jika performa atlet dirasa kurang, pada pelatih dapat memberikan tanggapan yang sesuai berupa memberikan semangat atau membenarkan gerakan atlet saat proses latihan berlangsung. Atlet juga dapat memberikan tanggapan kepada pelatih jika dirasa perlu. Memberikan tanggapan yang objektif dari pelatih ke atlet atau atlet ke pelatih dapat menetralkan interpretasi sehingga proses komunikasi olahraga berjalan baik.

Komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet Tarung Derajat juga melalui komunikasi non-verbal. Komunikasi non-verbal adalah jenis komunikasi yang penyampaian informasinya secara tidak langsung dan bersifat permanen, serta terjadinya karena reaksi spontan (Novitaria & Subarkah, 2018). Komunikasi non-verbal yang terjadi dilapangan selama proses latihan dapat berupa penggunaan suara yang keras-lembut, intonasi suara yang digunakan, ekspresi wajah dan gerakan komando. Salah satu contoh komunikasi non-verbal adalah saat atlet kurang benar

dalam gerakan selama program latihan, jadi pelatih langsung memberikan arahan untuk membenarkan gerakan tersebut. Contoh lain adalah saat pelatih memberikan semangat kepada atletnya dengan cara tepuk tangan atau tanda mempercepat tempo gerakan. Berdasarkan hasil pengamatan, proses latihan di Cabang olahraga Tarung Derajat, pelatih memberikan komunikasi non-verbal berupa teriakan semangat, tepukan berulang, dan tepukan dipunggung atlet. Komunikasi non-verbal perlu dilakukan disetiap komunikasi didalam latihan karena dapat dijadikan gambaran untuk mengungkapkan kasih sayang, perhatian, dominasi, dan agresi. Sehingga dapat timbul kedekatan antara pelatih dan atlet, dan atlet dapat lebih terbuka kepada pelatih. Jika komunikasi non-verbal dapat dilakukan dengan benar dan mendapatkan *feedback* yang sesuai, maka dapat meningkatkan komunikasi interpersonal yang berlangsung sehingga dapat meningkatkan performa latihan dan motivasi untuk berprestasi.

Teori yang berfokus pada hubungan (*relationship Centered*), membahas tentang proses komunikasi yang terjalin (Bylund, *et al* 2012). Pola komunikasi yang terjadi pada cabang olahraga Tarung Derajat, pelatih berusaha untuk menggali informasi atletnya terkait dengan kondisi dan kendala atau permasalahan yang sedang dialami. Dalam pendekatan ini harus memperhatikan norma/budaya yang berlaku, kedekatan social dan manajemen

privasi (Bylund, *et al* 2012). Pelatih harus memperhatikan batasan gender atau jenis kelamin, karena atlet ada yang laki-laki dan perempuan sehingga perlakuannya berbeda. Pelatih dan atlet mayoritas adalah suku jawa, jadi memudahkan pelatih dalam memahami norma atau budaya yang dianut oleh masing-masing atlet, sehingga proses komunikasi interpersonal dapat berjalan lancar.

Faktor Pendukung Komunikasi Intereprsonal Cabang Olahraga Tarung Derajat.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dengan metode wawancara, terdapat beberapa faktor pendukung menurut beberapa informan dalam proses komunikasi interpersonal Cabor Tarung Derajat. Keenam informan sepakat bahwa intensitas bertemu merupakan faktor penting dalam kedekatan komunikasi. Hal ini karena metode komunikasi dengan tatap muka lebih mudah dalam menyampaikan pesan yang diinginkan dan lebih cepat untuk menerima *feedback* dari komunikasi baik secara verbal ataupun non-verbal atau *feedback* positif ataupun negatif. Hal ini sesuai dengan Sapril (2011), yang mengatakan bahwa komunikasi interpersonal adalah komunikasi antara penerima dan pemberi informasi secara tatap muka, sehingga dapat terjadi saling mempengaruhi persepsi⁵ lawan komunikasinya yang didasari secara simultan dan spontan, baik verbal maupun non-verbal. Menurut

pembina Cabor Tarung Derajat, juga mengatakan bahwa para atlet lebih dekat dan terbuka dengan pelatih daripada dengan pembina karena intensitas bertemu yang sering dengan pelatih. Jika atlet sering bertemu, maka akan sering juga berinteraksi dan berkomunikasi setiap harinya. Hal itu dapat merekatkan hubungan antar keduanya. Intensitas waktu bertemu dapat diperoleh melalui pertemuan rutin saat proses latihan dan liburan bersama. Saat liburan bersama, atlet dan pelatih mempunyai waktu yang banyak untuk interaksi dan komunikasi sehingga rasa nyaman dapat timbul dan lebih bisa terbuka satu sama lain.

Faktor pendukung yang selanjutnya adalah sifat keterbukaan antar pelatih dan atlet, dan rasa positif yang ditunjukkan pelatih ataupun atletnya. Keterbukaan timbul ketika pelatih menanggapi dengan baik informasi yang diterimanya dari atletnya dan juga atlet dengan suka rela untuk menceritakan permasalahan yang dihadapi ke pelatih. Sedangkan, rasa positif yang dimiliki pelatih dapat membuat atlet untuk lebih berpartisipasi dan menciptakan komunikasi interpersonal yang kondusif. Sifat positif yang timbul dari diri pelatih disebabkan karena pembawaan karakter pelatih yang santai tapi tegas. Pelatih memang sengaja untuk menciptakan suasana yang informal dalam setiap komunikasi baik saat sesi evaluasi ataupun interaksi sehari-hari, agar atlet leluasa dapat mengungkapkan permasalahannya yang dialami namun tetap dalam batas

kesopanan.

Sifat keterbukaan dan rasa positif adalah salah satu ciri-ciri terbentuknya hubungan interpersonal yang baik. Menurut Suriati S (2012), ciri-ciri komunikasi interpersonal adalah

1. Keterbukaan yaitu kemauan menanggapi dengan senang hati informasi yang diterima di dalam menghadapi hubungan interpersonal.
2. Empati yaitu merasakan apa yang dirasakan orang lain.
3. Dukungan yaitu situasi yang terbuka untuk mendukung komunikasi berlangsung efektif.
4. Rasa positif Seseorang harus memiliki perasaan positif terhadap dirinya, mendorong orang lain lebih aktif berpartisipasi, dan menciptakan situasi komunikasi kondusif untuk interaksi yang efektif.
5. Kesetaraan atau kesamaan yaitu ngakuan secara diam - diam bahwa kedua belah pihak menghargai, berguna, dan mempunyai sesuatu yang penting untuk disumbangkan.

Faktor pendukung tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Radina, S.P (2019), yang menyatakan bahwa memberikan sifat positif yang berupa pujian, kedisiplinan, sifat menghormati kepada atlet dapat menunjang komunikasi interpersonal yang

berlangsung sehingga atlet termotivasi untuk mencapai prestasi karena membuat atlet lebih percaya diri. Selain itu, juga sesuai dengan penelitian Nuruf, F.A. (2011), yang menyatakan bahwa metode komunikasi interpersonal yang menerapkan keterbukaan, dan dukungan dapat membuat komunikasi tersebut menjadi efektif untuk meningkatkan prestasi atlet.

Faktor pendukung lainnya dalam komunikasi interpersonal adalah karakter dan kepekaan dari pelatih. Pelatih mengatakan bahwa sifat masing-masing atlet berbeda-beda, ada yang aktif dan pasif. Jika ada atlet yang pasif dan sulit mengungkapkan yang dialami itu merupakan tantangan tersendiri bagi pelatih karena pelatih harus peka membaca gerak-gerik dan situasi yang terjadi pada atlet. Menurut Bylund, *et al* (2012), dalam komunikasi interpersonal, terdapat salah satu pendekatan yaitu *Relationship Centered*. Pendekatan ini membahas tentang proses komunikasi yang terjalin antar individu yang harus memperhatikan norma dan kedekatan sosial serta manajemen komunikasi yang bersifat privasi. Terdapat tahapan jika seseorang dapat memasuki informasi penting sumber informan, dan hal ini juga harus diperhatikan oleh pelatih dalam melakukan hubungan komunikasi dengan atletnya. Tahapannya adalah sebagai berikut (Bylund *et al*, 2012):

1. Tahap pertama dapat membuka informasi dilapisan terluar atau informasi umum yang dapat

diketahui oleh banyak orang atau sering dibagikan untuk orang umum seperti nama, berat badan, tinggi badan, atau umur. Saat sudah berhasil mendapatkan informasi umum.

2. Tahap menengah yaitu informasi yang jarang dibagikan, tapi tidak tersembunyi atau rahasia.
3. Tahap yang terakhir adalah informasi pribadi yang penuh kehati-hatian dalam mengungkapkannya, seperti emosi terdalam, nilai-nilai hidup dan keyakinan.

Dalam hubungan komunikasi interpersonal yang baik antara pelatih dan atlet dapat terjalin karena adanya hubungan interpersonal yang baik pula, yaitu dapat mengetahui informasi pribadi yang terdalam, namun harus memahami norma dan budaya yang dianut lingkungan, pelatih, dan atlet yang bersangkutan.

Dari pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor pendukung komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet pada cabang Tarung Derajat Jawa Timur adalah intensitas waktu bertemu, sifat keterbukaan, sifat dan suasana positif, serta kepekaan pelatih terhadap atlet yang sedang ada masalah dan dapat menurunkan performa latihan yang kedepannya akan mempengaruhi prestasi yang diperoleh.

Hambatan Komunikasi Interpersonal Cabang Olahraga Tarung Derajat

Dari hasil penelitian, hambatan komunikasi interpersonal yang terjadi pada Cabang Tarung Derajat adalah karakter atlet itu sendiri. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh pembina dan pelatih bahwa ada beberapa atlet yang memiliki sifat pendiam dan tertutup sehingga komunikasi yang dilakukan hanya sewajarnya saja tidak sampai membahas tentang masalah pribadi atlet tersebut. Selain itu, juga sifat pemalu beberapa atlet seperti hasil wawancara yang dilakukan oleh 2 atlet yang belum meraih prestasi, mengatakan bahwa merasa tidak enak hati untuk komunikasi intens dengan pelatih. Hal ini disebabkan karena sifat mereka yang pendiam atau susah untuk berbicara dan juga merasa minder dengan teman-teman lainnya yang sudah meraih prestasi dipertandingan.

Menurut pelatih Tarung Derajat Jawa Timur, hambatan terkait karakter atlet lainnya adalah ada beberapa atlet yang memiliki motivasi dan kedisiplinan yang kurang. Jadinya atlet tersebut kurang tertarik untuk berdiskusi dengan pelatih terkait tentang evaluasi program latihan dan cara mengatasinya. Sehingga komunikasi interpersonal kurang berjalan lancar antara pelatih dan atletnya.

Hambatan selanjutnya yang dialami adalah intelektual atlet tersebut. Atlet kurang bisa untuk mengungkapkan dan berbicara apa yang sedang dirasa dan dipikirkan jadi atlet lebih memilih diam

daripada berusaha untuk mengungkapkannya. Selain itu, ada beberapa atlet yang kurang bisa menangkap program latihan yang diberikan pelatih, sehingga pelatih harus menjelaskan lagi agar atlet tersebut paham. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Charles (2016), yang menyatakan bahwa hambatan dalam komunikasi interpersonal pada pelatih dan atletnya adalah hambatan manusiawi atau tingkat kecerdasan atletnya, hambatan psikologis yaitu karakter dari atletnya, dan hambatan fasilitas yang dijalani.

Menurut FDUNL (2007), hambatan yang sering terjadi dalam proses komunikasi interpersonal, salah satunya adalah hambatan psikologis, yaitu hambatan yang terjadi karena kecemasan, kebingungan, bias, pengalaman masa lalu, kondisi emosional yang mengganggu sehingga pesan tidak dapat diterima sepenuhnya. Hal ini sesuai juga dengan yang dialami oleh beberapa atlet Tarung Derajat karena karakternya yang pendiam dan merasa minder, jadi merasa cemas dan kebingungan untuk menyampaikan suatu permasalahan pada pelatihnya. Hambatan lainnya adalah hambatan intelektual, yaitu yang terjadi karena banyaknya informasi yang diterima sehingga tidak mampu untuk mengartikan pesan yang disampaikan dengan benar. Hal ini juga sesuai dengan yang dialami oleh beberapa atlet menurut pelatihnya, bahwa mereka kurang bisa menangkap program latihan yang diberikan secara optimal sehingga harus mendapatkan bimbingan lebih oleh

pelatihnya.

Selain hambatan yang terjadi dari sisi atletnya, hambatan juga bisa terjadi dari sisi pelatihnya. Menurut pernyataan dari salah satu atlet, bahwa pelatih terkadang kurang perhatian terhadap beberapa atletnya sehingga atlet tersebut merasa tidak enak hati untuk komunikasi secara mendalam oleh pelatihnya. Hal ini membutuhkan kerjasama dari kedua belah pihak, karena pelatih hanya satu yang harus melatih beberapa atlet Tarung Derajat. Sehingga harus dari atletnya yang mempunyai inisiatif untuk mendekati diri kepada pelatihnya karena pada dasarnya proporsi setiap atlet sama untuk mendapatkan perhatian dari pelatihnya.

Dari pembahasan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa hambatan yang sering terjadi dalam proses komunikasi antara pelatih dan atlet Tarung Derajat Jawa Timur adalah hambatan psikologi atau karakter atlet, dan hambatan intelektual atlet.

Pesan Motivasional pelatih untuk Meningkatkan Prestasi Atlet Tarung Derajat

Motivasi adalah dorongan kuat dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu. Dorongan motivasi yang dapat meningkatkan prestasi atlet Tarung Derajat berdasarkan hasil wawancara dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi keinginan kuat dari diri sendiri, dan faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga,

dan lingkungan latihan seperti dari pelatih. Faktor internal yang memotivasi untuk terus berprestasi seperti yang diungkap salah satu atlet bahwa kebanggaan diri sendiri untuk meraih prestasi dimasa muda dan menjadikan hal tersebut sebuah penghargaan dimasa tua nanti. Selain itu, faktor lingkungan keluarga juga salah satu dorongan motivasi yang kuat untuk berprestasi yaitu ingin membanggakan keluarga, dan juga ada yang menyebutkan untuk membantu perekonomian keluarga agar bisa melanjutkan pendidikan.

Faktor lingkungan latihan juga berperan besar dalam mempengaruhi motivasi untuk meningkatkan prestasi. Salah satunya adalah pesan yang disampaikan oleh pembina dan pelatih. Pembina Tarung Derajat selalu menyampaikan pada setiap kunjungannya, bahwa karakter yang baik seperti disiplin, sopan, dan bermoral adalah modal utama untuk menjadikan atlet sebagai mental juara. Jadi tidak hanya kemampuan fisik saja yang ditingkatkan, tapi juga karakter dan intelektual yang baik yang dapat berguna untuk kehidupan selanjutnya. Sedangkan, pelatih juga menyampaikan beberapa pesan motivasional kepada pada atletnya salah satunya adalah selalu disiplin, tetap semangat, terus konsisten, jaga kualitas, tetap mandiri dan pesan-pesan lainnya yang membuat semangat atltet terbakar sehingga dapat meningkatkan perfoma latihan. Selain itu, pelatih juga selalu menyontohkan kisah biografi seseorang atau dirinya sendiri dalam perjuangan meraih kesuksesan.

Dengan harapan, atlet langsung mempunyai contoh yang realistis bagaimana seseorang meraih kesuksesan dan cara menghadapi setiap rintangan yang dilalui. Seorang pelatih memiliki peluang dan tanggung jawab yang besar untuk mengoptimalkan motivasi atlet agar berprestasi dalam suatu kejuaraan. Pelatih merupakan sosok yang paling dekat dan berperan dalam memotivasi atletnya untuk berlatih lebih giat sehingga dapat meningkatkan prestasi atlet tersebut. Masukan dan kritikan yang diberikan oleh pelatih akan meningkatkan motivasi atletnya untuk berprestasi lebih baik lagi. Keberadaan pelatih dapat menimbulkan motivasi tersendiri bagi atlet yang akan menghadapi pertandingan, sedang menghadapi pertandingan, maupun setelah menghadapi pertandingan (Adisasmito, 2007).

Menurut Adisasmito (2007), seorang pelatih harus memiliki tiga kemampuan utama untuk memperoleh keberhasilan dalam kepelatihannya, yaitu pengetahuan atau ilmu terkait bidang olahraganya dan penunjang kepelatihan, ketrampilan yang memadai meliputi ketrampilan teknis, ketrampilan konseptual, ketrampilan manajerial, dan ketrampilan hubungan antarpersonal, dan sikap hidup/filsafah yang dianut oleh pelatih. Sehingga tidak hanya ucapan dari pelatih saja, tingkah laku dan karakter pelatih juga dapat meningkatkan motivasi atlet untuk terus berusaha meraih prestasi. Hal ini juga diungkapkan oleh seluruh informan wawancara atlet yang

menyatakan bahwa pelatih adalah sosok yang disiplin, tegas mempunyai semangat yang tinggi dan daya juang yang tinggi, yang membuat atlet juga tetap semangat dalam setiap sesi latihan. Dari sosok pelatih tersebut, dapat menimbulkan motivasi atlet tersendiri untuk meraih prestasi.

Sehingga pesan motivasional pelatih terhadap atlet sangat penting disampaikan oleh pelatih. Pesan motivasional tersebut dapat berupa perbaikan karakter dan semangat juang latihan, hingga memberikan cerita tokoh biografi seseorang. Walaupun pelatih sudah memberikan pesan-pesan motivasional, namun tergantung dari masing-masing atlet sendiri dalam upaya untuk meningkatkan motivasi dalam meraih prestasi.

SIMPULAN DAN SARAN

Komunikasi interpersonal pada Cabor Tarung Derajat cukup efektif karena ada *feedback* yang terjadi. Pelatih menggunakan metode GPA (*Goal, Planning, Action*) untuk menyampaikan program latihan. Kebudayaan hampir sama karena mayoritas berasal dari suku Jawa. Komunikasi pada Cabor Tarung Derajat dapat melalui tatap muka dan *whatssap* serta melalui verbal dan non-verbal. Faktor pendukung komunikasi interpersonal yang efektif antara pelatih dan atlet Tarung Derajat adalah intensitas waktu bertemu, sikap keterbukaan dan sikap positif antara pelatih dan atlet, serta kepekaan pelatih

terhadap atletnya. Hambatan yang sering dialami dalam komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet Tarung Derajat adalah hambatan psikologi atau karakter atlet dan hambatan intelektual atletnya. Pelatih selalu menyampaikan kata-kata semangat yang memotivasi atlet untuk berprestasi dan menceritakan kisah biografi seseorang saat meraih kesuksesan.

Saran yang disampaikan pada penelitian selanjutnya adalah agar lebih menambah waktu pengamatan untuk meneliti tentang pola komunikasi interpersonal. Dan diharapkan pelatih untuk lebih menyeluruh dalam komunikasi ke atlet. Sedangkan atlet harus lebih aktif lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, L. S. (2007). *Mental juara: Modal atlet berprestasi (1st ed.)*. Jakarta: PTRaja Grafindo Persda
- Amirulloh. (2015). *Aktivitas Komunikasi Interpersonal Pelatih Dan Atlet Softball Kota Cilegon (Skripsi)*. Universitas Sultan AgengTirtayasa. Banten.
- Bylund, C.L., et al. (2012). *A practitioner's guide to interpersonal communication theory: An overview and exploration of selected theories*. Patient education and conseling Journal, 87 (3), pp 261-267
- Chairad. (2014). *Sejarah Dan Perkembangan Beladiri Tarung Derajat*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 13 (2), 29-37.
- Charles. (2016). *Komunikasi Interpersonal antara Pelatih dan Atlet*. *Analutangkis dalam Meningkatkan Prestasi pada Dinas Pemuda dan Olahraga (Dispora) Provinsi Riau*. Jurnal JOM FISIP, 3 (2), 1-15.
- FDUNL. (2007). *Interpersonal Communication: a First Look*. Retrieved from https://www.fd.unl.pt/docentes_docs/ma/AGON_MA_25847.pdf
- Lunenburg, F.C. (2010). *Communication: The Process, Barriers, and Improving Effectiveness*. Schooling Journal, 1 (1), 1-11.
- Marani, I.N. (2017). *Analisis Penggunaan Komunikasi pada Cabang Olahraga Permainan*. Retrieved from http://sipeg.unj.ac.id/repository/upload/artikel/Analisis_Penggunaan_Komunikasi_Pada_Cabang_Olahraga_Permainan.pdf
- Novitaria & Subarkah. (2018). *Analysis of Interpersonal Communication in Sports*. Advances in Social Science, Education and Humanities Research, 278, 288-291
- Nurul. F.A. (2011). *Penerapan komunikasi antarpribadi antara pelatih dan atlet softball Sulawesi Selatan (Skripsi)*. Universitas Hasannudin. Makasar.
- Pedersen, et al. (2007). *The juxtaposition of sport and communication: defining the field of sport communication*. Int. J. Sport Management and Marketing, 2 (3), 193-207

Pratama, H. (2005). Pusat Pelatihan Tarung Derajat di Yogyakarta. Universitas Islam Indonesia. Retrieved from <https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/2168/05.1%20bab%201.pdf?sequence=5&isAllowed=y>.

Radina, S.P. (2019). *Strategi Komunikasi Interpersonal Pelatih dalam Meningkatkan Prestasi Atlet Atletik Difabel*. Jurnal VoxPop, 1 (1), 3-12.

Sapril. (2011). *Komunikasi Interpersonal Pustakawan*. Jurnal Iqra', 5 (1), 6-11.

Sendjaja. Sasa, D. (2005). Teori Komunikasi. Jakarta: Universitas Terbuka

Surianti. (2012). *Hubungan antara Komunikasi Intrapersonal dan Komunikasi Interpersonal dengan Perilaku Belajar Fisika Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Angkatan 2012 UIN Alauddin Makassar*. Jurnal Pendidikan Fisika, 1 (2), 130-140

Wijaya, I.S. (2013). *Komunikasi Interpesonal dan iklim Komunikasi dalam Organisasi*. Jurnal Dakwah Tabligh, 14 (1), 115-126.

POLA KOMUNIKASI INTERPERSONAL ANTARA PELATIH DENGAN ATLET DALAM MENDORONG PENINGKATAN PRESTASI ATLET TARUNG DERAJAT JAWA TIMUR

ORIGINALITY REPORT

% **6**

SIMILARITY INDEX

% **6**

INTERNET SOURCES

% **1**

PUBLICATIONS

% **1**

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

www.neliti.com

Internet Source

% **1**

2

journal.uin-alauddin.ac.id

Internet Source

<% **1**

3

id.123dok.com

Internet Source

<% **1**

4

Submitted to Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya

Student Paper

<% **1**

5

sinaukomunikasi.wordpress.com

Internet Source

<% **1**

6

journal.trunojoyo.ac.id

Internet Source

<% **1**

7

Submitted to Universitas Negeri Jakarta

Student Paper

<% **1**

8

123dok.com

Internet Source

<% **1**

9	voxpath.upnjatim.ac.id Internet Source	<% 1
10	he-wroteyou.xyz Internet Source	<% 1
11	journal.unnes.ac.id Internet Source	<% 1
12	journal.iainkudus.ac.id Internet Source	<% 1
13	www.psikologi.ulm.ac.id Internet Source	<% 1
14	lib.unnes.ac.id Internet Source	<% 1
15	garuda.ristekbrin.go.id Internet Source	<% 1
16	docplayer.fi Internet Source	<% 1
17	berbagi123ilmu.blogspot.com Internet Source	<% 1
18	fr.scribd.com Internet Source	<% 1
19	repository.ump.ac.id Internet Source	<% 1
20	konsultasiskripsi.com	

EXCLUDE QUOTES OFF

EXCLUDE MATCHES OFF

EXCLUDE
BIBLIOGRAPHY OFF