

Komunikasi Interpersonal Pelatih-Athlet untuk Peningkatan Motivasi Berprestasi pada Pelatihan Bola Basket Universitas

Marisa Januke ^{1*}, Rocky Prasetyo Jati ²

^{1*2} Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Desain Kreatif, Universitas Budi Luhur, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, Indonesia.

Corresponding Email: 2171502442@student.budiluhur.ac.id ^{1*}

Histori Artikel:

Dikirim 25 Maret 2025; *Diterima dalam bentuk revisi* 30 April 2025; *Diterima* 10 Mei 2025; *Diterbitkan* 30 Mei 2025. Semua hak dilindungi oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STMIK Indonesia Banda Aceh.

Abstrak

Artikel ini bertujuan mengkaji strategi komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet bola basket putra Universitas Budi Luhur dalam meningkatkan motivasi berprestasi. Fokus pembahasan diarahkan pada model komunikasi yang digunakan, peran komunikasi interpersonal, serta hambatan yang muncul dalam interaksi antara pelatih dan atlet. Pendekatan kualitatif digunakan dengan metode wawancara mendalam kepada pelatih dan atlet yang relevan, serta observasi langsung terhadap dinamika latihan. Hasil analisis menunjukkan bahwa pelatih menerapkan model komunikasi interaktif dan transaksional yang meliputi instruksi langsung, evaluasi, serta umpan balik yang efektif. Ditemukan pula bahwa elemen-elemen komunikasi interpersonal seperti keterbukaan, empati, dukungan emosional, sikap positif, dan kesetaraan berperan krusial dalam membentuk hubungan interpersonal yang kuat dan kondusif bagi prestasi atlet. Namun, masih terdapat tantangan berupa persepsi ketidaksetaraan di antara sebagian atlet yang memerlukan perhatian lebih lanjut melalui komunikasi yang terbuka dan transparan dari pelatih. Secara keseluruhan, komunikasi interpersonal yang efektif terbukti berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan motivasi berprestasi, kualitas hubungan dalam tim, serta pencapaian tujuan prestasi olahraga secara optimal.

Kata Kunci: Komunikasi Interpersonal; Motivasi Berprestasi; Pelatih; Atlet Bola Basket.

Abstract

This article examines the interpersonal communication strategy between coaches and men's basketball athletes at Budi Luhur University to increase achievement motivation. The focus of the discussion is directed at the communication model used, the role of interpersonal communication, and obstacles that arise in the interaction between coaches and athletes. The qualitative approach is used in in-depth interviews with the coach and relevant athletes and direct observations of the training dynamics. The analysis results show that the trainer applies an interactive and transactional communication model, including direct instructions, evaluation, and effective feedback. It was also found that interpersonal communication elements such as openness, empathy, emotional support, positive attitudes, and equality played a crucial role in forming strong and conducive interpersonal relationships for athletes' achievements. However, there are still challenges in the form of inequality between some athletes who need further attention through open and transparent communication from the coach. Overall, effective interpersonal communication contributes significantly to increasing achievement motivation, the quality of relationships in the team, and achieving optimal sports achievement goals.

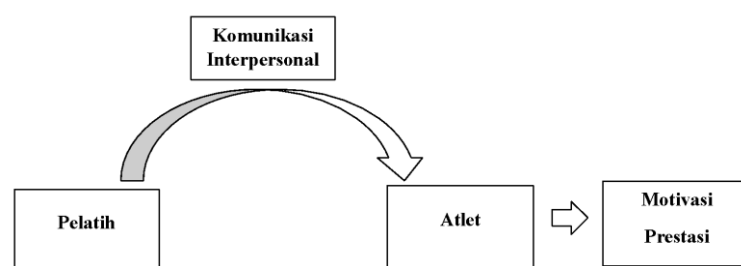
Keyword: Interpersonal Communication; Achievement Motivation; Coach; Basketball Athlete.

1. Pendahuluan

Penelitian mengenai strategi komunikasi dalam dunia olahraga merupakan aspek yang esensial untuk dianalisis, karena keberhasilan prestasi atlet tidak semata-mata ditentukan oleh kemampuan fisik, melainkan juga oleh kualitas interaksi interpersonal yang terbangun, khususnya antara pelatih dan atlet. Salah satu cabang olahraga yang relevan untuk ditelaah dalam konteks ini adalah bola basket, mengingat tingkat popularitas dan dinamika tim yang tinggi dalam pelaksanaannya. Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki tingkat penerimaan luas di Indonesia maupun di berbagai negara (Abdullah *et al.* 2022). Popularitas ini berkaitan dengan karakter permainannya yang kompetitif, rekreatif, serta menekankan kerja sama tim. Selain menuntut kemampuan fisik dan psikomotorik, bola basket juga memerlukan kecakapan kognitif, khususnya dalam pengambilan keputusan cepat dan penyusunan strategi permainan. Menurut Supriatna, olahraga ini juga mencerminkan dimensi sosial yang melampaui aktivitas di dalam lapangan, sehingga turut memperkuat nilai-nilai komunikasi dan solidaritas antarpemain. Perkembangan bola basket di Indonesia menunjukkan tren yang positif. Antusiasme masyarakat terhadap olahraga ini terbukti melalui pelaksanaan kompetisi tingkat lokal hingga internasional, seperti Liga Bola Basket Indonesia (IBL) dan ajang SEA Games. Bahkan, untuk pertama kalinya sejak keikutsertaan Indonesia dalam SEA Games pada tahun 1977, tim nasional bola basket berhasil meraih medali emas, menandai pencapaian prestisius di tingkat Asia Tenggara (Hasan, 2022). Olahraga ini tidak hanya diminati karena aspek kompetitifnya, tetapi juga karena sifatnya yang edukatif, menghibur, dan menyehatkan (Wissel, 2000). Bola basket menjadi media pembentukan karakter dan disiplin, terutama bagi generasi muda. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan motivasi berprestasi dalam tim bola basket patut dikaji lebih dalam, termasuk dari aspek strategi komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet. Melalui pendekatan komunikasi interpersonal, pelatih tidak hanya bertindak sebagai instruktur teknis, tetapi juga sebagai motivator yang mampu membangun iklim psikologis positif dalam tim. Penelitian ini akan menelaah secara khusus bagaimana strategi komunikasi interpersonal pelatih dengan atlet bola basket putra Universitas Budi Luhur mampu memengaruhi motivasi prestasi atlet, sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas tim secara keseluruhan. Kajian mengenai strategi komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet perlu mendapat perhatian khusus karena komunikasi yang efektif berperan krusial dalam membentuk motivasi prestasi atlet. Dalam konteks olahraga di dalam universitas, hubungan interpersonal yang terjalin antara pelatih dan atlet menjadi fondasi dalam membentuk kepercayaan diri, disiplin, dan dorongan untuk meraih prestasi. Universitas Budi Luhur merupakan salah satu institusi pendidikan tinggi yang konsisten mendukung mahasiswa berprestasi di bidang olahraga, termasuk dalam cabang bola basket.

Cabang olahraga bola basket di Universitas Budi Luhur menunjukkan kontribusi signifikan melalui pemberian beasiswa serta penyediaan sarana dan prasarana latihan yang memadai. Dukungan institusi ini membuka ruang bagi para student-athlete untuk mengembangkan potensi dan menunjukkan keterampilan mereka baik di tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Dalam proses pembinaan tersebut, peran pelatih menjadi sentral, tidak hanya sebagai pemberi instruksi teknis, tetapi juga sebagai agen motivasi yang dapat memengaruhi aspek psikologis dan emosional atlet. Pelatih memiliki peran strategis dalam membangun semangat dan kepercayaan diri atlet melalui interaksi komunikasi yang berlangsung secara langsung dan berkelanjutan. Menurut Purbaningrum dan Wulandari (2021), pelatih merupakan figur yang memiliki pengaruh kuat dalam pembentukan mental atlet karena instruksi dan pesan yang disampaikan cenderung diinternalisasi oleh para pemain. Dalam hal ini, komunikasi interpersonal menjadi bentuk komunikasi yang dominan antara pelatih dan atlet. Komunikasi interpersonal yang efektif memungkinkan terciptanya pemahaman yang saling mendukung, peningkatan kualitas latihan, serta keterlibatan emosional yang dapat memperkuat kohesi tim. Komunikasi yang tepat juga menjadi sarana bagi pelatih untuk merespons kondisi mental atlet, terutama saat motivasi dan rasa percaya diri menurun, guna mengarahkan kembali fokus dan semangat berlatih. McDonald (dalam Zakriah, 2018) mengungkapkan bahwa motivasi berprestasi berkaitan dengan dorongan internal individu yang muncul akibat adanya tujuan yang ingin dicapai.

Muskanan (2015) menegaskan bahwa dalam olahraga, motivasi prestasi merupakan faktor psikologis yang harus diperhatikan oleh pelatih, instruktur, maupun guru olahraga karena menjadi dasar untuk membentuk perilaku yang konsisten dalam pencapaian. Motivasi secara umum dapat dipahami sebagai usaha sadar untuk menciptakan kondisi tertentu yang mendorong individu agar mau dan mampu menjalankan suatu aktivitas. Meskipun dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal, hakikat motivasi tumbuh dari dalam diri seseorang (Hardiyanti, 2019). Gunawan (2019) menjelaskan bahwa motivasi belajar, dalam konteks ini dapat disejajarkan dengan motivasi berlatih, merupakan kekuatan internal yang mengarahkan, mempertahankan, dan memberi tujuan terhadap tindakan individu. Motivasi akan mendorong atlet untuk terlibat aktif dalam kegiatan yang disenangi dan menjadi kekuatan pendorong utama dalam pencapaian prestasi (Kharisma Muharam & Siantoro, 2022).



Gambar 1. Kerangka Komunikasi Interpersonal Pelatih dan Atlet

Pelatih berperan sebagai agen motivasi yang menjalankan komunikasi interpersonal dengan para atlet. Peran ini ditujukan untuk mendorong atlet agar memiliki dorongan internal yang kuat dalam mencapai tujuan akhir, yakni meraih prestasi dan menjadi juara. Hal ini didasarkan pada adanya hubungan yang signifikan antara kualitas komunikasi interpersonal dan tingkat motivasi atlet. Komunikasi yang dibangun secara efektif oleh pelatih terbukti mampu memengaruhi sikap mental, semangat juang, serta konsistensi latihan para atlet. Sebagaimana diungkapkan oleh Sholihah (2021), komunikasi interpersonal yang dilakukan oleh pelatih memiliki pengaruh nyata terhadap peningkatan motivasi berprestasi dalam diri atlet. Penelitian ini merujuk pada temuan-temuan terdahulu yang relevan untuk memahami hubungan antara komunikasi interpersonal dan motivasi prestasi dalam olahraga. Salah satu sumber yang signifikan artikel (Sholihah 2021), yang menunjukkan keterkaitan erat antara pola komunikasi pelatih dan tingkat motivasi atlet. Temuan tersebut menegaskan bahwa komunikasi yang efektif turut mendorong penyelesaian masalah secara kolaboratif dalam dinamika pelatihan. Komunikasi interpersonal dalam cabang olahraga bola basket berfungsi sebagai sarana utama dalam pertukaran informasi antara pelatih dan atlet. Rahmadani dan Aulia (2023) menjelaskan bahwa komunikasi ini mencakup interaksi verbal maupun nonverbal yang disertai dengan umpan balik, sehingga membentuk proses dua arah yang mendukung pembinaan atlet secara menyeluruh. Kualitas komunikasi menjadi faktor penentu dalam efektivitas pelatihan dan pencapaian performa atlet. Komunikasi yang jelas antara pelatih dan pemain memungkinkan tersampainya instruksi, strategi, serta motivasi dengan baik. Menurut Novitaria dan Subarkah (2018), hal ini dapat memfasilitasi pemahaman yang mendalam terhadap ekspektasi dan arah latihan. Fernandi (2013) menambahkan bahwa pelatih yang aktif berinteraksi memiliki potensi lebih besar dalam membangkitkan semangat atlet, dibandingkan pelatih yang kurang berkomunikasi. Hal ini diperkuat oleh Karisma (2018) yang menyatakan bahwa kombinasi komunikasi yang efektif dan motivasi berprestasi yang tinggi akan berdampak signifikan terhadap performa atlet. Sejalan dengan itu, Sholihah (2021) menemukan bahwa komunikasi interpersonal yang kuat secara langsung meningkatkan rasa percaya diri dan kinerja atlet. Konsep *komunikasi kooperatif* sebagaimana dikemukakan (Jati 2023) dalam konteks komunitas juga relevan diterapkan pada dinamika hubungan pelatih dan atlet. Dalam praktiknya, komunikasi kooperatif menekankan keterlibatan aktif, partisipasi setara, dan kolaborasi yang menguatkan kohesi sosial.

Ketika diterapkan dalam dunia olahraga, pendekatan ini menciptakan hubungan timbal balik yang inklusif antara pelatih dan atlet, di mana setiap pihak merasa didengar dan dilibatkan dalam proses. Seperti halnya komunitas yang memperkuat identitas dan koneksi lokal, komunikasi kooperatif dalam tim olahraga berfungsi untuk membangun ikatan emosional yang erat, memperkuat semangat kolektif, dan mendorong pencapaian tujuan bersama. Strategi komunikasi pelatih tidak hanya bersifat instruktif, tetapi juga transformatif, karena mampu membangun ruang yang memberdayakan setiap individu dalam tim. Penelitian ini mengkaji bagaimana strategi komunikasi interpersonal yang diterapkan oleh pelatih mampu membentuk, mempertahankan, dan meningkatkan motivasi berprestasi para atlet bola basket putra di Universitas Budi Luhur. Interaksi antara pelatih dan pemain, baik dalam sesi latihan maupun kegiatan kompetitif lainnya, menjadi ruang utama terjadinya pertukaran pesan yang berdampak langsung pada sikap mental, semangat, dan pencapaian atlet. Oleh karena itu, fokus utama dalam pembahasan ini diarahkan pada upaya mengungkap bagaimana bentuk, pola, dan efektivitas komunikasi interpersonal pelatih dalam mendorong motivasi berprestasi atlet secara optimal.

2. Metode Penelitian

Metode kualitatif digunakan untuk menggambarkan dan menganalisis fenomena sosial secara mendalam dalam konteks yang alami. Sukmadinata (2009) menyatakan bahwa pendekatan ini bertujuan untuk memahami peristiwa, keyakinan, sikap, serta aktivitas sosial baik pada individu maupun kelompok. Pendekatan kualitatif memungkinkan pemaknaan yang lebih utuh terhadap pengalaman-pengalaman sosial yang kompleks, khususnya yang berkaitan dengan aspek kemanusiaan (Creswell, 2015). Melalui metode ini, fenomena tidak hanya dianalisis dari permukaannya, tetapi juga ditelusuri makna dan dinamika yang menyertainya secara menyeluruh. Pendekatan kualitatif dalam kajian ini menitikberatkan pada pemahaman proses sosial yang kompleks dan berlangsung secara dinamis dalam konteks nyata. Merujuk pada perspektif Ann (Langley 1999), metode ini tidak hanya berfokus pada hasil akhir, tetapi juga pada bagaimana suatu fenomena berkembang dari waktu ke waktu melalui interaksi antaraktor, konteks, dan peristiwa. Kerangka ini memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap dinamika komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet, termasuk bagaimana strategi komunikasi terbentuk, diadaptasi, dan berdampak dalam situasi keseharian yang terus berubah. Fokus utamanya bukan pada penggambaran statis, melainkan pada pemaknaan proses yang berlangsung secara kontekstual dan berlapis, sehingga memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh terhadap fenomena yang dikaji.

Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi, wawancara, dan analisis dokumen. Observasi dan wawancara berperan sebagai sumber data primer, sementara dokumen pendukung digunakan sebagai data sekunder. Nasution (2023) mendefinisikan observasi sebagai pengamatan langsung terhadap suatu fenomena atau interaksi dalam lingkungan aslinya. Wawancara diposisikan sebagai komunikasi dua arah yang bersifat terbuka dan mendalam, memungkinkan eksplorasi terhadap pandangan, pengalaman, dan persepsi subjek. Dalam penerapannya, teknik wawancara dilakukan kepada enam orang narasumber yang relevan dengan konteks kajian.

Tabel 1. Narasumber Penelitian

No	Nama	Peran	Tanggal Wawancara	Waktu Wawancara	Tempat Wawancara
1.	Rifki Antolyon	Coach tim Putra Universitas Budi Luhur	Selasa, 25 Maret 2025	19.30 WIB	Sport Arena Universitas Budi Luhur
2.	Oktora Rehan	Atlet Pon Dki 2024 dan tim Putra Universitas Budi Luhur	Senin, 17 Maret 2025	16.30 WIB	Sport Arena Universitas Budi Luhur

3.	Christian Tuwaidan	Atlet Pro IBL dan tim Putra Universitas Budi Luhur	Sabtu, 15 Maret 2025	19.30 WIB	Sport Arena Universitas Budi Luhur
4.	Tora Elijah	Student Atlet terkonsisten tim Putra Universitas Budi Luhur	Jumat, 14 Maret 2025	12.00 WIB	Sport Arena Universitas Budi Luhur
5.	Darma Kusuma	Ketua UKM Bola Basket Periode 2024/2025 Universitas Budi Luhur	Kamis, 13 Maret 2025	19.00 WIB	Sport Arena Universitas Budi Luhur

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Penelitian ini berfokus pada model, peran, dan hambatan dalam komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet bola basket putra Universitas Budi Luhur, dengan tujuan meningkatkan motivasi berprestasi. Ditemukan bahwa terdapat dua model komunikasi utama yang digunakan dalam proses pelatihan, yaitu model interaktif dan model transaksional. Dalam model interaktif, pelatih menyampaikan instruksi secara langsung kepada atlet terkait program latihan dan strategi pertandingan, dilengkapi dengan evaluasi dan koreksi apabila strategi tidak dijalankan dengan tepat. Dominasi model interaktif tercermin dari kebiasaan pelatih dalam menyampaikan arahan secara eksplisit, baik sebelum latihan dimulai maupun saat pertandingan berlangsung. Sebelum sesi latihan dimulai, pelatih biasanya mengawali dengan doa bersama dan menjelaskan rangkaian latihan yang akan dijalankan pada hari itu. Selama latihan berlangsung, apabila seorang atlet mengalami kesulitan, pelatih memberikan koreksi secara langsung, bahkan tidak jarang disertai dengan demonstrasi teknik yang benar. Ketika pertandingan berlangsung, strategi permainan selalu dijelaskan terlebih dahulu, dan jika ada atlet yang tidak menjalankan strategi dengan benar, pelatih akan segera memberikan evaluasi secara personal. Efektivitas komunikasi interpersonal dalam proses pelatihan bergantung pada kedekatan relasi dan keterbukaan antaranggota tim. Interaksi yang dibangun antara pelatih dan atlet mencerminkan komunikasi dua arah yang saling melibatkan. Komponen-komponen penting seperti keterbukaan, empati, dukungan emosional, sikap positif, dan kesetaraan memegang peran krusial dalam membentuk relasi interpersonal yang sehat. Situasi ini menunjukkan bahwa keberhasilan pelatihan bukan hanya ditentukan oleh aspek teknis, melainkan juga oleh kualitas hubungan interpersonal yang terbangun antara pelatih dan atlet, termasuk kemampuan kedua belah pihak untuk saling mendukung dan menyelesaikan permasalahan secara terbuka.

Hasil ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang dikemukakan oleh Azhari, Nuraeni, dan Astriani (2023), yang menegaskan bahwa komunikasi interaktif antara pelatih dan atlet merupakan salah satu faktor penentu dalam peningkatan efektivitas pelatihan di lingkungan olahraga. Dalam kajian tersebut, dijelaskan bahwa komunikasi yang bersifat dua arah memungkinkan terjadinya proses klarifikasi, umpan balik, dan penguatan emosional yang signifikan dalam hubungan pelatih-atlet. Pelatih yang mampu menciptakan ruang dialog terbuka dan memperlihatkan keterlibatan langsung dalam proses latihan terbukti dapat meningkatkan motivasi, kedisiplinan, dan rasa percaya diri atlet. Oleh karena itu, penerapan model interaktif tidak hanya berdampak pada pemahaman teknis, tetapi juga memperkuat aspek psikologis dan afektif yang esensial dalam pencapaian prestasi olahraga. Keselarasan ini memperkuat urgensi pendekatan komunikasi interpersonal yang berorientasi pada partisipasi aktif dan empati dalam membina tim olahraga di tingkat institusi pendidikan tinggi. Keterbukaan merupakan elemen kunci dalam komunikasi interpersonal yang efektif antara pelatih dan atlet, khususnya dalam konteks pembinaan motivasi berprestasi. Dengan terciptanya ruang keterbukaan, pelatih dapat memahami kebutuhan dan tantangan yang dihadapi atlet secara lebih menyeluruh. Dalam praktiknya, pelatih menyadari bahwa membangun keterbukaan tidak selalu

mudah, terutama karena adanya hambatan psikologis seperti rasa segan atau takut dari pihak atlet. Namun, inisiatif seperti membangun suasana santai di luar sesi latihan formal menjadi strategi yang diterapkan untuk mencairkan suasana dan meningkatkan interaksi.

Coach Rifki menjelaskan, “Membangun keterbukaan komunikasi antara pelatih dengan pemain agak sulit karena rasa takut dan segan, namun sekarang mulai terbiasa berkumpul di luar lapangan agar lebih santai dalam membahas materi latihan” (wawancara pribadi, 25 Maret 2025, pukul 19.30 WIB).

Keterbukaan terlihat dari kebiasaan pelatih dan atlet dalam menyampaikan pendapat dan perasaan terkait latihan maupun pertandingan. Atlet merasa aman dalam mengungkapkan pandangan mereka, dan pelatih secara aktif mendorong terciptanya ruang dialog terbuka. Hal ini menciptakan iklim komunikasi yang sehat, yang tidak hanya berlaku di lapangan, tetapi juga berlanjut dalam konteks informal.

Coach Rifki menambahkan, “Menjaga hubungan baik karena hubungan baik antara pemain dan pelatih akan berkesinambungan baik saat latihan maupun bertanding serta mempengaruhi atlet dalam merespon. Saya membuat para atlet menganggap pelatih sebagai kakaknya” (wawancara pribadi, 25 Maret 2025).

Evaluasi rutin setelah latihan dan pertandingan menjadi bagian integral dari proses keterbukaan. Dalam sesi evaluasi tersebut, pelatih memberikan umpan balik secara langsung dan terbuka, serta mendorong atlet untuk menyampaikan pendapatnya.

“Selalu diadakan evaluasi setiap latihan dan pertandingan. Memberitahukan kepada pemain untuk menyampaikan pendapat kapan saja agar pemain tidak tertutup atau memendam kesal” (Coach Rifki, wawancara pribadi, 25 Maret 2025).

Keterbukaan juga diterapkan dalam bentuk respons pelatih terhadap keluhan atau masukan dari atlet. Pelatih menunjukkan pendekatan komunikatif yang mendengarkan lebih dulu sebelum merespons, serta memfasilitasi percakapan pribadi agar kenyamanan atlet terjaga.

“Mendengarkan dahulu masukan atlet tujuannya apa, untuk siapa. Kemudian sharing dan membahas lebih lanjut berdua antara atlet” (Coach Rifki, wawancara pribadi, 25 Maret 2025).

Pandangan atlet menunjukkan bahwa komunikasi terbuka telah menciptakan rasa aman dan nyaman dalam hubungan mereka dengan pelatih.

Christian Tuwaidan menyampaikan, “Sejauh ini saya merasa aman dan nyaman, dan merasakan komunikasi antar pemain dan pelatih sangat lancar dan pelatih mampu mendengar keluh kesah yang dirasakan oleh pemain” (wawancara pribadi, 15 Maret 2025, pukul 19.30 WIB). Selain dalam konteks emosional, keterbukaan juga berlaku dalam hal kebutuhan teknis seperti fasilitas latihan. Darma Kusuma, selaku Ketua UKM Bola Basket periode 2024/2025, mengungkapkan, “Pada saat saya sebagai ketua UKM jika saat latihan membutuhkan bola terdapat komunikasi dengan saya dan pelatih agar mengajukan proposal sehingga para pemain tidak kekurangan atau tidak ada keterbatasan perlengkapan saat latihan” (wawancara pribadi, 13 Maret 2025, pukul 19.00 WIB).

Melalui praktik komunikasi yang terbuka, hubungan antara pelatih dan atlet berkembang menjadi lebih fungsional, egaliter, dan berorientasi pada kemajuan performa secara holistik. Komunikasi yang ditandai oleh keterbukaan tidak hanya memperkuat alur informasi satu arah dari pelatih ke atlet, tetapi juga membuka ruang dialog dua arah yang memungkinkan atlet mengekspresikan aspirasi, kesulitan, dan refleksi diri secara konstruktif. Hal ini sejalan dengan konsep komunikasi transaksional yang menempatkan kedua belah pihak pengirim dan penerima pesan sebagai aktor aktif dalam menciptakan makna dan pengaruh timbal balik dalam proses interaksi (DeVito and DeVito 2019). Lebih lanjut, komunikasi terbuka menciptakan suasana emosional yang mendukung (*supportive climate*), yang

menurut (Gibb 2007) merupakan kondisi ideal dalam membangun hubungan interpersonal yang efektif dalam kelompok. Dalam konteks olahraga, suasana seperti ini memfasilitasi terbentuknya rasa saling percaya (*mutual trust*), yang menjadi fondasi bagi keterlibatan emosional dan motivasional atlet dalam setiap proses latihan maupun kompetisi. Ketika atlet merasa bahwa suara mereka dihargai dan diperhitungkan, maka rasa memiliki terhadap tim dan komitmen terhadap tujuan bersama akan tumbuh secara organik. Di sisi lain, keterbukaan juga memainkan peran penting dalam mengurangi jarak sosial dan psikologis antara pelatih dan atlet. Ketika pelatih mampu menempatkan diri tidak semata-mata sebagai figur otoritatif, tetapi juga sebagai mitra yang bersedia mendengarkan dan merespons secara empatik, maka hubungan kekuasaan yang kaku dapat diredam dan digantikan dengan hubungan kemitraan. Dengan demikian, praktik komunikasi terbuka tidak dapat dipandang sebagai aspek tambahan semata, melainkan sebagai elemen struktural dalam membangun sistem pelatihan yang responsif terhadap kebutuhan fisik, psikologis, dan sosial atlet. Strategi ini membentuk landasan relasional yang kuat antara pelatih dan atlet, yang pada gilirannya berdampak langsung pada peningkatan motivasi, performa, dan kohesi tim secara keseluruhan.

Empati merupakan fondasi dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat, terutama dalam komunikasi antara pelatih dan atlet. Kemampuan untuk memahami dan merasakan apa yang dialami orang lain menjadi kunci dalam menciptakan ikatan emosional yang kuat, serta mendukung motivasi berprestasi atlet. Ketika atlet merasa dipahami secara emosional, kepercayaan diri dan keterlibatan mereka dalam proses pelatihan akan meningkat secara signifikan. Hal ini mencerminkan bahwa komunikasi yang berempati tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian instruksi, melainkan juga sebagai sarana penguatan psikologis.



Gambar 1. Komunikasi antara pelatih dengan atlet basket Universitas Budi Luhur

Dalam praktik komunikasi sehari-hari, pelatih menunjukkan kepekaan terhadap karakteristik unik setiap atlet. Pemahaman terhadap tipikal masing-masing individu memungkinkan pelatih merespons situasi emosional dengan pendekatan yang tepat. Pendekatan tersebut dapat berupa percakapan pribadi, diskusi dua arah, penyampaian yang lembut, atau dalam situasi tertentu melalui gaya komunikasi yang lebih tegas. Meski demikian, mayoritas atlet lebih responsif terhadap pendekatan yang santai dan informal, khususnya setelah latihan atau pertandingan. Seperti disampaikan oleh Coach Rifki;

“Saya melihat dari tipikal para pemain karena cara menanggapi berbeda-beda. Menanggapi dan memberikan solusi ada yang dengan berbicara halus, berbicara berdua, atau dengan sedikit ditekan. Namun kebanyakan lebih cocok dengan cara santai...” (wawancara pribadi, 25 Maret 2025, pukul 19.30 WIB).

Respons empatik juga ditunjukkan melalui upaya pelatih dalam membagikan pengalaman pribadinya sebagai mantan atlet. Tindakan ini menciptakan hubungan emosional yang lebih setara karena atlet merasa bahwa pelatih memahami tantangan yang mereka hadapi secara autentik. Narasi

pengalaman tersebut tidak hanya bersifat inspiratif, tetapi juga menjadi sarana penyampaian solusi yang relevan dan kontekstual.

“Sharing pengalaman sebagai atlet, memberitahukan baik buruknya, susah senangnya setiap apa yang atlet sampaikan...” (Coach Rifki, wawancara pribadi, 25 Maret 2025).

Empati pelatih juga tercermin dalam perhatian terhadap kondisi emosional atlet, terutama ketika menghadapi cedera. Kepedulian yang ditunjukkan tidak hanya dalam bentuk verbal, tetapi juga melalui tindakan yang menekankan pentingnya kesehatan dan keseimbangan mental. Atlet merasa diperhatikan secara menyeluruh, bahkan saat mereka tidak dalam kondisi optimal. Tora Elijah, salah satu atlet yang aktif, menyampaikan;

“Pada saat cedera, pelatih juga suportif dengan menanyakan keadaan pemain dan... menyarankan untuk tidak terlalu menekankan dalam latihan” (wawancara pribadi, 14 Maret 2025, pukul 12.00 WIB).

Dukungan yang diberikan pelatih tidak terbatas pada aspek teknis semata, tetapi juga mencakup dukungan emosional dan motivasional. Pendekatan ini menekankan hubungan yang tidak kaku, melainkan bersifat kekeluargaan. Upaya menciptakan suasana informal, seperti berbincang di luar jam latihan atau saat makan bersama, memperkuat rasa kebersamaan dan kelekatan antara pelatih dan atlet.

Oktara Rehan menyebutkan, “Dengan cara bonding dengan pelatih seperti berbincang... saat di jam makan ataupun di luar lapangan...” (wawancara pribadi, 17 Maret 2025, pukul 16.30 WIB).

Dari seluruh dinamika ini, empati bukan hanya menjadi sikap, tetapi strategi komunikasi yang membentuk suasana yang suportif, aman, dan penuh rasa percaya. Komunikasi yang dilandasi empati terbukti menjadi medium efektif untuk memperkuat loyalitas, motivasi intrinsik, dan kohesi antara pelatih dan atlet dalam jangka panjang. Keselarasan pemahaman antara pelatih dan atlet mengenai bentuk-bentuk dukungan yang diberikan dan diterima menjadi elemen penting dalam membangun hubungan tim yang positif. Dalam tim bola basket Universitas Budi Luhur, dukungan tim tampak melalui kebiasaan saling menyemangati satu sama lain, baik dalam komunikasi verbal maupun melalui tindakan konkret di lapangan. Coach Rifki, sebagai pemimpin tim, menanamkan kebiasaan untuk memberikan apresiasi kepada rekan setim atas tindakan atau keputusan yang tepat selama latihan atau pertandingan. Budaya apresiatif ini membentuk ekosistem dukungan mikro yang berkembang antaranggota tim.



Gambar 2. Komunikasi antar atlet basket Universitas Budi Luhur memberikan dukungan.

Dukungan yang diberikan pelatih mencakup beberapa dimensi utama yang saling melengkapi. Dimensi pertama adalah apresiasi, yang menjadi fondasi dalam memperkuat hubungan pelatih dan atlet. Apresiasi yang diberikan bukan sekadar pujian sesaat, tetapi pengakuan terhadap proses, usaha,

dan dedikasi yang telah dijalankan atlet, baik saat meraih kemenangan maupun saat menghadapi kekalahan. Hal ini memperlihatkan bahwa pelatih menghargai proses, bukan hanya hasil akhir.

“Apresiasi dalam bentuk support pujian terhadap apa yang sudah dilewati... selalu mendampingi dan memberi arahan selama proses mencapai yang diinginkan,” ungkap Coach Rifki (wawancara pribadi, 25 Maret 2025, pukul 19.30 WIB).

Dukungan dalam bentuk motivasi menjadi dimensi kedua yang tidak kalah penting. Motivasi ditunjukkan melalui dorongan mental dan emosional yang membangun keyakinan diri atlet, bahkan ketika mereka mengalami keraguan atau kekecewaan terhadap performa mereka. Motivasi ini tidak selalu berupa penyemangat langsung, melainkan juga dalam bentuk teguran edukatif yang berfungsi untuk membentuk perspektif baru terhadap kegagalan dan menumbuhkan daya juang. Pelatih turut terlibat dalam proses evaluasi dan refleksi, mendampingi atlet dalam mengidentifikasi kelemahan dan menyusun strategi perbaikan.

“Pelatih selalu menyampaikan bahwa ‘kalian itu bisa tapi hanya ragu-ragu,’” ujar Coach Rifki (wawancara pribadi, 25 Maret 2025).

Dukungan emosional menjadi dimensi ketiga yang mempererat relasi antarindividu dalam tim. Pelatih menunjukkan perhatian yang merata kepada seluruh atlet, tanpa membedakan latar belakang maupun kemampuan, sehingga tercipta rasa aman dan inklusif. Hubungan ini tidak hanya dibangun saat latihan berlangsung, tetapi juga melalui interaksi santai di luar konteks formal, seperti percakapan personal atau kegiatan nonteknis yang menumbuhkan kedekatan emosional.

“Dukungan emosional selalu peduli satu sama lain dan tidak membeda-bedakan pemain yang lain,” ujar Darma Kusuma, Ketua UKM Bola Basket periode 2024/2025 (wawancara pribadi, 13 Maret 2025, pukul 19.00 WIB).

Dukungan yang bersifat menyeluruh—apresiasi, motivasi, dan perhatian emosional—memiliki dampak langsung terhadap pembentukan lingkungan pelatihan yang kondusif dan suportif. Dalam perspektif komunikasi interpersonal, dukungan berfungsi sebagai bentuk pesan afektif yang memperkuat ikatan sosial, membangun rasa memiliki (*sense of belonging*), dan menumbuhkan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan. Dukungan dari pelatih dan sesama anggota tim tidak hanya meningkatkan ketahanan mental individu, tetapi juga memperkuat kohesi tim secara kolektif. Oleh karena itu, keberadaan dukungan yang terstruktur dan konsisten menjadi prasyarat penting dalam membentuk motivasi berprestasi dan performa optimal dalam ranah olahraga kompetitif. Membangun suasana positif merupakan strategi dalam komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet, terutama dalam menghadapi tekanan maupun kekalahan. Pelatih berupaya menanamkan cara pandang reflektif terhadap kekalahan sebagai momentum evaluasi, bukan sebagai bentuk kegagalan total. Tujuannya adalah agar atlet fokus pada perbaikan, bukan terjebak dalam kekecewaan. Seperti diungkapkan oleh Coach Rifki;

“Ketika menghadapi kekalahan tidak untuk membahas hal yang telah baik dilakukan namun harus fokus pada kekurangan... kekalahan hanya hari ini, besok harus bangkit lagi, belajar bersama lagi” (wawancara pribadi, 25 Maret 2025, pukul 19.30 WIB).

Motivasi menjadi salah satu instrumen utama dalam menanamkan sikap positif. Pelatih secara eksplisit menekankan bahwa keterlibatan dalam latihan bukanlah sekadar kewajiban formal, melainkan hak untuk bertumbuh dan berkembang. Dengan memosisikan kegiatan latihan sebagai hak, atlet diajak untuk hadir dengan kesadaran intrinsik, bukan sekadar menggugurkan tanggung jawab.

“Pelatih menanamkan ‘kalian datang bukan sebagai kewajiban tetapi sebagai hak’... mereka akan datang lebih dari sekadar” (Coach Rifki, wawancara pribadi, 25 Maret 2025).

Kejujuran dan keterbukaan pelatih juga memperkuat atmosfer positif di dalam tim. Meskipun dalam situasi tertentu pelatih menggunakan bahasa yang tegas atau bahkan terkesan keras, atlet tetap memaknainya sebagai bentuk kepedulian dan motivasi. Hal ini menunjukkan adanya penerimaan kolektif terhadap gaya komunikasi yang otentik, selama disampaikan dalam kerangka membangun dan bukan menjatuhkan.

“Pada saat mengalami kekalahan, pelatih dapat memberikan motivasi berupa kata-kata yang sedikit kasar... namun dijadikan acuan untuk kebaikan” (Oktara Rehan, wawancara pribadi, 17 Maret 2025, pukul 16.30 WIB).

Penerapan sikap positif juga tercermin dalam penekanan terhadap pentingnya *attitude* atau sikap sebagai fondasi karakter atlet. Pelatih meyakini bahwa sikap rendah hati, saling menghormati, dan konsistensi perilaku positif harus menjadi nilai bersama yang dijaga oleh seluruh anggota tim. Selain itu, pelatih menciptakan suasana nyaman dengan tidak selalu bersikap formal, melainkan juga sesekali menggunakan pendekatan santai dan bercanda, guna membangun kedekatan emosional yang lebih kuat.

“Sikap positif yang paling penting adalah attitude... harus dijaga baik oleh pelatih maupun pemain” (Coach Rifki, wawancara pribadi, 25 Maret 2025), dan “Pelatih tidak selalu serius, pada kalanya bercanda agar pemain merasa nyaman...” (Tora Elijah, wawancara pribadi, 14 Maret 2025, pukul 12.00 WIB).

Kepedulian pelatih terhadap kesejahteraan atlet juga diwujudkan dalam perhatian terhadap kebutuhan di luar aspek teknis. Ketika terdapat kekurangan fasilitas latihan, pelatih segera berkoordinasi agar kebutuhan tersebut ditindaklanjuti, menunjukkan kepedulian yang menyeluruh terhadap kondisi tim.

“Apabila terdapat kekurangan perlengkapan, pelatih selalu menyampaikan kepada saya selaku ketua UKM agar segera ditindaklanjuti” (Darma Kusuma, wawancara pribadi, 13 Maret 2025, pukul 19.00 WIB).

Suasana positif yang terbangun melalui komunikasi interpersonal bukan hanya menciptakan kenyamanan emosional, tetapi juga berperan sebagai fondasi psikologis dalam pembentukan karakter atlet. Dalam teori komunikasi kelompok kecil, iklim positif dalam tim merupakan kondisi yang mendorong keterlibatan aktif, loyalitas, dan efektivitas kerja sama (Beebe 2015). Ketika pelatih mampu menghadirkan suasana emosional yang mendukung, atlet akan merasakan rasa memiliki terhadap tim dan termotivasi untuk berkontribusi lebih dalam mencapai tujuan bersama. Oleh karena itu, suasana positif bukan sekadar kondisi yang menyenangkan, tetapi merupakan strategi komunikasi jangka panjang yang memperkuat resiliensi, integritas, dan prestasi dalam olahraga kompetitif. Kesetaraan menjadi prinsip penting dalam komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet. Dalam konteks ini, kesetaraan tidak hanya merujuk pada perlakuan yang sama secara teknis, tetapi lebih jauh mencakup adanya rasa dihargai, pengakuan terhadap kontribusi individu, dan kesempatan yang adil untuk berkembang. Pelatih yang menjunjung nilai kesetaraan mampu menciptakan lingkungan yang inklusif, di mana setiap atlet merasa memiliki peran dan ruang untuk berpartisipasi. Dari perspektif pelatih, nilai kesetaraan diterapkan melalui praktik komunikasi yang merata dan adil kepada semua atlet tanpa memandang status senioritas, prestasi, atau kedekatan personal. Seluruh pemain diberikan kesempatan yang sama untuk mengemukakan pendapat, serta mendapatkan hak komunikasi yang setara dalam berbagai situasi.

“Saya tidak membedakan komunikasi antara dengan senior maupun junior. Semua sama rata sebagai pemain...” (Coach Rifki, wawancara pribadi, 25 Maret 2025, pukul 19.30 WIB).

Kesetaraan juga terlihat dalam pemberian umpan balik yang proporsional. Pelatih berupaya memberikan koreksi dan apresiasi berdasarkan performa aktual, tanpa diskriminasi atau preferensi

terhadap individu tertentu. Gagasan tentang "anak emas" ditolak secara tegas, dan setiap penghargaan diberikan atas dasar capaian, bukan hubungan personal.

“Siapapun akan mendapatkan sesuai pencapaiannya masing-masing...” (Coach Rifki, wawancara pribadi, 25 Maret 2025).

Selain itu, pelatih memberikan ruang bagi atlet untuk menyelesaikan konflik internal secara mandiri, sebagai bentuk pengakuan terhadap kapasitas reflektif dan kedewasaan sosial mereka. Intervensi hanya dilakukan jika konflik melampaui batas toleransi dan mulai mengganggu dinamika tim.

“Jika masih bisa memperbaiki konflik tersebut maka akan diberikan solusi dan masukan... jika tidak, baru pelatih turun tangan” (Coach Rifki, wawancara pribadi, 25 Maret 2025).

Namun, dari sudut pandang atlet, kesetaraan dalam praktik masih menunjukkan dinamika yang beragam. Beberapa atlet merasa telah diperlakukan secara adil, sementara lainnya mengungkapkan pengalaman ketidaksetaraan. Faktor-faktor seperti hasil pertandingan di luar kampus, serta kedekatan personal dengan pelatih, disebut sebagai pemicu munculnya perlakuan berbeda. Hal ini menciptakan persepsi ketidakadilan yang dapat memengaruhi motivasi dan iklim emosional dalam tim.

“Ada beberapa pemain yang merasa tidak diperlakukan secara adil... tapi untuk saya pribadi, sangat adil” (Tora, wawancara pribadi, 14 Maret 2025).

Pentingnya komunikasi yang terbuka dan transparan menjadi salah satu harapan utama dari para atlet. Mereka menginginkan agar pelatih tidak hanya bersikap adil secara perlakuan, tetapi juga memperlihatkan upaya aktif dalam menjembatani jarak relasional dengan seluruh anggota tim. Keterbukaan dalam menyampaikan keputusan, evaluasi, dan alasan perlakuan terhadap kasus tertentu akan memperkuat rasa kepercayaan terhadap kepemimpinan pelatih.

“Perlakuan saat kalah di luar kampus kadang berbeda... ada yang dicabut beasiswa, ada yang tidak” (Oktara, wawancara pribadi, 17 Maret 2025).

Kesetaraan dalam komunikasi tidak dapat direduksi menjadi kesamaan perlakuan belaka, tetapi harus dimaknai sebagai keseimbangan dalam memberikan ruang, kepercayaan, dan tanggung jawab kepada setiap anggota tim. Dalam kajian komunikasi interpersonal, kesetaraan erat kaitannya dengan rasa dihargai dan dimiliki secara sosial. Ketika relasi pelatih-atlet dibangun atas dasar keadilan partisipatif, bukan dominasi satu arah, maka interaksi yang terjalin akan lebih konstruktif, saling mendukung, dan mampu mereduksi potensi konflik internal. Oleh sebab itu, praktik kesetaraan bukan hanya bersifat normatif, melainkan strategis dalam membangun atmosfer tim yang sehat, kolaboratif, dan berorientasi pada pertumbuhan bersama. Interaksi komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet bola basket putra Universitas Budi Luhur secara efektif diperkuat melalui empat elemen utama, yaitu keterbukaan, empati, dukungan, dan kesetaraan. Keterbukaan memungkinkan terciptanya dialog dua arah yang jujur dan transparan, memberikan ruang bagi atlet untuk mengungkapkan pendapat, emosi, serta tantangan yang mereka hadapi. Empati menjadi jembatan emosional yang memungkinkan pelatih memahami secara mendalam kebutuhan individu atlet, memperkuat rasa percaya, dan meningkatkan motivasi intrinsik atlet dalam berprestasi. Sementara itu, dukungan yang diwujudkan dalam bentuk apresiasi, motivasi, serta perhatian emosional, menciptakan lingkungan pelatihan yang kondusif, mendukung ketahanan mental, dan menumbuhkan rasa memiliki terhadap tim. Elemen kesetaraan melengkapi ketiga aspek di atas dengan memastikan bahwa setiap anggota tim diperlakukan secara adil, tanpa diskriminasi atas dasar senioritas, prestasi, atau hubungan personal. Kesetaraan dalam komunikasi membantu menciptakan suasana yang inklusif, di mana seluruh atlet merasa dihargai dan diakui kontribusinya. Dalam konteks ini, penerapan komunikasi kooperatif sebagaimana dijelaskan oleh Jati (2023) menjadi relevan. Komunikasi kooperatif menekankan pentingnya partisipasi setara, keterlibatan aktif, serta kolaborasi antar individu dalam menciptakan makna bersama.

Dalam tim olahraga, prinsip ini tercermin melalui proses dialog terbuka, pertukaran gagasan secara aktif, serta keterlibatan seluruh anggota dalam pengambilan keputusan maupun evaluasi. Integrasi keempat elemen komunikasi interpersonal yang dipadukan dengan prinsip komunikasi kooperatif mampu menciptakan dinamika interaksi tim yang lebih sehat, demokratis, dan konstruktif. Kombinasi tersebut tidak hanya meningkatkan efektivitas pelatihan secara teknis, tetapi juga memperkuat ikatan emosional, loyalitas, dan kohesi tim, yang pada akhirnya berdampak positif pada peningkatan motivasi berprestasi dan pencapaian hasil optimal dalam kompetisi olahraga.

3.2 Pembahasan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet bola basket putra Universitas Budi Luhur memiliki peran krusial dalam meningkatkan motivasi berprestasi. Model komunikasi yang diterapkan oleh pelatih, yaitu komunikasi interaktif dan transaksional, terbukti efektif dalam membentuk hubungan yang saling mendukung antara pelatih dan atlet. Komunikasi interaktif yang mencakup pemberian instruksi langsung, evaluasi, dan umpan balik memungkinkan terciptanya komunikasi dua arah yang meningkatkan pemahaman teknis serta mental atlet, sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan dalam latihan dan pertandingan (Sholihah, 2021). Selain itu, model komunikasi transaksional memperkuat keterlibatan aktif kedua pihak dalam proses interaksi, memungkinkan mereka untuk saling mempengaruhi dan menciptakan tujuan bersama yang lebih terarah (DeVito & DeVito, 2019). Peran keterbukaan dalam komunikasi juga menjadi kunci penting dalam hubungan pelatih-atlet. Keterbukaan menciptakan ruang bagi atlet untuk menyampaikan pendapat, tantangan, dan perasaan mereka, yang pada gilirannya memperkuat rasa percaya diri dan motivasi mereka untuk berlatih lebih keras (Kosegeran & Triyanto, 2024). Hal ini sejalan dengan konsep yang dikemukakan oleh Adhyatma *et al.* (2023), yang menyatakan bahwa keterbukaan dalam komunikasi berperan dalam menciptakan iklim yang saling mendukung antara pelatih dan atlet. Selain keterbukaan, empati juga memegang peran penting. Pelatih yang mampu menunjukkan empati terhadap kondisi emosional atlet, baik dalam situasi kemenangan maupun kekalahan, dapat membantu meningkatkan motivasi berprestasi. Dengan memahami tantangan yang dihadapi atlet, pelatih dapat memberikan dukungan yang sesuai, sehingga meningkatkan rasa percaya diri dan komitmen atlet terhadap tujuan tim (Hermahayu & Rumini, 2021). Namun, hambatan dalam komunikasi juga tidak dapat dihindari. Salah satu hambatan yang ditemukan dalam penelitian ini adalah persepsi ketidaksetaraan di antara sebagian atlet. Beberapa atlet merasa bahwa mereka tidak diperlakukan secara adil, yang dapat memengaruhi semangat dan motivasi mereka untuk berlatih dengan maksimal. Persepsi ini sering muncul berdasarkan faktor-faktor seperti status atlet atau kedekatan pribadi dengan pelatih. Ketidaksetaraan dalam perlakuan dapat menciptakan ketegangan yang merusak kohesi tim dan mengurangi efektivitas pelatihan (Abinaskholani & Nurrachmad, 2024).

Oleh karena itu, pelatih perlu lebih proaktif dalam memastikan bahwa komunikasi yang terbuka dan transparan diterapkan secara konsisten. Dengan mengatasi ketidaksetaraan yang dirasakan, pelatih dapat memperkuat hubungan antar anggota tim, meningkatkan rasa saling percaya, dan memperbaiki iklim emosional yang mendukung motivasi berprestasi. Dukungan emosional yang diberikan pelatih juga terbukti sangat penting dalam meningkatkan motivasi atlet. Pelatih yang peduli terhadap kesejahteraan mental dan emosional atlet, terutama saat mereka mengalami kegagalan atau cedera, dapat menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan atlet baik secara fisik maupun psikologis. Dukungan emosional ini memperkuat rasa aman dan membangun kepercayaan diri atlet untuk terus berjuang mencapai tujuan bersama. Menurut Azhari *et al.* (2023), dukungan ini tidak hanya berupa kata-kata penyemangat, tetapi juga berupa perhatian yang mendalam terhadap kondisi psikologis atlet, yang pada gilirannya meningkatkan semangat mereka dalam berlatih dan berkompetisi. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif antara pelatih dan atlet bola basket Universitas Budi Luhur berperan besar dalam meningkatkan motivasi berprestasi. Komunikasi yang berbasis pada keterbukaan, empati, dukungan emosional, dan kesetaraan tidak hanya memperbaiki hubungan antar individu dalam tim, tetapi juga meningkatkan performa tim secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelatih perlu terus mengembangkan keterampilan

komunikasi interpersonal mereka dan mengatasi hambatan-hambatan yang mungkin timbul, sehingga dapat menciptakan atmosfer pelatihan yang lebih efektif dan mendukung pencapaian prestasi yang optimal (Suwirman, 2019). Penerapan prinsip komunikasi kooperatif yang melibatkan partisipasi aktif dan penghargaan terhadap kontribusi setiap anggota tim juga sangat relevan untuk meningkatkan kualitas komunikasi dalam tim olahraga (Jati, 2023).

4. Kesimpulan

Komunikasi interpersonal yang efektif antara pelatih dan atlet bola basket putra Universitas Budi Luhur memiliki peran yang krusial dalam meningkatkan motivasi berprestasi atlet. Model komunikasi interaktif dan transaksional, yang ditandai oleh penyampaian instruksi secara langsung, evaluasi rutin, serta umpan balik yang konstruktif, merupakan pendekatan utama yang diterapkan dalam proses pelatihan. Pendekatan tersebut memungkinkan terciptanya hubungan yang lebih interaktif dan saling memahami antara pelatih dan atlet, sehingga strategi dan tujuan pelatihan dapat tercapai dengan optimal. Selain itu, hubungan pelatih dan atlet yang berkualitas juga sangat ditentukan oleh elemen-elemen kunci dalam komunikasi interpersonal, seperti keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan. Keterbukaan membantu pelatih memahami secara menyeluruh kebutuhan atlet, sementara empati memperkuat hubungan emosional dan saling percaya. Dukungan yang diberikan secara konsisten meningkatkan rasa percaya diri atlet dalam menghadapi tantangan. Di sisi lain, sikap positif menciptakan suasana latihan yang nyaman dan memotivasi, sedangkan kesetaraan memastikan bahwa setiap atlet mendapatkan perlakuan yang adil dan kesempatan yang setara untuk berkembang. Namun demikian, masih ditemukan persepsi ketidaksetaraan yang dirasakan sebagian atlet, yang menunjukkan bahwa pelatih perlu lebih peka dalam mengenali kondisi emosional dan persepsi atlet. Penting bagi pelatih untuk menerapkan komunikasi yang transparan dan terbuka guna mengurangi persepsi negatif tersebut. Komunikasi interpersonal yang terjaga kualitasnya tidak hanya berpengaruh terhadap peningkatan performa individu, tetapi juga memperkuat kohesi tim secara keseluruhan dalam mencapai prestasi olahraga yang diharapkan.

5. Daftar Pustaka

- Abdullah, K. H., Sofyan, D., Roslan, M. F., Oluwatoyin, I. M., & Osiobe, E. U. (2022). A literature review and bibliometric-analysis of the game of basketball: a case study on Indonesia and Malaysia. *International Journal of Basketball Studies*, 1(1), 32-42.
- Abinaskholani, R., & Nurrachmad, L. (2024). Komunikasi Interpersonal Manajemen, Pelatih, dan Atlet Bolabasket Putri dalam Meningkatkan Motivasi Berprestasi. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, 14(5), 344-350. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i5.1955>.
- Adhyatma, M. R. D., Lukmantoro, T., & Gono, J. N. S. (2023). PEMELIHARAAN HUBUNGAN INTERPERSONAL ANTARA PELATIH DAN ATLET DALAM MEMOTIVASI UNTUK BERPRESTASI PADA ATLET PPLP JAWA TENGAH. *Interaksi Online*, 11(3), 264-271.
- Azhari, H. T., Nuraeni, Y., & Astriani, R. (2023). Komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet disabilitas dalam menumbuhkan motivasi dan prestasi (studi deskriptif atlet tenis meja disabilitas NPCI DKI Jakarta). *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(1), 63-69. <https://doi.org/10.56127/jushpen.v2i1.793>.

- Beebe, S. A. (2015). Structure-interaction theory: conceptual, contextual and strategic influences on human communication. *Russian Journal of Linguistics*, 19(4), 17-32.
- Blaweni, A., & Hidayat, O. (2022). Komunikasi Interpersonal Guru Dan Siswa Tunanetra di Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Sumbawa dalam Pembentukan Konsep Diri. *Al-I'lam: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 5(2), 20-31. <https://doi.org/10.31764/jail.v5i2.8206>.
- Cholid, A. (2015). Peranan Pelatih Dalam Memotivasi Pemain Sepakbola: coach, motivation. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unipa Surabaya*, 11(20).
- Danardani, W. (2008). Interaksi Pelatih Dan Atlet Dalampenetapan Tujuan. *Medikora*, (2).
- DeVito, J. A., & DeVito, J. (2019). The interpersonal communication book. *Instructor*, 1(18), 521-532.
- Gibb, J. R. (1961). Defensive communication. *Journal of communication*, 11(3), 141-148.
- Hargie, O. (2021). *Skilled interpersonal communication: Research, theory and practice*. Routledge.
- Hermahayu, H., & Rumini, R. (2021). Optimalisasi Peran Pelatih Melalui Integrasi Kompetensi Teknik dan Psikologis pada Pelatih Atletik di Jawa Tengah. *Community Empowerment*, 6(3), 398-403. <https://doi.org/10.31603/ce.4065>.
- Jati, R. P. (2023). Memberdayakan Komunitas: Komunikasi Kooperatif Dalam Platform Media Komunitas. *Communication*, 14(2), 190-205.
- Jenin Yunafianto, A. (2012). *POLA KOMUNIKASI INTERPERSONAL ANTARA PELATIH DAN PEMAIN FUTSAL DALAM MEMBANGUN MOTIVASI TERHADAP PRESTASI SEBUAH TIM (STUDI TIM FUTSAL M-PRO YOGYAKARTA)* (Doctoral dissertation, UPN" Veteran" Yogyakarta).
- 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.
- Kosegeran, B., & Trijayanto, D. (2024). Komunikasi Interpersonal Pelatih dan Pemain Basket Mountain Gold Timika Dalam Membangun Motivasi Untuk Meningkatkan Prestasi. *LUGAS Jurnal Komunikasi*, 8(1), 71-76.
- Langley, A. (1999). Strategies for theorizing from process data. *Academy of Management review*, 24(4), 691-710.
- Manogari, R. R., & Manafe, M. G. H. (2019). Pola Komunikasi Antarpribadi Pelatih Dalam Meningkatkan Skill Pemain Basket Pemula. *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 2(2), 247-258. <https://doi.org/10.32509/pustakom.v2i2.883>.
- Mekarisce, A. A. (2020). Teknik pemeriksaan keabsahan data pada penelitian kualitatif di bidang kesehatan masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 145-151. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i3.102>.
- Nurul, N. A., Kusumaningrum, R., & Budhiarti, T. W. (2024). Gaya Komunikasi Pelatih Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet Club Karate Universitas Singaperbangsa Karawang. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 7(02), 118-128.

- Putra, A. Y., Aluwis, A., & Susanto, A. (2024). SURVEI MINAT DAN MOTIVASI OLAHRAGA BOLA BASKET PADA SISWA KELAS IX DI SMPN 2 RAMBAH HILIR. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 7(4), 12452-12457.
- Putra, G. I. (2018). Analisis peran pelatih terhadap prestasi bulutangkis di kabupaten Bungo. *Jurnal Muara Olahraga*, 1(1), 1-13.
- Rizki, N. A. (2012). Metode Focus Group Discussion dan Simulation Game terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 23-29.
- Rizki, N. A. (2012). Perbedaan Pengaruh Metode Focus Group Discussion (Fgd) Dengan Metode Simulation Game (Sig) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa Kelas Xi Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) Di Smk Hidayah Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 23-29.
- Sholihah, I. (2021). Komunikasi interpersonal pelatih terhadap motivasi berprestasi atlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1), 95-104.
- Sugiani, N. (2017). Peran Kualitas Pelatih dalam meningkatkan motivasi berprestasi atlet tenis meja. *Administrasi Pendidikan: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pascasarjana*, 2(2), 131-138. <https://dx.doi.org/10.25157/adpen.v2i2.202>.
- Suwirman, S. (2019). Peningkatan kualitas pelatih pencak silat di kabupaten dharma raya. *Jurnal berkarya pengabdian masyarakat*, 1(1), 1-12. <https://doi.org/10.24036/jba.v1i1.1>.
- Suyasa, P. T. Y., Nurbani, A., & Indarji, M. K. A. PERAN HUBUNGAN BAIK ANTARA PELATIH DAN ATLET DALAM MENGHADAPI SITUASI PERUBAHAN DAN TANTANGAN (<https://journal.untar.ac.id/index.php/JSA/article/view/31882>).
- Syamsuri, S., & Alfin, M. (2024). STRATEGI KOMUNIKASI INTERPERSONAL PELATIH TERHADAP PRESTASI ATLET FUTSAL UKM MUHIBBUL RIYADHAH UIN DATOKARAMA PALU. *Al-Mishbah: Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi*, 19(2), 151-168. <https://doi.org/10.24239/al-mishbah.Vol19.Iss2.392>.
- Triantoro, A., & Rahardjo, W. (2023). KONSEP DIRI, KOMUNIKASI INTERPERSONAL DENGAN PELATIH DAN MOTIVASI BERPRESTASI ATLET BASKET. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1905-1913. <https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.311>.
- Wiarso, G. (2021). *Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga*. Guepedia.