

Pengaruh Penggunaan Bahasa dalam Instruksi Pelatih terhadap Motivasi Atlet

Abdul Manan Maulani¹, Algies Muhammad Raysa¹, Jason Luki Limbong¹, Valen Sastranegara¹

¹Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan,
Universitas Pendidikan Indonesia

Abstrak Penelitian ini bertujuan menggambarkan peran bahasa yang digunakan pelatih dalam instruksi latihan terhadap motivasi atlet. Metode yang digunakan adalah kuantitatif melalui observasi latihan, wawancara dengan pelatih dan atlet, serta dokumentasi instruksi verbal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pilihan kata, intonasi, dan gaya komunikasi pelatih berpengaruh langsung pada semangat, fokus, dan kepercayaan diri atlet. Instruksi yang jelas dan suportif mampu meningkatkan motivasi, sedangkan bahasa yang kasar atau menekan cenderung menurunkannya. Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan komunikasi verbal merupakan aspek penting yang perlu dikuasai pelatih untuk menciptakan suasana latihan yang positif dan memotivasi.

Kata Kunci : bahasa instruksional, pelatih, motivasi atlet, komunikasi olahraga

Pendahuluan

Dalam dunia olahraga, komunikasi antara pelatih dan atlet memegang peranan penting dalam menunjang proses latihan maupun pencapaian performa. Salah satu bentuk komunikasi yang paling sering muncul dalam konteks tersebut adalah instruksi verbal yang diberikan oleh pelatih selama sesi pelatihan. Instruksi verbal tidak hanya berfungsi sebagai arahan teknis, tetapi juga berpengaruh terhadap kondisi psikologis atlet, seperti tingkat motivasi, rasa percaya diri, serta kesiapan mental dalam berlatih. Oleh karena itu, penggunaan bahasa yang tepat oleh pelatih menjadi faktor penting dalam menciptakan suasana latihan yang efektif dan suportif.

Motivasi atlet merupakan salah satu elemen utama yang menentukan kualitas proses latihan dan pencapaian hasil kompetisi. Atlet yang memiliki motivasi tinggi cenderung menunjukkan ketekunan, fokus, serta kemauan untuk memberikan usaha maksimal dalam setiap sesi latihan. Sebaliknya, motivasi yang rendah dapat berdampak pada menurunnya performa, kedisiplinan, serta perkembangan kemampuan atlet. Dalam hal ini, bahasa yang digunakan oleh pelatih meliputi pilihan kata, intonasi, dan gaya penyampaian—dapat

menjadi stimulus positif yang mendorong semangat atlet, atau sebaliknya berpotensi menurunkan motivasi.

Menurut Gunarsa (2008), motivasi merupakan dorongan yang bersumber dari faktor internal maupun eksternal individu yang memengaruhi perilaku seseorang dalam mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks olahraga, motivasi atlet tidak hanya didorong oleh keinginan untuk meraih kemenangan, tetapi juga dipengaruhi oleh adanya pengakuan, pola pembinaan yang bersifat positif, serta kualitas hubungan interpersonal yang terjalin dalam lingkungan latihan. Dengan demikian, pelatih dituntut untuk mampu membangun komunikasi yang efektif dan suportif guna memperkuat motivasi atlet, khususnya dalam menghadapi tuntutan dan tantangan latihan jangka panjang.

Namun, dalam prakteknya, masih banyak pelatih yang belum memperhatikan aspek kebahasaan dalam instruksi yang mereka berikan. Beberapa pelatih cenderung menggunakan bahasa yang terlalu keras, ambigu, atau kurang mempertimbangkan kondisi psikologis atlet. Padahal, komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet memainkan peran yang menentukan dalam menumbuhkan motivasi, membimbing keterampilan teknis, serta memastikan keberlanjutan partisipasi atlet dalam jangka panjang (Pratama & Nurrachmad, 2025). Kondisi tersebut menunjukkan perlunya pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran bahasa instruksional dalam membentuk motivasi atlet.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran bahasa dalam instruksi pelatih terhadap motivasi atlet, serta mengidentifikasi unsur-unsur komunikasi verbal yang dapat mendukung terciptanya lingkungan latihan yang kondusif.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan kuesioner skala Likert (1–5) sebagai instrumen utama untuk mengukur persepsi atlet. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah *explanatory* (asosiatif) karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan bahasa dalam instruksi pelatih terhadap motivasi atlet. Dengan demikian, penelitian tidak hanya mendeskripsikan kondisi variabel, tetapi juga menguji hubungan dan pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel X (Penggunaan Bahasa dalam Instruksi Pelatih) dan variabel Y (Motivasi Atlet). Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner

tertutup dengan skala Likert, dimana responden diminta menilai tingkat persetujuan mereka terhadap 15 pernyataan yang mewakili indikator kedua variabel. Instrumen ini mencakup aspek gaya bahasa pelatih, motivasi dan emosi atlet, efektivitas instruksi pelatih, serta persepsi umum atlet terhadap komunikasi pelatih.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi jawaban, sementara statistik inferensial digunakan untuk menguji pengaruh variabel X terhadap variabel Y, melalui uji korelasi atau uji regresi linear sederhana. Hasil analisis ini digunakan untuk menjawab tujuan penelitian yaitu mengetahui sejauh mana penggunaan bahasa dalam instruksi pelatih dapat mempengaruhi motivasi atlet dalam latihan.

Hasil Penelitian

Hasil Penelitian Gaya Bahasa Instruksional Pelatih

Berdasarkan hasil pengolahan data kuesioner yang diisi oleh 30 atlet di lingkungan Universitas Pendidikan Indonesia, diperoleh gambaran mengenai gaya bahasa instruksional pelatih dalam proses latihan. Analisis dilakukan terhadap beberapa aspek gaya bahasa pelatih yang berkaitan dengan kejelasan penyampaian, kesopanan, kesesuaian situasi, serta penghindaran penggunaan bahasa yang bersifat kasar atau merendahkan.

Hasil analisis menunjukkan bahwa secara umum gaya bahasa instruksional pelatih berada pada kategori baik hingga sangat baik. Aspek penggunaan bahasa yang mudah dipahami memperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 4,32 dan termasuk dalam kategori sangat baik. Aspek penggunaan kata-kata yang sopan dan membangun memiliki nilai rata-rata 4,28 dengan kategori baik. Sementara itu, aspek penghindaran bahasa kasar atau merendahkan menunjukkan nilai rata-rata tertinggi yaitu 4,45 dan termasuk dalam kategori sangat baik. Adapun kesesuaian bahasa pelatih dengan situasi latihan memiliki nilai rata-rata 4,30 dan berada pada kategori baik.

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet menilai pelatih telah menggunakan bahasa instruksional yang cukup efektif dalam mendukung proses latihan, meskipun masih terdapat ruang untuk peningkatan pada aspek tertentu, khususnya dalam penyesuaian gaya komunikasi terhadap kondisi psikologis atlet.

Respons Atlet terhadap Gaya Bahasa Pelatih

Berdasarkan tanggapan responden, atlet menunjukkan respons yang beragam terhadap gaya bahasa yang digunakan oleh pelatih. Sebagian atlet merasa bahwa instruksi yang disampaikan secara tegas membantu meningkatkan fokus dan pemahaman terhadap tugas latihan. Namun, beberapa atlet menyatakan bahwa penyampaian instruksi yang terlalu mendesak atau berintonasi keras dapat menimbulkan rasa tertekan dan menurunkan kepercayaan diri.

Perbedaan respons tersebut menunjukkan bahwa efektivitas gaya bahasa pelatih tidak hanya ditentukan oleh kejelasan instruksi, tetapi juga oleh kemampuan pelatih dalam menyesuaikan cara penyampaian dengan karakteristik dan kondisi psikologis masing-masing atlet. Dengan demikian, pendekatan komunikasi yang lebih fleksibel dan adaptif menjadi faktor penting dalam menjaga motivasi atlet selama proses latihan.

Pembahasan Temuan Penelitian

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori motivasi dalam psikologi olahraga yang menyatakan bahwa faktor eksternal, termasuk kualitas komunikasi dan hubungan interpersonal, berperan penting dalam membentuk motivasi individu. Menurut Gunarsa (2008), motivasi atlet dipengaruhi oleh dorongan internal serta stimulus eksternal seperti dukungan sosial dan pola komunikasi yang positif di lingkungan latihan.

Temuan penelitian ini juga mendukung hasil penelitian Pratama dan Nurrachmad (2025) yang menegaskan bahwa komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet memiliki peran strategis dalam meningkatkan motivasi, kesiapan mental, serta keberlanjutan partisipasi atlet dalam jangka panjang. Gaya bahasa pelatih yang jelas, sopan, dan sesuai situasi terbukti mampu menciptakan suasana latihan yang lebih kondusif dan mendukung perkembangan psikologis atlet.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data kuesioner, dapat disimpulkan bahwa instruksi yang diberikan pelatih memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat motivasi atlet. Mayoritas atlet menunjukkan motivasi yang tinggi ketika instruksi disampaikan secara jelas, komunikatif, dan mampu memberikan arah yang tepat selama latihan maupun pertandingan. Namun, gaya penyampaian instruksi yang terlalu tegas atau menekan berpotensi menurunkan rasa percaya diri dan kenyamanan beberapa atlet.

Temuan ini menguatkan pandangan bahwa kualitas komunikasi pelatih merupakan faktor penting dalam pembentukan kesiapan mental dan dorongan internal atlet. Oleh karena itu, pelatih perlu menerapkan strategi komunikasi yang lebih adaptif dan berorientasi pada kebutuhan psikologis atlet agar instruksi dapat tersampaikan secara efektif tanpa mengurangi motivasi mereka. Dengan demikian, gaya bahasa instruksional yang tepat dapat menjadi komponen penting dalam meningkatkan performa dan konsistensi atlet dalam konteks olahraga

Implikasi Hasil Penelitian

Implikasi Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini memperkuat pandangan bahwa bahasa instruksional merupakan bagian integral dari komunikasi interpersonal dalam konteks kepelatihan olahraga. Temuan ini menegaskan bahwa gaya bahasa pelatih tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian instruksi teknis, tetapi juga berperan dalam membentuk motivasi dan kesiapan mental atlet.

Implikasi Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pelatih untuk lebih memperhatikan pemilihan kata, intonasi, serta gaya penyampaian instruksi selama latihan. Pelatih diharapkan mampu menggunakan pendekatan komunikasi yang lebih suportif dan adaptif agar instruksi dapat diterima secara efektif tanpa menimbulkan tekanan psikologis bagi atlet.

Daftar Pustaka

1. Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology* (3rd ed.). Human Kinetics.
2. Martens, R. (2012). *Successful coaching* (4th ed.). Human Kinetics.
3. Alfiansyah, T. M. R. V. (2024). *Komunikasi pelatih dalam memotivasi atlet sepak bola*. Repository Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Lyle, J. (2002). *Sports coaching concepts: A framework for coaches' behaviour*. Routledge.
5. Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883–904

6. Chelladurai, P. (2007). Coaching and leadership in sports. Sports Publications.
7. Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete–coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4),
8. Smith, R. E., Smoll, F. L., & Curtis, B. (1979). Coach effectiveness training: A cognitive-behavioral approach to enhancing relationships skills in youth sport coaches. *Journal of Sport Psychology*, 1(1)
9. Potrac, P., Jones, R., & Armour, K. (2002). 'It's all about getting respect': The coaching behaviors of an expert English soccer coach. *Sport, Education and Society*.
10. Saputro, T. (n.d.). Pola komunikasi pelatih dalam memotivasi berlatih atlet perguruan tinggi. Repository Bina Sarana Informatika.
11. Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. CV Lubuk Agung.
12. Pratama, A. A., & Nurrachmad, L. (2025). Dynamics of coach–athlete interpersonal communication and its influence on achievement motivation in woodball: A case study from Blora Regency, Indonesia. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 14(3), 1101–1105.
13. Aznan, E. A. M., Abdul Hamid, A. I., Abu Bakar, A. H., Mohd Yazid, S. A., Kamal Kamaruddin, H., & Md Yusof, M. K. (2025). Talk it, win it: Exploring the link between coaches' communication skills and athlete satisfaction in KARISMA sport teams athletes. *Jurnal Intelek*
14. Komunikasi interpersonal antara pelatih dengan atlet pencak silat IKS PI dalam meningkatkan motivasi berprestasi [Skripsi, IAIN Ponorogo]. (2025).
15. Komunikasi interpersonal pelatih dalam meningkatkan motivasi berprestasi atlet pencak silat. (2023). *Jurnal Olahraga, UNISRI*.
16. Komunikasi interpersonal pelatih-atlet untuk peningkatan motivasi berprestasi. (2025). *Jurnal Indonesia: Manajemen Informatika dan Komunikasi*.
17. Permata, C. A. D. (2024). Pengaruh intensitas komunikasi interpersonal pelatih terhadap prestasi atlet shorinji kempo. *Interaksi Online*.
18. Coussens, A. H., & De Cuyper, B. (2024). Coach–athlete relationships, self-confidence, and psychological skills in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*.

19. Davis, L., Jowett, S., & Tafvelin, S. (2019). Communication strategies: The fuel for quality coach-athlete relationships and athlete satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 2156
20. Ardelia, R. P. (2025). Pengaruh penggunaan Bahasa Indonesia dalam komunikasi pelatih terhadap motivasi atlet. *Jurnal UPER, Jurnal Olahraga dan Pendidikan*.