

**Pengaruh Intensitas Komunikasi Interpersonal Pelatih Dengan Atlet dan Motivasi Berprestasi Terhadap Performa Atlet**

Cindy Anisa Dyah Permata, Djoko Setyabudi, Nurist Surayya Ulfa

[cindyanisa@students.undip.ac.id](mailto:cindyanisa@students.undip.ac.id)

**Program Studi S1 Ilmu Komunikasi**  
**Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro**  
**Jl. Prof. Soedarto, SH Tembalang Semarang Kotak Pos 1269 Telepon (024) 7465407**  
**Faksimile (024) 7465405 Laman: <http://www.fisip.undip.ac.id> email [fisip@undip.ac.id](mailto:fisip@undip.ac.id)**

**ABSTRACT**

*The low performance of athletes causes the achievements obtained are not maximized according to the target. In the shorinji kempo sport in Central Java. Experiencing a decline in achievement since the last few years, this is due to the low performance of athletes. This study aims to determine whether there is an effect of the coach's interpersonal communication intensity with athletes and the athlete's achievement motivation on athlete performance. The research method used is explanatory quantitative. Data collection using an online questionnaire distributed to 60 Central Java shorinji kempo athletes. The theories used in this study are social exchange theory and achievement motivation theory.*

*The results of this study indicate that the hypothesis test of the intensity of the coach's interpersonal communication with athletes on athlete performance produces a sig. value.  $< 0.05$ , which is  $0.00 < 0.05$  and the R square value is 22.2%. Meanwhile, achievement motivation on athlete performance produces a sig value.  $< 0.05$ , which is as large as  $0.00 < 0.05$  and the R square value is 24.7%. So it can be said that there is an influence of the intensity of interpersonal communication between coaches and athletes (X1) on athlete performance (Y), and there is an influence of achievement motivation (X2) on athlete performance (Y). Suggestions from this study, coaches and athletes can further increase the attention given to each other when communicating, then the coach can convey references and input to athletes to increase athlete performance.*

**Key Words :** *Communication Interpersonal Intensity, Achievement Motivation, Athlete's Performance*

## ABSTRAK

Rendahnya performa yang dimiliki atlet menyebabkan prestasi yang didapat tidak maksimal sesuai targetnya. Pada cabang olahraga shorinji kempo di Jawa Tengah. Mengalami penurunan prestasi sejak beberapa tahun terakhir, hal ini dikarenakan performa atlet yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh dari intensitas komunikasi interpersonal pelatih dengan atlet dan motivasi berprestasi yang dimiliki atlet terhadap performa atlet. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksplanatori. Pengumpulan data menggunakan kuesioner online yang dibagikan kepada 60 atlet shorinji kempo Jawa Tengah. Teori yang digunakan pada penelitian ini yaitu teori pertukaran sosial dan teori motivasi berprestasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan uji hipotesis dari intensitas komunikasi interpersonal pelatih dengan atlet terhadap performa atlet menghasilkan nilai sig.  $< 0,05$  yaitu sebesar  $0,00 < 0,05$  dan nilai R square sebesar 22,2%. Sementara itu pada motivasi berprestasi terhadap performa atlet menghasilkan nilai sig.  $< 0,05$  yaitu sebesar  $0,00 < 0,05$  dan nilai R square sebesar 24,7%. Maka dapat dikatakan terdapat pengaruh dari intensitas komunikasi interpersonal pelatih dengan atlet (X1) terhadap performa atlet (Y), serta terdapat pengaruh dari motivasi berprestasi (X2) terhadap performa atlet (Y). Saran dari penelitian ini, pelatih dan atlet dapat lebih meningkatkan perhatian yang diberikan satu sama lain saat berkomunikasi, kemudian pelatih dapat menyampaikan referensi maupun masukan kepada atlet guna menambah performa atlet.

**Kata Kunci :** Intensitas Komunikasi Interpersonal, Motivasi Berprestasi, Performa Atlet

## **PENDAHULUAN**

Performa atlet yang rendah tidak bisa memberikan hasil prestasi atlet yang memuaskan. Performa yang dimiliki atlet menentukan penilaian gerakan dan penampilan atlet yang bagus atau buruk. Sebagai atlet, performa dalam bentuk fisik dan teknik olahraga yang dimainkan sangat penting dalam penilaian di pertandingan.

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

Selain itu, motivasi berprestasi merupakan dasar bagi seluruh upaya olahraga. Dengan adanya motivasi berprestasi dapat menciptakan sebuah performa yang bagus ketika bertanding maupun berlatih. Banyak ahli psikologi menyatakan bahwa dalam kompetisi, motivasi berprestasi sangat menentukan keberhasilan seorang atlet. Motivasi ini berkaitan dengan kemampuan atlet karena dengan motivasi yang besar atlet dapat melakukan suatu hal yang

tadinya ia tidak mampu (Ayemi & Fifit, 2023).

Shorinji Kempo adalah salah satu cabang olahraga seni bela diri asal Jepang yang masuk dan berkembang di Indonesia. Shorinji Kempo merupakan cabang olahraga yang dipertandingkan dalam kejuaraan multi event seperti PON, POMNAS, dan POPNAS. Shorinji Kempo di Jawa Tengah menjadi salah satu peserta yang mengikuti event tersebut, namun beberapa tahun terakhir prestasi yang didapat oleh Kempo Jawa Tengah terlihat sangat menurun di event nasional seperti PON. Turunnya prestasi disebabkan oleh kurangnya performa yang dimiliki atlet selama masa pelatihan hingga bertanding sehingga tidak mendapat hasil maksimal dalam pertandingan.

Melalui mini riset yang dilakukan, atlet mengatakan bahwa yang menjadi hambatan dalam berkomunikasi dengan pelatih yaitu mereka belum benar-benar mengenal pelatih dengan baik, sehingga atlet merasa diperlakukan secara berbeda. Hal tersebut membuat atlet takut untuk berbicara secara terbuka dengan pelatih mengenai kendalanya dalam berlatih, sehingga hanya sedikit komunikasi yang terjadi di antara keduanya dan tidak jarang memberi celah untuk terjadinya miskomunikasi.

Untuk mendapatkan performa yang baik dibutuhkan motivasi yang kuat dalam

mencapai target-target yang mendukung meningkatnya performa dalam bermain. Dengan adanya motivasi berprestasi atlet akan melakukan upaya untuk meningkatkan performanya. Realitanya, atlet kurang memiliki motivasi diri yang kuat untuk berprestasi mulai dari awal latihan sentralisasi hingga pertandingan. Dalam wawancara singkat, disebutkan bahwa para atlet merasa kurang motivasi, dan tampak kurang percaya diri.

## **RUMUSAN MASALAH**

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

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

## **TUJUAN**

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui adakah pengaruh dari intensitas komunikasi interpersonal atlet dengan pelatih dan motivasi berprestasi terhadap performa atlet.

## **KERANGKA TEORI**

### **Teori Pertukaran Sosial**

#### **(Social Exchange Theory).**

Teori Pertukaran Sosial dicetuskan oleh John Thibaut dan Harlod Kelley menjelaskan hubungan manusia yang didasari dengan sikap ketergantungan serta memperhitungkan alasan, pengorbanan, dan keuntungan dari hubungan antar manusia yang dilakukan (Budyatna, 2015). Dalam teori pertukaran sosial, komunikasi menjadi sumber yang dapat dipertukarkan oleh antar manusia menjadi suatu keuntungan maupun kerugian. Teori pertukaran sosial juga menjelaskan bagaimana kontribusi seseorang dalam sebuah hubungan, yang mana hubungan

tersebut mempengaruhi kontribusi orang lain (Dunggudi, 2022).

## **Teori Motivasi Berprestasi**

### **(Achievement Motivation Theory)**

Teori Motivasi Berprestasi dicetuskan oleh David Mc.Celland, menjelaskan tentang seseorang memiliki cadangan energi potensial yang dapat ditunjukkan dan dikembangkan berdasarkan kekuatan atau dorongan motivasi individu, situasi, serta peluang yang ada (Minner, 2005). Kebutuhan untuk berprestasi pada diri atlet akan mendorong atlet dengan kuat untuk menghadapi segala tantangan dan hambatan demi mencapai tujuan prestasinya (Susanto & Lestari, 2018).

Dalam hal ini, teori motivasi berprestasi dapat menggambarkan seorang atlet yang memiliki cadangan energi yang potensial di mana dapat dikembangkan melalui adanya kekuatan motivasi diri atlet, sehingga jika energi tersebut dikeluarkan akan menciptakan performa yang semakin baik.

## **METODE PENELITIAN**

### **Tipe Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuantitatif eksplanatori. Penelitian eksplanatori dapat membantu menjelaskan fungsi variabel - variabel dan pengaruh antar variabel. Penelitian ini ingin

mengetahui pengaruh dari komunikasi interpersonal atlet dengan pelatih dan motivasi berprestasi terhadap performa atlet.

### **Subjek Penelitian**

Atlet aktif Shorinji Kempo Jawa Tengah yang tergabung dalam pemusatan pelatihan daerah (Pelatda) BK PON 2019, BK PON 2023, POMNAS 2023, dan POPNAS 2023 dengan total 60 atlet kempo yang berasal dari beberapa kota atau kabupaten di Jawa Tengah.

### **Sumber Data**

#### **Data Primer**

Data primer dalam penelitian ini diperoleh langsung dari sumber asli yaitu jawaban responden melalui kuesioner online (google form).

#### **Data Sekunder**

Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari sumber tertulis yang berasal dari buku, jurnal, website resmi, dan artikel pemberitaan.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan mendistribusikan kuesioner online kepada responden menggunakan media google form.

## ANALISIS DATA

Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh dari variabel intensitas komunikasi interpersonal pelatih dengan atlet (X1) terhadap variabel performa atlet (Y) dan pengaruh dari variabel motivasi berprestasi (X2) terhadap performa atlet (Y). analisis data ini menggunakan alat bantu SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*).

## HASIL PENELITIAN

### Uji Pengaruh Intensitas Komunikasi Interpersonal Pelatih Dengan Atlet Terhadap Performa Atlet :

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	320.356	1	320.356	16.542	.000 <sup>a</sup>
	Residual	1123.244	58	19.366		
	Total	1443.600	59			

a. Predictors: (Constant), Intensitas Komunikasi Interpersonal Pelatih Dengan Atlet  
b. Dependent Variable: Performa Atlet

Data tersebut menunjukkan nilai sig. 0,00 yaitu lebih kecil dari 0,05 ( $0,00 < 0,05$ ). Dengan demikian, variabel intensitas komunikasi interpersonal pelatih dengan atlet (X1) memiliki pengaruh terhadap variabel performa atlet (Y).

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.471 <sup>a</sup>	.222	.208	4.401

a. Predictors: (Constant), Intensitas Komunikasi Interpersonal Pelatih Dengan Atlet

Nilai koefisien determinasi (*R Square*) yang dihasilkan adalah 0.222 yang mana menunjukkan presentase pengaruh intensitas komunikasi interpersonal pelatih dengan atlet sebesar 22,2%, sedangkan presentase lainnya ditentukan oleh variabel lain.

### Uji Pengaruh Motivasi Beprestasi

#### Terhadap Performa Atlet :

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	31.940	4.363		7.321	.000
	Motivasi Berprestasi	.557	.128	.497	4.359	.000

a. Dependent Variable: Performa Atlet

Data tersebut menunjukkan nilai sig. 0,00 yaitu lebih kecil dari 0.05 ( $0,00 < 0,05$ ). Dengan demikian, variabel intensitas komunikasi interpersonal pelatih dengan atlet (X2) memiliki pengaruh terhadap variabel performa atlet (Y).

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.497 <sup>a</sup>	.247	.234	4.330

a. Predictors: (Constant), Motivasi Berprestasi

Nilai koefisien determinasi (*R Square*) yang dihasilkan adalah 0.247 yang mana

menunjukkan presentase pengaruh intensitas komunikasi interpersonal pelatih dengan atlet sebesar 24,7%, sedangkan presentase lainnya ditentukan oleh variabel lain.

## KESIMPULAN

1. Penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh antara intensitas komunikasi interpersonal pelatih dengan atlet terhadap performa atlet sebesar  $r^2 = 22,2\%$  dan mempunyai nilai sig. 0,00 ( $0,00 < 0,05$ ). Maka penelitian ini menunjukkan bahwa Teori Pertukaran Sosial (*Social Exchange Theory*) dapat dibuktikan.
2. Penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh dari motivasi berprestasi terhadap performa atlet sebesar sebesar  $r^2 = 24,7\%$  dan mempunyai nilai sig. 0,00 ( $0,00 < 0,05$ ). Maka penelitian ini menunjukkan bahwa Teori Motivasi Berprestasi (*Achievement Motivation Theory*) dapat dibuktikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atmoko, Ervan Yudhi Tri. 22 Juli 2021. Olahraga: Pengertian, Manfaat, Jenis dan Tujuannya. Diakses pada 2 Desember pukul 20.24. <https://www.kompas.com/sports/read/2021/07/22/23000018/olahraga-pengertian-manfaat-jenis-dan-tujuannya?page=all>
- Ayemi, Meidy Reflin Aquino & Fifit Yeti Wulandari. (2023). *Pengaruh Motivasi Berprestasi Terhadap Peningkatan Performa Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Papua Cabang Olahraga Atletik*. Jurnal Prestasi Olahraga Vol. 2 No. 6. [https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi\\_olahraga/article/view/56607/44477](https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi_olahraga/article/view/56607/44477)
- Budyatna, Muhammad. (2015). *Teori-Teori Mengenai Komunikasi Antar-Pribadi*. Jakarta. Penerbit: Prenadamedia Group.

- Devito, Joseph A, etc. (2015). *Building Interpersonal Communication Skills*. Pearson Fifth Canadian Edition.
- Dunggudi, Rafina Elfariana. (2022). Pola Komunikasi Antara Pelatih dan Siswa dalam Seni Bela Diri Tapak Suci di Desa Simbatan Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro. <http://digilib.uinsa.ac.id/61950/>
- Foulds, Steven J, Samantha M Hoffmann, Kris Hinck, Fraser Carson. (2019). *The Coach-Athlete Relationship in Strength and Conditioning: High Performance Athlete's Perceptions*. PubMed Central. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6956380/>
- Fernandi, Ike Dinar & Miftakhul Jannah. (2013). *Hubungan Persepsi Komunikasi Interpersonal Pelatih Pelatih-Athlet Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Atlet Hoki*. Jurnal Penelitian Psikologi. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/4586>
- Hanif, Achmad Sofyan. (2017). *Falsafah, Pengukuran dan Teknik Dasar Shorinji Kempo*. Jakarta. Penerbit: PT RajaGrafindo Persada.
- Indraharsani, Saraswati, Wulan Budisetyani. (2017). Efektivitas Self-Talk Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket. Jurnal Psikologi Udayana Vol. 4. No. 2. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/download/37135/22498/>
- Irawan, Gustian Nandito & Khoiril Anam. (2022). Analisis Tingkat Motivasi Pada Atlet Disabilitas *National Paralympic Committee*. Jurnal OlahragaPrestasi. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/47091>
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga*. Bandung. Penerbit :PT Remaja Rosdakarya



- Louk, Michael Johannes Hardiwiaya, etc. (2021). *The Effect Of Intrinsic Motivation On The Performance Of Taekwondo Athletes During Exercise Litterature Review*. Journal of Physical Education Health And Sport Sciences 139-147.  
<https://ejurnal.undana.ac.id/index.php/JPEHSS/article/view/5871>
- Minner, John B. (2005). *Essential Theories of Motivation and Leadership*. New York. Routledge.
- Oktaviani, Lutfi Ihda. (2023). Pengaruh Intensitas Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Dengan Dosen Pembimbing Terhadap Keberhasilan Penyusunan Skripsi. Jurnal Ilmu Komunikasi.  
<http://etheses.uingusdur.ac.id/5050/>
- Perkemi, Admin. 2023. Hasil Pertandingan. Diakses pada 26 September 2023 pukul 13.00.  
<https://perkemi.org/informasi/hasil-kejuaraan>
- Redaksi. 28 Juli 2021. Rahasia Beladiri Kempo, Akar Beladiri Dunia. Diakses pada 17 September 2023 pukul 23.30.  
<https://matranews.id/rahasia-beladiri-kempo-akar-beladiri-dunia/>
- Sarmiati, Elva Ronaning Roem. (2019). *Komunikasi Interpersonal*. Purwokerto. Penerbit : CV IRDH.
- Sekaran, Uma & Roger Bougie. (2016). *Research Methods for Business: A Skill Building Approach*. United Kingdom: John Wiley & Sons Ltd.
- Setiawan, Nugroho Arief, etc. (2023). *Performance Motivation of Taekwondo Athletes: Coach-Athlete Relationship*. Journal of Coaching and Sport Science. Vol 2. Issue 1. 41-48.  
[https://www.researchgate.net/publication/373318840\\_Performance\\_Motivation\\_of\\_Taekwondo\\_Athletes\\_Coach-Athlete\\_Relationship](https://www.researchgate.net/publication/373318840_Performance_Motivation_of_Taekwondo_Athletes_Coach-Athlete_Relationship)

Sugiyono. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung. Penerbit : Alfabeta.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung. Penerbit : Alfabeta

Sunyoto, Danang, Alfatah Kalijaga. (2022). *Buku Referensi Teori Pertukaran Sosial Dalam Perilaku Kelompok*. Purbalingga. Penerbit: Eureka Media Aksara.

Sholihah, Imroatus, Pudjijuniarto. (2021). *Komunikasi Interpersonal Pelatih Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet*. Jurnal Kesehatan Olahraga. Vol. 09. No. 01, 95-104.

<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/36580/32474>

Syaefudin, Aris. 3 Desember 2023. Sambut PON XXI 2024 dengan Keterbatasan Anggaran, Ini Strategi KONI Jateng Agar Bisa Kembali Empat Besar. Diakses pada 10 Januari 2024 pukul 13.00.

<https://sigijateng.id/2023/menyambut-pon-xxi-2024-dengan-keterbatasan-anggaran-koni-jateng-strategi-memenuhi-target-lima-besar>

Tarmizi, Ahmad, Julianto Hutasuhut. (2021). *Pengaruh Motivasi Kerja Dan Gaya Kepemimpinan Partisipatif Terhadap Kinerja Aparatur Sipil Negara Pada Kantor Camat Perbaungan Kabupaten Serdang Bedagai*. Jurnal Bisnis Mahasiswa <https://jurnalbisnismahasiswa.com/index.php/jurnal/article/view/25>