

STRATEGI KOMUNIKASI INTERPERSONAL PELATIH DENGAN ATLET DALAM PENGEMBANGAN PRESTASI OLAHRAGA MUAY THAI

Deden Ramdan
Universitas Pasundan

E-mail : deden.ramdan@unpas.ac.id

ABSTRACT

Muay Thai demands intensive physical and mental training. A coach's interpersonal communication strategies play a crucial role in shaping an athlete's motivation, discipline, and performance achievements. This study aims to analyze the interpersonal communication strategies employed by Muay Thai coaches at the Sukabumi City Branch Association to support athlete performance development. A qualitative method utilizing a case study approach was adopted. Data were collected through in-depth interviews, participant observation, and documentation, and subsequently validated using triangulation techniques. The results indicate that coaches implement five elements of interpersonal communication (DeVito, 2001; modified by Liliweri, 1997): openness, empathy, supportiveness, equality, and a positive attitude. Communication strategies encompass message planning, media selection (face-to-face and digital), timing, and delivery styles tailored to each athlete's personality. Facilitating factors include emotional closeness and shared motivation, while obstacles include differences in athlete personalities, competitive pressure, and limited training time. The study concludes that effective interpersonal communication strategies by coaches can foster harmonious relationships, boost motivation, and support the performance achievements of Muay Thai athletes at the Sukabumi City Branch Association.

Keywords: *Interpersonal Communication, Communication Strategy, Coach, Athlete, Muay Thai, Sports Achievement*

I. PENDAHULUAN

Olahraga bukan sekadar sarana menjaga kesehatan dan kebugaran fisik, melainkan juga jalan menuju pencapaian prestasi tertinggi. Muay Thai, sebagai olahraga bela diri yang mengandalkan delapan senjata tubuh (kepala tangan, siku, lutut, dan betis), menuntut latihan fisik dan mental yang sangat intensif. Dalam proses latihan ini, pelatih berperan sebagai mentor

utama, motivator, sekaligus komunikator sentral bagi para atletnya.

Komunikasi interpersonal yang efektif antara pelatih dan atlet menjadi kunci dalam membangun motivasi, kedisiplinan, rasa percaya diri, dan pada akhirnya performa yang unggul (DeVito, 2001; Liliweri, 1997). Studi pendahuluan yang dilakukan di Pengurus Cabang Kota Sukabumi mengungkap sejumlah hambatan komunikasi, seperti perlakuan yang tidak

merata antar atlet, penjelasan yang terlalu panjang, dan kurangnya pemahaman terhadap karakter individu masing-masing atlet. Hambatan-hambatan ini berdampak pada menurunnya kekuatan mental dan performa sebagian atlet.

Penelitian ini berfokus pada strategi komunikasi interpersonal yang digunakan pelatih dalam mendukung pengembangan prestasi atlet Tarung Muay Thai di Pengurus Cabang Kota Sukabumi. Pemahaman mendalam atas strategi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi pelatih dan pengurus cabang dalam meningkatkan kualitas pembinaan atlet.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan data primer yang dikumpulkan langsung dari lapangan. Peneliti menghimpun informasi melalui wawancara mendalam dengan informan kunci, observasi partisipatif selama sesi latihan, serta dokumentasi kegiatan latihan, catatan kompetisi, dan interaksi komunikasi antara pelatih dan atlet. Data sekunder diperoleh dari dokumen resmi Pengurus Cabang Kota Sukabumi, jadwal latihan, dan rekam jejak performa atlet sebelumnya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Tujuan penelitian asosiatif-kualitatif ini adalah untuk mendeskripsikan dan menganalisis secara mendalam strategi komunikasi interpersonal yang diterapkan pelatih dalam mengembangkan prestasi atlet Muay Thai di Pengurus Cabang Kota Sukabumi.

Subjek penelitian terdiri atas pelatih inti (Coach Anggi Jalaludin dan Coach Herry Ginting), delapan atlet aktif dari tim Tarung Muay Thai, seorang informan ahli (Bapak Dodi Karya Sukmana – atlet dan pelatih Muay Thai legendaris), serta satu informan akademis (Ibu Irma Purnama Sari, S.I.Kom., M.Si.). Objek penelitian adalah strategi komunikasi interpersonal pelatih dengan atlet dalam konteks pengembangan prestasi.

Teknik pengumpulan data meliputi:

- Wawancara mendalam (semi-terstruktur) dengan pelatih, atlet, dan para informan.
- Observasi partisipatif selama sesi latihan rutin dan persiapan pra-kompetisi.
- Dokumentasi video latihan, catatan performa atlet, dan catatan komunikasi.

Validitas data dijamin melalui triangulasi sumber (membandingkan data dari pelatih, atlet, dan informan ahli) dan triangulasi teknik (mengecek silang hasil wawancara dengan observasi dan dokumentasi). Analisis data mengikuti model interaktif Miles dan Huberman (1994), yang terdiri atas tiga tahap: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi.

Pendekatan metodologis ini dipilih karena memungkinkan pemahaman yang komprehensif dan kontekstual tentang dinamika komunikasi pelatih-atlet yang kompleks dalam setting latihan Muay Thai yang nyata.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah mengumpulkan dan menganalisis data melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif selama sesi latihan, dan dokumentasi di Pengurus Cabang Kota Sukabumi, penelitian ini mengungkapkan bahwa pelatih secara konsisten menerapkan strategi komunikasi interpersonal yang efektif untuk mendukung pengembangan prestasi atlet Tarung Muay Thai. Temuan disusun berdasarkan lima elemen inti komunikasi interpersonal yang dikemukakan DeVito (2001) dan dimodifikasi Liliweri (1997), dilanjutkan dengan strategi komunikasi yang diterapkan,

faktor pendukung, hambatan, dan pembahasan teoretis.

1. Dukungan (*Supportiveness*)

Pelatih menunjukkan dukungan yang kuat dengan memberikan dorongan emosional maupun teknis, terutama sebelum dan sesudah pertandingan. Para atlet menyatakan merasa "seperti bagian dari keluarga kedua," yang secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi mereka. Salah satu atlet mengungkapkan, "Ketika pelatih memberikan dukungan sebelum bertanding, saya merasa lebih kuat dan tidak terlalu gugup." Elemen ini sejalan dengan Liliweri (1997) yang menekankan bahwa komunikasi yang suportif menciptakan iklim positif yang meningkatkan ketahanan mental atlet.

2. Keterbukaan (*Openness*)

Keterbukaan terlihat dari kesediaan pelatih mendiskusikan kelebihan dan kelemahan atlet secara terbuka dan jujur. Pelatih secara rutin mengadakan sesi umpan balik setelah latihan, memberi kesempatan atlet menyampaikan perasaan dan kekhawatiran mereka. Praktik ini menciptakan rasa aman secara psikologis dan mengurangi kesalahpahaman. Para atlet mengakui bahwa keterbukaan ini membuat

mereka lebih nyaman berbagi kesulitan pribadi yang dapat memengaruhi performa mereka.

3. Kesetaraan (*Equality*)

Pelatih menghindari gaya otoriter dan memperlakukan atlet sebagai mitra, bukan bawahan. Mereka mendorong dialog dua arah dan menghargai pendapat atlet dalam perencanaan latihan. Pendekatan berbasis kesetaraan ini menumbuhkan rasa saling menghormati dan meningkatkan rasa kepemilikan atlet terhadap perkembangan diri mereka, konsisten dengan elemen kesetaraan yang ditonjolkan DeVito (2001).

4. Empati (*Empathy*)

Empati merupakan salah satu elemen yang paling menonjol dalam observasi. Pelatih menunjukkan kepekaan tinggi terhadap kondisi mental dan emosional atlet, khususnya selama periode tekanan tinggi menjelang pertandingan. Ketika seorang atlet merasa lesu atau cemas, pelatih akan menyesuaikan gaya komunikasinya, menawarkan percakapan pribadi, atau memodifikasi intensitas latihan. Pendekatan empatik ini membantu mencegah kelelahan mental dan mempertahankan semangat juang atlet.

5. Sikap Positif (*Positiveness*)

Pelatih secara konsisten menggunakan bahasa yang positif dan umpan balik yang konstruktif. Ungkapan motivasi seperti "Kamu pasti bisa," "Terus berjuang," dan "Kita hadapi ini bersama" kerap terdengar selama latihan. Evaluasi pasca-latihan selalu menyoroti kemajuan terlebih dahulu sebelum menunjukkan area yang perlu diperbaiki. Sikap positif ini berkontribusi signifikan dalam membangun kepercayaan diri dan motivasi jangka panjang atlet.

Strategi Komunikasi yang Diterapkan

Selain kelima elemen tersebut, pelatih menerapkan strategi komunikasi terstruktur yang terdiri atas:

- Perencanaan pesan: Pesan disesuaikan dengan karakter, usia, dan kondisi masing-masing atlet.
- Pemilihan media: Komunikasi tatap muka tetap menjadi saluran utama, didukung WhatsApp untuk pengingat cepat dan pesan motivasi.
- Penentuan waktu: Umpan balik kritis disampaikan setelah latihan atau dalam momen privat, sementara pesan motivasi diberikan sebelum pertandingan.

- Gaya penyampaian: Kombinasi nada santai namun tegas digunakan untuk menjaga kedisiplinan sembari mempertahankan kedekatan emosional.

Faktor Pendukung dan Hambatan

Faktor pendukung utama adalah kedekatan emosional antara pelatih dan atlet serta motivasi bersama untuk meraih prestasi bagi cabang Sukabumi. Faktor-faktor ini memperkuat iklim komunikasi secara keseluruhan.

Hambatan utama yang teridentifikasi meliputi perbedaan karakter dan usia atlet, tekanan kompetisi yang intens, serta keterbatasan waktu latihan. Pelatih mengatasi tantangan ini dengan mempersonalisasi pendekatan mereka dan mengulang pesan-pesan penting sesuai kapasitas masing-masing atlet.

Temuan ini menegaskan bahwa integrasi kelima elemen komunikasi interpersonal dengan perencanaan strategis menghasilkan komunikasi pelatihan yang sangat efektif. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya (Rakindawanayangarny Syah Putri, 2022; Paramastri Cintya, 2023; Geby Alfariza, 2022) yang menunjukkan bahwa dukungan

emosional, empati, dan penguatan positif secara signifikan memengaruhi motivasi dan performa atlet. Dalam konteks spesifik Muay Thai — olahraga bela diri yang menuntut ketangguhan fisik sekaligus pengendalian mental yang kuat — peran komunikasi interpersonal menjadi semakin kritis.

Penelitian ini memperluas literatur yang ada dengan mendemonstrasikan bagaimana kelima elemen tersebut diterapkan secara praktis dalam lingkungan latihan Muay Thai nyata di Indonesia, khususnya di tingkat cabang daerah. Implementasi strategi-strategi ini yang berhasil telah berkontribusi pada peningkatan kedisiplinan, kekuatan mental, dan capaian kompetitif para atlet.

IV. SIMPULAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa strategi komunikasi interpersonal pelatih di Pengurus Cabang Kota Sukabumi memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap pengembangan prestasi atlet Tarung Muay Thai. Dengan menerapkan secara konsisten kelima elemen inti komunikasi interpersonal (DeVito, 2001; dimodifikasi Liliweri, 1997) — keterbukaan, empati, dukungan, kesetaraan, dan sikap positif — yang dikombinasikan dengan strategi

komunikasi sistematis (perencanaan pesan, pemilihan media, penentuan waktu, dan gaya penyampaian), pelatih berhasil membangun hubungan pelatih-atlet yang harmonis, meningkatkan motivasi, memperkuat ketahanan mental, dan meningkatkan performa kompetitif.

Penelitian ini menegaskan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif bukan sekadar faktor pendukung, melainkan faktor penentu kritis dalam capaian prestasi olahraga, terutama dalam olahraga bela diri bertekanan tinggi seperti Muay Thai. Hasilnya selaras dengan penelitian sebelumnya dan memperluas literatur yang ada dengan memberikan bukti empiris dari lingkungan latihan Muay Thai regional yang nyata di Indonesia.

Mulyana, D. (2007). Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar. Bandung: Remaja Rosdakarya.

V. DAFTAR PUSTAKA

- Cangara, H. (2006). Pengantar Ilmu Komunikasi. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- DeVito, J. A. (2001). The Interpersonal Communication Book. New York: Pearson.
- Effendy, O. U. (2003). Ilmu Komunikasi Teori dan Praktek. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Liliweri, A. (1997). Komunikasi Antar Pribadi. Bandung: Citra Aditya Bakti.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). Qualitative Data Analysis. Thousand Oaks: Sage Publications.