

KOMUNIKASI SUPORTIF PELATIH KEPADA ATLET TAEKWONDO BGFC USAI KALAH DALAM PERTANDINGAN

Mutia Rieza Shalihah¹ Diny Fitriawati²

¹mutiariezasahlihah17@gmail.com, Universitas Kebangsaan Republik Indonesia

²dinyfitriawati@ukri.ac.id Universitas Kebangsaan Republik Indonesia

***Abstract.** Defeat in a championship is a major challenge for athletes, not only physically but also emotionally, which can potentially lower self-confidence, motivation, and even the desire to continue training. This study aims to understand how coaches support BGFC Taekwondo athletes after losing in a championship. The main focus of this study includes the emotional, informational, and instructional support provided by coaches to help athletes recover from failure. This study employs a qualitative method with a descriptive approach, utilizing data collection techniques such as observation, in-depth interviews, and documentation involving one coach and three athletes at the BGFC Taekwondo unit. The results indicate that supportive communication, both verbal and non-verbal, plays a crucial role in rebuilding athletes' self-confidence and accelerating mental recovery after a loss. Coaches who provide empathetic support, constructive feedback, and clear technical guidance are able to create positive interpersonal relationships, thereby encouraging athletes' motivation and readiness to train again and achieve success in the future. This study makes an important contribution to enriching the literature on sports communication and can serve as a practical reference for coaches in creating effective and supportive communication patterns.*

***Keywords:** supportive communication, coach, post-defeat*

Abstrak. Kekalahan dalam kejuaraan merupakan tantangan besar bagi atlet, tidak hanya secara fisik tetapi juga secara emosional, yang berpotensi menurunkan kepercayaan diri, motivasi, hingga keinginan untuk berhenti berlatih. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana dukungan yang dilakukan oleh pelatih kepada atlet Taekwondo BGFC pasca kekalahan dalam kejuaraan. Fokus utama penelitian ini meliputi dukungan emosional, informasional, dan instruksional yang diberikan oleh pelatih guna membantu atlet bangkit dari kegagalan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif, melalui teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi terhadap satu pelatih dan tiga atlet di unit Taekwondo BGFC. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi suportif yang dilakukan secara verbal dan non-verbal berperan penting dalam membangun kembali kepercayaan diri atlet dan mempercepat pemulihan mental pasca kekalahan. Pelatih yang memberikan dukungan empatik, umpan balik yang membangun, serta arahan teknis yang jelas mampu menciptakan hubungan interpersonal yang positif, sehingga mendorong semangat dan kesiapan atlet untuk berlatih kembali dan berprestasi di masa mendatang. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memperkaya literatur komunikasi olahraga serta dapat dijadikan rujukan praktis bagi pelatih dalam menciptakan pola komunikasi yang efektif dan suportif.

Kata kunci: komunikasi suportif, pelatih, pasca kekalahan

PENDAHULUAN

Komunikasi suportif merupakan salah satu aspek krusial dalam interaksi interpersonal yang memiliki dampak signifikan dalam pembinaan atlet. Dalam konteks olahraga kompetitif, pengalaman kekalahan seringkali menjadi momen yang penuh tantangan dan tekanan. Kekalahan bukan sekadar kehilangan dalam pertandingan, tetapi juga berpotensi menimbulkan dampak psikologis yang mendalam bagi atlet.

Para atlet tidak hanya merasakan kerugian dalam hal prestasi, tetapi juga harus menghadapi berbagai masalah psikologis, seperti penurunan kepercayaan diri, kecemasan yang berlebihan, dan bahkan kehilangan motivasi untuk berlatih dan berkompetisi. Dalam situasi ini, peran pelatih sebagai figur sentral dalam pembinaan atlet menjadi sangat penting. Pelatih dituntut memiliki kemampuan komunikasi yang suportif, agar dapat membantu atlet bangkit dari kegagalan dan kembali berfokus pada tujuan mereka.

Sebuah penelitian yang dilakukan Rizki (2020) dan Setiawan (2022) menunjukkan bahwa komunikasi suportif memiliki kemampuan untuk meningkatkan ketahanan mental atlet dan mempercepat proses pemulihan dari tekanan emosional yang muncul setelah mengalami kekalahan. Komunikasi suportif meliputi berbagai bentuk interaksi yang memberikan dukungan emosional, seperti mendengarkan dengan empati, memberikan dorongan positif, dan membantu atlet untuk merenungkan pengalaman mereka dengan cara yang konstruktif. Namun, praktik komunikasi suportif ini masih belum dioptimalkan oleh sebagian pelatih. Beberapa pelatih cenderung lebih fokus pada aspek teknis dan strategi permainan, sering kali mengabaikan dukungan emosional yang sangat dibutuhkan oleh atlet. Hal ini menciptakan celah yang signifikan dalam proses pembinaan, di mana atlet yang seharusnya mendapatkan dukungan emosional justru merasa terabaikan.

Berkaitan dengan itu, dalam sebuah pertandingan Taekwondo, seorang atlet mengalami kekalahan yang menyakitkan setelah berjuang keras. Jika pelatih hanya memberikan kritik teknis tanpa memperhatikan kondisi emosional atlet, maka atlet merasa tidak dihargai dan semakin terpuruk. Sebaliknya, jika pelatih mampu memberikan dukungan emosional, seperti mengajak atlet berbicara tentang perasaannya, mengingatkan tentang pencapaian di masa lalu, dan memberikan motivasi untuk bangkit kembali, maka atlet tersebut akan merasa lebih dihargai dan lebih siap untuk menghadapi tantangan selanjutnya.

Analisis mendalam terhadap aspek komunikasi suportif ini menunjukkan bahwa komunikasi yang efektif tidak hanya melibatkan kata-kata yang diucapkan, tetapi juga bagaimana pesan tersebut disampaikan. Pelatih yang mampu membaca bahasa tubuh dan ekspresi wajah atlet, serta menunjukkan empati melalui nada suara dan sikap, akan lebih berhasil dalam menciptakan lingkungan yang mendukung. Pelatih yang mendekati atlet dengan sikap terbuka dan penuh pengertian, akan lebih mampu menciptakan ruang bagi atlet untuk mengekspresikan perasaannya tanpa merasa dihakimi. Ketika atlet merasa aman untuk berbicara tentang pengalaman, akan lebih mudah memproses emosi negatif.

Berpijak pada keadaan tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk memahami lebih dalam mengenai bentuk komunikasi suportif pelatih kepada atlet Taekwondo BGFC setelah mengalami kekalahan. Selain itu, memberikan kontribusi teoritis dalam bidang komunikasi olahraga, serta rekomendasi praktis bagi pelatih untuk mengoptimalkan peran komunikasi suportif dalam pembinaan atlet. Dengan memahami dan menerapkan komunikasi suportif secara efektif, diharapkan pelatih dapat membantu atlet tidak hanya dalam aspek teknis, tetapi juga dalam aspek psikologis yang sangat penting untuk keberhasilan jangka panjang mereka. Secara keseluruhan, komunikasi suportif merupakan elemen yang tidak dapat dipisahkan dari pembinaan atlet yang efektif.

KAJIAN TEORITIS

Kajian teoritis penelitian ini berfokus pada konsep komunikasi suportif yang mencakup dukungan emosional, informasional, dan instruksional. komunikasi suportif didefinisikan sebagai interaksi yang bertujuan memberikan dukungan psikologis, emosional, dan teknis kepada individu yang sedang mengalami situasi sulit. dalam konteks olahraga, teori komunikasi suportif burleson digunakan untuk memahami bagaimana pelatih mampu memengaruhi kondisi mental dan motivasi atlet pasca kekalahan. selain itu, penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa komunikasi yang efektif dapat memperkuat hubungan interpersonal antara pelatih dan atlet, sehingga menciptakan lingkungan latihan yang lebih positif dan produktif.

Komunikasi suportif terdiri dari berbagai bentuk dukungan, yang masing-masing memiliki peran penting dalam membantu individu mengatasi tantangan yang mereka hadapi. dukungan emosional, misalnya, mencakup ekspresi empati, kasih sayang, dan perhatian yang diberikan kepada individu yang sedang mengalami kesulitan. dalam konteks olahraga, pelatih yang menunjukkan dukungan emosional kepada atletnya setelah kekalahan dapat membantu atlet merasa lebih dihargai dan dipahami. Pelatih yang mengajak atletnya berbicara tentang perasaan setelah pertandingan yang tidak memuaskan dapat menciptakan ruang bagi atlet untuk mengekspresikan kekecewaan mereka, yang pada gilirannya dapat memperkuat hubungan antara pelatih dan atlet.

Selanjutnya, dukungan informasional juga merupakan komponen penting dari komunikasi suportif. dukungan ini mencakup penyediaan informasi, saran, atau strategi yang dapat membantu individu dalam menghadapi situasi sulit. dalam konteks olahraga, seorang pelatih dapat memberikan analisis mendalam tentang performa atlet dalam pertandingan sebelumnya, menawarkan teknik baru, atau memberikan umpan balik konstruktif yang dapat membantu atlet meningkatkan kinerjanya di masa depan. misalnya, setelah kekalahan, seorang pelatih yang memberikan analisis video dari pertandingan dan menunjukkan area yang perlu diperbaiki dapat membantu atlet memahami kesalahan mereka dan memotivasi mereka untuk berlatih lebih keras.

Dukungan instruksional, di sisi lain, berfokus pada pengajaran keterampilan dan teknik yang diperlukan untuk mencapai tujuan. dalam olahraga, ini bisa berarti memberikan pelatihan fisik yang tepat, mengajarkan strategi permainan, atau memberikan latihan mental untuk membangun ketahanan. misalnya, seorang pelatih yang mengajarkan teknik pernapasan untuk mengatasi stres dan kecemasan sebelum pertandingan dapat memberikan dukungan instruksional yang sangat berharga bagi atletnya. dengan cara ini, pelatih tidak hanya membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga membekali mereka dengan alat mental untuk menghadapi tekanan kompetisi.

Salah satu aspek kunci dari komunikasi suportif adalah kemampuannya untuk memperkuat hubungan interpersonal antara pelatih dan atlet. hubungan yang kuat dan positif antara pelatih dan atlet dapat menciptakan lingkungan latihan yang lebih produktif dan menyenangkan. ketika atlet merasa didukung dan dihargai oleh pelatih mereka, mereka cenderung lebih terbuka untuk menerima kritik dan saran, yang pada gilirannya dapat meningkatkan performa mereka. penelitian menunjukkan bahwa atlet yang memiliki hubungan yang baik dengan pelatih mereka lebih mungkin untuk berkomitmen pada program latihan dan mencapai tujuan mereka. oleh karena itu, komunikasi suportif tidak hanya berfungsi untuk membantu atlet mengatasi situasi sulit, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan hubungan yang saling menguntungkan antara pelatih dan atlet.

Teori komunikasi suportif burleson memberikan kerangka kerja yang berguna untuk memahami bagaimana berbagai bentuk dukungan dapat diterapkan dalam konteks olahraga. dalam penelitian ini, penting untuk mengeksplorasi bagaimana pelatih dapat mengadaptasi gaya komunikasi mereka untuk memenuhi kebutuhan individu atlet. misalnya, beberapa atlet mungkin lebih membutuhkan dukungan emosional, sementara yang lain mungkin lebih membutuhkan dukungan informasional atau instruksional. Dengan memahami perbedaan, pelatih dapat lebih efektif memberikan dukungan yang sesuai dan relevan bagi setiap atlet.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan interpretif. Sumber data diperoleh melalui wawancara langsung kepada subjek penelitian yang terdiri dari satu orang pelatih dan tiga atlet Taekwondo BGFC. Data lainnya diperoleh melalui observasi berperan serta yang dilakukan selama proses menjalankan penelitian. Untuk mendapatkan hasil yang lengkap dan komprehensif mengenai data yang dibutuhkan dilakukan melalui teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, serta sumber kepustakaan yang mendukung. Data kemudian dianalisis dengan menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Validitas data diperkuat dengan melakukan triangulasi sumber dan metode.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dukungan pelatih kepada atlet pascakekalahan di kejuaraan mencakup cara pelatih memberikan dukungan emosional, instruksional, informasional agar kembali bangkit. Dukungan dilakukan melalui komunikasi suportif yang tidak hanya bertujuan meredakan emosi negatif yang muncul akibat kekalahan, tetapi juga menjadi sarana membangun kembali semangat, kepercayaan diri, dan kesiapan mental atlet. Pelatih berperan penting dalam membantu atlet mengelola emosi negatif, memahami letak kesalahan secara objektif, serta membangkitkan kembali semangat juang untuk menghadapi kompetisi berikutnya dengan lebih percaya diri.

Dukungan Emosional Pelatih kepada atlet taekwondo BGFC pascakekalahan

Dukungan emosional merupakan bentuk komunikasi suportif yang sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang positif dan produktif, terutama dalam konteks olahraga. Dukungan ini tidak hanya terbatas pada pemberian simpati, tetapi juga mencakup pengakuan, pemahaman, serta respons terhadap perasaan yang dialami individu. Dalam olahraga seperti Taekwondo, di mana tekanan untuk meraih kemenangan sangat tinggi, dukungan emosional menjadi aspek krusial yang dapat memengaruhi performa atlet secara keseluruhan. Pelatih Taekwondo BGFC, telah menerapkan prinsip dukungan emosional secara efektif, dengan cara memukul bagian perut atau menampar pipi saat atlet mengalami kekalahan dalam kejuaraan dengan tujuan supaya atlet bisa berlatih lebih fokus dan lebih giat lagi untuk menghadapi kejuaraan selanjutnya.

Komunikasi yang mampu merespons kebutuhan emosional seseorang secara tepat dan empatik dibutuhkan manakala seorang atlet mengalami kekalahan. Momen ini seringkali disertai dengan perasaan frustrasi, kekecewaan, dan bahkan kehilangan kepercayaan diri. Kehadiran pelatih secara fisik dan emosional dalam situasi ini memiliki dampak signifikan. Pelatih tidak hanya bertindak sebagai figur otoritas, tetapi juga sebagai sosok yang

memahami serta merasakan apa yang dialami oleh atlet. Dengan menunjukkan empati melalui kata kata motivasi, pelatih membantu atlet memaknai kekalahan sebagai bagian dari proses pembelajaran, bukan sebagai akhir dari perjuangan mereka.

Sikap pelatih sebagai pendengar yang baik juga harus diperhatikan. Dalam banyak kasus, atlet mungkin merasa bahwa mereka tidak memiliki tempat untuk mengekspresikan perasaan mereka, terutama setelah mengalami kekalahan. Ketika pelatih menunjukkan bahwa mereka bersedia untuk mendengarkan tanpa menghakimi, atlet akan merasa lebih nyaman untuk berbagi. Ini adalah langkah penting dalam membangun hubungan yang saling percaya antara pelatih dan atlet. Sebagai contoh, seorang atlet yang merasa didengarkan oleh pelatihnya akan lebih mungkin untuk terbuka tentang ketakutan dan kekhawatiran mereka, yang bisa menjadi langkah pertama menuju pemulihan emosional.

Dukungan emosional yang diberikan oleh pelatih tidak hanya membantu atlet merasa dihargai dan diterima, tetapi juga berperan dalam mengurangi tekanan emosional yang mereka alami pasca kekalahan. Ketika pelatih memberikan dukungan yang konsisten, hal ini dapat menciptakan lingkungan yang aman bagi atlet untuk berlatih dan berkompetisi. Dalam konteks ini, pelatih tidak hanya bertindak sebagai pelatih teknik, tetapi juga sebagai mentor yang membantu atlet dalam mengelola emosi mereka. Dengan kata lain, dukungan emosional menjadi jembatan yang menghubungkan aspek psikologis dan fisik dari performa atlet. Sebagai hasil dari dukungan emosional yang diberikan, atlet dapat lebih mudah untuk pulih dari trauma kekalahan dan membangun kembali motivasi untuk bertanding. Ketika atlet merasa bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi tantangan, mereka akan lebih berani untuk mencoba lagi dan berusaha lebih keras.

Hal ini menciptakan siklus positif di mana keberhasilan kecil dapat membangun kepercayaan diri yang lebih besar, yang pada gilirannya dapat meningkatkan performa di masa depan. Dukungan emosional yang diberikan pelatih Taekwondo BGFC memainkan peran yang sangat penting dalam perkembangan dan kesejahteraan atlet. Dengan hadir secara fisik dan emosional, pelatih tidak hanya membantu atlet untuk mengatasi kekalahan, tetapi juga membangun fondasi kepercayaan diri yang kuat. Melalui kata-kata motivasi, pendekatan personal, dan sikap sebagai pendengar yang baik, pelatih dapat menciptakan lingkungan yang mendukung di mana atlet merasa dihargai dan diterima. Karena itu, dukungan emosional tidak hanya menjadi bentuk simpati, tetapi merupakan elemen kunci dalam membantu atlet pulih dari trauma dan mengembalikan motivasi untuk bertanding.

Dukungan Informasional Pelatih Kepada Atlet Taekwondo BGFC Pasca Kekalahan

Dukungan informasional merupakan salah satu bentuk komunikasi suportif yang sangat penting dalam mendukung perkembangan performa atlet. Dukungan ini berkaitan dengan penyampaian informasi yang relevan dan bermanfaat untuk membantu atlet memahami situasi yang dihadapi serta menemukan solusi dari permasalahan yang muncul. Dalam konteks olahraga, khususnya Taekwondo, dukungan informasional menjadi kunci bagi atlet untuk terus berkembang secara teknis dan strategis.

Pelatih Taekwondo BGFC, telah menerapkan dukungan ini secara efektif melalui metode-metode yang terstruktur, seperti analisis teknik, evaluasi strategi, serta pemanfaatan media pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan atlet. Menyebutkan bahwa dukungan informasional berkaitan dengan penyampaian informasi yang relevan dan bermanfaat bagi individu, khususnya untuk membantu mereka memahami situasi yang dihadapi dan mencari solusi. Dalam konteks olahraga, dukungan ini menjadi sangat penting, terutama bagi atlet yang berusaha untuk meningkatkan performa mereka.

Pelatih BGFC, memberikan dukungan informasional melalui beberapa metode yang

terstruktur dan efektif. Salah satu metode yang digunakan adalah analisis teknik. Dalam proses ini, pelatih menganalisis setiap aspek teknik yang digunakan oleh atlet selama pertandingan. Misalnya, jika seorang atlet mengalami kesulitan dalam melakukan tendangan, pelatih akan merekam momen tersebut dan kemudian membahasnya secara rinci. Hal ini tidak hanya membantu atlet untuk memahami kesalahan yang mereka buat tetapi juga memberikan mereka pemahaman yang lebih dalam tentang teknik yang benar. Evaluasi strategi juga merupakan bagian penting dari dukungan informasional yang diberikan oleh pelatih.

Dalam hal ini, pelatih bekerja sama dengan atlet untuk mengevaluasi taktik yang digunakan selama pertandingan. Jika tim BGFC kalah dalam pertandingan karena tidak mampu mengatasi tekanan dari lawan, pelatih akan menganalisis strategi yang diterapkan dan mencari tahu di mana letak kesalahan. Diskusi terbuka antara pelatih dan atlet sangat penting dalam proses ini, karena memungkinkan atlet untuk mengekspresikan pandangan dan perasaan mereka tentang strategi yang digunakan. Dengan cara ini, atlet merasa lebih terlibat dalam proses belajar, dan dapat memberikan masukan berharga bagi pelatih.

Pemanfaatan video pertandingan dan catatan evaluasi menjadi sarana yang efektif dalam menyampaikan umpan balik secara objektif dan terstruktur. Dalam era digital saat ini, rekaman video menjadi alat yang sangat berharga. Pelatih dapat menunjukkan kepada atlet momen-momen kunci dalam pertandingan yang mungkin terlewatkan oleh atlet itu sendiri. Selain itu, catatan evaluasi yang disusun secara sistematis memungkinkan pelatih memberikan umpan balik yang terfokus dan terukur. Dengan cara ini, atlet tidak hanya menerima kritik, tetapi juga mendapatkan wawasan baru yang dapat mereka gunakan untuk memperbaiki diri.

Penerapan metode *sandwich feedback* oleh pelatih menunjukkan bagaimana dukungan informasional diberikan dengan cara yang membangun. Metode ini melibatkan penyampaian umpan balik positif terlebih dahulu, diikuti dengan kritik konstruktif, dan diakhiri dengan dorongan positif. Penerapan metode ini dapat dilihat ketika pelatih memuji usaha atlet dalam latihan, kemudian memberikan saran tentang teknik yang perlu diperbaiki, dan diakhiri dengan motivasi untuk terus berlatih. Pendekatan ini tidak hanya membuat atlet merasa dihargai, tetapi juga membantu mereka untuk menerima kritik dengan lebih positif. Hal ini sangat penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, di mana atlet merasa aman untuk berbuat kesalahan dan belajar dari pengalaman tersebut.

Secara keseluruhan, dukungan informasional yang diberikan pelatih BGFC melalui analisis teknik, evaluasi strategi, pemanfaatan video pertandingan, dan penerapan metode *sandwich feedback*, berkontribusi signifikan terhadap perkembangan atlet. Melalui proses ini, atlet tidak hanya mendapatkan informasi yang relevan, tetapi juga merasa didukung secara emosional. Hal ini menciptakan suasana yang kondusif untuk belajar dan berkembang, yang pada gilirannya dapat meningkatkan performa. Dukungan informasional tidak hanya berfungsi sebagai alat memperbaiki teknik dan strategi, tetapi sebagai pendorong motivasi dan kepercayaan diri bagi atlet.

Dukungan Instruksional Pelatih kepada atlet taekwondo BGFC

Dukungan instruksional merupakan salah satu bentuk komunikasi suportif yang berperan penting dalam proses pembinaan atlet, terutama dalam konteks menghadapi kekalahan. Dukungan tidak hanya berupa pemberian arahan teknis semata, tetapi mencakup penciptaan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan keterampilan, mentalitas, dan strategi atlet. Dalam pembinaan atlet Taekwondo BGFC, pelatih memberikan dukungan

instruksional melalui berbagai pendekatan seperti latihan teknik dasar, simulasi pertandingan, serta penguatan mental yang disusun secara sistematis.

Komunikasi yang jelas dan terarah dari pelatih menjadi kunci utama agar instruksi dapat diterima dengan baik, sekaligus menumbuhkan motivasi dan rasa percaya diri. Bentuk komunikasi suportif yang berkaitan dengan pemberian petunjuk teknis, strategi, atau arahan yang konkret untuk meningkatkan kemampuan individu. Dalam konteks pembinaan atlet Taekwondo BGFC, dukungan tidak sekadar memberikan arahan, tetapi menciptakan lingkungan yang kondusif bagi pertumbuhan dan perkembangan atlet.

Komunikasi yang efektif menjadi sangat krusial, karena dapat mempengaruhi motivasi dan kepercayaan diri atlet, terutama setelah mengalami kekalahan. Ketika atlet mengalami kekalahan, dampak psikologis yang ditimbulkan bisa sangat besar. Karena itu, penyusunan program latihan pascakekalahan menjadi langkah strategis yang harus dilakukan. Program ini tidak hanya berfokus pada penguatan teknik dasar, tetapi juga mencakup simulasi pertandingan yang realistis.

Dalam latihan simulasi, pelatih bisa menciptakan situasi pertandingan yang mirip dengan kondisi nyata, sehingga atlet dapat beradaptasi dan belajar dari pengalaman tersebut. Melalui pengulangan situasi yang sama, atlet diharapkan dapat mengembangkan strategi dan taktik yang lebih baik untuk menghadapi lawan di pertandingan yang akan datang. Selain itu, penguatan mental bertanding juga merupakan aspek penting dalam dukungan instruksional. Pelatih perlu memberikan arahan yang tidak hanya teknis, tetapi juga membangun karakter mental yang tangguh. Pelatih dapat menggunakan teknik visualisasi, di mana atlet diajak membayangkan diri mereka berhasil dalam pertandingan, merasakan emosi positif yang muncul dari keberhasilan tersebut. Dengan cara ini, atlet tidak hanya dilatih secara fisik, tetapi juga secara mental, sehingga mereka lebih siap menghadapi tekanan yang ada di arena pertandingan.

Evaluasi latihan yang dilakukan secara berkala juga menjadi bagian penting dari dukungan instruksional ini. Evaluasi ini tidak hanya bertujuan untuk menilai kemajuan atlet, tetapi juga untuk memastikan bahwa setiap arahan pelatih berdampak pada perkembangan kemampuan atlet. Dalam evaluasi ini, pelatih dapat menggunakan berbagai metode, seperti analisis video, di mana rekaman latihan atau pertandingan dianalisis untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan atlet. Dengan demikian, pelatih dapat memberikan umpan balik yang lebih terarah dan spesifik, yang pada gilirannya akan membantu atlet untuk memperbaiki performa mereka.

Komunikasi suportif yang diterapkan pelatih dalam bentuk emosional, informasional, maupun instruksional menjadi faktor kunci dalam proses pembinaan atlet pascakekalahan. Komunikasi emosional mencakup dukungan moral yang diberikan pelatih kepada atlet, seperti kata-kata motivasi dan penguatan positif. Hal ini penting untuk membangun kembali kepercayaan diri atlet yang mungkin telah terguncang akibat kekalahan. Sementara itu, komunikasi informasional mencakup penyampaian strategi dan taktik yang jelas dan mudah dipahami, sehingga atlet dapat mengimplementasikannya dalam latihan dan pertandingan.

Pendekatan ini sejalan dengan teori Burluson (2003) yang menekankan pentingnya komunikasi suportif dalam membangun ketahanan mental dan peningkatan performa individu. Dalam konteks ini, pelatih berperan tidak hanya sebagai pengajar teknik, tetapi juga sebagai mentor yang membimbing atlet dalam perjalanan mereka. Dengan memberikan dukungan yang komprehensif, pelatih dapat membantu atlet untuk tidak hanya bangkit dari kekalahan, tetapi juga untuk tumbuh menjadi individu yang lebih kuat dan lebih kompetitif. Melalui program latihan yang terstruktur, penguatan mental, dan evaluasi

yang berkelanjutan, pelatih tidak hanya membantu atlet dalam aspek teknis, tetapi juga dalam pengembangan karakter dan mental. Komunikasi suportif yang efektif menjadi landasan untuk membangun ketahanan mental dan meningkatkan performa atlet. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan instruksional yang baik dapat menjadi faktor penentu dalam kesuksesan seorang atlet, terutama dalam menghadapi tantangan dan rintangan.

KESIMPULAN

Komunikasi suportif pelatih memiliki peran yang sangat signifikan dalam proses pemulihan psikologis dan peningkatan motivasi atlet setelah mengalami kekalahan. Dalam dunia olahraga, kekalahan adalah bagian yang tidak terpisahkan dari perjalanan seorang atlet. Setiap atlet, terlepas dari tingkat kemampuannya, pasti akan menghadapi situasi di mana mereka gagal mencapai target atau mengalami kekalahan. Dalam situasi seperti ini, dukungan dari pelatih menjadi krusial. Dukungan ini dapat berupa dukungan emosional, informasional, dan instruksional, yang secara keseluruhan berkontribusi dalam membantu atlet untuk bangkit kembali, meningkatkan kepercayaan diri, dan mempersiapkan diri untuk kompetisi berikutnya. Dukungan emosional yang diberikan pelatih bisa berupa ungkapan simpati, pengertian, dan empati terhadap perasaan atlet setelah kekalahan. Dengan cara ini, pelatih tidak hanya menunjukkan kepedulian, tetapi juga membantu atlet untuk merasa didukung secara emosional, yang sangat penting dalam proses pemulihan mental. Dukungan informasional pelatih memiliki peran untuk memberikan informasi yang relevan dan konstruktif kepada atlet mengenai apa yang dapat mereka lakukan untuk memperbaiki performa mereka di masa depan. Dukungan instruksional membangun kembali kepercayaan diri atlet. Pelatih merancang sesi latihan khusus yang fokus pada pengembangan keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi kelemahan yang teridentifikasi.

DAFTAR REFERENSI

Referensi Buku

Burleson, B. R. (2003). *The Experience And Effects Of Emotional Support: What The Study Of Cultural And Gender Differences Can Tell Us About Close Relationships, Emotion, And Interpersonal Communication*.

Creswell, J. W. (2020). *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.

Graham, Dkk. (2014), *Supportive Communication*

Moleong, L. J. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya

Sugiyono, P. D. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif*.

Referensi Jurnal dan lainnya

Astuti, R. (2021). Pengaruh Dukungan Emosional Pelatih Terhadap Kinerja Atlet Taekwondo Pasca Kekalahan. *Jurnal Olahraga*, 5(2), 123-130

Diva, I. P. (2023). Hubungan Komunikasi Interpersonal Pelatih Dengan Motivasi Berprestasi Atlet Di Dojo Karate Uny. *Tugas Akhir Skripsi*, 2.

Dewi, F. (2021). Program Pemulihan Mental Untuk Atlet Taekwondo. *Jurnal Kesehatan Mental*, 3(1), 67-75.

Ferdinand. (2021). Pengaruh Komunikasi Suportif Terhadap Motivasi Atlet Taekwondo. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan*, 45-2.

- Hutabarat, M. S. (2024). Komunikasi Interpersonal Pelatih Dan Atlet Karate Dalam Meningkatkan Motivasi Dan Prestasi Di Sasana Schreuder Kota Salatiga . Tugas Akhir Skripsi, 1.
- Hidayat, R. (2022). Tindakan Pelatih Dalam Pemulihan Mental Atlet. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 89-95.
- Nuraini, T. (2022). Stres Dan Kecemasan Pada Atlet Taekwondo. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 6(1), 78-85
- Prabowo, H. (2020). Pengaruh Komunikasi Suportif Terhadap Motivasi Atlet. *Jurnal Olahraga Dan Psikologi*, 5(3), 150-158
- Prasetyo, A. (2021). Efektivitas Komunikasi Interpersonal Dalam Tim Olahraga. *Jurnal Manajemen Olahraga*, 4(2), 220-230.
- Rizki. (2020). Dukungan Emosional Pelatih Dan Kinerja Atlet. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 123- 130.
- Rizki, M. (2021). Peran Dukungan Emosional Pelatih Terhadap Pemulihan Atlet Pasca Kekalahan. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 78-85.
- Rahmawati, N. (2021). Empati Pelatih Dan Dampaknya Terhadap Atlet. *Jurna*
- Setiawan, D. (2020). Wawancara Mendalam Dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan*, 5(2), 67-75.
- Retno Puspito Sari, T. R. A. dan A. M. M. (2006). *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* Vol.3 No. 1, Juni 2006. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(1), 1–9.
- Retno Puspito Sari, T. R. A. dan A. M. M. (2006). *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* Vol.3 No. 1, Juni 2006. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(1), 1–9.