

BAB II

**GAMBARAN KONDISI INTENSITAS KOMUNIKASI ATLET DENGAN
PELATIH, MOTIVASI BERPRESTASI DAN PERFORMA ATLET
SHORINJI KEMPO JAWA TENGAH**

Shorinji Kempo merupakan cabang olahraga beladiri yang berasal dari Jepang kemudian masuk dan dikembangkan di Indonesia. Olahraga Shorinji Kempo telah masuk ke dalam cabang olahraga yang dipertandingkan di Indonesia. Dalam dunia olahraga prestasi, pertandingan merupakan suatu ajang yang dinantikan dan diinginkan semua atlet untuk berlomba-lomba mendapatkan prestasi tertinggi yaitu juara. Untuk menjadi atlet berprestasi pun tidak sedikit tahap dan persaingan yang dihadapi. Oleh karena itu pelatihan atlet dilakukan secara khusus, terlebih ketika mendekati waktu pertandingan. Pelatihan ini dinamakan dengan TC (*Training Center*) atau pemusatan latihan yang mana program latihan dilakukan dalam jangka waktu yang lama, rutin, dan terjadwal. Pada pemusatan latihan ini atlet dan pelatih akan sering bertemu dan berinteraksi hampir setiap waktu, dengan kata lain intensitas bertemu dan berinteraksi tinggi.

2.1 Atlet Shorinji Kempo Jawa Tengah

Atlet atau olahragawan merupakan seseorang yang memiliki kemampuan dalam bidang olahraga yang ditekuninya dan aktif dalam kegiatan pertandingan, begitu pula dengan atlet cabang olahraga Shorinji Kempo. Dalam kejuaraan nasional seperti PON, POMNAS, dan POPNAS setiap provinsi termasuk Jawa Tengah akan mengirimkan satu tim dengan

atlet dan pelatih terbaik yang ada di daerahnya untuk maju mewakili provinsinya. Untuk menjadi atlet daerah, atlet harus melewati kejuaraan tingkat provinsi dan mampu menjadi juara satu, kemudian akan dilakukan penyaringan kembali melalui seleksi yang mana atlet juara satu provinsi tadi dibandingkan dengan juara dua dan tiga. Tidak hanya itu, bukan atlet jika tidak memiliki fisik yang prima, maka tes fisik juga dilakukan ketika seleksi. Atlet Shorinji Kempo dapat bermain dua nomor pertandingan yaitu *embu* (seni) dan *randori* (bertarung bebas). Setiap nomor pertandingan memiliki pelatih yang berbeda sesuai spesialisasinya. Setiap atlet sendiri dapat memainkan *embu* dan *randori* sekaligus apabila kemampuannya memumpuni pada dua nomor yang berbeda tersebut. Tidak sedikit pula atlet yang dikhususkan untuk bermain di nomor *embu* saja atau *randori* saja.

Melalui tahapan yang tidak mudah untuk menjadi atlet terpilih yang akan membawa nama provinsi, harusnya bisa dipastikan bila atlet terpilih memiliki mental dan motivasi yang kuat untuk menjadi juara. Atlet kempo Jawa Tengah pada subjek penelitian ini merupakan atlet dengan golongan usia remaja hingga dewasa. Berbeda dengan semangatnya ketika ingin masuk ke dalam tim Pelatda, ketika atlet sudah terpilih dan memasuki masa latihan semangatnya justru terlihat menurun.

2.2 Pelatih Shorinji Kempo Jawa Tengah

Pelatih adalah profesi seseorang yang bertugas untuk mempersiapkan fisik, bakat, dan mental olahragawan. Seorang pelatih

pada umumnya merupakan mantan atlet hebat yang kemudian memiliki keinginan dari diri sendiri maupun ditugaskan oleh cabang olahraganya untuk melatih atlet penerusnya. Dengan bekal pengalaman dan pengetahuan, pelatih akan bisa lebih memahami atletnya. Sama seperti hal tersebut, para pelatih Shorinji Kempo Jawa Tengah juga merupakan seorang yang sebelumnya sudah pernah menjadi juara nasional dan juara dunia. Biasanya pada satu tim Pelatda (Pusat Pelatihan Daerah) Shorinji Kempo terdapat empat orang pelatih yang terdiri dari 2 pelatih embu dan 2 pelatih randori, serta terdapat pelatih senior yang akan bertindak sebagai pengoreksi serta penguji. Seperti pelatih olahraga lainnya, pelatih cabang olahraga Shorinji Kempo juga tegas, disiplin, dan cenderung keras. Hal ini supaya menghasilkan atlet yang disiplin dan bermain bagus.

Masing-masing pelatih kempo di Jawa Tengah memiliki karakter dan cara melatih yang berbeda. Ada yang melatih dengan sabar, keras, lambat, cepat, seru, serta membosankan. Tidak semua pelatih juga yang mau mendengarkan dan menerima pendapat atlet serta gigih pada pendapatnya walaupun atlet terlihat kesulitan, namun ada pula pelatih yang mau mendengar dan menerima masukan atlet sehingga gerakan yang dilakukan tidak menyulitkan atlet. Begitu pula dengan kedekatan antara pelatih dan atlet, ada pelatih yang mau membaur dan mengerti bagaimana perasaan atlet, ada juga pelatih yang tidak peduli. Hal-hal tersebut pastinya berpengaruh dengan kualitas intensitas komunikasi interpersonal atlet dengan pelatih. Dengan intensitas bertemu di latihan yang tinggi, belum

tentu menimbulkan intensitas komunikasi interpersonal setiap atlet dengan pelatih juga tinggi.

2.3 Kondisi Intensitas Komunikasi Interpersonal Atlet Dengan Pelatih Shorinji Kempo Jawa Tengah

Berdasarkan penjelasan di atas, hubungan atlet dan pelatih akan tercipta secara baik atau buruk tergantung dengan bagaimana komunikasi interpersonal atlet dan pelatih berjalan. Intensitas interaksi atlet dan pelatih memang tinggi, namun komunikasi yang terjadi hanya ketika pelatih sedang melatih atletnya. Tidak semua atlet merasa kenal dekat hingga bisa berkomunikasi dengan nyaman bersama pelatih. Dalam pemusatan latihan (*training center*) kempo Jawa Tengah biasanya dalam dua tahap yaitu desentralisasi dan sentralisasi biasanya dilaksanakan masing-masing selama kurang lebih 3 bulan. TC desentralisasi dilaksanakan di daerah atlet masing-masing bersama pelatih daerahnya. TC desentralisasi dilakukan minimal 3-4x dalam seminggu, sedangkan TC sentralisasi merupakan pemusatan latihan yang mana seluruh atlet dari semua daerah dikumpulkan dalam asrama untuk melaksanakan pelatihan setiap hari dalam waktu kurang lebih 2-3 bulan.

Dalam pemusatan latihan, pelatih melakukan pendekatan yang berbeda ketika jam latihan dan di luar jam latihan. Pada saat jam latihan pelatih akan bersikap disiplin dan tegas terhadap atlet, sedangkan di luar jam latihan pelatih biasanya melakukan pendekatan dengan bawaaan yang lebih santai walaupun tetap bersikap sebagai orang tua di asrama. Di

samping itu pendekatan di luar jam latihan membantu agar hubungan antara atlet dan pelatih tidak terlalu tegang serta atlet dapat mengenal dan melihat sisi lain pelatihnya. Cara berkomunikasi setiap pelatih berbeda-beda sesuai kepribadian pelatih, namun di lingkup ini seorang pelatih berperan menjadi orang tua bagi atlet yang mana membimbing, mendisiplinkan, memotivasi, serta memahami diri atlet. Selain berperan sebagai orang tua, pelatih kempo di Jawa Tengah memang memiliki rata-rata usia yang sangat dewasa, karena perbedaan generasi yang cukup jauh atlet juga memosisikan diri layaknya berbicara dengan orang tua yang mana sopan tetapi juga asik.

Menurut atlet kempo Jawa Tengah, tidak semua atlet merasa dekat dan nyaman dengan pelatihnya. Beberapa pelatih memiliki rasa kedaerahan, yaitu cenderung memberi perhatian lebih pada atlet asal daerahnya. Walaupun hal tersebut tidak tampak, namun atlet lainnya dapat merasakan ketika pelatih lebih giat melatih atlet asal daerahnya atau memberi perhatian lain di luar jam latihan. Hal-hal seperti itu membuat atlet lain merasa tidak enak untuk ikut bersikap terbuka dengan pelatih. Maka, bagi sebagian atlet komunikasi yang terjadi di antaranya dengan pelatih bisa dikatakan tidak maksimal. Tidak banyak terjadi tanya jawab mengenai teknik, materi, tips, maupun sekedar obrolan santai. Bagi sebagian atlet lainnya yang mana komunikasi yang terjadi dinilai lancar karena bagi mereka biasa dan mudah untuk melakukannya. Selain berkomunikasi langsung saat latihan atau di asrama, team memiliki grup

Whatsapp guna menginfokan pengumuman bagi atlet. Grup ini terkadang juga digunakan sebagai media berkomunikasinya atlet dan pelatih, namun terkadang atlet maupun pelatih menggunakan ruang chat pribadi saat ingin menyampaikan pesan.

Meskipun demikian, pelatih tetap memiliki rasa tanggung jawab untuk membimbing dan melatih semua atletnya supaya maju untuk siap bertanding. Hanya saja faktor di atas dapat mempengaruhi bagaimana intensitas komunikasi interpersonal pelatih dan atlet di dalam latihan hingga bertanding dalam meningkatkan performa atlet. Hal ini dapat dilihat ketika komunikasi interpersonal atlet dan pelatih berjalan secara terbuka dan rutin, dapat menimbulkan rasa nyaman dan percaya pada diri atlet sehingga performa yang dikeluarkan pada saat latihan hingga bertanding menjadi tinggi.

2.4 Motivasi Berprestasi

Menurut ungkapan Ketua Umum Perkemi Jawa Tengah, Roesmanto KS, menyatakan bahwa atlet kempo Jawa Tengah terlihat kurang memiliki semangat dan komitmen untuk berlatih keras demi mengejar prestasi tertinggi. Menurutnya, atlet di sini juga terlihat memiliki perasaan rendah diri dan percaya diri yang rendah sehingga tidak mampu bermain dengan performa yang tinggi. Atlet yang dimiliki daerah yaitu kota atau provinsi mendapatkan insentif atau bonus sebagai balasan atas apa yang diperjuangkan untuk membela nama daerah. Insentif ini dapat disalah artikan karena yang terjadi yaitu atlet sangat menggebu-gebu untuk

menjadi juara di provinsi karena insentif dan bonus atlet, sedangkan ketika masuk ke dalam tim yang akan maju ke tingkat nasional, atlet merasa kewalahan atau turun semangat menghadapi persaingan di tingkat nasional.

Motivasi atlet kempo Jawa Tengah menurun juga karena rasa rendah diri dan percaya diri yang kurang. Atlet merasa *down* terlebih dahulu ketika mengetahui lawan-lawan dari daerah lain yang lebih siap, senior, dan memiliki pengalaman bertanding lebih jauh. Atlet juga mengakui bahwa pernah terbesit dalam benaknya jika kemampuannya tidak bisa melebihi lawan dan pada akhirnya tampil apa adanya. Atlet juga kurang berani untuk keluar dari zona nyaman dengan cara memberi tantangan pada diri sendiri sehingga performa atlet tidak kunjung meningkat. Mengenai kesadaran atlet untuk latihan, sebagian besar atlet mengandalkan latihan hanya dari jadwal latihan yang ditentukan, sedangkan sebagian kecil atlet memaksa diri untuk latihan mandiri supaya mendapat kemajuan dan tidak tertinggal.

2.5 Performa Atlet

Performa atlet akan muncul dan terus meningkat apabila ada dorongan dalam diri atlet. Hal utama yang mendorong performa atlet meningkat yaitu motivasi dalam diri atlet. Dorongan yang ada di dalam diri atlet akan memaksa tubuh dan pikirannya untuk berlatih lebih keras sehingga menunjang performa fisik dan teknik atlet. Dalam pertandingan kempo, nomor pertandingan embu berpasangan dan embu beregu

dimainkan dalam enam komposisi atau enam rangkaian jurus dengan waktu 01.30 menit hingga 02.00 menit. Nomor pertandingan randori atau pertarungan bebas dimainkan dalam waktu 02.00 menit, namun apabila dalam waktu tersebut poin kedua pemain masih seri maka akan dilakukan perpanjangan waktu. Kedua nomor pertandingan ini membutuhkan daya tahan tubuh yang sangat kuat supaya *speed*, *power*, dan ketepatan teknik dapat terjaga. Untuk mendapatkan semua hal tersebut ketika bertanding, yang perlu diperhatikan atlet yaitu kondisi psikis pada diri atlet. Seperti yang disampaikan oleh Ketua Umum Perkemi Jawa Tengah, Roesmanto KS bahwa atlet kempo Jawa Tengah terlihat rendah diri dan kurang memiliki percaya diri dan semangat yang tinggi sehingga tidak bermain secara maksimal. Melalui wawancara bersama pelatih atlet Kempo Jawa Tengah, dijelaskan bahwa atlet terlihat kurang semangat ketika jam latihan yaitu ditunjukkan dengan suasana atlet yang cenderung diam dan tidak menunjukkan gerakan yang maksimal sehingga perlu paksaan dan waktu yang lama untuk membuat atlet melakukan gerakan dengan maksimal.

Pada kurun waktu kurang lebih lima tahun ini, kempo Jawa Tengah mengalami penurunan prestasi yang diduga dikarenakan adanya penurunan performa atlet. Data tersebut sebagai berikut :

Tabel 2. 1**Target dan Capaian Prestasi Kempo Jawa Tengah**

No	Event	Tahun	Target	Medali		
				Emas	Perak	Perunggu
1	Babak Kualifikasi PON XVIII	2011	2 Emas	0	1	0
2	PON XVIII	2012	1 Emas	0	0	0
3	Babak Kualifikasi PON XIX	2015	2 Emas	0	1	1
4	PON XIX	2016	1 Emas	0	0	3
5	POMNAS XV	2017	1 Emas	1	0	2
6	POMNAS XVI	2019	1 Emas	1	1	1
7	Babak Kualifikasi PON XX	2019	1 Emas	0	0	0
8	Babak Kualifikasi PON XXI	2023	1 Emas	0	0	0
9	POPNAS XVI	2023	1 Emas	0	0	0
10	POMNAS XVIII	2023	1 Emas	2	1	1

Penurunan prestasi kempo Jawa Tengah membuat prestasi cabang olahraga ini menurun di KONI Provinsi Jawa Tengah yang mana berpengaruh pada kuota atlet yang diambil selanjutnya dan anggaran yang dapat diajukan. Berbeda dengan atlet kempo Jawa Tengah generasi dahulu, atlet kempo Jawa Tengah kini kalah dengan atlet-atlet luar daerah dalam teknik, kekuatan mental dan fisik. Performa bermain atlet Jawa Tengah masih kalah dengan atlet luar daerah. Hal ini membuat kempo Jawa Tengah semakin menurun di kejuaraan nasional.

2.6 Dorongan KONI Jawa Tengah Pada Cabang Olahraga

Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) merupakan organisasi yang mempunyai kuasa dan tanggung jawab untuk mengatur, membina, memajukan, dan mengkoordinasi segala bentuk kegiatan keolahragaan prestasi di Indonesia. KONI berpusat di ibu kota, kemudian mempunyai cabang di setiap provinsi dan setiap kota untuk mengatur kegiatan keolahragaan di setiap daerah yang menjangkau seluruh provinsi di Indonesia. KONI bertugas membina atlet usia dini, meningkatkan

prestasi atlet secara terancang dan berkelanjutan, serta mengembangkan olahraga pengetahuan, olahraga industri, dan olahraga wisata.

Dalam pembinaan atlet pada *multi event*, KONI senantiasa membina atlet terbaik yang dimiliki daerahnya sebaik mungkin. Selain insentif dan bonus atlet, KONI juga mempersiapkan rangkaian acara yang dapat mendukung perkembangan atlet sekaligus menjadi program KONI dalam memantau atlet, yaitu tes fisik berkala, tes kesehatan, tes psikolog, sosialisasi, serta adanya pemusatan latihan yang mana semua itu telah dianggarkan demi memajukan atlet-atlet pilihan daerahnya.