

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hal paling sederhana yang dapat dilakukan seseorang untuk menjaga kesehatan tubuh dan mentalnya adalah dengan berolahraga. Olahraga sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh karena dapat mendukung kesehatan mental manusia, meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh, serta membantu menjaga fungsi organ tubuh. Olahraga dibagi menjadi empat menurut sifat dan tujuannya, yaitu olahraga prestasi yang mana mempunyai tujuan sendiri, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan, dan olahraga pendidikan (Virginia, 2020). Menurut Mahatma (dalam sebuah berita Media News dari tahun 2020), olahraga dipandang oleh Indonesia sebagai sarana pembangunan, terutama dalam hal menghasilkan sumber daya manusia yang kompeten dan membangun masyarakat Indonesia yang kuat dan sejahtera.

Salah satu faktor yang membantu Indonesia menjadi negara yang lebih dikenal di dunia internasional adalah prestasi olahraganya. Seperti yang dikatakan oleh Zainudin, Menteri Pemuda dan Olahraga (kompas.com, 2021), untuk mencapai kesuksesan tidak terjadi dalam semalam. Menurut Anders Ericsson (dalam kompas.com, 2021), setidaknya dibutuhkan waktu sepuluh tahun atau 10.000 jam latihan bagi seorang atlet untuk menjadi juara internasional. Oleh karena itu, memulai pengembangan atlet jangka panjang

sangat penting untuk mencapai kesuksesan di tingkat nasional dan internasional.

Seluruh atlet yang terlibat dalam kegiatan kejuaraan suatu olahraga seharusnya memiliki keinginan untuk berprestasi atau menjadi juara. Maka dari itu, peningkatan pembinaan atlet di setiap negara dan daerah sangat diperlukan untuk menunjang atlet sebagai salah satu sumber daya pembangunan masyarakat berprestasi. Dalam KBBI diartikan bahwa prestasi merupakan hasil atas usaha-usaha yang dilakukan. Menurut piramida prestasi olahraga, yang paling utama dibutuhkan seorang atlet adalah kondisi tubuh yang prima, kemudian perlu ditunjang dengan teknik dan taktik yang sesuai serta dikuasai, pada posisi terakhir terdapat afirmasi mental yang memperkuat diri atlet (Ayemi & Fifit, 2018).

Selain meningkatkan kemampuan fisik dan psikologis para atlet, pelatihan bertujuan untuk meningkatkan atribut fisik yang mendasar, menumbuhkan dan meningkatkan potensi fisik yang unik, menambah dan menyempurnakan teknik, serta membangun dan menyempurnakan rencana, pendekatan, dan pola permainan (Ayemi & Fifit, 2018). Hal-hal tersebut merupakan serangkaian program latihan yang disusun dan diterapkan oleh pelatih terhadap atletnya. Maka dari itu dalam program latihan atlet dan pelatih harus memiliki hubungan baik yang dapat menyatukan tujuan dengan melaksanakan peran sesuai porsinya masing-masing. Rangkaian program latihan yang baik dan dilakukan secara teratur dan semangat akan meningkatkan performa atlet menjadi puncak performa ketika bertanding.

Gambar 1. 1

Gambar Ilustrasi Gerakan Beladiri Shorinji Kempo



Sumber: Matranews.id

Salah satu bentuk seni bela diri asal Jepang yang masuk dan berkembang di Indonesia adalah Shorinji Kempo. Sejak Doshin So menciptakan Shorinji Kempo pada tahun 1947, bahasa Jepang menjadi bahasa pengantar dalam seni bela diri ini. Di bawah arahan Koni Pusat, kelompok ini menggunakan nama Perkemi (Persaudaraan Kempo Indonesia), dan secara resmi terdaftar sebagai anggota Organisasi Federasi Shorinji Kempo Dunia, atau WSKO (World Shorinji Kempo Organization), dengan markas besar yang berlokasi di Kota Tadotsu, Jepang. Berikut ini adalah beberapa kebiasaan yang dipraktikkan di Shorinji Kempo: keshu (sikap siap), rei (sikap hormat), kenshi (panggilan untuk semua anggota kempo), sensei (guru), dan senpai (senior/pelatih).

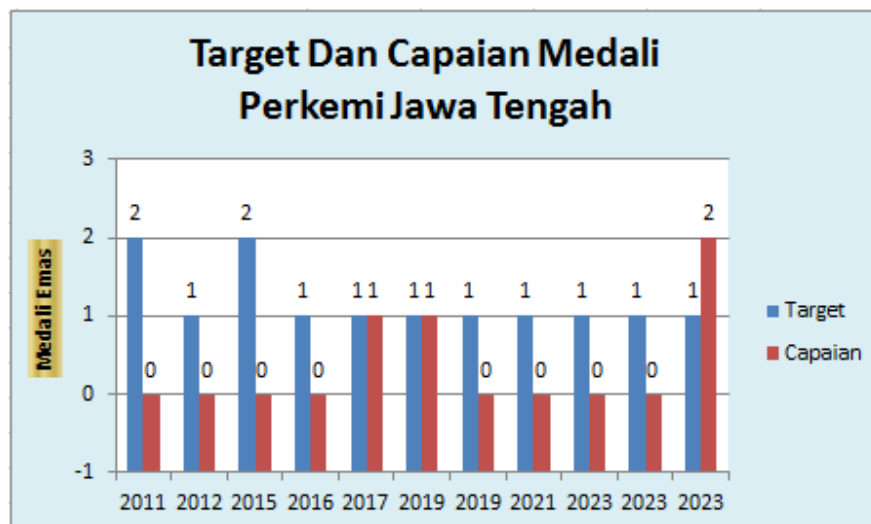
Shorinji Kempo Provinsi Jawa Tengah secara konsisten berkompetisi di kejuaraan PON dan membawa emas untuk daerahnya. Kejuaraan Nasional Babak Kualifikasi PON, yang biasanya diadakan setahun sebelum PON, digunakan untuk memilih atlet-atlet terbaik untuk berlaga di PON. Gelar

nasional lainnya seperti POMNAS (Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional) dan POPNAS (Pekan Olahraga Pelajar Nasional).

Menurut riset yang dilakukan peneliti pada Perkemi Jawa Tengah, peneliti mendapati performa atlet yang menurun, ditunjukkan melalui prestasi Perkemi Jawa Tengah yang menurun. Kondisi kosongnya prestasi yang dicapai Perkemi Jawa Tengah pada kejuaraan nasional dimulai dari tahun 2019 hingga 2023. Dapat dilihat pada grafik di bawah, prestasi yang dicapai sering kali tidak memenuhi target beberapa yang memenuhi target yaitu POMNAS yang mana peserta dan saingannya tidak seluas event kejuaraan nasional lainnya.

Gambar 1. 2

Grafik Target dan Capaian Medali Perkemi Jawa Tengah



Grafik di atas menunjukkan target medali yang dibuat oleh Perkemi Jawa Tengah pada event kejuaraan nasional sekaligus menunjukkan hasil capaian medali yang diraih oleh tim Jawa Tengah.

1. Tahun 2011 pada event Babak Kualifikasi PON XVIII, telah ditargetkan 2 medali emas, namun hasilnya 0 emas, 1 perak, 0 Perunggu.
2. Tahun 2012 pada event PON XVIII, telah ditargetkan 1 medali emas, namun hasilnya 0 emas, 0 perak, 0 perunggu.
3. Tahun 2015 pada event Babak Kualifikasi PON XIX, telah ditargetkan 2 medali emas, namun hasilnya emas, 1 perak, 1 perunggu.
4. Tahun 2016 pada event PON XIX, telah ditargetkan 1 medali emas, namun hasilnya 0 emas, 0 perak, 3 perunggu.
5. Tahun 2017 pada event POMNAS XV, telah ditargetkan 1 medali emas, hasilnya memenuhi target yaitu 1 emas, 0 perak, 2 perunggu.
6. Tahun 2019 pada event POMNAS XVI, telah ditargetkan 1 medali emas, hasilnya memenuhi target yaitu 1 emas, 1 perak, 1 perunggu.
7. Tahun 2019 pada event Babak Kualifikasi PON XX, telah ditargetkan 1 medali emas, namun hasilnya 0 emas, 0 perak, 0 perunggu.
8. Tahun 2021 pada event PON XX, Provinsi Jawa Tengah tidak dapat ikut berpartisipasi karena tidak ada nomor pertandingan yang lolos dikarenakan adanya pengurangan kuota pada masa pandemi Covid-19.
9. Tahun 2023 pada event Babak Kualifikasi PON XXI, telah ditargetkan 1 medali emas, namun hasilnya 0 emas, 0 perak, 0 perunggu.
10. Tahun 2023 pada event POPNAS XVI, telah ditargetkan 1 medali emas, namun hasilnya 0 emas, 0 perak, 0 perunggu.
11. Tahun 2023 pada event POMNAS XVIII, telah ditargetkan 1 medali emas, hasilnya berhasil memenuhi target yaitu 2 emas, 1 perak, 1 perunggu.

Hubungan atlet dan pelatih serta motivasi atlet dapat meningkatkan performa atlet ketika bertanding. Setiap individu atlet mempunyai masing-masing sifat dalam menghadapi kondisi fisik dan psikis mereka. Alasannya antara lain, tekanan internal dan eksternal. Ada masanya performa atlet tidak optimal atau tidak berada di puncak performa. Performa atlet bisa menurun apabila terdapat gangguan pada motivasi berprestasi yang ada pada dirinya maupun terdapat masalah pada hubungannya dengan pelatih yang mana keduanya bisa mempengaruhi latihan dan performa atlet.

Banyak yang menjadi faktor turunnya prestasi ini, salah satunya performa atlet yang kurang. Atlet kurang memiliki motivasi yang kuat mulai dari awal latihan sentralisasi hingga pertandingan. Melalui wawancara singkat bersama beberapa atlet kempo Jawa Tengah, beberapa atlet mengatakan hanya melakukan tanggung jawab untuk berlatih dan bertanding namun semangatnya tidak hidup sehingga hasil yang didapatkan ketika bertanding apa adanya. Hal tersebut juga dikarenakan atlet sadar merasa kurang dari lawan luar daerah, namun hal itu tidak membuat dirinya giat berlatih.

Komunikasi atlet dengan pelatih juga dapat mempengaruhi performa atlet karena atlet akan menerima pesan, memahami, dan mempraktikannya sesuai bagaimana cara melatih dan penyampaian materi pelatih. Sedangkan ada kalanya terdapat batas antara pelatih dan atlet yang dikarenakan tidak jelasnya penyampaian pelatih atau terlalu kerasnya pelatih sehingga atlet merasa bingung atau terintimidasi dan malas untuk datang latihan. Selain itu yang membuat performa bertanding atlet turun seperti gugup dan tidak percaya diri

dengan apa yang dilakukan serta yang dipersiapkan sehingga teknik yang dilatih tidak keluar.

Berdasarkan mini riset yang melibatkan beberapa atlet, para atlet melaporkan bahwa hambatan dalam berkomunikasi dengan pelatih adalah atlet tidak benar-benar mengenal pelatih dengan baik sehingga atlet merasa diperlakukan secara berbeda. Hal tersebut membuat mereka takut untuk berbicara secara terbuka dengan pelatih, dan hanya ada sedikit komunikasi di antara keduanya. Selain itu, pelatih yang berbeda menggunakan metode dan materi pelatihan yang berbeda, yang menyebabkan miskomunikasi. Untuk menghindari kesalahpahaman yang dapat menyebabkan berbagai masalah lain, seperti menyinggung mental atlet, pelatih yang bertanggung jawab untuk melatih, mengembangkan, dan mengasuh atlet mereka harus menjadi komunikator yang cakap. Para atlet juga harus dapat memahami maksud dan tujuan komunikasi pelatih. Sangat penting untuk menekankan bahwa pelatih dan atlet harus berkomunikasi dua arah.

Sebagai atlet pastinya menginginkan prestasi karena itulah tujuan utama seseorang memilih menjadi atlet. Banyak ahli psikologi menyatakan bahwa dalam kompetisi, motivasi berprestasi sangat menentukan keberhasilan seorang atlet (Ayemi & Fifit, 2023). Motivasi berprestasi merupakan dasar bagi seluruh upaya olahraga, dengan adanya motivasi berprestasi dapat menciptakan sebuah performa yang bagus ketika bertanding maupun berlatih (Ayemi & Fifit, 2023). Motivasi ini berkaitan dengan kemampuan atlet karena dengan motivasi yang

besar atlet dapat melakukan suatu hal yang tadinya ia tidak mampu (Ayemi & Fifit, 2023).

Dalam diskusinya dengan Koni Jawa Tengah, Roesmanto, ketua umum Perkemi Jawa Tengah, menyebutkan bahwa para atlet ini masih kurang motivasi, sehingga mereka tampak minder atau kurang percaya diri. Motivasi atlet untuk berprestasi terkadang bisa menurun karena berbagai alasan. Atlet Indonesia kurang percaya diri dengan kemampuannya, tidak termotivasi untuk berhasil dan memenangkan medali, takut gagal, mengalami kecemasan yang berlebihan, dan khawatir akan tampil buruk.

Di sisi lain KONI Provinsi Jawa Tengah telah menganggarkan dana untuk keperluan seluruh cabang olahraga di Jawa Tengah pada *event* Babak Kualifikasi PON, di antaranya anggaran insentif bagi atlet, dana Pelatihan Daerah, dana pengiriman atlet yang berlaga di BK PON, *try out*, peralatan pertandingan, dan penyelenggaraan Porprov. Pada artikel Sigi Jateng (Syaefudin, 2023) Soedjatmiko, dosen FIK Unnes menyatakan anggaran KONI yang diajukan pada tahun 2023 kepada Pemprov Jateng sebesar Rp 162 miliar yaitu untuk kebutuhan seluruh cabang olahraga dalam melaksanakan BK PON. Oleh karena itu, apakah usaha keras KONI dan Pemprov Jateng dalam mensukseskan pesta olahraga ini akan diabaikan oleh atlet dengan cara tidak tampil maksimal saat bertanding membawa nama daerahnya. Maka, akan sangat disayangkan apabila hal ini terjadi.

Menurut pembenaran yang diberikan, performa buruk para atlet selama latihan dan kompetisi dapat dikaitkan dengan komunikasi interpersonal yang

tidak tepat antara pelatih dan atlet serta kurangnya dorongan berprestasi di antara para atlet. Namun, para administrator dan pelatih masih belum mengetahui masalah ini dan tidak menyelidiki lebih lanjut. Untuk mengetahui lebih dalam, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak dari motivasi berprestasi dan intensitas kontak interpersonal terhadap performa atlet kempo Jawa Tengah dalam memenangkan kejuaraan.

1.2 Rumusan Masalah

Performa atlet selama berlatih hingga puncaknya yaitu bertanding sangat penting dalam menentukan juara atau tidaknya atlet dalam sebuah kejuaraan. Performa atlet dipupuk selama masa latihan supaya performa terus meningkat dan mencapai puncaknya yaitu saat bertanding. Sayangnya, performa atlet yang dimiliki atlet kempo Jawa Tengah belum mencapai puncak performa. Ditunjukkan dengan prestasinya yang menurun di tingkat nasional. Prestasi yang didapat bisa dikatakan selalu tidak memenuhi targetnya. Melalui riset yang dilakukan, kurangnya performa atlet disebabkan oleh komunikasi interpersonal atlet dengan pelatih yang tidak efektif dan kurangnya motivasi dalam diri atlet untuk menjadi juara. Atlet cenderung hanya menjalankan kewajiban dan tanggung jawabnya untuk berlatih namun tidak terdapat dorongan untuk meningkatkan performa.

Intensitas komunikasi interpersonal antara atlet dengan pelatih merupakan pondasi dalam membangun hubungan yang harmonis selama menjalankan latihan sentral hingga kejuaraan. Intensitas komunikasi

interpersonal pelatih dan atlet menjadi faktor meningkatnya performa atlet karena ajaran fisik, teknik, dan strategi akan disampaikan oleh pelatih melalui komunikasi-komunikasi verbal dan non verbal. Terjadinya miskomunikasi seperti pada atlet kempo dapat membuat atlet tidak nyaman bahkan malas saat latihan.

Untuk mendapatkan performa yang baik dibutuhkan motivasi yang kuat dalam mencapai target-target yang mendukung meningkatnya performa dalam bermain. Dengan adanya motivasi berprestasi atlet akan melakukan upaya untuk meningkatkan performanya. Sayangnya motivasi berprestasi atau motivasi untuk meraih juara yang dimiliki atlet masih rendah. Rasa percaya diri dan keyakinan atlet untuk menjadi juara terlihat masih rendah.

Maka, berdasarkan paparan permasalahan tersebut, peneliti ingin mengetahui adakah pengaruh dari intensitas komunikasi interpersonal atlet dengan pelatih dan motivasi berprestasi terhadap performa atlet?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengacu pada permasalahan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai oleh penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana pengaruh intensitas komunikasi interpersonal atlet dengan pelatih dan motivasi berprestasi terhadap performa atlet.

1.4 Signifikansi Penelitian

1.4.1 Signifikansi Teoritis

Penelitian di bidang ilmu komunikasi, khususnya yang berkaitan dengan pengaruh motivasi berprestasi dan tingkat komunikasi interpersonal antara pelatih dan pemain terhadap kinerja atlet, dapat memanfaatkan penelitian ini sebagai kontribusi dan sumber referensi. Penerapan teori motivasi berprestasi dan teori pertukaran sosial juga dijelaskan dalam penelitian ini.

1.4.2 Signifikansi Sosial

Kajian ini memberikan perspektif baru bagi masyarakat umum, khususnya bagi individu yang berkecimpung di bidang olahraga, seperti pelatih dan atlet, yang sedang menghadapi permasalahan terkait penurunan performa atau permasalahan lainnya yang dapat diselesaikan dengan menjaga hubungan melalui komunikasi interpersonal.

1.4.3 Signifikansi Praktis

Pelatih dan atlet yang mempersiapkan pertandingan kejuaraan atau kamp pelatihan dapat menggunakan penelitian ini sebagai sumber dan sumber pengetahuan untuk membantu mereka mencegah masalah terkait komunikasi.

1.5 Kerangka Teori

1.5.1 Paradigma

Paradigma adalah pendekatan mendasar untuk merumuskan, mengevaluasi, dan bertindak dalam kaitannya dengan aspek tertentu dari realitas (Harmon, dalam Moleong, 2013: 49). Dalam penelitian ini, positivisme adalah paradigma yang akan digunakan. Menurut buku *Methods for Business* tahun 2016, paradigma positivisme memanfaatkan ilmu pengetahuan yang logis untuk mengidentifikasi teori-teori yang dapat diuji oleh para peneliti. Fondasi positivisme dibangun di atas hukum sebab akibat multivariat, yang sering dikenal sebagai hukum kausal. Oleh karena itu, pendekatan kuantitatif pada akhirnya akan muncul dari paradigma positivis.

1.5.2 State of The Art

Performance Motivation of Taekwondo Athletes: Coach-Athlete Relationship. Setiawan, Nugroho Arief, etc. 2023.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menunjukkan hubungan motivasi antara pelatih atlet yang menjelaskan bagaimana pelatih dapat mempengaruhi motivasi atlet. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang dilakukan pada 62 atlet taekwondo serta menggunakan teori Determinasi Diri. Dari penelitian tersebut menghasilkan $r = 0.471$ dan $r^2 = 0.0222$ dengan $p < 0.001$ dengan kata lain terdapat

hubungan antara hubungan pelatih dengan atlet dan motivasi kinerja atlet.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah menggunakan metode penelitian kuantitatif dan memiliki variabel yang memiliki garis besar sama yaitu hubungan antara pelatih dengan atlet dan motivasi atlet pada performa atlet, kemudian penelitian dilakukan pada lingkup olahraga yang mana atlet menjadi respondennya. Peneliti memperbaharui penelitian menggunakan teori pertukaran sosial dan teori motivasi berprestasi dengan subjek dan populasi atlet Shorinji Kempo Jawa Tengah, untuk menyajikan temuan yang menjelaskan bagaimana intensitas komunikasi antara pelatih dan atlet serta motivasi berprestasi terhadap prestasi atlet.

“Coach Really Knew What I Needed and Understood Me Well as a Person”: Effective Communication Acts in Coach-Athlete Interactions among Korean Olympic Archers. Kim, Youngsook, Inchon Park. 2020.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menginvestigasi situasi yang terjadi pada komunikasi atlet dengan pelatih yang mana memiliki efek penting bagi atlet ke depannya. khususnya pada atlet panahan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskripsi kualitatif dan menggunakan teori pertukaran sosial (*social exchange theory*). Hasil dari penelitian tersebut

adalah terdapat pengaruh komunikasi antara pelatih dan atlet terhadap performa atlet, kondisi psikologi atlet, dan pelatihan atlet.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah memiliki variabel yang sama yaitu performa atlet, kemudian penelitian dilakukan pada lingkup olahraga yang mana atlet menjadi respondennya. Peneliti memperbaharui penelitian menggunakan teori pertukaran sosial dan teori motivasi berprestasi dengan subjek dan populasi atlet Shorinji Kempo Jawa Tengah, untuk menyajikan temuan yang menjelaskan bagaimana intensitas komunikasi antara pelatih dan atlet serta motivasi berprestasi terhadap prestasi atlet.

The Coach-Athlete Relationship in Strength and Conditioning: High Performance Athlete's Perceptions. Foulds, Steven J, Samantha M Hoffmann, Kris Hinck, Fraser Carson. 2019.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menginvestigasi mengenai hubungan dari performa tertinggi atlet terhadap karakter serta sikap atlet dan pelatih, perilaku efektif yang menunjukkan sikap atlet, dan bagaimana hubungan atlet dan pelatih. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskripsi kualitatif. Hasil dari penelitian tersebut adalah terdapat hubungan pada persepsi performa tertinggi atlet terhadap

karakter serta sikap atlet dan pelatih, perilaku efektif yang menunjukkan sikap atlet, dan hubungan atlet dan pelatih. Adanya performa tertinggi atlet didukung oleh kerjasama atlet dan pelatih, kepribadian atlet dan pelatih, serta komunikasi yang efektif.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah memiliki variabel yang sama yaitu performa atlet, kemudian penelitian dilakukan pada lingkup olahraga yang mana atlet menjadi respondennya. Peneliti memperbaharui penelitian menggunakan teori pertukaran sosial dan teori motivasi berprestasi dengan subjek dan populasi atlet Shorinji Kempo Jawa Tengah, untuk menyajikan temuan yang menjelaskan bagaimana intensitas komunikasi antara pelatih dan atlet serta motivasi berprestasi terhadap prestasi atlet

The Effect Of Intrinsic Motivation On The Performance Of Taekwondo Athletes During Exercise Litterature Review. Louk, Michael Johannes Hardiwiaya, etc. 2021.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat pengaruh motivasi intrinsik terhadap performa atlet taekwondo ketika berlatih. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian *Literature Review*. Hasil dari penelitian tersebut adalah motivasi intrinsik atlet mempunyai pengaruh positif terhadap performa atlet taekwondo ketika berlatih,

semakin besar motivasi semakin baik performanya ketika berlatih.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah memiliki variabel yang sama yaitu motivasi atlet pada performa atlet, kemudian penelitian dilakukan pada lingkup olahraga yang mana atlet menjadi respondennya. Pembaruan yang dilakukan oleh peneliti adalah penelitian akan menyajikan penelitian kuantitatif dengan hasil yang menjelaskan bagaimana pengaruh intensitas komunikasi pelatih dengan atlet dan motivasi berprestasi terhadap performa atlet, yang mana menggunakan teori perukaran sosial dan teori motivasi berprestasi serta memiliki subjek dan populasi atlet Shorinji Kempo Jawa Tengah.

Pengaruh Intensitas Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Dengan Dosen Pembimbing Terhadap Keberhasilan Penyusunan Skripsi. Oktaviani, Lutfi Ihda. 2023.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mencari tahu pengaruh dari intensitas komunikasi interpersonal mahasiswa dengan dosen pembimbing terhadap keberhasilan dalam penyusunan skripsi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan menggunakan teori pertukaran sosial. Dari penelitian tersebut menghasilkan adanya pengaruh dari intensitas komunikasi interpersonal mahasiswa dengan dosen pembimbing

terhadap keberhasilan penyusunan skripsi sebesar 31,2%. Ditunjukkan dengan hasil uji t hitung = 5,672 > t tabel = 1,993 dan hasil uji determinan diperoleh R Square sebesar 0,312 atau 31,2%.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah menggunakan metode penelitian kuantitatif dan teori pertukaran sosial. Pembaruan yang dilakukan oleh peneliti adalah penelitian akan menyajikan hasil yang menjelaskan bagaimana pengaruh intensitas komunikasi pelatih dengan atlet dan motivasi berprestasi terhadap performa atlet, yang mana menggunakan teori perukaran sosial dan teori motivasi berprestasi dengan subjek dan populasi atlet Shorinji Kempo Jawa Tengah.

Pengaruh Motivasi Berprestasi Terhadap Peningkatan Performa Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Papua Cabang Olahraga Atletik. Ayemi, Meidy Reflin Aquino & Fifit Yeti Wulandari. 2023.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis bagaimana atlet menjalani setiap program latihan yang diberikan oleh pelatih secara bertahap yang mana latihan panjang ini dapat menjadi hal yang menyenangkan maupun membosankan. Penelitian menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif yang dilakukan pada 49 atlet dan teori motivasi berprestasi.

Melalui penelitian tersebut diperoleh hasil *regression analysis* F hitung = 13,121 dengan signifikansi sebesar 0,001 ($<0,05$) dengan kata lain terdapat pengaruh motivasi berprestasi terhadap performa atlet. Motivasi berprestasi berperan penting dalam mendorong semangat atlet sehingga performa atlet dapat meningkat.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah menggunakan metode penelitian kuantitatif dan memiliki variabel yang memiliki sama yaitu motivasi berprestasi dan performa atlet, kemudian penelitian dilakukan pada lingkup olahraga yang mana atlet menjadi respondennya. Pembaruan yang dilakukan oleh peneliti adalah penelitian akan menyajikan hasil yang menjelaskan bagaimana pengaruh intensitas komunikasi pelatih dengan atlet dan motivasi berprestasi terhadap performa atlet, yang mana menggunakan teori perukaran sosial dan teori motivasi berprestasi dengan subjek dan populasi atlet Shorinji Kempo Jawa Tengah.

Analisis Tingkat Motivasi Pada Atlet Disabilitas *National Paralympic Committee*. Irawan, Gustian Nandito, Khoiril Anam. 2022.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat motivasi berprestasi atlet disabilitas NPC Kabupaten Jepara. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teori

Motivasi Berprestasi oleh Mc Celland. Melalui teori tersebut, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat motivasi berprestasi atlet disabilitas NPC Kabupaten Jepara Tahun 2021 tinggi dan atlet merasa dapat meningkatkan performa saat bertanding.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah menggunakan metode penelitian kuantitatif dan teori motivasi berprestasi, selain itu penelitian juga mencari tahu mengenai pengaruh dari motivasi berprestasi pada atlet. Pembaruan yang dilakukan oleh peneliti adalah penelitian akan menyajikan hasil yang menjelaskan bagaimana pengaruh intensitas komunikasi pelatih dengan atlet dan motivasi berprestasi terhadap performa atlet, yang mana menggunakan teori perukaran sosial dan teori motivasi berprestasi dengan subjek dan populasi atlet Shorinji Kempo Jawa Tengah.

1.5.3 Intensitas Komunikasi Interpersonal

Intensitas komunikasi interpersonal dapat didefinisikan sebagai ukuran dari frekuensi antar individu berkomunikasi, durasi berkomunikasi, perhatian yang diberikan saat berkomunikasi, dan tingkat keluasan serta kedalaman pesan (Devito, 2009). Komunikasi interpersonal sendiri adalah ketika dua atau lebih individu berkomunikasi secara tatap muka dan setiap orang

merespons dengan cara tertentu, baik secara verbal maupun nonverbal (Sarmiati, 2019).

Komunikasi interpersonal memiliki dua tujuan, yaitu membantu seseorang untuk lebih memahami dirinya sendiri dan orang lain. Komunikasi interpersonal juga dapat menambah pengetahuan, membangun dan memelihara hubungan, serta mengubah sikap dan perilaku diri sendiri dan orang lain. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat frekuensi seseorang berkomunikasi dengan orang lain menentukan intensitas komunikasi interpersonal. Semua orang, termasuk atlet dan pelatih terlibat dalam komunikasi interpersonal saat berinteraksi satu sama lain. Komunikasi interpersonal yang efektif sangat penting untuk hubungan kerja yang positif antara pelatih dan atlet serta pencapaian tujuan bersama. Intensitas komunikasi interpersonal dapat diukur dari lima aspek yaitu frekuensi berkomunikasi, durasi berkomunikasi, perhatian yang diberi saat berkomunikasi, tingkat keluasan pesan, dan tingkat kedalaman pesan (Devito, 2009).

1.5.4 Motivasi Berprestasi

Menurut Komarudin (2016), motivasi adalah arah, intensitas, dan usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk mencapai tujuan mereka. Kemampuan untuk menginspirasi seseorang untuk bekerja mencapai tujuannya dikenal sebagai motivasi. Dorongan untuk menyelesaikan dan menjadi ahli dalam

tugas, orang, konsep, atau tolok ukur baru dikenal sebagai motivasi berprestasi (Reeve, 2000). Praktik seseorang untuk berusaha menyelesaikan tugas, bertahan menghadapi masa depan, dan merasa bangga dengan dirinya sendiri setelah ia berhasil melewatinya juga dapat digambarkan sebagai motivasi berprestasi (Komarudin, 2016). Menurut Robbins & Judge terdapat empat indikator yang dapat digunakan untuk mengukur motivasi yaitu penghargaan, hubungan sosial, kebutuhan hidup, dan keberhasilan (Tarmizi & Hutasuhut, 2021).

1.5.5 Performa Atlet

Performa adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu perbuatan atau tindakan. Performa dalam olahraga atau performa atlet merupakan perbuatan yang dilakukan atlet untuk mencapai prestasi (Indraharsani, 2017). Performa dapat disebut juga dengan kinerja yang mana seseorang menampilkan atau memainkan kemampuannya dalam suatu hal untuk mencapai prestasi yang diinginkan (Indraharsani, 2017).

Kondisi fisik yang meliputi kekuatan, kelenturan, kecepatan, dan daya tahan dalam melakukan gerakan mulanya diarahkan oleh pikiran. Copper menjelaskan beberapa aspek yang bisa dilihat dalam meningkatkan performa atlet di antaranya, disiplin, percaya diri, dan kecerdasan (Handayani, 2019). Selain itu, menurut Helmreich dan Spence terdapat beberapa indikator

yang dapat digunakan untuk mengukur performa atlet di antaranya penyesuaian kerja dan kompetisi (Darmawan, 2017).

1.5.6 Pengaruh Intensitas Komunikasi Interpersonal Pelatih Dengan Atlet Terhadap Performa Atlet

Intensitas komunikasi interpersonal atlet dan pelatih berperan penting pada kegiatan latihan maupun pertandingan guna mendukung prestasi atlet (Sholihah & Pudjijuniarto, 2021). Melalui komunikasi yang aktif, atlet tidak akan sungkan untuk menyampaikan kesulitan atau motivasi yang dibutuhkan, selain itu seorang pelatih harus berkenan secara aktif mendengarkan atlet karena salah satu tugasnya adalah memberi motivasi atletnya supaya mencapai potensi tertinggi (Sholihah & Pudjijuniarto, 2021). Dapat dikatakan bahwa keberhasilan dan kegagalan atlet sedikit banyak dipengaruhi oleh komunikasi interpersonal pelatih. Salah satu faktor yang menciptakan motivasi atlet untuk memiliki performa yang baik dalam latihan dan bertanding adalah seorang pelatih. Melalui komunikasi interpersonal yang menyenangkan, atlet akan merasa nyaman untuk berlatih serta memiliki kepercayaan diri untuk tampil maksimal. Dengan memupuk komunikasi interpersonal yang positif, atlet dapat mengeluarkan performa terbaik yang dimilikinya.

Hubungan antara pelatih dengan atlet yang ditunjukkan melalui intensitas komunikasi interpersonal mereka, dapat

dijelaskan dengan Teori Pertukaran Sosial yang dicetuskan oleh John Thibaut dan Harlod Kelley. Pada buku yang berjudul Teori-Teori Mengenai Komunikasi Antar-Pribadi (Budyatna, 2015) menjelaskan teori pertukaran sosial yang menggambarkan hubungan manusia yang didasari dengan sikap ketergantungan serta memperhitungkan alasan, pengorbanan, dan keuntungan dari hubungan antar manusia yang dilakukan. Dalam buku tersebut dijelaskan bahwa melalui teori ini, komunikasi menjadi sumber yang dapat dipertukarkan oleh antar manusia menjadi suatu keuntungan maupun kerugian. Teori pertukaran sosial juga menjelaskan bagaimana kontribusi seseorang dalam sebuah hubungan, yang mana hubungan tersebut mempengaruhi kontribusi orang lain (Dunggudi, 2022).

Seperti halnya atlet dan pelatih yang menjalin komunikasi interpersonal dalam aktivitas olahraga yang mana di dalamnya terdapat alasan kedua pihak menjalin komunikasi, pengorbanan yang dilakukan dalam berkomunikasi atau menjalin hubungan, serta keuntungan yang didapat dari komunikasi interpersonal, yaitu atlet bisa mendapatkan performa dalam berlatih maupun bertanding, sedangkan pelatih akan mendapatkan balasan atas kesuksesannya mendidik atlet.

Dari penjelasan di atas, dapat diduga intensitas komunikasi interpersonal atlet dengan pelatih dapat memberi pengaruh pada performa atlet (H1).

1.5.7 Pengaruh Motivasi Berprestasi Terhadap Performa Atlet

Dorongan untuk mengatasi tantangan dan menjunjung tinggi standar latihan, untuk bersaing dengan tindakan atau perilaku yang mendukung, dan untuk mengontrol, memanipulasi, dan mengatur keadaan lingkungan sosial dan fisik adalah contoh-contoh motivasi berprestasi (Jannah, 2013). Rasa motivasi berprestasi yang signifikan diperlukan bagi seorang atlet untuk dapat memainkan permainan dengan sebaik-baiknya. Atlet yang telah memiliki motivasi berprestasi dapat memotivasi diri mereka sendiri untuk meningkatkan diri agar dapat menampilkan performa terbaik mereka.

Hal ini dapat dikaitkan dengan *Achievement Motivation Theory* atau Teori Motivasi Berprestasi yang dicetuskan oleh David Mc.Celland. Pada buku *Essential Theories of Motivation and Leadership* (Minner, 2005) dijelaskan bahwa teori tersebut menggambarkan seseorang memiliki cadangan energi potensial yang mana energi itu dapat ditunjukkan dan dikembangkan berdasarkan kekuatan atau dorongan motivasi individu, situasi, serta peluang yang ada. Dalam hal ini, teori motivasi berprestasi dapat menggambarkan seorang atlet yang memiliki cadangan

energi yang potensial di mana dapat dikembangkan melalui adanya kekuatan motivasi diri atlet, sehingga jika energi tersebut dikeluarkan akan menciptakan performa yang semakin baik.

Kebutuhan untuk berprestasi pada diri atlet akan mendorong atlet dengan kuat untuk menghadapi segala tantangan dan hambatan demi mencapai tujuan prestasinya (Susanto & Lestari, 2018). Dalam permasalahan ini atlet dapat menunjukkan dan meningkatkan energi performa penampilannya apabila atlet memiliki motivasi berprestasi yang kuat, situasi sekitar mendukung, serta memiliki peluang untuk berlatih dengan baik.

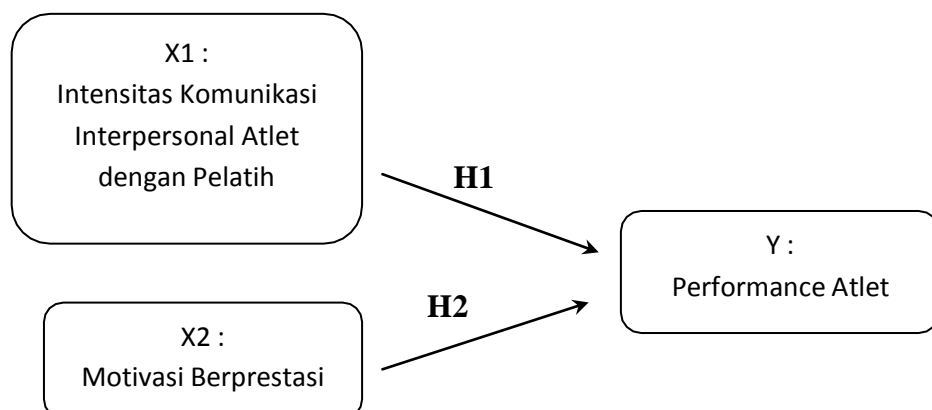
Dari penjelasan di atas, dapat diduga motivasi berprestasi dapat memberi pengaruh terhadap performa atlet (H2).

1.6 Hipotesis

Hipotesis yang ditemukan dalam penelitian ini, yaitu:

H1: Terdapat pengaruh dari intensitas komunikasi interpersonal atlet dengan pelatih (X1) terhadap performa atlet (Y).

H2: Terdapat pengaruh dari motivasi berprestasi (X2) terhadap performa atlet (Y).



1.7 Definisi Konseptual

1.7.1 Intensitas Komunikasi Interpersonal Atlet dengan Pelatih

Intensitas komunikasi interpersonal dapat didefinisikan sebagai ukuran dari frekuensi antar individu berkomunikasi, durasi berkomunikasi, perhatian yang diberikan saat berkomunikasi, dan tingkat keluasan serta kedalaman pesan (Devito, 2009).

1.7.2 Motivasi Berprestasi

Dorongan untuk menyelesaikan dan menjadi ahli dalam tugas, orang, konsep, atau tolok ukur yang baru dikenal sebagai motivasi berprestasi (Reeve, 2000).

1.7.3 Performa Atlet

Performa dalam olahraga atau performa atlet merupakan perbuatan yang dilakukan atlet untuk mencapai prestasi (Indraharsani, 2017). Performa atau kinerja yaitu seseorang menampilkan atau memainkan kemampuannya dalam suatu hal untuk mencapai prestasi yang diinginkan (Indraharsani, 2017).

1.8 Definisi Operasional

1.8.1 Intensitas Komunikasi Interpersonal

Menurut Devito (2009), untuk mengukur intensitas komunikasi interpersonal dapat dilihat dari indikator :

1. Frekuensi berkomunikasi, yaitu tingkat kekerapan seseorang berkomunikasi dengan orang lain.

2. Perhatian yang diberi saat berkomunikasi, yaitu perhatian dalam bentuk fokus yang seseorang beri ketika berkomunikasi.
3. Tingkat keluasan pesan, yaitu luasnya topik atau pesan yang disampaikan ketika berkomunikasi.
4. Tingkat kedalaman pesan, yaitu tingkat kedalaman pertukaran pesan yang terjadi ditandai adanya kejujuran dan saling percaya.

1.8.2 Motivasi Berprestasi

Menurut Robbins dan Judge dalam (Tarmizi & Hutasuhut, 2021), terdapat indikator motivasi berprestasi, antara lain :

1. Penghargaan, yaitu imbalan sebagai pengakuan atas prestasi yang didapat atlet.
2. Hubungan sosial, yaitu seseorang gemar dan membutuhkan interaksi atau menjalani hubungan dengan orang lain.
3. Kebutuhan hidup, yaitu seseorang melakukan suatu hal untuk memenuhi kebutuhan dalam hidupnya.
4. Keberhasilan, yaitu seseorang melakukan suatu hal untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

1.8.3 Performa Atlet

Menurut Helmreich & Spence dalam (Darmawan, 2017) dan Copper dalam (Handayani, 2019), performa atlet dapat diukur melalui aspek-aspek yang di antaranya:

1. Penyesuaian kerja, yaitu inisiatif atlet untuk melakukan suatu hal, mendapatkan kepuasan, berupaya merealisasikan tujuan.
2. Kompetisi, yaitu ada hasrat untuk menang.
3. Disiplin, yaitu kesediaan atlet untuk melakukan tanggung jawab sebagai atlet.
4. Percaya diri, yaitu faktor mental yang menentukan penampilan atlet saat bertanding.
5. Kecerdasan, yaitu cara berpikir atlet untuk mengatasi masalah dan terampil.

1.9 Metodologi Penelitian

1.9.1 Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan teknik penelitian kuantitatif eksplanatori. Dengan meneliti pengaruh dari komunikasi interpersonal atlet dengan pelatih (X1) dan motivasi berprestasi (X2) terhadap performa atlet (Y), penelitian eksplanatori bertujuan untuk menjelaskan hubungan pada antar variabel.

1.9.2 Populasi

Populasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu atlet aktif Shorinji Kempo Jawa Tengah yang tergabung dalam pemusatan pelatihan daerah (Pelatda) BK PON 2019, BK PON 2023, POMNAS 2023, dan POPNAS 2023 dengan total 60 atlet kempo yang berasal dari beberapa daerah di Jawa Tengah.

1.9.3 Sensus

Penelitian ini mengambil data pada seluruh populasi yang ada, yaitu sebanyak 60 untuk mendapatkan data penelitian.

1.9.4 Jenis Data dan Sumber Data

Penelitian ini menggunakan data primer, diperoleh langsung dari sumber asli dengan *google form* melalui jawaban kuesioner responden. Data sekunder, diperoleh dari data yang didapatkan dari jurnal, buku, dan internet.

1.9.5 Alat dan Teknik Pengumpulan Data

1.9.5.1 Alat Pengumpulan Data

Kuesioner digunakan sebagai sumber data utama dan instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini. Kuesioner terdiri dari serangkaian pertanyaan dan pernyataan yang berkaitan dengan variabel penelitian serta data pribadi yang harus dijawab oleh responden.

1.9.5.2 Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan mendistribusikan kuesioner *online* kepada responden menggunakan media *google form*.

1.9.6 Teknik Pengolahan Data

1.9.6.1 Editing

Menemukan dan memperbaiki kesalahan atau ketidakkonsistenan dalam data yang dikumpulkan dari responden merupakan proses dari teknik pengolahan data editing.

1.9.6.2 Coding

Metode pengolahan data melalui proses menandai atau mengklasifikasikan data untuk mempermudah analisis dan pengambilan kesimpulan dikenal sebagai pengkodean atau coding.

1.9.6.3 Tabulasi

Teknik tabulasi yaitu proses penyusunan dan pemadatan data ke dalam tabel atau matriks agar lebih mudah untuk melihat dan membandingkan data.

1.9.7 Uji Validitas dan Reliabilitas

1.9.7.1 Uji Validitas

Untuk menunjukkan keabsahan data hasil survei, maka dilakukan uji validitas. Instrumen yang dianggap valid adalah instrumen yang digunakan untuk mengukur data (Sugiyono, 2013:121). Uji validitas dilakukan dengan menggunakan SPSS. Nilai r hitung dan r tabel dibandingkan dengan α 0,05 untuk menentukan uji validitas. Data tersebut sah atau berarti jika r hitung $>$ r tabel dan nilainya positif, begitu juga sebaliknya.

1.9.7.2 Uji Reliabilitas

Apabila kuesioner diukur berulang kali dengan subjek yang sama pada tahap yang berbeda, maka uji reliabilitas dapat digunakan untuk mengetahui apakah kuesioner tersebut konsisten (Sugiyono, 2013:121). Uji Cronbach Alpha dan SPSS digunakan untuk melakukan

uji Realibilitas. Jika nilai Cronbach Alpha lebih dari 0.60, maka data akan dianggap kredibel.

1.9.8 Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis data regresi linear sederhana untuk dapat mengukur pengaruh antara variabel independen (X) yang dihipotesiskan dengan variabel dependen (Y). Pada penelitian ini variabel intensitas komunikasi interpersonal pelatih dengan atlet dan motivasi berprestasi sebagai variabel X, sedangkan variabel performa atlet sebagai variabel Y (Sekaran & Bougie, 2016). Analisis data ini menggunakan alat bantu aplikasi SPSS.