

Komunikasi Motivational Pelatih pada Atlet Balap Sepeda

Arif Setiadi*, M Subur Drajat

Prodi Manajemen Komunikasi, Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

arifsetiadi530@gmail.com, mohammad.subur@unisba.ac.id

Abstract. The research focuses on motivational communication of coaches with bicycle racing in Bandung. The purpose of this study is to describe the communication of motivation, experience and meaning that a coach gives to his athletes. The method to be applied in this research is a qualitative method with a case study design. Regarding data collection, researchers applied in-depth interview techniques and then narrated and described experiences that someone had experienced in their life. And it is also necessary to obtain data using documentation methods and visual methods. The results of the research show that the communication of motivation, meaning and experience that occurs between coaches of Bandung City bicycle racing athletes works by complementing each other. so that they can convey the best motivation to their athletes by providing real examples that are proven to be true. Coaching carried out by coaches for athletes must be carried out without interruption so that they can achieve the same goals and create outstanding athletes.

Keywords: *Communication, Motivational Communication, Coach, Athlete*

Abstrak. Penelitian ini berfokus pada komunikasi motivational pelatih dengan atlet balap sepeda Kota Bandung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan komunikasi motivasi, pengalaman serta makna yang diberikan seorang pelatih kepada atlet-atletnya. Metode yang hendak diterapkan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif berdesain studi kasus. Terkait pengumpulan data peneliti menerapkan teknik wawancara mendalam kemudian dinarasikan serta menggambarkan pengalaman yang pernah seseorang alami dalam kehidupannya, dan dibutuhkan juga mendapatkan data dengan metode dokumentasi maupun metode visual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi motivasi, makna dan pengalaman yang terjadi antara pelatih pada atlet balap sepeda Kota Bandung berjalan dengan adanya saling melengkapi satu sama lain sehingga bisa menyampaikan motivasi terbaik kepada atletnya dengan memberikan sebuah contoh-contoh nyata yang terbukti benar adanya. Pembinaan yang dilakukan oleh pelatih kepada atletnya harus dilakukan tanpa jeda sehingga bisa menghasilkan tujuan yang sama dan bisa menciptakan atlet yang berprestasi.

Kata Kunci: *Komunikasi, Komunikasi Motivational, Pelatih, Atlet*

A. Pendahuluan

Komunikasi merupakan suatu bagian penting yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia sebagai makhluk sosial. Secara etimologis, istilah komunikasi berasal dari bahasa latin “communicare” yang artinya “menyampaikan”. Dapat dipahami bahwa pengertian komunikasi ialah suatu penyampaian informasi, baik itu pesan, ide, serta gagasan, dari satu pihak ke pihak lainnya yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung. (Achmad, 2014).

Komunikasi dalam olahraga diketahui menjadi suatu proses dinamis, berlangsung dengan cara aktif serta interaktif. Penerima pesan memiliki wewenang untuk menerima ataupun menolak pesan saat pengirim pesan mengirimkan pesan tersebut. Komunikasi dalam olahraga diketahui pula menjadi komunikasi yang saling ketergantungan, interaksi yang berlangsung mengandung umpan balik positif berbentuk verbal ataupun non verbal. Dampak dari komunikasi olahraga yang diinginkan yaitu timbulnya motivasi, arahan, menyampaikan solusi serta memberikan harapan kepada mitra bicara (Saputro, 2013, hlm. 3).

Menurut pelatih motivasi melatih atlet Balap Sepeda Kota Bandung ialah yang pertama untuk membantu memotivasi atlet dalam meningkatkan performa seperti, kekuatan power, memiliki daya tahan yang bagus, memiliki kelincahan serta kecepatan, kemudian supaya para atlet lebih percaya diri dengan kemampuannya ketika bertanding . Yang kedua memotivasi tim seperti supaya tim balap sepeda Kota Bandung bisa membangun rasa kebersamaan dan kekompakan, menciptakan proses latihan yang bermacam-macam dan menarik agar atlet tetap termotivasi.

Melatih memiliki makna yaitu yang pertama untuk meningkatkan prestasi mereka di setiap perlombaan hal ini meliputi teknik bersepeda, strategi balap serta menatalitas juara ; yang kedua dalam melatih atlet balap sepeda bukan hanya tentang fisik dan teknik saja akan tetapi juga membangun semangat sportivitas serta menjunjung tinggi nilai-nilai seperti disiplin, kerja keras, fair play dan pantang menyerah; yang ketiga dengan mewakili balap sepeda di daerah Kota Bandung ini diberbagai perlombaan diharapkan dapat membawa prestasi dan membawa harum nama balap sepeda di Kota Bandung.

Menurut pengalaman pelatih komunikasi pertama, pendekatan terhadap calon atlet yang akan diproyeksikan buat Porprov (Pekan Olahraga Provinsi), membangun rasa bangga terhadap diri atlet yang terpilih, memotivasi atlet untuk menjadi yang terbaik, mendorong untuk bisa mengikuti program sesuai dengan waktu yang dimiliki, memberi masukan untuk bisa meningkatkan hasil latihan tiap tahapan, menganjurkan untuk mendisiplinkan dirinya untuk menghargai waktu yang sudah disepakati. Memberi masukan cara pola makan yang bergizi. Memotivasi untuk berdoa di setiap sesi latihan, harus bisa berbagi rasa sesama teman satu team tidak boleh merendahkan atau menjelekan seseorang karena masing-masing punya kemampuan yang berbeda, harus bisa saling tolong menolong sesama atlet, selalu memberi support kepada teman kita yang bisa memecah record yang ditentukan dan menjadi acuan bagi yang lain dan selalu ramah terhadap oranglain atlet diluar kita.

Kemudian harus menyampaikan program keseluruhan dari awal sampai gold pertandingan biasanya dibagi tiga atau empat bagian apabila waktu Pelatcab panjang. Mulai tahunan bulanan mingguan harian dibagi dua pagi dan sore ini harus dipahami dan disesuaikan dengan waktu atlet masing-masing karena tidak di satu tempatkan masing-masing di rumah.

Ditinjau dari identifikasi masalah maka penelitian ini bertujuan agar dapat melakukan mendeskripsikan komunikasi motivasi, pengalaman serta makna dari seorang pelatih kepada atlet - atletnya.

B. Metode

Penelitian ini menerapkan metode kualitatif dengan memakai pendekatan Studi Kasus. Pada penelitian ini informan yang dirujuk mencakup : Pelatih serta Atlet dari cabang olahraga Balap Sepeda. Analisis data yang dipakai peneliti yaitu analisis data model Miles Huberman yang mencakup reduksi data, display data, membuat tarikan kesimpulannya serta verifikasi (Sugiyono, 2015).

Penelitian ini mempunyai subjek penelitian yang merupakan Pelatih yang bernama Bapak Drs Adjat Sudrajat dan Atlet dari cabang olahraga balap sepeda. Sugiyono (2015) memaparkan bahwasanya agar dapat memeriksa keabsahan data dalam penelitian kualitatif dilakukan beberapa tindakan pengujian yakni uji kredibilitas (credibility), uji transferabilitas (transferability), serta uji

obyektivitas (conformability).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara peneliti menafsirkan temuan penelitian tentang makna ada 3 bentuk

Tabel 1. Temuan Makna

Temuan Makna	1. Pelatih dan atlet harus memiliki tujuan yang sama dan memiliki disiplin yang tinggi
	2. Prestasi yang dimiliki oleh atlet akan tercapai apabila seluruh program latihan dilaksanakan dengan baik dan adanya pendekatan yang dilakukan oleh pelatih kepada orang tua atlet sehingga orang tua bisa mendukung kegiatan latihan.
	3. Pelatih harus mengetahui kondisi atletnya sehingga kemampuan yang diasah oleh atlet sesuai dengan program yang telah direncanakan sebelumnya.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti menafsirkan temuan penelitian tentang pengalaman ada 3 bentuk

Tabel 2. Temuan Pengalaman

Temuan Pengalaman	1. Pembinaan serta motivasi yang dilakukan pelatih kepada atlet harus dilakukan tanpa jeda sehingga bisa menghasilkan tujuan yang sama dan pelatih perlu melakukan sebuah perjuangan yang sangat keras untuk bisa menciptakan atlet yang berprestasi.
	2. Pelatih dan atlet harus memiliki hubungan dan komunikasi yang baik supaya pada saat latihan berlangsung bisa berjalan dengan lancar.
	3. Perjuangan seorang atlet itu harus selalu didukung dan diapresiasi agar semangat atlet tidak akan menurun.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti menafsirkan temuan penelitian tentang motivasi ada 3 bentuk

Tabel 3. Temuan Motivasi

Temuan Motivasi	<p>1.Membina atlet saja tidak cukup perlu didukung juga oleh fasilitas lainnya yang sangat menunjang bagi kebutuhan atlet</p> <p>2. Motivasi itu akan muncul dari dalam diri atlet ketika melihat lawannya bisa meraih prestasi secara terus menerus.</p> <p>3. Pelatih perlu memberikan dukungan secara penuh kepada atlet sehingga bisa memberikan motivasi terbaik kepada atletnya dengan memberikan sebuah contoh-contoh nyata yang terbukti benar adanya.</p>
-----------------	--

Pembahasan Makna

Sebagai seorang pelatih harus memiliki hubungan yang baik terhadap atletnya supaya pada saat melakukan komunikasi, komunikasi tersebut bisa berjalan dengan baik. Jika komunikasi sudah bisa berjalan dengan baik maka program latihan akan dilakukan dengan benar, tidak adanya tekanan yang ada pada diri atlet sehingga pada saat latihan berlangsung atlet melakukan program tersebut benar-benar atas kemauan masing-masing atlet tidak adanya paksaan yang dilakukan oleh pelatih sehingga hasil dari latihan tersebut bisa mendapatkan hasil yang maksimal. Seluruh tujuan serta harapan yang diinginkan oleh pelatih dan atlet bisa terwujud dengan sempurna.

Disini bisa dilihat dari tujuan pelatih dan atlet apakah sudah sesuai, jika sudah sesuai maka seluruh instruksi yang diberikan oleh pelatih bisa dijalankan dengan baik oleh atletnya tetapi ada juga atlet yang hanya ingin ikut-ikutan saja atau hanya ingin bersenang-senang saja hal ini tentunya tidak selaras dengan tujuan yang diinginkan oleh pelatih maka program latihan tidak akan bisa berjalan dengan maksimal. Misalnya ketika pelatih memberikan program latihan daya tahan selama 5 jam dengan jarak 120 km namun atlet hanya bisa mengerjakan program tersebut kurang dari 5 jam dan jaraknya pun sama kurang dari 120 km maka latihan ini tidak akan berjalan dengan maksimal karena pelatih dan atlet tidak memiliki tujuan yang sama jadi program yang dilakukan oleh atlet hanya asal jalan saja, tidak memperhatikan apa instruksi yang diberikan oleh pelatih.

Pentingnya antara pelatih dan atlet harus sejalan agar program latihan berjalan sesuai dengan tujuan, jika tujuannya ingin menjadi atlet maka program latihan yang diberikan oleh pelatih selayaknya dijalankan dengan sungguh-sungguh karena target dari seorang atlet adalah tanggal pertandingan dan waktu yang dibutuhkan. Ada sebagian atlet juga yang hanya untuk bersenang-senang atau untuk mengikuti trend saja, hal ini sangat disayangkan karena atlet seperti ini tidak memiliki target kedepannya program yang dilakukan pun tidak memakai teori kepelatihan, atlet seperti ini mengikuti program yang diberikan oleh pelatih semau atletnya saja tidak seluruh program di kerjakan oleh atlet

Kedepannya bila ada suatu perlombaan dengan hasil latihan atlet yang apa adanya atau kurang maksimal pasti hasil yang diperleh dari perlombaan tersebut hanya mencari sensasi saja tidak ada tujuannya sama sekali untuk bisa menjadi seorang juara atau bisa memiliki prestasi yang lebih banyak lagi. Karena keuntungan yang diperoleh ketika seorang atlet bisa menjadi seorang juara atau memiliki prestasi pastinya merupakan suatu kebanggaan tersendiri terutama orang tua pasti bangga, dari kepengurusan pun pastinya akan memberi apresiasi dan pemerintah pun tidak akan tinggal diam ketika ada seorang atlet yang memiliki banyak prestasi akan memberikan apresiasi sekaligus mendapatkan bonus.

Berdasarkan pemaparan Mulyana (2012:261) Bahasa verbal diketahui menjadi sarana utama agar dapat menyampaikan, maksud perasaan maupun pikiran yang dimiliki. Bahasa verbal memakai berbagai kata yang menggambarkan beragam aspek realitas pribadi seseorang. Simbol maupun pesan

verbal ialah seluruh ragam simbol yang memakai satu kata maupun lebih. Sebagian besar stimulus bicara yang disadari mencakup pengkategorian pesan verbal dengan sengaja, yakni berbagai upaya yang dilaksanakan dengan cara sadar agar dapat menjalin hubungan dengan orang lain menggunakan lisan. Suatu sistem kode verbal dikenal dengan istilah bahasa.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Bapak Drs Adjat Sudrajat selaku pelatih balap sepeda Kota Bandung, yakni: "Pelatih harus memiliki hati yang bersih sehingga pelatih bisa memberikan instruksi, jika pelatih tidak memiliki hati yang bersih dan tidak ikhlas akan mendapat hasil yang tidak memuaskan. Seperti itu lah maknanya tidak ada yang lebih, pelatih dengan atlet harus sejalan apabila tidak sejalan maka intruksi tidak akan bisa nyambung. Jadi pelatih dengan atlet harus mempunyai tujuan yang sama".

Ketika terjalinnya hubungan antara pelatih dengan atlet maka hubungan tersebut harus terjalin dengan baik. Tidak memiliki sifat egois yang ada pada diri pelatih dan atlet, Sehingga komunikasi yang diberikan oleh pelatih kepada atletnya bisa berjalan dengan semestinya agar program latihan bisa berjalan sesuai dengan tujuan yang sesuai dengan komitmen bersama antara pelatih dengan atlet. Jadi hasil dari latihan tersebut mendapatkan hasil yang maksimal.

Ketika menjadi seorang pelatih, pelatih harus mengetahui kegiatan apa yang selalu dilakukan oleh atlet di luar jam latihan. Yang saya alami ketika menjadi atlet banyak kebiasaan yang seharusnya tidak dilakukan oleh seorang atlet, bisa dilihat dari apa yang sering dimakan oleh atlet misalnya makan makanan yang tidak selayaknya atlet makan karena akan berpengaruh besar pada proses latihan nantinya seperti makanan yang berminyak, mie instant, atau makanan lain yang memiliki kandungan gizi rendah. Masih banyak yang masih kurang disiplin mengenai makanan yang dimakan oleh sebagian atlet hal ini sangat disayangkan karena seluruh kegiatan yang dilakukan oleh atlet merupakan karakter yang dijalankan oleh masing-masing atlet.

Pada saat kegiatan latihan akan dimulai pelatih biasanya akan melihat siapa saja yang hadir atau siapa saja atlet yang datang terlambat, dari kehadiran ini pelatih bisa menilai mana atlet yang memiliki disiplin dan semangat motivasi yang tinggi. Karena atlet yang sudah jadi selalu hadir tiap waktu tidak banyak alasan sama sekali, banyak atlet yang ingin maju atau yang sudah jadi mereka sudah siap baik secara fisik maupun mental sebelum target waktu yang ditentukan. Seharusnya hal ini bisa dijadikan acuan untuk seluruh atlet baik dari tingkat dasar sampe ke tingkat nasional untuk bisa berlatih sesuai dengan waktu jam berlatih, selalu konsisten dalam menjalankan latihan, bisa menjaga komitmen bersama antara pelatih dengan atlet agar kedepannya bisa menunjukkan apakah hasil latihan ini berhasil atau tidak, supaya hasil dari latihan ini bisa mendapatkan hasil yang memuaskan maka hal kecil seperti kehadiran ini yang harus di jalani dengan tepat waktu, dari hal sepele inilah yang membuat atlet kedepannya bisa lebih baik. Jadi jangan menyepelekan hal-hal kecil karena bisa berdampak besar bila masih terjadi hal-hal seperti itu.

Terkadang masih banyak saja yang menyepelekan masalah waktu tidur atlet karena waktu tidur ini bagian paling penting setelah kita aktif melakukan kegiatan berlatih. Bila kita tidak memiliki waktu tidur yang cukup akan berpengaruh besar pada saat proses latihan nantinya maka waktu atlet tidur paling baik itu dibawah jam 10 harus sudah tidur. Disini masih banyak atlet yang masih kurang disiplin mengenai waktu tidur rata-rata tidur masih diatas jam 10 hal ini bisa mengganggu efektivitas latihan keesokan harinya dan ini merupakan suatu kendala akan menghambat proses latihan yang tidak akan berjalan secara maksimal.

Pelatih juga harus mengetahui jam tidur dari masing-masing atletnya supaya bila waktu tidur yang dimiliki oleh atlet itu kurang maka program latihan yang diberikan juga tidak akan seluruhnya dijalani oleh atlet dan pastinya proses latihan tidak akan berjalan secara maksimal ini merupakan tantangan yang berat bagi pelatih seharusnya program latihan bisa dijalankan secara maksimal oleh atlet tetapi atlet yang memiliki waktu tidur yang kurang jadi tidak bisa dijalankan secara maksimal. Setelah itu perlunya komunikasi yang baik yang dijalankan pelatih kepada atletnya agar kejadian tersebut tidak terulang kembali, supaya seluruh masukan atau arahan yang disampaikan kepada atlet bisa mudah dipahami dan tidak terjadi salah pemahaman.

Dalam menentukan karakter seorang atlet bisa dilihat dari gaya bicaranya, pelatih bisa menilai apakah perkataan atlet tersebut benar-benar jujur atau berbohong, bisa dilihat dari raut wajah atlet, atlet ini berbohong atau tidak. Karena pelatih memiliki ilmu psikologi dalam kepelatihan jadi sesuatu hal yang mencurigakan dari seorang atlet bisa diketahui. Apabila atlet sering berbicara secara tidak jujur maka mencerminkan karakter atlet yang tidak baik dan tidak boleh dianggap wajar hal ini harus

dirubah agar tidak menjadi kebiasaan kedepannya, pelatih juga harus bisa bertanggung jawab terhadap atletnya apa saja yang dilakukan oleh atletnya supaya atlet bisa maju terutama dalam hal prestasi sebanyak-banyaknya dan bisa membanggakan kedua orang tua.

Atlet balap sepeda saat ini memiliki tingkah laku yang bermacam-macam, disini peran pelatih memang sangat penting untuk membina atlet dalam mencapai tujuan sebagai atlet supaya kedepannya tingkah laku atlet bisa lebih baik lagi karena untuk menjadi seorang atlet itu tidak hanya untuk bisa membuat prestasi sebanyak mungkin apabila tingkah laku yang dimiliki tidak sesuai dengan prestasi yang pernah dicapainya alangkah baiknya agar semua itu bisa seimbang maka diperlukan peran pelatih dalam membina atletnya untuk bisa menyeimbangkan antara perilaku yang harus lebih baik dan prestasi yang ditonjolkannya. Jadi jangan sampai hal-hal negatif itu terutama karirnya sebagai atlet balap sepeda bisa membuat karirnya hilang karena disebabkan oleh perilaku yang tidak sepiantasnya untuk dilakukan.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Bapak Drs Adjat Sudrajat selaku pelatih balap sepeda Kota Bandung, yakni: “Bisa dilihat dari kebiasaan sehari-hari, mulai dari kehadirannya, cara makannya, cara tidurnya, cara bicaranya baru bisa terlihat apakah memiliki motivasi yang tinggi atau tidak. Kemudian atlet tersebut bisa dikatakan maju atau tidaknya apabila tingkah laku yang dimiliki oleh seorang atlet baik. Dan memiliki disiplin yang tinggi”.

Pelatih memiliki caranya sendiri dalam menilai seorang atlet yaitu bisa dilihat dari kebiasaannya sehari-hari, dari situlah pelatih bisa menilai kedepannya atlet tersebut apakah atlet tersebut serius menjadi atlet untuk mencapai tujuan yang diinginkannya, atau hanya ingin bersenang-senang saja dan tidak memiliki tujuan apa-apa.

Pengalaman

Pengalaman seorang pelatih itu berbeda-beda hal itu disebabkan karena kemampuan atlet yang berbeda, komunikasi yang dilakukan kepada atlet juga berbeda sehingga proses dan hasil dari masing-masing atlet tidak sepenuhnya sama. Yang menentukan keberhasilan seorang atlet itu ditentukan dari seberapa besar proses komunikasi yang dilakukan pelatih kepada atletnya. Setiap berkomunikasi dengan atlet pasti memiliki hambatan karena karakter yang dimiliki oleh setiap atlet berbeda-beda sehingga pelatih dalam melakukan pendekatan perlu dengan cara yang berbeda. Supaya bisa memiliki kedekatan dan hubungan yang baik dengan atlet maka diperlukan komunikasi yang bernilai positif di mata atlet sehingga atlet bisa menerima apa yang telah disampaikan pelatih. Komunikasi yang dilakukan kepada atlet baik sehingga kedepannya bisa lebih menunjukkan perkembangan yang cepat dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Pelatih pasti bangga memiliki atlet yang penuh dengan prestasi dan atlet yang bisa bersaing di tingkat nasional maupun internasional.

Dalam membangun hubungan yang baik antara pelatih dan atlet diperlukan komunikasi non verbal, yang meliputi ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan intonasi suara, hal ini memainkan peran yang sangat krusial dalam membangun hubungan yang efektif yang terjadi antara pelatih dan atlet. Meskipun penyampaian pesan melalui suatu kata-kata itu memiliki kekuatan yang begitu besar, namun seringkali pengungkapan melalui komunikasi non verbal lebih memberikan suatu kesan yang begitu mendalam, jika pelatih yang menyampaikan suatu pesan melalui kata-kata itu belum tentu bisa meyakinkan atletnya karena ekspresi wajah serta bahasa tubuh yang tidak terbuka dengan komunikasi verbal sehingga atlet merasa ragu dengan pesan yang disampaikan oleh pelatih. Jadi antara komunikasi verbal dan non verbal itu harus bisa seimbang sehingga atlet yakin dengan komunikasi motivasi yang disampaikan oleh pelatih. Dengan adanya bahasa tubuh yang terbuka dapat membangun kepercayaan serta rasa nyaman antara pelatih dan atlet, dan bahasa tubuh serta ekspresi wajah yang positif dan penuh semangat dapat memotivasi atlet untuk memberikan yang terbaik.

Selama menjadi seorang pelatih, belum bisa mencapai target yang ditentukan. Kendala yang dialami oleh pelatih ketika atlet mencapai tingkat tertentu, motivasi yang dimiliki oleh setiap atletnya tidak konsisten, selalu naik dan turun sehingga pelatih agak kesulitan untuk membangkitkan motivasi atletnya. Maka hal ini sangat perlu untuk lebih di perhatikan lagi oleh pelatih, sehingga pelatih bisa menemukan cara yang jitu untuk memberikan motivasi serta semangat mereka agar bisa selalu konsisten. Memotivasi atlet bukan hal yang mudah, tetapi cara yang dilakukan oleh pelatih dalam melatih atletnya diperlukan variasi program latihan. Bisa saja terjadi program latihan yang diberikan oleh pelatih terlalu jenuh untuk dilakukan sehingga motivasi yang ada dalam diri atlet menurun. Dengan membetuk program latihan yang bervariasi dan atlet bisa menunjukkan semangatnya dalam

berlatih maka hasil dari latihan yang bervariasi ini akan membantu atlet untuk bisa berlatih dengan keras dan selalu fokus pada tujuan yang ingin dicapai.

Untuk bisa memotivasi atlet lebih baik lagi maka pelatih perlu memahami bagaimana pikiran dan emosi yang dirasakan oleh atlet, pelatih perlu menyampaikan mengenai materi yang bisa memotivasi atletnya supaya semangatnya tidak naik turun dan harus selalu konsisten. Pelatih juga perlu membangkitkan motivasi ekstrinsik seperti memberikan hadiah atau penghargaan ketika pada setiap atlet sudah memberikan hasil yang terbaik selama proses latihan atau menunjukkan perkembangan atlet yang signifikan supaya atlet bisa termotivasi lagi dalam berlatih. Selain motivasi ekstrinsik, pelatih juga perlu meningkatkan motivasi intrinsik yang ada pada diri atlet, hal ini merupakan motivasi yang tumbuh alami dalam diri atlet atau antusiasme alami. Motivasi yang langsung dari dalam diri atlet merupakan motivasi yang paling kuat karena muncul dari dalam hati masing-masing atletnya.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Bapak Drs Adjat Sudrajat selaku pelatih balap sepeda Kota Bandung, yakni: "Pencapaiannya hanya 60 persen dari awal melatih sampai atletnya jadi, itu kadang-kadang tidak full maksimal dari 30 orang yang jadi 1 atlet itu sudah hebat dan itu motivasi secara terus menerus tanpa jeda pembinaan itu tidak bisa menghasilkan goal yang sama, goal tiap atlet berbeda kedalanya komunikasinya kadang-kadang jalan kadang-kadang tidak jadi tidak bisa maksimal kita target punya tidak bisa menghasilkan dari 30 orang yang masuk porda berapa yang memenuhi syarat standar terendah, karena kita memiliki standar. Yaitu hanya bisa dicapai hanya 60 persen dari program awal sampai akhir, memberi motivasi kegiatan komunikasinya tidak bisa berjalan 100 persen banyak kendalanya jadi kita memerlukan jiwa yang terbuka, kebanyakan pengurus tidak tahu keadaan pelatih seperti apa punya uang atau tidak, pelatih hanya memiliki tanggung jawab saja tidak maksimal instruksinya bagaimana, kalau di velodrome masih bisa memberikan instruksi, ketika latihan di jalan raya sulit untuk memberikan instruksi jadi komunikasi yang dilakukan hanya di awalnya saja sebelum latihan kalau setelah latihan tidak akan efektif karena atletnya pun sudah lelah".

Selama menjadi pelatih dari awal melatih hingga sekarang banyak sekali pengalaman yang didapat, akan tetapi pencapaian melatih tersebut hanya 60% seharusnya pembinaan atlet harus dilakukan secara terus menerus dan tanpa jeda. Untuk goal dari masing-masing atlet berbeda karena yang menjadi kendala yaitu komunikasi berjalan dengan kurang baik. Karena seluruh elemen harus memiliki jiwa yang terbuka dari pihak kepengurusan hingga atlet supaya bisa terjalannya komunikasi yang baik sehingga bisa mencapai target yang telah ditentukan dari awal.

Motivasi

Motivasi utama menjadi seorang pelatih balap sepeda dalam melatih atlet bisa sangat bermacam-macam dan bergantung pada nilai-nilai pribadi, pengalaman, serta tujuan profesional mereka.

Prestasi merupakan salah satu motivasi besar bagi pelatih balap sepeda. Mereka merasa bangga dan puas ketika melihat atlet yang dilatihnya bisa berhasil mencapai target, memenangkan suatu kompetisi, atau meraih prestasi yang tinggi tingkat nasional maupun internasional. Sebagai pelatih meyakini bahwa keberhasilan atlet adalah hasil dari kerja keras mereka dalam merancang program latihan, strategi serta pendekatan yang tepat. Kemenangan dan prestasi tidak selalu mengharumkan nama baik atlet, tetapi memberikan suatu pengakuan bagi pelatih sebagai orang dibalik kesuksesan tersebut.

Kepuasan diri adalah motivasi yang begitu kuat bagi banyak pelatih. Mereka bisa merasa puas atas hasil kerja keras mereka yang membuahkan hasil, baik dalam bentuk performa atlet yang mulai meningkat, atau ketika atlet telah berhasil melawati tantangan yang berat. Melihat proses perkembangan tersebut, mulai dari seorang atlet yang belum siap untuk percaya diri hingga melampaui batas potensi maksimal mereka. Memberikan perasaan pencapaian yang mendalam bagi seorang pelatih. Rasa bangga karena telah membantu seseorang mencapai suatu mimpinya menjadi salah satu sumber utama motivasi utama.

Banyak pelatih yang termotivasi oleh berbagai keinginan ingin melihat atlet mereka supaya bisa berkembang, bukan hanya sebagai atlet, tetapi juga sebagai individu. Mereka sangat menghargai momen ketika atletnya menunjukkan sebuah perkembangan mental dan emosional, menjadi lebih disiplin, tangguh, dan mandiri. Proses melatih tidak hanya mengenai suatu performa fisik, tetapi juga mengenai membangun karakter, mengatasi rasa takut, dan membangun etos kerja yang kuat.

Kesempatan untuk berperan dalam pengembangan seseorang atlet di luar prestasi olahraga memberikan kepuasan tersendiri bagi banyak pelatih.

Pelatih sering termotivasi oleh keinginan untuk membantu atlet mencapai impian mereka. Setiap atlet memiliki tujuan yang jelas, apakah itu memenangkan suatu kejuaraan, berpartisipasi di tingkat nasional, internasional, atau ingin mencapai target tertentu. Sebagai pelatih, membantu atlet dalam meraih tujuan ini adalah bagian penting dari misi mereka. Mereka merasakan tanggung jawab yang besar untuk memastikan bahwa atlet memiliki sebuah alat, dukungan, dan bimbingan yang tepat untuk bisa sukses.

Perjalanan seorang atlet dari awal karir hingga mencapai puncak ini merupakan sebuah proses yang panjang dan banyak sekali tantangannya. Banyak pelatih yang merasa sangat termotivasi untuk menjadi bagian dari perjalanan ini. Mereka menikmati setiap tahapnya, mulai dari merancang program latihan, menghadapi hambatan hingga melihat semua pencapaian dari yang kecil sampai besar. Bagi pelatih, keberhasilan adalah proses yang berkelanjutan, dan berperan dalam membimbing atlet sepanjang jalan adalah salah satu momen yang paling memuaskan.

Membangun hubungan yang terjalin antara pelatih dan atlet hal ini sering menjadi motivasi yang kuat. Pelatih menghargai ikatan emosional dan profesional yang berkembang melalui kerja keras bersama. Mereka tidak hanya melihat atlet sebagai subjek latihan, tetapi sebagai individu yang memiliki sebuah aspirasi, tantangan, serta kepribadian yang unik. Melalui proses latihan, pelatih biasanya sebagai seorang mentor, teman, serta pendukung bagi atlet, dan hubungan ini akan memberikan motivasi yang kuat untuk terus memberikan yang terbaik dalam melatih.

Biasanya pelatih termotivasi oleh keinginan untuk selalu berkontribusi pada dunia olahraga dan komunitas balap sepeda. Mereka menginginkan dampak yang positif, tidak hanya kepada individu yang mereka latih, tetapi juga pada lingkungan olahraga secara keseluruhan. Dengan melatih, mereka akan membantu mengembangkan generasi baru atlet yang terus berprestasi dan menginspirasi banyak orang untuk terus terlibat dalam dunia olahraga balap sepeda.

Pelatih biasanya termotivasi oleh tantangan supaya bisa membantu atletnya mencapai tujuan yang dirasa akan sulit atau mustahil untuk dilalui. Menghadapi rintangan, seperti cedera, ketidakpastian mental, atau kurangnya sumberdaya bisa menjadi tantangan yang memacu semangat. Bagi pelatih, membantu atlet supaya bisa mengatasi seluruh tantangan yang dihadapinya dan berhasil melampaui ekspektasi adalah motivasi utama. Mereka selalu menikmati prosesnya seperti pemecahan masalah, adaptasi dan pencarian solusi untuk membawa atlet menuju keberhasilan.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Bapak Drs Adjat Sudrajat selaku pelatih balap sepeda Kota Bandung, yakni: “Motivasinya tinggi sekali kalau sudah diberi tugas untuk membina suatu atlet maka full 100 persen di program itu untuk membuktikan atlet tersebut untuk jadi juara kalau tidak 100 persen tidak akan jadi dan harus didukung juga oleh fasilitas lainnya yang untuk bisa mencetuskan atlet untuk jadi juara hanya semangat saja kurang, semangat saja bisa mencapai tetapi mendapatkan hasil yang tidak maksimal jadi tetap harus ada jiwanya full kebanggaannya ada untuk mengangkat atlet dan ada dukungan lain dari luar itu hanya kebutuhan untuk menunjang fasilitas latihan tanpa tunjangan itu biarpun jago program sebagus-bagusnya atletnya sekuat bagaimana pun kalau tidak ada dukungan finansial yang lain karena sepedanya jelek maka tidak bisa. Jadi fasilitas mendukung terhadap kemampuan atlet dan pelatih juga dalam melakukan proses latihan selalu All out, pelatih itu selalu all out karena punya kesadaran punya rasa tanggung jawab apabila dikasih tugas ya harus jadi kalau jadi atlet memang harus jadi beda dengan pekerjaan pada umumnya. Kalau jadi atlet harus memiliki target”.

Dalam hal memotivasi atlet harus dilaksanakan secara sempurna dari program yang sudah dirancang dengan sempurna hal ini bisa dibuktikan langsung pada saat pertandingan apakah atlet bisa menjuarai suatu perlombaan. Kemudian seharusnya dengan program tersebut bisa didampingi dengan fasilitas yang berkualitas agar atlet memiliki semangat serta motivasi yang tinggi.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah peneliti deskripsikan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa hal-hal yang berkaitan dengan komunikasi motivasi pelatih pada atlet balap sepeda adalah sebagai berikut:

Penelitian ini menemukan bahwa makna, motivasi serta pengalaman yang diberikan oleh

pelatih kepada atletnya agar bisa meningkatkan semangat mereka dalam berlatih. Hal ini akan memberikan pengaruh yang besar terhadap perkembangan atlet kedepannya. Dengan apa yang telah disampaikan oleh pelatih mengenai motivasi serta pengalaman bisa diterapkan oleh atletnya pada saat latihan maupun berkompetisi.

Menjalankan profesi sebagai seorang pelatih dan atlet merupakan tanggung jawab yang sangat besar karena tidak semua orang bisa menjalaninya butuh orang yang memiliki kemampuan lebih supaya bisa dengan mudah dalam menjalankan profesi tersebut. Selain itu menjadi seorang pelatih dan atlet tidak mudah yang dibayangkan banyak test yang harus dilalui untuk bisa menjadi seorang pelatih dan atlet.

Dalam menjalankan suatu profesi yaitu sebagai pelatih dan atlet sebaiknya memerlukan arah tujuan yang sama sehingga dalam proses pelatihan kedepannya bisa sejalan tanpa adanya tujuan yang berbeda, hal ini memudahkan akan membuat proses latihan yang dilakukan antara pelatih dan atlet. Seluruh instruksi dan masukan yang disampaikan oleh pelatih akan diserap dan langsung diterapkan oleh atletnya. Kedepannya agar atlet lebih disiplin dalam menjalani proses latihan harus dibuatkan aturan-aturan yang lebih ketat lagi. Dengan membiasakan atlet untuk selalu mengikuti aturan yang ketat supaya bisa lebih rajin dan semangat dalam melakukan proses latihan serta selalu konsisten terhadap apa yang ingin dicapainya.

Pelatih juga dalam memberikan program latihan harus benar-benar sesuai dengan kapasitas dari seorang atlet, karena kemampuan dari atlet yang ada itu berbeda-beda program latihan harus sesuai dengan porsi masing-masing atlet bila program tersebut diberikan melebihi dari kapasitas yang dimiliki oleh atlet maka dikhawatirkan atlet tidak mampu menjalaninya dan akhirnya atlet mengalami overtraining atau bahkan bisa cedera. Hal ini sebaiknya perlu untuk dihindari karena akan membahayakan kondisi atlet.

Atlet yang memiliki disiplin dan motivasi yang tinggi akan menjalankan seluruh program latihan yang diberikan oleh pelatih sebaik mungkin. Hal ini merupakan suatu komitmen yang dilakukan sebagai seorang atlet dalam melaksanakan program latihan. Atlet yang menjalankan latihan secara konsisten tanpa adanya jeda sedikitpun pasti akan membuahkan hasil yang baik yaitu berupa prestasi-prestasi yang mengharumkan daerahnya maupun negaranya.

Prestasi yang diraih oleh atlet semata-mata bukan hanya perjuangan diri sendiri akan tetapi prestasi itu muncul karena adanya dukungan dari lingkungan sekitar misalnya seperti keluarga, kepengurusan balap sepeda dan pemerintah. Seorang atlet sangat membutuhkan motivasi ekstrinsik yaitu motivasi yang datang dari luar individu yaitu berupa pujian yang dilakukan oleh pelatih dan orang tua, atau berupa dukungan finansial dari salah satu sponsor, hal ini bisa memberikan motivasi untuk selalu berlatih lebih keras lagi dan bisa mencapai target yang telah ditentukan.

Ketika bisa berhasil memperjuangkan dirinya sebagai atlet balap sepeda kemudian memiliki banyak prestasi baik itu dari tingkat Daerah, Nasional, maupun Internasional maka peluang karir di masa yang akan datang akan terbuka sangat lebar. Dengan adanya prestasi yang membanggakan, pemerintah pasti akan menyediakan sebuah karir yang layak untuk atletnya. Karena atlet ini sudah berjuang mati-matian demi bangsanya dan demi nama cabang olahraga dan inilah bentuk apresiasi pemerintah kepada atletnya yang sudah berjuang dan membanggakan bangsanya.

Daftar Pustaka

- Charolin, K., Pujiyanto, D., Illahi, B. R., & Sihombing, S. (2021). Komunikasi Interpersonal antara Pelatih dengan Atlet Klub Futsal Putri se-Kabupaten Kepahiang. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 169-180.
- Derung, T. N. (2017). Interaksionisme Simbolik Dalam Kehidupan Bermasyarakat. *SAPA: Jurnal Karakteristik dan Pastoral*, 2(1), 118-131.
- Karisman, V. A., Meirizal, Y., & Affandi, A. F. M. (2018). Hubungan Komunikasi Interpersonal Pelatih Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 5-9.

- Linangit, I., & Widiarti, P. W. (2023). Komunikasi efektif pelatih perempuan dengan atlet klub basket Bima Perkasa Jogja. *Lektur: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6(3).
- Nurhadi, Z. F., & Kurniawan, A. W. (2018). Kajian Tentang Efektivitas Pesan dalam Komunikasi. *Jurnal Komunikasi Universitas Garut: Hasil Pemikiran dan Penelitian*, 3(1), 90-95. *Jurnal ini diakses melalui* <https://journal.uniga.ac.id/index.php/JK/article/view/253>.
- Padila, A., & Nugrahani, R. U. (2020). Pengaruh Efektivitas Komunikasi Instruksional Pelatih Kepada Atlet Taekwondo Terhadap Kinerja Atlet Saat Bertanding. *eProceedings of Management*, 7(1).
- Puspitasari, D., & Danaya, B. P. (2022). Pentingnya peranan komunikasi dalam organisasi: lisan, non verbal, dan tertulis (literatur review manajemen). *Jurnal Ekonomi Manajemen Sistem Informasi*, 3(3), 257 – 268.
- Saputro, S. K. 2013. Proses Komunikasi Interpersonal Antara Pelatih yang Merangkap Sebagai Atlet dengan Atlet Panjat Tebing yang Dilatihnya. *Jurnal E-Komunikasi*, 2(2), HLM 1-10.
- Tutiasri, R.P. (2016). Komunikasi Dalam Komunikasi Kelompok. *CHANNEL: Jurnal Komunikasi*, 4(1), 81-90.
- Msupawi, M., Masita, M., & Swastini, S. (2023). Komunikasi Organisasi dan Motivasi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 7432-7440.