

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “*Dinamika Komunikasi Antarpribadi antara Pelatih dan Atlet dalam Meningkatkan Performa Latihan pada Atlet Binaan PRA-POPNAS & POPNAS Cabang Olahraga Pencak Silat DKI Jakarta*”, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Komunikasi antara pelatih dan atlet berlangsung intens, dua arah dan berfokus pada peningkatan performa latihan
Pelatih menggunakan kombinasi instruksi verbal, pemberian contoh gerakan teknik, dan koreksi langsung. Sementara atlet memberikan respon secara aktif. Interaksi ini membentuk hubungan antarpribadi yang mendukung pembelajaran teknik dan kesiapan bertanding.
2. Pelatih berhasil menciptakan suasana komunikasi yang suportif sehingga memudahkan atlet memahami instruksi dan mengurangi kecemasan latihan.
Kejelasan penjelasan, sikap tidak menghakimi, serta fokus pada pemecahan masalah membuat atlet merasa lebih dihargai, aman, dan termotivasi, terutama dalam fase latihan dengan intensitas tinggi menuju kompetisi utama.
3. Adaptasi komunikasi berlangsung secara dinamis sesuai kondisi latihan dan kebutuhan atlet.
Pelatih menyesuaikan tempo, metode instruksi, dan frekuensi koreksi, sementara atlet menyesuaikan fokus dan meminta pengulangan ketika diperlukan. Adaptasi dua arah ini membantu menjaga efektivitas selama latihan.
4. Hambatan komunikasi tetap muncul pada waktu-waktu tertentu, terutama saat latihan dengan intensitas tinggi atau ketika atlet mengalami kelelahan dan tekanan.

Sebagian hambatan dipersepsikan sama oleh pelatih dan atlet, namun ada pula ketidaksinkronan, terutama terkait kecepatan penjelasan dan pemahaman teknik kompleks. Hambatan ini bersifat situasional dan perlu dikelola secara komunikatif.

5. Secara keseluruhan, kualitas komunikasi antarpribadi terbukti berperan penting dalam meningkatkan pemahaman teknik, motivasi, kesiapan mental dan performa atlet.

Komunikasi yang efektif, adaptif, dan suportif menjadi fondasi keberhasilan pembinaan atlet PRA-POPNAS & POPNAS Cabang olahraga pencak silat di DKI Jakarta.

5.2 Saran

Setelah menganalisis dinamika komunikasi antarpribadi antara pelatih dan atlet dalam mendingkatkan performa latihan pada atlet binaan PRA-POPNAS & POPNAS cabang olahraga pecak silat DKI Jakarta, peneliti memberikan dua kategori saran yakni sebagai berikut:

5.2.1 Saran Praktis

- a. Pelatih disarankan untuk mempertahankan sekaligus meningkatkan suasana komunikasi yang suportif selama latihan, terutama dengan memperlambat tempo pemberian instruksi atau memberikan pengulangan saat berada dalam fase latihan dengan intensitas tinggi untuk mengurangi kemungkinan terjadinya ketidaksinkronan pemahamann dengan atlet.
- b. Atlet diharapkan lebih aktif dalam menyampaikan kendala yang dialami, kebutuhan penjelasan yang lebih detail, atau kondisi psikologis yang sedang dialami, sehingga proses adaptasi komunikasi antara pelatih dan atlet dapat berlangsung lebih efektif dan dua arah.
- c. Program pembinaan PRA-POPNAS dan POPNAS disarankan memiliki atau menyediakan sesi evaluasi komunikasi secara berkala antara pelatih dan atlet, agar hambatan komunikasi dapat diidentifikasi lebih cepat dan strategi komunikasi dapat ditingkatkan sesuai kebutuhan latihan.

5.2.2 Saran Akademis

- a. Peneliti selanjutnya dapat memperluas jumlah subjek penelitian dengan melibatkan lebih banyak atlet maupun pelatih dari berbagai kategori dan tingkat kompetisi untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang dinamika komunikasi dalam pelatihan olahraga prestasi.
- b. Peneliti berikutnya dapat mengembangkan analisis menggunakan teori komunikasi lain di luar teori dari Gibb, seperti teori komunikasi instruksional atau model komunikasi motivasi untuk memperkaya perspektif akademis dan membandingkan hasil penelitian.