

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Loncat Indah adalah salah satu olahraga air dibawah naungan PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia). Loncat indah merupakan olahraga yang mengandalkan koordinasi dan keluwesan otot saat melakukan gerakan di udara hingga masuk kedalam air sesaat setelah meloncat dari tumpuan papan atau menara. (Rasang, 2019) menyatakan bahwa, loncat indah merupakan olahraga yang memerlukan kemampuan otot dengan fleksibilitas yang baik karena memiliki dasar dari olahraga senam yang dipadukan dengan olahraga renang, loncat indah juga memerlukan keberanian yang tinggi untuk bisa melakukan loncatan. Loncat Indah memiliki 5 tingkatan ketinggian yaitu 1m, 3m, 5m, 7.5m, dan 10m. Namun dalam pertandingan, ketinggian 5m hingga 10m menjadi satu nomor pertandingan yaitu nomor pertandingan menara atau *platform*. Hadziq & Nur (2010) juga menerangkan bahwa loncat indah adalah olahraga yang memperlihatkan keterampilan dan seni gerak.

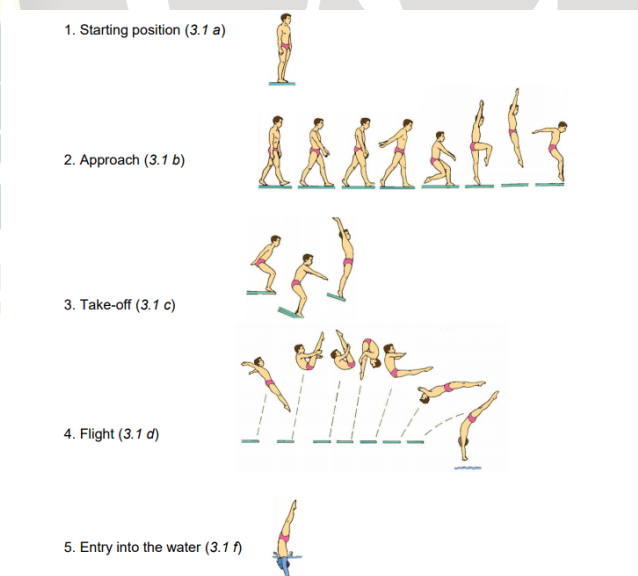
Loncat indah menjadi salah satu cabang olahraga yang diunggulkan oleh provinsi Jawa Timur dalam pagelaran PON karena cabang olahraga loncat indah cukup sering menjadi juara umum pada pagelaran PON dari PON 2008 hingga PON 2016. Selain itu loncat indah juga sering mencapai hingga melebihi target medali emas yang di targetkan oleh KONI Jawa Timur. Di Jawa Timur terdapat beberapa atlet unggulan yang diharapkan dapat memenuhi target pada PON Papua XX 2020. Salah satu atlet unggulan dari Jawa Timur adalah Gladies Lariesa. Gladies Lariesa

merupakan atlet paling muda dan paling baru dalam tim loncat indah Jawa Timur, namun Gladies sudah memiliki kemampuan diatas rata-rata peloncat nasional lain dan juga ditargetkan mendapat 3 medali emas pada PON Papua XX 2020 oleh pelatih.

Tim loncat indah Jawa Timur memiliki 2 pelatih yaitu Ronaldy Herbintoro dan Ahmad Subekti. Ronaldy Herbintoro menjabat sebagai kepala pelatih pada tim loncat indah Jawa Timur dan menjadi pelatih yang memegang Gladies saat ini. Ronaldy Herbintoro sudah memiliki cukup banyak prestasi melatih pada cabang olahraga loncat indah. Ronaldy Herbintoro pernah menjadi pelatih tim nasional loncat indah pada sea games dan pernah membawa loncat indah Indonesia mendapatkan 3 medali perak pada ajang Islamic Solidarity Games Baku 2017. Selain itu, Ronaldy juga pernah menjadi juri pada ajang kejuaraan dunia loncat indah.

Dengan Gladies yang menjadi seorang atlet yang paling muda dan diunggulkan dan Ronaldy yang memegangnya menjadi pelatihnya, terdapat banyak interaksi yang terjadi diantara mereka berdua. Interaksi antara Gladies dan Ronaldy pun tidak selalu berjalan mulus karena ada hambatan dan masalah yang terjadi di dalamnya terutama pada saat latihan. Pada saat latihan masalah komunikasi dapat terjadi karena pada saat Ronaldy memberikan instruksi tahap-tahap yang harus dilakukan dengan benar, namun terkadang Gladies tidak melakukan instruksi tersebut dengan benar. Tahapan tersebut harus dilakukan secara runtut dan benar agar hasil loncatan dapat bagus.

Loncat indah memiliki lima tahapan yang harus dilakukan oleh atlet. Yang pertama adalah posisi awal dimana atlet harus mempersiapkan diri dengan berdiri diatas papan atau menara yang menandakan mereka siap untuk melakukan sebuah loncatan. Tahap kedua adalah berjalan di papan atau berlari dimenara dari posisi awal hingga ke ujung papan atau menara dengan aturan berjalan yang sudah ditentukan oleh federasi. Tahap ketiga adalah tahap dimana atlet berada diujung papan atau menara dan melakukan gerakan meloncat sesuai loncatan yang akan dilakukan tahap ketiga ini dapat dilakukan dengan menghadap kedepan atau belakang. Tahap selanjutnya adalah tahap atlet melakukan gerakan akrobatik yang sudah ditentukan diudara. Pada tahap ini atlet diharuskan untuk menyelesaikan gerakan akrobatiknya dengan indah dan rapi sebelum masuk kedalam air. Dan tahap terakhir atlet diharuskan untuk melakukan posisi yang benar untuk masuk kedalam air.



Gambar 1.1 Urutan Tahap Meloncat

Tahapan-tahapan berikut harus dilakukan dengan benar oleh atlet jika atlet ingin mendapatkan nilai yang tinggi di sebuah pertandingan. Untuk dapat

melakukan semua tahapan diatas dengan benar, para atlet diharuskan untuk berlatih dengan keras. Selain berlatih tahapan diatas, atlet juga harus berlatih teknik keterampilan dasar sesuai dengan teknik yang sudah diajarkan oleh pelatih. Atlet sangat perlu berlatih teknik keterampilan dasar karena untuk meminimalisir cedera dan juga kecelakaan saat berlatih maupun bertanding. Dikutip dari Indosport.com Harly (2016) menyatakan bahwa “Loncat Indah itu memiliki bahaya dan tingkat cedera yang cukup besar. Makanya saya tidak mau karena hal kecil jadi menyebabkan atlet tidak bisa berprestasi kedepannya.” Pelatihan teknik dasar biasanya dilakukan tidak langsung di kolam, namun dilakukan di tempat latihan kering. Pada tempat latihan kering atlet akan dilatih bagaimana melakukan tolakan saat meloncat, mengayunkan tangan, dan gerakan tubuh saat meloncat seperti yang dikatakan oleh Harly (2016) kepada indosport.com bahwa “Dalam Latihan kering ini, mereka (atlet) harus benar paham teknik dasar, seperti tolakan saat meloncat, ayunan tangan, dan gerakan tubuh saat meloncat. Tapi itu semua mereka jatuhnya ke matras dulu.”

Pada tahap pelatihan, peran pelatih sangat penting dan dibutuhkan untuk membentuk atlet yang berprestasi. Pelatih diharuskan untuk dapat menjelaskan setiap detail-detail teknik yang harus dilakukan oleh atlet dengan benar dan jelas. Pelatih tidak serta merta hanya menyuruh seorang atlet untuk melakukan loncatan, namun pelatih juga harus melihat berbagai aspek dari atlet tersebut untuk menghindari cedera dan kecelakaan pada saat latihan. Pelatih juga harus bisa menjabarkan program latihan yang sudah mereka buat kepada atlet. Saat melatih suatu gerakan loncatan, pelatih melakukan komunikasi dengan atlet secara lisan dan

gerakan untuk memudahkan atlet memahami gerakan yang harus dilakukan. Pelatih memberikan contoh gerakan seperti ayunan tangan dan menjelaskan kepada atlet bagaimana ayunan tangan yang benar untuk dilakukan. Tidak hanya pelatih, atlet pun juga harus terlibat dalam interaksi tersebut dan menyadari tentang pikiran dan perasaannya dalam menerima arahan dari pelatih. Atlet juga dapat berkomunikasi dengan pelatih tentang apa yang mereka rasakan saat meloncat ataupun apa yang mereka rasa kurang dari loncatannya.

Keterlibatan masing-masing individu antara pelatih dan atlet menjadi elemen penting bagi sebuah tim maupun individu. Komunikasi Interpersonal antara pelatih dan atlet menjadi sangat penting, terutama saat menjelang kompetisi dimana pelatih sudah menentukan target yang harus dicapai oleh seorang atlet di kompetisi yang akan diikuti. Target tersebut dapat dicapai oleh seorang atlet dengan cara berlatih dengan serius. Komunikasi Interpersonal yang terjadi antara pelatih dan atlet akan membantu memudahkan kedua belah pihak, dimana pelatih mengkomunikasikan target apa yang harus dicapai seorang atlet dan menjabarkan latihan yang harus dilakukan atlet tersebut demi mencapai target yang ditentukan pelatih. Sedangkan atlet dapat mengkomunikasikan apa yang mereka butuhkan kepada pelatih. Seperti disaat seorang atlet merasa kurang percaya diri dan kesulitan untuk mencapai target yang dituju, komunikasi dan pendekatan pelatih kepada atlet sangat penting untuk atlet dalam mengembalikan motivasi dan kepercayaan diri seorang pelatih. Sehingga atlet merasa mendapat dukungan dan kepercayaan penuh terhadap atlet tersebut. Dengan terjadinya komunikasi interpersonal yang baik, pelatih akan memiliki hubungan yang baik dengan atletnya. Ketika seorang pelatih

dan atlet memiliki hubungan yang baik, tujuan dan target dari latihan akan lebih tercapai.

Keberhasilan latihan dan pencapaian target dalam olahraga menjadi suatu hal yang sangat diinginkan oleh setiap praktisi olahraga. Hampir semua pelatih mengharapkan target dan program latihan yang diberikan kepada atlet dapat tercapai dan dilakukan dengan benar oleh atletnya. Dan bagi para atlet, mereka mengharapkan target dan program yang diberikan pelatih mampu mereka capai dan dapat mendapat hasil baik dalam setiap latihan. Harapan tersebut dapat tercapai apabila antara pelatih dan atlet berusaha dengan maksimal dan saling berkomunikasi antar satu sama lain. Untuk itu sebagai seorang pelatih perlu memiliki keterampilan komunikasi yang baik agar atlet lebih bisa terbuka kepada pelatih dan lebih memahami maksud dari pelatih, sehingga proses latihan yang dilakukan mendapat hasil yang maksimal.

Komunikasi interpersonal tidak hanya dibutuhkan pada saat latihan saja, namun juga dibutuhkan saat kompetisi berlangsung. Komunikasi ini dibutuhkan karena pada saat bertanding seorang atlet akan lebih merasa tertekan daripada hanya pada saat latihan. Pesan yang disampaikan oleh pelatih harus lebih berpola dan efektif agar atlet bisa lebih tenang dan tetap bisa fokus pada pertandingannya, sehingga atlet dapat menunjukkan performa yang maksimal. Terlebih ketika atlet sudah berada diatas papan, pelatih hanya dapat memberikan instruksi secara non-verbal kepada atlet karena ketentuan dari panita yang tidak memperbolehkan siapapun untuk bersuara dengan keras saat atlet sudah berada diatas papan. Semua proses yang telah dilewati tadi, akan dibuktikan pada saat kompetisi. Hasil dari

kompetisi akan menjadi acuan apakah proses yang dilakukan oleh pelatih dan juga pelatih berhasil atau tidak.

Menurut hasil wawancara salah satu atlet Puslatda (Pusat Latihan Daerah) Loncat Indah Jawa Timur bernama Gladies Lariesa, Gladies sudah di latih dan dibina oleh pelatih Ronaldy selama 6 tahun sejak pertama kali mengikuti latihan loncat indah. Sudah 9 kali pertandingan yang di ikuti oleh gladis 7 diantaranya Gladies dapat menyumbangkan sejumlah medali bagi Jawa Timur di nomor pertandingan junior maupun senior. Dari 7 pertandingan yang telah menyumbangkan medali, Gladies menyumbangkan total 12 emas, lima perak, dan satu perunggu. Tidak dapat dipungkiri bahwa pengalaman pelatih Ronaldy dalam membina atlet loncat indah selama 20 tahun dari 2001 hingga sekarang dapat membuat Gladies mencapai prestasinya saat ini. Selama 20 tahun membina loncat indah sudah cukup banyak prestasi yang dimiliki oleh Ronaldy diantaranya adalah membawa Jawa Timur juara umum cabang olahraga pada ajang PON Palembang 2004, PON Kalimantan Selatan 2008, PON Riau 2012, PON Jawa Barat 2016. Selain itu Ronaldy juga sempat membina tim Pelatnas (Pelatihan Nasional) pada ajang Sea Games Palembang 2011 dan Sea Games Malaysia 2017.

Gladies mengatakan dalam wawancara bahwa pelatih Ronaldy melakukan interaksi secara verbal dan non verbal saat berlatih dan ketika sedang tidak berlatih atau sedang evaluasi pelatih lebih banyak menggunakan interaksi verbal. Interaksi yang terjadi anatar Gladies dan juga Ronaldy dilakukan secara rutin hampir setiap hari dikarenakan jadwal latihan yang memungkinkan mereka untuk rutin berinteraksi secara langsung. Gladies juga mengatakan bahwa interkasi yang

dilakukan oleh Ronaldy tidak sepenuhnya serius namun disisipi dengan candaan yang membuat Gladies sendiri tidak merasa terlalu tertekan saat latihan. Saat berlatih interaksi verbal saja tidak cukup untuk memahami seutuhnya arahan dari pelatih sehingga Ronaldy selaku pelatih juga memberikan instruksi berupa gerakan-gerakan agar Gladies lebih memahami arahan yang diberikan. Ronaldy mengatakan bahwa masih mencari pola interaksi terhadap Gladies agar interaksi yang terjadi secara rutin ini tidak menimbulkan rasa bosan dan interaksi dapat terjadi secara

PON (Pekan Olahraga Nasional) sendiri adalah sebuah ajang pertandingan olahraga 4 tahunan yang paling bergengsi di Indonesia. PON sendiri pertama kali diadakan pada 9 – 12 September 1948 yang diselenggarakan di Solo, Jawa Tengah. PON pertama ini merupakan inisiatif dari pemerintah Indonesia setelah Belanda memblokir Indonesia menjadi delegasi peninjau di ajang Olimpiade. Maka dari itu pemerintah Indonesia menyelenggarakan PON pertama untuk menegaskan kedaulatan Indonesia di mata dunia.

Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian guna mengetahui sejauh mana komunikasi yang dilakukan antara pelatih Ronaldy Herbintoro dan atlet Gladies Lariesa dalam upaya mencapai target untuk memenangkan PON XX Papua 2021.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Bagaimana Kualitas Komunikasi Interpersonal Antara Pelatih dan Atlet Loncat Indah Jawa Timur Dalam Upaya Memenangkan PON XX Papua 2021?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet loncat indah Jawa Timur dalam upaya memenangkan PON XX Papua 2021 yang mencakup proses interaksi saat berlatih dengan menggunakan media komunikasi maupun strategi komunikasi yang digunakan pelatih kepada atletnya dan pendekatan yang dilakukan oleh pelatih kepada atletnya.

1.4 Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan, referensi, dan kajian bagi peneliti yang ingin meneliti komunikasi interpersonal yang berkaitan dengan kepelatihan dan atlet.

2) Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh pelatih lain sebagai acuan dalam berkomunikasi dengan atletnya saat melatih.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dari penelitian ini adalah salah satu atlet Loncat Indah Jawa Timur yang ditargetkan untuk memenangkan PON XX Papua 2021 dan seorang pelatih yang menangani atlet tersebut. Tim Loncat Indah Jawa Timur sendiri berlatih di Whiz Residence Darmo Harapan yang beralamat di Jl. Jalan Raya Darmo Harapan No.1, Tanjungsari, Kec. Sukomanunggal, Kota Surabaya. Alasan peneliti memilih pelatih Ronaldy dan atlet Gladies karena interaksi yang mereka lakukan cukup rutin dan Gladies menjadi salah satu atlet yang ditargetkan tinggi oleh

Ronaldy Penelitian ini akan dilakukan pada batas waktu bulan Mei hingga Agustus 2021 karena pada bulan tersebut, intensitas latihan yang dilakukan meningkat dan interaksi satu sama lain pun juga makin meningkat. Penelitian ini hanya mencakup kualitas komunikasi yang dilakukan pada saat pelatih dan atlet berlatih untuk mempersiapkan PON XX 2021 Papua

