

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan data di lapangan yang mana telah disajikan, dianalisis dan diinterpretasikan pada bab sebelumnya, maka pada bab ini penulis akan menyimpulkan hasil penelitian guna menjawab seluruh permasalahan yang menjadi rumusan masalah pada penelitian. Adapun kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini yakni pelatih memiliki peran yang penting dalam meningkatkan ketangguhan mental seperti pelatih berhasil meyakinkan para atlet melalui kata-kata yang diberikannya sehingga para atlet merasa terpengaruh akan ucapan yang disampaikan pelatih. Dampak dari pengaruh yang terjadi ialah atlet berhenti mencari tahu identitas lawannya melalui sosial media, atlet merasa lebih berani untuk mencoba teknik baru, atlet berhasil merubah mindset yang dimilikinya dan menjadi lebih santai ketika menghadapi pertandingan karena tidak adanya target yang diberikan pelatih untuk memenangkan pertandingan.

Selain itu, pelatih juga diketahui dari hasil wawancara dengan para atlet dan pengakuannya sendiri bahwa pelatih memberikan dukungan yang ditunjukkan baik verbal maupun nonverbal seperti memberikan suntikan kata-kata positif yang mana kata-kata tersebut dapat memancing semangat berjuang atlet kumite dan membuat para atlet untuk berfikir ulang apabila mereka ingin menyerah. Sementara untuk nonverbal sendiri, pelatih memberikan sentuhan fisik seperti memberikan pukulan ringan ke bahu dan seluruh tubuh atlet dengan telapak tangan guna memberikan ketenangan bagi atlet yang ingin bertanding, memberikan instruksi serangan-serangan melalui kode-kode tangan berupa angka-angka untuk membantu atlet yang mengalami kebingungan ketika hendak melakukan serangan di pertandingan

Peran lainnya yang pelatih lakukan dalam meningkatkan ketangguhan mental adalah ketika latihan memberikan contoh kepada para atlet dalam

melakukan serangan sebagai evaluasi pertandingan dan sekaligus sebagai pengembangan teknik yang dimiliki atlet sehingga diharapkan atlet dapat berkembang secara teknik dan pola permainannya. Selain itu, pelatih juga memberikan solusi yang bisa diterapkan atlet seperti memperbanyak pengalaman bertanding agar terbiasa untuk melakukan improvisasi teknik atau strategi sendiri apabila dirasa dirinya masih belum berkembang

Namun meskipun demikian, keterbukaan komunikasi antara pelatih dan atlet kumite yang juga dapat menjawab terkait peran pelatih dalam meningkatkan ketangguhan mental didapatkan bahwa komunikasi kumite junior tidak sekuat komunikasi yang terjalin pada atlet kumite kadet yang mana atlet kumite kadet menjalin komunikasi selama 30 menit perhari dan maksimal 2 jam per hari latihan. Sementara itu mengenai keterbukaan komunikasi yang dilakukan atlet kepada pelatih dapat disimpulkan bahwa atlet kumite kadet lebih terbuka dan memiliki rasa percaya yang lebih dibandingkan dengan atlet kumite junior. Hal ini terbukti dengan terciptanya komunikasi ketika latihan maupun diluar latihan atau melalui media sosial.

Selain itu, terkait tentang kedekatan hubungan yang dimiliki atlet dan pelatih dapat disimpulkan bahwa hubungan yang terjalin antara pelatih dan atlet kumite kadet sudah termasuk dekat layaknya hubungan keluarga yang dibuktikan dengan hasil wawancara atlet kumite kadet yang mengatakan bahwa pelatih sebagai orang tua dan kakak laki-lakinya sendiri. Atlet kumite kadet tidak segan untuk menceritakan masalah pribadinya hingga hubungan pribadinya kepada pelatih yang mana artinya hal ini berbanding terbalik dengan atlet kumite junior yang hanya menganggap pelatih sebagai pelatih saja tidak lebih. Hal ini juga membuktikan bahwa tahapan proses yang terjadi diantara atlet kumite kadet dengan pelatih sudah memasuki tahap pertukaran stabil sementara atlet kumite junior hanya sampai tahapan proses pertukaran afektif

Adapun hambatan komunikasi yang terjadi diantara pelatih dan para atlet mulai dari atlet kumite junior hingga atlet kumite kadet yaitu hambatan komunikasi

ketika latihan dan hambatan komunikasi ketika bertanding dapat disimpulkan bahwa intelegensi atlet dalam memahami dan fokus atlet yang mudah terbagi menjadi sebuah hambatan komunikasi yang dialami. Selain itu, hambatan komunikasi yang terjadi ialah hambatan fisik yang berasal dari suara bising and hambatan semantais yang disebabkan oleh perbedaan bahasa atau konsep pesan antara pelaku komunikasi

5.2 Saran

Saran yang dapat penulis sampaikan dari kesimpulan yang sudah dijabarkan tersebut yang mana berkaitan dengan penelitian yang berjudul peran komunikasi antarpribadi pelatih dalam meningkatkan ketangguhan mental atlet (studi pada pelatih dan atlet karate kumite junior gokasi Jakarta Barat) adalah sebagai berikut :

i. Pelatih karate kumite

Kepada pelatih kumite gokasi Jakarta Barat agar lebih mencoba untuk merangkul lagi atlet yang belum menjalin komunikasi yang baik diantara keduanya. Mencoba untuk lebih fokus terhadap setiap atlet yang dibinanya dilengkapi dengan kemampuan yang dimiliki oleh setiap atlet sehingga prestasi yang menjadi tujuan akhir seorang atlet dapat terwujud.

ii. Akademisi

Kepada para peneliti selanjutnya yang tertarik akan komunikasi antarpribadi pelatih dan ketangguhan mental atlet diharapkan untuk menggali lebih dalam terkait pengalaman atlet olahraga yang erat kaitannya dengan komunikasi antarpribadi di dalamnya sehingga penelitian yang akan dibuat nanti menjadi lebih dalam dan akurat lagi. Selain itu, peneliti menyarankan untuk memperbanyak literatur kajian-kajian terkait komunikasi antarpribadi dan ketangguhan mental atlet sehingga nantinya diharapkan penelitian yang dibuat menjadi lebih kaya data yang didapatkan