

Komunikasi Interpersonal Pelatih dalam Membentuk Prestasi Atlet Tinju Kotamadya Bandung

Muhamad Alan Haikal¹, Yuliana Rachma Putri²,

¹ Ilmu Komunikasi, Komunikasi dan Ilmu Sosial, Universitas Telkom, Indonesia,
alanhaikal@student.telkomuniversity.ac.id

² Ilmu Komunikasi, Komunikasi dan Ilmu Sosial, Universitas Telkom, Indonesia,
yulianirachmaputri@telkomuniversity.ac.id

Abstract

This study aims to understand the interpersonal communication of coaches in shaping the achievements of boxing athletes in Bandung City, specifically at Rewa Fight Gym. This study used a descriptive qualitative method with a case study approach. Data in this study were obtained through in-depth interviews, observations, and documentation of coaches and athletes at Rewa Fight Gym. The results showed that the openness of the coaches' interpersonal communication made it easier for athletes to understand the training strategy goals, as well as the motivational messages given. Technical support such as evaluation, training planning, and playing strategies and tactics. In addition, there is also emotional support such as the presence and encouragement from the coach plays an important role in maintaining the focus, stability and mental state of athletes. Positive attitudes in coach interactions have also been shown to create a conducive training atmosphere, so that athletes feel appreciated and motivated to develop. The conclusion of this study confirms that effective interpersonal communication can increase athletes' self-confidence and help shape a strong, disciplined, and process-oriented character of achievement.

Keywords: *Interpersonal Communication, Coach , Athlete*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami komunikasi interpersonal pelatih dalam membentuk prestasi atlet tinju di Kota Bandung, khususnya di Rewa Fight Gym. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus, data pada penelitian ini diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, serta dokumentasi terhadap pelatih dan atlet di Rewa Fight Gym. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterbukaan komunikasi interpersonal pelatih mendorong atlet lebih mudah memahami strategi tujuan latihan, serta pesan-pesan motivasi yang diberikan. Dukungan teknis seperti evaluasi, perencanaan latihan, serta strategi dan taktik bermain. Selain itu adapula dukungan emosional seperti bentuk kehadiran dan dorongan semangat dari pelatih berperan penting dalam menjaga fokus, stabilitas dan mental atlet. Sikap Positif dalam interaksi pelatih juga terbukti menciptakan suasana latihan yang kondusif, sehingga atlet merasa dihargai dan termotivasi untuk berkembang. Simpulan penelitian ini menegaskan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif mampu meningkatkan rasa percaya diri atlet dan membantu membentuk karakter berprestasi yang tangguh, disiplin, serta berorientasi pada proses.

Kata kunci: Komunikasi Interpersonal, Pelatih, Atlet

I. PENDAHULUAN

Dalam dunia olahraga, pelatih memiliki peran yang sangat krusial. Mereka tak hanya berfungsi sebagai pengajar yang memberikan keterampilan teknis dan taktik permainan, tetapi juga sebagai fitur yang membimbing dan memotivasi atlet. Pelatih memiliki posisi yang cukup menarik karena mereka harus dapat memahami kebutuhan fisik, emosional dan psikologis atlet untuk mencapai prestasi optimal. Penelitian ini menunjukkan bahwa pelatih yang mampu mengembangkan pendekatan komunikasi interpersonal yang baik sering kali menciptakan ikatan kuat dengan

atletnya. Hal ini berdampak pada peningkatan kepercayaan diri, dan fokus para atlet, yang merupakan elemen penting dalam menghadapi tekanan.

Di berbagai cabang olahraga, atlet yang memiliki hubungan interpersonal yang positif dengan pelatih mereka cenderung memiliki performa yang stabil dan cenderung lebih berprestasi. Hubungan erat antara pelatih dan atlet inilah yang kemudian menjadi landasan penting pada proses latihan, di mana peran pelatih tak hanya berfokus pada teknik tetapi juga pada pembentukan karakter dan kesiapan atlet dalam menghadapi kompetisi.

Seorang atlet, menjadikan latihan sebagai pondasi utama dalam mempersiapkan kejuaraan. Hal tersebut membuat atlet tinju meningkatkan kualitas latihannya secara optimal (Sholihah, 2021, p. 95)Pelatih merupakan individu yang memahami semua kebutuhan fundamental yang mendukung atlet dapat menciptakan peluang untuk meraih prestasi optimal. Pelatih dan atlet memiliki hubungan untuk mencapai tujuan bersama, hal tersebut pelatih perlu menyadari bahwa prestasi merupakan hasil dari kerja keras yang dilakukan secara jujur untuk mengoptimalkan potensi seorang atlet melalui proses latihan yang sesuai, pelatih memiliki tanggung jawab untuk membantu atlet berkembang menjadi individu yang stabil secara fisik, mental, spiritual, emosional (Fenanlampir, 2020, p. 6).

Berhubungan dengan atlet tinju, peran pelatih dapat mengembangkan performa serta kondisi fisik atlet, karena dalam olahraga tinju menjadikan pukulan sebagai kekuatan utama. Metode pelatihan yang intens membuat atlet tinju mempunyai kondisi fisik secara matang untuk menghadapi pertandingan sesuai instruksi yang diberikan pelatih (Rahmi, 2021, p. 1). Pelatih perlu memiliki metode pengujian dan pengukuran yang relevan, hal tersebut dapat mengukur kemampuan untuk mengevaluasi perkembangan kondisi fisik atlet secara rutin. Berdasarkan hasil penelitian (Dahrial, 2022, p. 9) terdapat persepsi yang tersebar bahwa atlet hanya berfokus pada latihan teknik saja, hal ini menunjukkan kredibilitas pelatih di Indonesia yang kurang mendalam terhadap cara pelatihan atlet.

Sifat kepemimpinan dalam hal ini sangat diperlukan pelatih sebagai proses pelatih terhadap atlet yang belum optimal. Pelatih idealnya memiliki gaya kepemimpinannya untuk menyesuaikan dengan performa atlet yang memiliki tujuan memberikan motivasi, inspirasi, dan perhatian secara intens kepada masing masing atlet (Cahyati et al., 2020, p. 77) Pelatih dapat mengimplementasikan gaya pelatihannya melalui komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal digunakan pelatih sebagai proses pertukaran makna antara dua individu saat berinteraksi, dimana komunikasi tersebut terjadi dalam konteks olahraga yang memiliki hubungan erat dengan olahraga secara kontekstual (Carapeboka et al., 2022, p. 1217). Komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet menjadi kunci utama dalam keberhasilan program latihan dan strategi pertandingan (Kurnia et al., 2024, p. 70)

Joseph A. Devito (2004) menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal melibatkan interaksi pesan dua arah yang penting dalam membangun hubungan, kepercayaan, dan kerjasama pelatih dan atlet. Komunikasi interpersonal diterapkan pelatih menggunakan lima aspek yang dapat diimplementasikan, diantaranya yaitu 1) keterbukaan (*openness*), 2) empati (*empathy*), 3) sikap positif (*positiveness*), 4) sikap dukungan (*supportiveness*), 5) kesetaraan (*equality*) (Karmelia & Riauan, 2022, p. 45). Komunikasi interpersonal digunakan sebagai kunci kesuksesan pribadi dan profesional, berhubungan dengan tingkat wawasan dan pengetahuan yang diperoleh. Semakin besar seseorang mengoptimalkan komunikasi interpersonalnya, semakin besar kemungkinan mencapai tujuan (DeVito, 2008).

Dari beberapa penelitian terdahulu, di dalamnya dibahas tentang posisi serta peranan pelatih yang menjadi bagian terpenting dalam memotivasi atlet serta membantu berbagai pengembangan serta kemampuan atlet dalam persiapan berbagai laga atau pertandingan. Proses ketika seorang pelatih memberikan motivasi, mengarahkan dan mengembangkan potensi serta kemampuan atlet tentunya tidak lepas dari proses komunikasi dari pelatih kepada atletnya. Dalam hal berkomunikasi diperlukan kemampuan interpersonal, dimana pelatih harus mengenal dan memahami atlet yang dilatihnya satu persatu. Karena dengan mengenal per individual atlet maka pelatih dapat menyesuaikan cara berkomunikasi dengan atletnya. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan komunikasi interpersonal yang baik dari seorang pelatih yang mampu berkomunikasi pada atletnya.

Dengan demikian, pelatih tidak hanya bertanggung jawab atas pengalaman teknis atlet, komunikasi yang baik juga memudahkan pelatih untuk memberikan arahan, dukungan, dan umpan balik yang efektif. Komunikasi interpersonal yang diterapkan oleh pelatih dapat membangun kepercayaan diri atlet, memotivasi untuk dapat bekerja lebih keras dan membantu mengatasi tekanan dalam pertandingan (Dela, 2022, p. 68). Penelitian ini akan membahas

secara mendalam bagaimana komunikasi interpersonal memiliki tujuan untuk memberikan pemahaman kepada atlet sesuai dengan strategi yang diberikan pelatih sehingga atlet dapat merespons dengan tepat, sehingga motivasi dan prestasi atlet akan berkembang sesuai dengan tujuan (Lubis et al., 2024, p. 260).

Motivasi atlet merupakan hasrat, kemauan, keinginan, dan dorongan untuk mengejar pencapaian yang telah diraih sebelumnya atau mendapatkan prestasi yang lebih unggul. Motivasi dijadikan tujuan utama seorang atlet dalam meraih keberhasilan yang harus melalui proses usaha dan tekun dalam latihan (Aulia & Asfar, 2021, p. 141). Hal tersebut dapat mempermudah atlet untuk mencapai prestasi yang ingin diperoleh melalui rasa percaya diri, penghargaan, dan harga diri atlet tinju saat bertanding.

Perkembangan tinju di Indonesia yang kian populer melalui media hiburan mendorong perlunya penelitian tentang pelatihan atlet tinju secara profesional dengan menyoroti peran pelatih. Besarnya perhatian publik terhadap olahraga ini menuntut kajian mendalam mengenai efektivitas pelatihan, khususnya dukungan pelatih dalam aspek motivasi, prestasi, dan teknik.

Berdasarkan riset pendahuluan melalui observasi yang dilakukan peneliti periode bulan November 2024 di Rewa Fight Gym Bandung, yang merupakan salah satu sasana yang digunakan sebagai tempat pelatihan atlet-atlet tinju asal Jawa Barat, khususnya atlet dari Kotamadya Bandung, dengan konsep pelatihan terhadap atlet tinjunya berupa dua program pelatihan diantaranya program khusus dan program membership. Dengan demikian, sasana ini dapat dikatakan sebagai tempat berkumpul pelatih dan juga atlet khususnya yang mewakili Kotamadya Bandung. Dari hasil pengamatan di sasana tersebut dapat diketahui bahwa beberapa pelatih serta atlet membuat program pelatihan sebagai persiapan menghadapi laga ataupun sekedar berlatih rutin untuk menjaga stamina dan performa para atlet.

Cakupan pelatihan atlet masuk kedalam kategori program khusus dengan memberikan perhatian lebih terhadap atletnya untuk mempersiapkan diri menuju pertandingan. Program khusus yang diterapkan para pelatih atlet tinju pada Rewa Fight Gym yaitu, memprioritaskan kondisi atlet secara fisik dan psikologis seperti intensitas latihan dan mendisiplinkan atletnya dengan cara rehat dari sosial media.

Selama observasi, peneliti memperhatikan bagaimana pelatih atlet provinsi Jawa Barat, khususnya Kotamadya Bandung secara intens memberikan arahan, motivasi, serta membimbing atlet dalam proses-proses pelatihan. Dan dari hasil pengamatan peneliti juga mengetahui bahwa atlet-atlet yang melakukan pelatihan pada sasana tersebut rata-rata merupakan atlet berprestasi asal Jawa Barat khususnya Bandung yang kerap mewakili daerahnya untuk berlaga baik skala daerah, nasional maupun internasional. Hal tersebut memperlihatkan bahwa Kota Bandung memberikan ruang kompetisi bagi atlet-atlet tinju di Provinsi Jawa Barat, dimana hasil kejuaraan diraih oleh atlet tinju Kota Bandung. Potensi serta prestasi atlet tinju asal Bandung Jawa Barat tersebut tentunya berkaitan dengan kemampuan para pelatihnya untuk mempersiapkan serta mengarahkan atlet-atlet agar selalu siap dan menang dalam setiap laga.

Oleh karena keberhasilan yang kerap diperoleh atlet tinju asal Bandung, maka perlu untuk diketahui bagaimana proses pelatih dalam melakukan proses komunikasi atau dengan kata lain menganalisis komunikasi interpersonal pelatih dengan para atletnya sehingga banyak memperoleh prestasi. Maka berdasarkan hal tersebut, peneliti bermaksud melakukan penelitian terhadap komunikasi interpersonal pelatih dengan atlet tinju khususnya dari Kotamadya Bandung. Penelitian ini akan didukung menggunakan metode penelitian kualitatif pendekatan fenomenologi. Metode ini digunakan peneliti untuk mendapatkan hasil dari wawancara dengan pelatih dan atlet sesuai dengan pengalaman selama pelatihan berlangsung. Pendalaman pengalaman pelatih dan atlet pada penelitian ini akan berfokus pada pencapaian prestasi atlet tinju di Jawa Barat.

Penelitian ini akan didukung menggunakan metode penelitian kualitatif pendekatan fenomenologi. Metode ini digunakan peneliti untuk mendapatkan hasil dari wawancara dengan pelatih dan atlet sesuai dengan pengalaman selama pelatihan berlangsung. Pendalaman pengalaman pelatih dan atlet pada penelitian ini akan berfokus pada pencapaian prestasi atlet tinju di Jawa Barat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pelatih menerapkan komunikasi interpersonal dalam membentuk prestasi dan motivasi atlet tinju di Kotamadya Bandung. Sejalan dengan tujuan tersebut, penelitian ini berupaya menjawab pertanyaan utama, yaitu bagaimana bentuk komunikasi interpersonal yang dilakukan pelatih dalam memengaruhi prestasi dan motivasi atlet tinju di Kotamadya Bandung.

II. TINJAUAN LITERATUR

Komunikasi

Komunikasi merupakan proses pertukaran informasi yang terjadi antara individu atau kelompok, yang dimana dalam komunikasi tersebut melibatkan komunikator sebagai pengirim pesan yang akan diterima oleh komunikan sebagai penerima pesan. Tak hanya itu, menjalin komunikasi yang baik memerlukan komponen-komponen di dalamnya yaitu komunikator sebagai pengirim pesan, lalu terdapat pesan yang ingin disampaikan dan disalurkan melalui media baik itu langsung maupun tidak langsung. Pesan tersebut akan diterima oleh komunikan untuk diolah, yang kemudian memberikan balasan atau *feedback* (Harahap et al., 2021, p. 110). Setiap kategori komunikasi tersebut memiliki karakteristik masing-masing, yang pada gilirannya memengaruhi cara pesan diterima dan dipahami oleh penerima.

Menurut J.A. Devito, komunikasi merupakan proses dimana satu atau lebih individu mengirim dan menerima pesan yang pesan tersebut dalam mengalami gangguan dalam penyampaiannya, terjadi dalam satu konteks tertentu, memiliki dampak serta memberikan kesempatan untuk terjadinya umpan balik (Pohan & Fitria, 2021, p. 46).

Komunikasi Interpersonal

Komunikasi Interpersonal merupakan salah satu komunikasi yang harus dimiliki oleh masing-masing individu. Komunikasi yang terjadi dari interaksi antara dua orang atau lebih merupakan ciri dari komunikasi interpersonal (Fanny Febrianti & Untung Subroto, 2023, p. 799). Komunikasi interpersonal memiliki fungsi sebagai berjalannya proses bertukarnya pesan dan informasi langsung secara efektif. Devito (2011) menyebutkan bahwa komunikasi interpersonal menjadi komunikasi yang tepat jika adanya keinginan akan sebuah informasi yang bukan dinilai dari nada bicara, sebab jika menilai dari nada yang keluar dari lawan bicara akan menjadikan komunikasi yang defensif (Srikandi & Widianti, 2022, p. 664).

Devito (2011) menjelaskan bahwa terdapat 5 indikator dalam intensitas komunikasi interpersonal yaitu pada intensitas percakapan yang terjadi di lingkungan keluarga mencakup keterbukaan (*openness*), dukungan (*supportiveness*), empati (*empathy*), sikap positif (*positiveness*), dan kesetaraan (*equality*) (Widuhung, 2023, p. 59). Devito (2022) menjelaskan konsep diatas:

- a. *Openness* (Keterbukaan): Konsep ini menjelaskan bahwa saat terjadi adanya intensitas seseorang adanya keterbukaan untuk mengetahui bagaimana nilai-nilai, pendapat, serta sikap dari masing-masing individu
- b. *Supportiveness* (Dukungan): Konsep ini menjelaskan hasil dari intensitas yang membuat seseorang lebih berorientasi kepada orang lain melalui sebuah dukungan.
- c. *Empathy* (Empati): Melalui kedekatan, konsep ini menguraikan bahwa empati akan muncul dan akan menimbulkan harapan untuk senantiasa mendapatkan empati dari orang lain.
- d. *Positiveness* (Sikap Positif): Sikap positif menggambarkan ketulusan terhadap orang lain, sehingga dukungan dan apresiasi akan terjadi beriringan.
- e. *Equality* (Kesetaraan): Konsep kesetaraan dilihat dari mana seseorang memperlakukan orang lain dengan sama atau setara. Hal tersebut dilihat dari individu berbagi dengan konsep yang sama dalam memberi dan menerima manfaat dari hubungan tersebut.

Komunikasi interpersonal merupakan salah satu komunikasi yang dinilai paling efektif dalam mengubah sikap dan pandangan. Sesuai dengan pandangan William F. Glueck bahwa komunikasi interpersonal menjadi efektif karena komunikasi terjadi secara langsung antara pengirim dan penerima, sehingga terjadi untuk saling mempengaruhinya sangat besar (Magvira Yuliani, 2023, p. 11). Melalui komunikasi interpersonal dapat

menjadikan setiap individu memiliki interaksi yang dalam. Komunikasi interpersonal pada lingkungan profesional perlu mementingkan efektivitasnya melalui kemampuan dalam membangun hubungan baik dengan orang lain sebagai cara meningkatkan kualitas hidup dan kesuksesan.

Prestasi

Prestasi adalah sesuatu yang diciptakan melalui hasil pekerjaan yang berhasil diwujudkan atas capaian yang memberikan kepuasan, yang diraih melalui ketekukan dan usaha (Imas Saraswati, 2021, p. 1187). Dengan demikian prestasi merupakan pencapaian individu maupun kelompok sesuai dengan tujuan yang dicapai, melalui rangkaian proses tertentu. pendapat Marsun dan Martaniah bahwa prestasi hasil dari proses pembelajaran dan latihan untuk melihat sejauh mana peserta menguasai materi. Prestasi ini memberikan rasa puas akan keberhasilan mencapai sesuatu yang bernilai (Amanah & Lestari, 2021, p. 1678).

Motivasi

Motivasi adalah dorongan yang berasal dari internal maupun eksternal dengan menggerakkan, mengarahkan serta mempertahankan perilaku seseorang untuk mencapai tujuan. Faktor dari motivasi sendiri berasal dari psikis yang bersifat non-intelektual yang dimana memiliki peran penting dalam proses pembelajaran (Yogi Fernando et al., 2024, p. 61).

Pelatih

Pelatih olahraga memiliki peran penting dalam mendorong perkembangan atlet secara sehat, sehingga pelatih menjadi sosok panutan yang berpengaruh besar karena pelatih merupakan figur dewasa yang memberikan dampak signifikan (Hermahayu & Rumini, 2021, p. 398). Cara pelatih menjalin hubungan dan berkomunikasi dengan atlet sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi. Oleh sebab itu, kontribusi pelatih sangatlah penting dalam mendukung perkembangan fisik maupun psikososial melalui kegiatan olahraga. Adanya pelatih, akan mengarahkan seluruh proses kegiatan atletnya seperti membuat perencanaan pelatihan, dan mengembangkan potensi atlet secara konsisten. Terdapat lima tugas penting dalam pelatih yaitu 1) merencanakan, menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi selama proses pelatihan berlangsung, 2) mencari dan memilih calon atlet yang berpotensi dan berbakat dibidang olahraga, 3) mendampingi dalam pertandingan, 4) Menyusun, mengatur, dan menjalankan kegiatan pelatihan, 5) mengembangkan wawasan dan kemampuan pelatih (Iqbal et al., 2020, p. 13).

Atlet

Atlet menurut KBBI, merupakan seorang olahragawan yang mengikuti beberapa perlombaan dan pertandingan yang melatih kekuatan, kecepatan, dan ketangkasan. Atlet yang memiliki bakat membutuhkan pelatihan berkualitas untuk mengasah kemampuannya agar dapat meraih prestasi. Konsep pelatihan menjadi faktor utama bagi atlet untuk mencapai puncak prestasinya, sehingga dukungan dan dedikasi yang berkualitas sangat diperlukan (Hidayat et al., 2022, p. 1347). Seorang atlet yang menerapkan prinsip dan nilai moral yang baik akan mendapatkan proses latihan yang baik, sehingga hasil yang diperoleh akan sesuai dengan yang diharapkan (Ulumuddin & Irsyada, 2022, p. 155).

Olahraga Tinju

Tinju adalah olahraga bela diri yang mengandalkan pukulan dengan tangan sebagai bentuk kontak fisik utama terhadap lawan. Pertandingan tinju biasanya dilakukan oleh dua dengan berat badan yang sama dan berlangsung beberapa ronde (Siagian et al., 2024, p. 159). Olahraga tinju mulai berkembang di Indonesia sejak tahun 1920-an dan semakin diakui secara nasional melalui pembentukan Persatuan Tinju Amatir Indonesia (PTAI). Sejak resmi dipertandingkan di Asian Games pada 1950-an, Indonesia aktif berpartisipasi dalam ajang internasional seperti Olimpiade dan Kejuaraan Dunia (Guntoro et al., 2020, p. 40). Beberapa teknik dasar dalam olahraga tinju yang harus dikuasai meliputi teknik menyerang, bertahan, memukul, menghindar, dan menjaga jarak pukulan. Jika teknik-teknik

tersebut mampu dikuasai dan dikombinasikan secara terkoordinasi, maka hal ini dapat menghasilkan atlet tinju berprestasi (Sumarjo, 2022, p. 277).

III. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Pendekatan kualitatif deskriptif dipilih dalam penelitian ini, sebab mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai fenomena komunikasi interpersonal yang terjadi antara pelatih dan atlet. Penelitian kualitatif diartikan bahwa pada umumnya ditandai dengan cara peneliti membangun pemahaman berdasarkan makna pada pengalaman mereka. Makna itu dapat dipengaruhi oleh konteks sosial dan sejarah hidup mereka.

Pendekatan ini juga bisa digunakan untuk mendorong perubahan sosial seperti melibatkan orang-orang dalam isu sosial atau politik yang ingin diubah. Kedua tujuan tersebut memahami makna dan mendorong perubahan yang digunakan secara beriringan (Mouwn Erland, 2020, p. 72). Penelitian kualitatif memfokuskan kajiannya pada berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk manusia itu sendiri dan segala sesuatu yang dipengaruhi oleh tindakan atau keberadaan manusia (Prayogi, 2021, p. 240).

Penelitian ini menerapkan metode kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam bagaimana proses komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet tinju berlangsung di lapangan. Melalui pendekatan ini peneliti akan memahami makna, pengalaman, serta dinamika yang terjadi dalam hubungan pelatih dan atlet, khususnya dalam konteks peningkatan prestasi dan motivasi. Penelitian ini akan diperdalam menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Fenomenologi digunakan sebagai pendekatan penelitian untuk memahami fenomena yang terjadi sesuai dengan penjelasan Cresswell (2010) bahwa penelitian fenomenologi adalah pendekatan penelitian fokus untuk memahami bagaimana seseorang mengalami dan merasakan suatu peristiwa atau fenomena tertentu dalam hidupnya.

Paradigma penelitian merupakan kerangka pemikiran yang digunakan oleh peneliti untuk memahami suatu permasalahan serta menyusun langkah-langkah pengujian yang akan dijadikan dasar dalam menjawab permasalahan tersebut (Nugroho, 2020, p. 25). Penelitian ini akan menggunakan paradigma konstruktivis, yang dimana dalam paradigma ini membahas bahwa pengetahuan tidak hanya ditemukan secara objektif, melainkan dapat dibangun secara sosial dan kultural pelatih tinju saat melatih untuk membentuk prestasi dan motivasi atlet, yang mengutamakan persepsi, interpretasi, dan pengetahuan (Shahreza, 2024, p. 14).

Subjek penelitian pada penelitian ini yaitu komunikasi interpersonal pelatih tinju kepada atlet yang dilatihnya, dengan melihat persepektif yang relevan selama masa pelatihan, mendalami karakteristik atlet melalui komunikasi interpersonal. Selain itu, objek penelitian ini juga digunakan untuk memperjelas fokus kajian melalui para atlet berprestasi di bidang olahraga tinju mendapatkan dukungan, motivasi dari pelatih secara signifikan terhadap pencapaian dan perkembangan karir.

Pengumpulan data untuk penelitian ini menggunakan metode wawancara secara mendalam atau *in-depth-interview*. Wawancara yang dikemukakan Kerlinger (1992) merupakan bentuk interaksi tatap muka interpersonal di mana seorang pewawancara mengajukan beberapa pertanyaan kepada individu yang akan diwawancarai untuk memperoleh informasi yang sesuai dan relevan dengan topik penelitian (Fadhallah, 2021, bk. 1). Pengumpulan data ini dilakukan dengan para informan penelitian yang diantaranya yaitu informan utama oleh pelatih olahraga tinju, disusul dengan informan pendukung yaitu atlet olahraga tinju.

Data yang terkumpul pada penelitian ini diantara yaitu data dari hasil wawancara yang berbentuk dokumentasi, hasil percakapan, dan berkas berisikan instrument pertanyaan. Data tersebut perlu di dukung dengan data lainnya yaitu data sekunder untuk menyamakan hasil yang ditemukan dengan sumber yang sudah ada seperti buku, laporan, publikasi, dan data lainnya yang relevan.

Selama proses wawancara, peneliti menggunakan Teknik keabsahan data dengan triangulasi sumber yang dimana Triangulasi sumber merupakan teknik untuk memverifikasi data dengan membandingkannya dari berbagai sumber informasi dan informan (Alfansyur & Mariyani, 2020, p. 149).

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan beberapa pelatih dan atlet di Rewa Fight Gym, ditemukan adanya perbedaan gaya komunikasi interpersonal yang diterapkan oleh masing-masing pelatih. Terdapat pelatih yang menunjukkan sikap tegas dan rinci saat memberikan arahan terkait teknis saat pelatihan. Namun terdapat pula pelatih yang lebih santai dalam berkomunikasi saat menjelaskan beberapa pertanyaan seputar cara gaya pelatihan olahraga tinju. Namun keduanya memiliki hasil wawancara yang menekankan pada pembinaan mental, seperti mengedepankan motivasi dan dorongan atlet untuk tetap fokus dan percaya diri dalam menghadapi pertandingan.

Dari sisi atlet, hasil wawancara menunjukkan adanya keberagaman sikap dalam berkomunikasi. Beberapa atlet terlihat memiliki kepercayaan yang tinggi dalam menjawab pertanyaan, mencerminkan keyakinan mereka terhadap arah yang diberikan pelatih. Terdapat pula atlet yang memberikan jawaban yang kurang detail, hal ini dikarenakan atlet hanya mendapatkan pendampingan mental dan psikologi dari pelatih di lingkungan olahraga dan pelatihan saja, namun tidak mendapatkan pendampingan untuk bersosialisasi secara luas diluar lingkungan olahraga.

Temuan penelitian ini memperkuat bahwa seluruh informan mengakui adanya kedekatan satu sama lain dihasilkan dari hubungan komunikasi yang dibangun bersama untuk senantiasa terbuka, membangun kepercayaan, dan dihargai pendapatnya selama masa pelatihan berlangsung. Setiap hubungan diperlukan adanya pemeliharaan hubungan untuk dapat memberikan manfaat dan saling menguntungkan. Dalam teori komunikasi interpersonal DeVito ketika berinteraksi dengan seseorang dapat mempelajari tentang mereka dan diri sendiri, serta mengungkapkan diri kepada orang lain (Devito et al., 2024, p. 2).

Temuan pertama pada dimensi keterbukaan (*openness*) komunikasi interpersonal merupakan salah satu pembuka hubungan untuk dapat menyelaraskan tujuan bersama. Dalam konteks ini pelatih menjelaskan bahwa keterbukaan yang dilakukannya pada saat berlatih yaitu dengan keterbukaan informasi, hal ini dibangun sejak awal melalui pendekatan personal untuk mengenali karakter atlet. Keterbukaan informasi ini membuat atlet dapat lebih terbuka dalam mengungkapkan kondisi fisiknya seperti kelelahan atau ketidaksiangupan menjalani latihan.

Temuan selanjutnya yaitu pada dimensi dukungan (*supportiveness*). Dukungan ini seringkali ditunjukkan melalui arahan untuk tetap fokus pada proses latihan tanpa adanya beban oleh hasil akhir, sehingga atlet tidak mengalami tekanan mental dan menjaga semangat bertanding. Dalam situasi sulit seperti saat atlet mengalami kekalahan atau cedera, pelatih akan berupaya untuk memberikan motivasi dengan mengingatkan kembali tujuan awal, serta melakukan evaluasi dan penyesuaian program latihan sesuai kebutuhan masing-masing. Dari sisi atlet dukungan dari pelatih dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan semangat untuk terus berkembang. Mereka melihat bahwa pelatih tidak hanya menuntut hasil namun juga membantu mengoptimalkan potensi maksimal mereka.

Temuan selanjutnya dari dinamika komunikasi interpersonal yaitu sikap positif (*positiveness*). Sikap positif yang ditemukan memiliki penjelasan spesifik yaitu mendapatkan bahwa pelatih memanfaatkan berbagai strategi untuk menciptakan suasana yang positif, seperti memberi motivasi verbal dengan nada semangat, menggunakan humor, memutar musik, mengajak bercanda, hingga menciptakan kegiatan yang bersifat menyegarkan (*ice breaking*) agar atlet tidak merasa jenuh atau tertekan. Dari sisi atlet, sikap positif pelatih dipandang sebagai faktor krusial yang hampir seluruhnya mempengaruhi suasana latihan. Energi positif yang ditunjukkan pelatih dapat meningkatkan performa latihan, mengurangi rasa takut, menumbuhkan keyakinan pada kemampuan diri.

Komunikasi interpersonal pada pelatih dan atlet ditemukan pada dimensi sikap empati (*empathy*). Respons pelatih terhadap atlet biasanya mengajak atletnya berbicara, berbagi cerita, juga memberikan motivasi agar mereka dapat fokus kembali pada tujuan latihan. Selain itu, pelatih juga menyesuaikan gaya berkomunikasi sesuai karakter para atlet. Dari sisi atlet, dapat merasakan bahwa pelatih mampu memahami kondisi emosional tanpa harus mengetahui banyak penjelasan dari atletnya, pelatih dapat melakukan hal tersebut karena adanya hubungan intens terhadap karakter para atletnya.

Temuan terakhir penelitian ini pada komunikasi interpersonal yaitu dimensi kesetaraan (*equality*) Pelatih mengakui bahwa dalam situasi latihan formal, posisi dan peran tetap berbeda antara pelatih dan atlet. Perbedaan ini diperlukan untuk menjaga fokus, kedisiplinan, dan pencapaian target latihan. Secara keseluruhan, perspektif pelatih menunjukkan bahwa kesetaraan bukan berarti menghapus hierarki dalam latihan, melainkan mengelola hubungan agar kedua belah pihak dapat saling memberi manfaat.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal pelatih di sasana Rewa Fight Gym berperan penting dalam membentuk prestasi dan motivasi atlet tinju. Pada penelitian ini ditemukan bahwa pelatih tidak hanya memberikan arahan teknis tetapi juga menciptakan suasana yang dapat membentuk motivasi serta pendekatan personal yang membuat atlet merasa lebih nyaman dan tidak terbebani. Dukungan pelatih dalam membentuk bimbingan teknis, penguatan mental dan menciptakan lingkungan latihan yang mendorong atlet untuk lebih percaya diri dalam mengelola tekanan menjelang pertandingan. Penelitian ini menghasilkan adanya kelima dimensi komunikasi interpersonal yaitu pada keterbukaan (*openness*), dukungan (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), kesetaraan (*equality*), dan empati (*empathy*).

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa kualitas komunikasi merupakan pondasi penting dalam membangun hubungan harmonis antara pelatih dan atlet serta mendukung tercapainya tujuan latihan dan prestasi bersama. Secara keseluruhan penelitian ini menegaskan bahwa komunikasi interpersonal yang terjalin antara pelatih dan atlet tidak hanya sebatas penyampaian teknis dalam latihan, melainkan juga mencakup hubungan yang berlandaskan kepercayaan, keterbukaan dan dukungan emosional.

Saran Teoritis

- 1) Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan informan yang beragam dari berbagai cabang olahraga, sasana, dan atau capaian prestasi yang lebih tinggi seperti tingkat nasional dan internasional. Keragaman latar belakang akan membantu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika komunikasi interpersonal pelatih dan atlet dalam konteks yang lebih luas.
- 2) Penelitian mendatang juga dapat mempertimbangkan penggunaan pendekatan yang lain. Dengan cara ini, hasil penelitian tidak hanya memperlihatkan kedalaman data melalui wawancara, tetapi juga mampu memberikan data ukuran yang lebih jelas mengenai pengaruh komunikasi interpersonal pelatih terhadap motivasi dan prestasi atlet secara statistik.

Saran Praktis

- 1) Peningkatan keterampilan pelatih dalam mengasah kemampuan komunikasi interpersonal yang suportif, dengan tidak hanya fokus pada instruksi secara teori, tetapi juga dapat membangun kedekatan personal untuk memberikan dukungan emosional dan motivasi kepada atlet.
- 2) Peningkatan keterampilan atlet disarankan lebih berperan aktif dalam menjalin komunikasi dua arah dengan pelatih.
- 3) Sasana diharapkan dapat mendukung terciptanya suasana latihan yang kondusif, seperti melakukan evaluasi terhadap performa atlet dan pelatih.

REFERENSI

- Alfansyur, A., & Mariyani. (2020). Seni Mengelola Data : Penerapan Triangulasi Teknik , Sumber Dan Waktu pada Penelitian Pendidikan Sosial. *Historis*, 5(2), 146–150.
- Amanah, E. N., & Lestari, T. (2021). Pengaruh Media Sosial Tiktok terhadap Perkembangan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1675–1682.
<https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1156/1036>
- Aulia, A., & Asfar, A. (2021). Peran Sarana Prasarana Terhadap Motivasi dan Prestasi Atlet (Studi Pada Dinas

- Kepemudaan dan Olahraga Provinsi Riau). *Jurnal Manajemen Dan Bisnis Terapan*, 3(2), 141–150.
<https://journal.unilak.ac.id/index.php/mbt/article/download/9040/3664>
- 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.
- Carapeboka, R. M., Amanda, A., & Sanjaya, B. (2022). Komunikasi Interpersonal Antara Pelatih Dan Atlet Dalam Meningkatkan Prestasi Di Badminton Plajoe Selection. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 1(7), 1217–1222.
- Dahrial. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Kejurprov Federasi Olahraga Petanque Indonesia (Fopi) Kabupaten Indragiri Hilir. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 9(1), 9–25.
- Dela, Y. F. (2022). Pola dan Peran Komunikasi Interpersonal antara Pelatih dengan Atlet dalam Membangun Motivasi Berprestasi Klub Woodball Kabupaten Grobogan. *Sport Pedagogy Journal*, 11(2), 68–78.
<https://doi.org/10.24815/spj.v11i2.28293>
- Devito, J. A., Glynn, K., Gagliostro, T., Perry, M., & Ferrini, B. (2024). *Essentials of Human Communication*.
<https://support.pearson.com/getsupport/s/with>
- Fadhallah, R. A. (2021). *Wawancara*. UNJ Press.
- Fanny Febrianti, & Untung Subroto. (2023). Hubungan Pola Asuh Dengan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 799–811. <https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.183>
- Fenanlampir, A. (2020). *No Title*. CV.Jakad Media Publishing.
- Guntoro, T. S., Kurdi, K., & Putra, M. F. P. (2020). Karakter kepribadian atlet Papua: kajian menuju POPNAS ke-XV. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 40–58.
https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13638
- Harahap, S. W., Br. Ginting, R. R., Rasyidin, M., & Sahputra, D. (2021). Komunikator dan Komunikan dalam Pengembangan Organisasi. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 3(1), 106–114.
<https://doi.org/10.31289/tabularasa.v3i1.629>
- Hermahayu, H., & Rumini, R. (2021). Optimalisasi Peran Pelatih Melalui Integrasi Kompetensi Teknik dan Psikologis pada Pelatih Atletik di Jawa Tengah. *Community Empowerment*, 6(3), 398–403.
<https://doi.org/10.31603/ce.4065>
- Hidayat, S., Luputo, N., & Haryanto, A. I. (2022). *Jurnal Sibermas (Sinergi Pemberdayaan Masyarakat) Pelatihan Pengukuran Kondisi Fisik Atlet Perguruan Tapak Suci Provinsi Gorontalo Abstrak Peran seorang pelatih banyak kesamaannya dengan peran seorang guru . Kedua-duanya harus memiliki latar belakang pe. 1347.*
- Imas Saraswati, P. M. I. (2021). Hubungan Kadar Hemoglobin (HB) Dengan Prestasi Pada Siswa Menengah Atas (SMA) Atau Sederajat. *Jurnal Medika Utama*, 02(04), 1187–1191.
<http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/246>
- Iqbal, M., Firdaus, K., & Asnaldi, A. (2020). Tinjauan Pembinaan Cabang Olahraga Tinju di Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 3(5), 13–18. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/483/207>
- Karmelia, S., & Riau, M. A. I. (2022). Komunikasi Interpersonal Dalam Pembinaan Keterampilan Warga Binaan Kelas 2A Dewasa Kota Pekanbaru. *The Journal of ...*, 1(1), 42–53. <https://journal.rc-communication.com/index.php/JMCO/article/view/42>
- Kurnia, A., Sobrin, & Maulana, I. (2024). *Jayabama : Jurnal Peminat Olahraga SWIMMING CLUB Jayabama : Jurnal Peminat Olahraga*. 3, 70–82.

- Lubis, N. K., Vai, A., Wian, S., & Lombu, N. (2024). *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan HUBUNGAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PELATIH DENGAN ATLET TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI ATLET KARATE PERGURUAN INKADO KABUPATEN SIAK THE RELATIONSHIP BETWEEN THE COACH 'S INTERPERSONAL COMMUNICATION WITH ATHLETES ON THE AC.* 12, 260–270.
- Magvira Yuliani. (2023). Hubungan Motivasi Mahasiswa dan Komunikasi Interpersonal dalam Peningkatan Prestasi. *MUKASI: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(1), 11–17. <https://doi.org/10.54259/mukasi.v2i1.1317>
- Mouwn Erland. (2020). Metodologi Penelitian Kualitatif. In Metodologi Penelitian Kualitatif. In *Rake Sarasin* (Issue March).
- Nugroho, D. S. (2020). *Quantitative Approach Research Method* (Issue October).
- Pohan, D. D., & Fitria, S. F. (2021). Types of Communication. *Digital Communication over Fading Channels*, 2, 45–79. <https://doi.org/10.1002/0471715220.ch3>
- Prayogi, A. (2021). Pendekatan Kualitatif dalam Ilmu Sejarah: Sebuah Telaah Konseptual. *Historia Madania: Jurnal Ilmu Sejarah*, 5(2), 240–254. <https://doi.org/10.15575/hm.v5i2.15050>
- Rahmi. (2021). Bab I Pendahuluan. *با حض خ. Galang Tanjung*, 2504, 1–9.
- Shahreza, M. (2024). Filsafat Komunikasi dan Paradigma Penelitian. *Communication Philosophy and Research Paradigms*, 10. <https://ssrn.com/abstract=4794265>
- Sholihah, I. (2021). KOMUNIKASI INTERPERSONAL PELATIH TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI ATLET Imroatus Sholihah. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9, 95–104.
- Siagian, J. S., Nofrizal, D., Andriansyah, J., Purba, J., & Sitorus, J. M. (2024). *PENANAMAN KARAKTER SEHAT MELALUI EVENT TINJU.* 3(2), 159–164.
- Srikandi, M. B., & Widiati, M. A. (2022). Anxiety/Uncertainty Management sebagai Pengelolaan Dampak dari Fenomena “Catcalling” Pendahuluan. *Jurnal Sinestesia*, 12(2), 659–669.
- Sumarjo, S. (2022). Hambatan-Hambatan Cabang Olahraga Tinju Di Kabupaten Pidie. *Jurnal Real Riset*, 4(2), 277–287. <https://doi.org/10.47647/jrr.v4i2.677>
- Ulumuddin, A. I., & Irsyada, M. (2022). Peran Pelatih Dalam Membina Moral Atlet Bolavoli PBV Skanor Lamongan. *E-Journal Universitas Negeri Surabaya*, 155–162. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/46461>
- Widuhung, S. M. (2023). *Komunikasi Interpersonal Suami Istri Mengenai Perselingkuhan Pasca Menyaksikan Webserieslayangan Putus.* 4(2), 59–67.
- Yogi Fernando, Popi Andriani, & Hidayani Syam. (2024). The importance of learning motivation in improving student learning outcomes. *ALFIHRIS : Journal of Educational Inspiration*, 2(3), 61–68.