

BAB II

KARATE DAN DINAMIKA KOMUNIKASI PELATIH DAN ATLET

Pelatihan atlet di Indonesia masih menghadapi sejumlah tantangan yang perlu diselesaikan. Kurangnya pencapaian prestasi atlet Indonesia menjadi gambaran yang tidak menguntungkan bagi sejarah olahraga nasional, seperti pada Sea Games XXIII di Filipina, dimana Indonesia hanya berhasil menduduki peringkat kelima, di bawah Filipina, Thailand, Malaysia, dan Vietnam (Purnamasari, 2011). Merujuk dari Detik Sport, dalam beberapa tahun terakhir, perkembangan kepelatihan olahraga di Indonesia telah menunjukkan progres yang signifikan. Tahun 2023 menjadi momentum kebangkitan bagi olahraga Indonesia dengan pencapaian gemilang di berbagai cabang. Indonesia meraih jumlah medali terbanyak di SEA Games 2023 dan ASEAN Para Games 2023. Cabang-cabang unggulan seperti Pencak Silat, Badminton, Sepak Bola, dan Basket juga mencatat pencapaian baru yang membanggakan. Selain itu, momen bersejarah terjadi dengan kunjungan Timnas Argentina serta kualifikasi Timnas Indonesia U-23 ke Piala Asia U-23 dan Timnas kelompok umur ke Piala Dunia U-17, yang menunjukkan kemajuan yang signifikan dalam sepak bola nasional. (Prasetyo, 2023).

Meskipun beberapa atlet telah meraih prestasi gemilang, namun secara keseluruhan, kualitas pelatihan masih belum mencapai tingkat optimal. Kendala utama meliputi kurangnya pelatih yang berkualitas, fasilitas latihan yang terbatas, dan pendanaan yang minim, semua itu menjadi hambatan dalam pengembangan atlet berprestasi. Penelitian lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar pelatih judo di Indonesia tidak memiliki latar belakang dalam bidang kepelatihan olahraga. Mayoritas dari mereka adalah mantan atlet yang hanya mengandalkan pengalaman masa lalu mereka sebagai dasar ilmu latihan. Selain itu, kurangnya pelaksanaan pelatihan yang diselenggarakan oleh pengurus cabang olahraga juga membuat pelatih kurang

mendapatkan pengetahuan yang dapat meningkatkan profesionalisme mereka dalam melatih. (Purnamasari, I, 2011).

Berdasarkan Undang-Undang (UU) No 11 Tahun 2022, Untuk memajukan Olahraga Prestasi, Pemerintah Pusat, Pemerintah Daerah, dan/atau Masyarakat dapat melakukan pembinaan kemampuan manajerial Organisasi Olahraga, memberikan pendidikan dan pelatihan kepada Tenaga Keolahragaan, menyediakan Prasarana Olahraga dan Sarana Olahraga Prestasi, mengembangkan sistem pemanduan dan pengembangan bakat Olahraga, mengembangkan sistem kesejahteraan Olahragawan dan Tenaga Keolahragaan (RI, 2022). Untuk mencapai prestasi lebih baik di kancah internasional, diperlukan upaya sistematis dan berkelanjutan dalam meningkatkan kualitas pelatih, menyediakan infrastruktur yang memadai, serta mendukung pengembangan ilmu keolahragaan secara menyeluruh.

Bab ini akan menjelaskan bagaimana analisis komunikasi pembinaan sebagai upaya menjaga motivasi atlet karate kata dalam persiapan pekan olahraga nasional yang akan memberikan gambaran umum mengenai komunikasi pembinaan serta motivasi atlet dalam bidang olahraga karate.

2.1 Peran Pelatih Terhadap Prestasi Atlet

Dalam mencapai prestasi, berbagai faktor berperan penting, termasuk kondisi fisik dan mental atlet, kemampuan pelatih, ketersediaan fasilitas olahraga, dukungan dari pemerintah, serta lingkungan sosial yang mendukung. Semua faktor ini saling terkait dan berkontribusi dalam membentuk lingkungan yang mendukung bagi atlet untuk mencapai prestasi maksimal. (Purnamasari, 2011). Salah satu faktor yaitu kualitas pelatih mempunyai peran penting dalam membantu seorang atlet mencapai prestasi maksimal. Dalam hal ini kompetensi dan motivasi melatihnya sangat berperan dalam menciptakan atlet berprestasi yang dibentuk oleh seorang pelatih. Faktor kemampuan

pelatih yang harus menguasai berbagai disiplin ilmu yang berkaitan dengan masalah latihan amat diperlukan untuk meningkatkan prestasi atlet. Menurut Rogers (Roggers, 2000) terdapat empat peran pokok Pelatih olahraga yaitu:

- a. *Role Model*, Seorang pelatih harus bisa menjadi teladan dalam perilaku tertentu yang dapat ditiru oleh para atlet. Tindakan pelatih akan menjadi contoh bagi atlet dalam menentukan cara mereka berperilaku. Oleh karena itu, peran penting pelatih adalah sebagai panutan yang dapat memberikan pengaruh besar bagi para atlet.
- b. *Inovator*, Pelatih yang sukses adalah mereka yang dapat menciptakan teknik dan gaya motivasi yang tepat untuk tim dan para pemain. Mereka harus menemukan metode latihan yang dapat membangun serta meningkatkan pengetahuan dan kemampuan anggota tim. Kreativitas seorang pelatih juga memotivasi anggota tim untuk tampil lebih baik dan mendorong kreativitas pribadi. Pelatih harus mampu menangani berbagai kepribadian, tipe tubuh, dan kemampuan belajar yang berbeda. Mereka perlu menilai setiap atlet dengan memahami gaya unik masing-masing dan mengembangkan panduan pelatihan khusus untuk setiap cabang olahraga. Contoh terkenal dari peran ini adalah Shane Sutton, pelatih tim balap sepeda Inggris di Olimpiade Beijing 2008, yang mengombinasikan teknologi ilmiah berbasis data dengan metode pelatihan khusus serta membangun mentalitas tim dalam olahraga yang biasanya didominasi oleh individu.
- c. *Motivator*, Pelatih diperlukan untuk meningkatkan upaya dan intensitas pemain agar sesuai dengan usia dan kemampuan mereka. Mereka harus menghindari penggunaan kalimat hinaan atau kata-kata kasar agar atlet tetap termotivasi. Pelatih perlu mengidentifikasi faktor-faktor yang paling dihargai dan disukai oleh atlet untuk memfokuskan konsentrasi dan energi mereka. Kekuatan dan karakter ini memungkinkan atlet mengatasi kesulitan, kemunduran, kekecewaan, dan cedera.

Peran pelatih adalah menciptakan lingkungan yang mendukung dan memberikan kesempatan kepada atlet untuk mengekspresikan motivasi dalam segala hal yang mereka lakukan. Pelatih harus selalu mendukung dan menginspirasi atlet agar merasa percaya diri, karena motivasi adalah aspek yang sangat penting bagi keberhasilan seorang pelatih.

- d. Pendidik, Pelatih yang baik memahami bahwa setiap atlet belajar dan berlatih dengan cara yang berbeda, yang merupakan bagian dari proses adaptasi. Seorang pelatih menggunakan berbagai aktivitas untuk mengajar dan melatih atlet, serta memberikan instruksi yang sesuai dengan tingkat kemampuan masing-masing atlet. Mereka berusaha membantu atlet muda berkembang menjadi atlet yang lebih baik dan pribadi yang lebih baik. Atlet mungkin menghadapi godaan dan tekanan untuk terlibat dalam aktivitas seperti penggunaan narkoba atau alkohol. Pelatih harus siap membimbing mereka untuk membuat keputusan yang tepat saat menghadapi godaan semacam itu.

2.2 Motivasi Atlet Berprestasi

Motivasi merupakan elemen kunci yang mendorong atlet berprestasi untuk mencapai kesuksesan dalam dunia olahraga. Motivasi dalam olahraga merupakan aspek psikologis yang sangat penting bagi pelatih, guru, dan pembina olahraga, karena motivasi menjadi dasar untuk menggerakkan dan mengarahkan tindakan serta perilaku seseorang dalam olahraga. Oleh karena itu, setiap pelatih, guru, dan pembina olahraga harus memahami hakikat, teori, faktor-faktor yang memengaruhi, dan teknik-teknik motivasi, serta mengenali atlet yang memerlukan motivasi (Muskanan, 2015). Motivasi berprestasi adalah dorongan yang kuat yang ditandai dengan ambisi yang tinggi, energi yang besar, dan keinginan kuat untuk mencapai kesuksesan secara mandiri (Sarangi, 2015). Perilaku individu dalam olahraga dipengaruhi oleh motivasi, yakni motivasi

intrinsik dan motivasi ekstrinsik (Wibowo Kurniawan Ari, 2021). Adapun berikut penjelasan mengenai dua motivasi tersebut:

- a. **Motivasi intrinsik** berasal dari dalam diri seseorang untuk berpartisipasi dalam aktivitas olahraga. Motivasi ini bersifat permanen, mandiri, dan stabil karena dorongannya datang dari dalam diri individu, dipengaruhi oleh kondisi kejiwaan mereka, yang menentukan kekuatan dan durasi motivasi tersebut. Motivasi Intrinsik terbagi menjadi dua yakni : (1) Motivasi intrinsik positif adalah hasrat untuk tumbuh dan berkembang, mengekspresikan diri, seperti keinginan untuk meningkatkan karier dalam olahraga, dan mencapai aktualisasi diri. (2) Motivasi intrinsik negatif muncul dari tekanan, ancaman, ketakutan, dan kekhawatiran, seperti rasa takut tertinggal dari teman-teman dalam tim. Ketika seorang anak didik atau atlet merasa senang dan puas dengan keterlibatannya dalam aktivitas olahraga, mereka termotivasi secara intrinsik. Ciri-ciri atlet yang memiliki intrinsik, antara lain: (1) fokus pada kepuasan pribadi (2) umumnya tekun, rajin, bekerja keras, teratur, dan disiplin dalam latihan (3) tidak suka bergantung pada orang lain (4) memiliki kegiatan yang lebih permanen (5) menunjukkan karakteristik kepribadian yang positif, seperti kedewasaan, kejujuran, sportivitas, dan lainnya.
- b. **Motivasi ekstrinsik** berasal dari faktor luar diri individu untuk berpartisipasi dalam aktivitas olahraga. Sifatnya sementara, bergantung pada kondisi eksternal, dan tidak stabil. Motivasi ekstrinsik terbagi menjadi dua jenis: (1) motivasi ekstrinsik positif, yang melibatkan hadiah atau insentif yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu, seperti bonus untuk kemenangan dalam pertandingan, dan (2) motivasi ekstrinsik negatif, yang melibatkan tekanan eksternal untuk menghindari konsekuensi yang tidak diinginkan, seperti sanksi atau hukuman karena terlambat berlatih. Biasanya, dorongan untuk bersaing memiliki peranan yang lebih besar

daripada kepuasan dari pencapaian pribadi. Adapun ciri-ciri atlet yang memiliki motivasi ekstrinsik, antara lain (1) kurang sportif atau kurang jujur, seperti bersikap licik atau curang, (2) sering tidak menghargai orang lain, lawan, atau aturan pertandingan, (3) cenderung melakukan tindakan yang merugikan, dan (4) kurang bersemangat dan antusias baik dalam latihan maupun pertandingan. Oleh karena itu, banyak atlet yang bermotivasi ekstrinsik mudah dibeli atau disogok dan cenderung menghalalkan segala cara untuk meraih kemenangan