

MODEL KOMUNIKASI KEPELATIHAN UNTUK PENINGKATAN PRESTASI ATLET**Edwi Arief Sosiawan^{1*}, Tri Saptono²**

Fakultas Ilmu sosial dan Ilmu Politik

^{1,2}Universitas Pembangunan Nasional Veteran Yogyakarta

Jl Babarsari 2 Sleman Yogyakarta

edwias@upnyk.ac.id

*Corresponding author

Abstract

In general, the technical abilities of the branches must be mastered by the trainers because those who work as trainers already have training certifications from various upgrading, training, and coaching clinics. However, the ability to communicate in coaching. This study aims to create a model to develop sports coaching communication, especially in the physical and mental training of athletes in improving achievement. The research method in this study used a qualitative paradigm with a descriptive-analytical approach. The results showed that coaching communication between the four different sports between coaches and athletes developed in the training process and outside of training. Communication coaching during training and outside of training is generally face-to-face. The approach taken in coaching communication is an open, familial and personal approach with lecture and demonstration methods and videos. The selection of coaching communication methods and techniques has proven to motivate and build athletes' confidence, and athletes can receive and interpret instructional messages conveyed and desired by the coach. Suggestions and recommendations that can give in this research are that the certification of each sports coach needs to be improved and other technical skills such as communication skills added.

Keywords: communication model, coaching communication, athlete achievement

Abstrak

Kemampuan teknis kecabangan umumnya pasti dikuasai oleh pelatih karena mereka yang berprofesi pelatih sudah memiliki sertifikasi kepelatihan dari berbagai macam penataran, training, dan coaching clinic, namun kemampuan melakukan komunikasi dalam kepelatihan belum tentu sepenuhnya dikuasai oleh kebanyakan pelatih. Tujuan penelitian ini adalah membuat model pengembangan komunikasi kepelatihan olahraga terutama dalam proses pelatihan fisik dan mental atlet dalam meningkatkan prestasi. Metode penelitian yang digunakan paradigma kualitatif dengan pendekatan deskriptif analitik. Hasil penelitian menunjukkan pola komunikasi kepelatihan diantara empat cabang olahraga yang berbeda antara pelatih dan atlet berkembang dalam proses pelatihan dan diluar pelatihan. Bentuk komunikasi kepelatihan selama pelatihan dan diluar pelatihan umumnya adalah bersifat langsung tatap muka. Pendekatan yang dilakukan dalam komunikasi kepelatihan adalah pendekatan keterbukaan, kekeluargaan dan personal dengan metode ceramah dan demonstrasi serta pemanfaatan video. Pemilihan metode dan pendekatan komunikasi kepelatihan tersebut sudah terbukti mampu memotivasi dan membangun kepercayaan diri atlet serta atlet dapat menerima dan menafsirkan pesan instruksional yang disampaikan dan diinginkan oleh para pelatih. Saran dan rekomendasi yang dapat diberikan dalam penelitian ini adalah sertifikasi pelatih pada masing-masing pelatih cabang olahraga perlu ditingkatkan dan ditambah kemampuan teknis lainnya seperti kemampuan berkomunikasi.

Kata kunci: Model Komunikasi, Komunikasi Kepelatihan, Prestasi atlet

Pendahuluan

Manusia pada semua budaya selalu terlibat dalam aktivitas fisik yang menyenangkan dan menggunakan gerakan sebagai bagian dari rutinitas sehari-hari dan ritual kolektif mereka (Huizinga, 1955). Pernyataan ini menunjukkan bahwa olahraga merupakan praktik budaya yang teroganisir dan sejak dulu sudah berada dalam tatanan kehidupan manusia. Olahraga sebagai

suatu realitas sosial eksistensinya kini telah semakin diapresiasi oleh masyarakat. Olahraga telah menjadi satu dalam proses kehidupan sosial yang menciptakan tatanan norma dan nilai sehingga berpengaruh dalam aspek kehidupan manusia seperti ekonomi, sosial, budaya bahkan politik.

KONI Kabupaten Sleman sebagai representasi pembinaan olahraga di Kabupaten Sleman dalam melaksanakan mandat pembinaan

prestasi olahraga telah bekerjasama dengan Pemerintah Kabupaten Sleman (Pekab Sleman) dalam pemenuhan fasilitas sarana dan prasarana latihan dan pertandingan yang menurut data Dinas Pemuda dan Olahraga (Dispora) Kabupaten Sleman sampai dengan tahun 2019 memiliki 102 gedung olahraga serta 674 lapangan olahraga. Sementara itu untuk jumlah organisasi cabang olahraga di Kabupaten Sleman memiliki 43 Pengurus Cabang Olahraga Kabupaten. Meskipun fasilitas sarana prasarana latihan olahraga memadai dan cukup optimal pemanfaatannya, namun masih ada kendala krusial yang dihadapi dalam proses pembinaan pelatihan fisik dan mental atlet olahraga. Indikator ini terlihat dari laporan kinerja Dispora Kabupaten Sleman tahun 2018-2019 dalam bidang olahraga yaitu bahwa masih kurangnya tenaga profesional yang mampu mendukung, menangani, serta berkomitmen dalam pembinaan dan pengelolaan olahraga di Kabupaten Sleman.

Kemampuan teknis kecabangan umumnya pasti dikuasai oleh pelatih karena mereka yang berprofesi pelatih adalah mantan atlet atau *person* yang sudah memiliki sertifikasi kepelatihan dari berbagai macam penataran, *training*, dan *coaching clinic*. Namun kemampuan melakukan komunikasi dalam kepelatihan belum tentu sepenuhnya dikuasai oleh kebanyakan pelatih. Selain tidak adanya fasilitas khusus pelatihan komunikasi kepelatihan dalam penataran, *training* dan *coaching clinic* juga karena penunjukkan pelatih umumnya lebih banyak diutamakan pada kemampuan teknik kecabangan saja.

Jika kondisi ini dibiarkan maka peningkatan prestasi atlet di Kabupaten Sleman akan mengalami ketimpangan, dengan kata lain atlet secara individual belum tentu mampu menguasai teknik yang baik dan benar pada satu sisi dan secara akumulasi prestasi olahraga secara umum tidak akan meningkat serta cenderung akan mengalami kondisi stagnan. Hal ini tentunya akan menjadi kendala dalam peningkatan prestasi atlet di kabupaten Sleman dan Provinsi DIY yang akan berpengaruh pada prestasi di tingkat nasional, selain tujuan jangka pendek yaitu menjadi juara umum dalam event PORDA tahun 2021 tidak akan tercapai. Hal ini dapat dilihat dari data persaingan antar Kabupaten dan Kota di Provinsi DIY selama kurun waktu 2011-2019 dalam tabel di bawah ini:

Penelitian ini mencoba melihat dari dua prespektif yaitu proses komunikasi instruksional dan kepelatihan karena hingga saat ini persoalan yang mengkaji bagaimana komunikasi kepelatihan kepada atlet belum banyak dikaji atau dieksplorasi secara ilmiah dalam bentuk penelitian dan penulisan jurnal. Umumnya kajian komunikasi kepelatihan hanya dilihat dari prespektif komunikasi interpersonal saja dan bukan khusus mengkaji komunikasi kepelatihan. Seperti penelitian Sholihah dan Pudjijuniarto (2021) yang lebih membahas pada komunikasi interpersonal pelatih terhadap peningkatan motivasi atlet atau penelitian Kim dan Park (2020) yang lebih cenderung melihat efektivitas komunikasi dalam interaksi antara pelatih dan atlet panahan peserta olimpiade.

Tabel 1. Juara Umum Porda DIY 2011-2019

Tahun PORDA	Kabupaten /Kota	Keterangan	Perolehan Medali		
			Emas	Perak	Perunggu
XI - 2011	Kabupaten Sleman	Juara Umum	122	103	118
XII - 2013	Kotamadya Yogyakarta	Juara Umum	130	102	130
XIII - 2015	Kabupaten Bantul	Juara Umum	126	106	132
XIV - 2017	Kabupaten Sleman	Juara Umum	140	138	129
XV - 2019	Kabupaten Sleman	Juara Umum	140	122	157

Sumber: Laporan Tahunan KONI DIY tahun 2019

Perspektif permasalahan komunikasi kepelatihan adalah faktor penting bagi pelatih dalam proses pelatihan fisik dan mental untuk meningkatkan prestasi atlet. Oleh karena itu maka rumusan masalah penelitian yang diambil dalam penelitian ini adalah bagaimana model komunikasi kepelatihan ideal untuk peningkatan prestasi atlet cabang olahraga di lingkungan KONI Kabupaten Sleman?

Secara umum, komunikasi melibatkan interaksi satu sama lain untuk menyampaikan informasi. Bentuk komunikasi yang paling jelas adalah linguistik verbal (mengekspresikan diri secara verbal atau tertulis), tetapi bahasa tubuh, serta sinyal simbolik interpersonal (nonverbal) lainnya juga merupakan bentuk komunikasi. Komunikasi dalam kepelatihan olahraga merupakan metode yang sangat spesifik, misalnya. pelatih menggunakan serangkaian gerakan yang hanya diketahui oleh atlet dalam timnya ataupun penggunaan istilah verbal sebagai pesan yang juga spesifik (Louise et al, 2019).

Komunikasi efektif dalam kepelatihan olahraga akan membawa hubungan yang mapan dan harmonis antara pelatih dan atlet yang dapat mempengaruhi kontribusi pada kinerja atlet. Komunikasi kepelatihan yang efektif membuka jalan keterampilan pada level yang lebih tinggi terkait kualitas atlet. Artinya peningkatan kualitas teknik atlet tidak hanya mengandalkan pada pengalaman dan latar belakang pribadi pelatih saja namun juga bergantung pada model komunikasi efektif yang membuat atlet dapat menerima, memproses informasi, dan mentransfer pengetahuan dengan cara yang lebih efisien (West, 2016, 13). Fenomena tersebut seharusnya tidak hanya mengandalkan pada pengalaman dan latar belakang pribadi pelatih, namun juga dibutuhkan kelengkapan ketrampilan model komunikasi baru yang berkaitan dengan kemampuan atlet untuk dapat menerima, memproses informasi, dan mentransfer pengetahuan dengan cara yang lebih efisien

Pada olahraga, komunikasi, dan tingkat keterampilan belajar fisik adalah saling terkait dan berkorelasi. Setiap pola komunikasi interpersonal negatif yang ditransfer oleh pelatih kepada atlet akan berdampak negatif pula pada kualitas pengetahuan atlet selama pelatihan dan kompetisi. Oleh karena itu, proses komunikasi kepelatihan harus jelas dan dapat memberikan informasi yang akurat kepada para atlet untuk memenuhi kebutuhan atlet. Menurut Michael Hall (2008, 82), komunikasi yang efektif dapat membantu pelatih untuk meningkatkan pengaturan diri atlet yang pada gilirannya berkontribusi pada peningkatan kinerja atlet. Pengaturan diri atlet mengacu pada proses yang rumit yang memberikan kemampuan untuk memonitor pikiran dan perilaku atlet dan memungkinkan mereka untuk menanggapi lingkungan olahraga dengan tepat. Itulah sebabnya hal itu akan menjadi sangat penting bagi pelatih untuk belajar tentang struktur komunikasi yang efektif yang membekali atlet agar dapat bertindak sesuai sistem latihan yang disampaikan pelatih.

Keuntungan lain dari komunikasi kepelatihan yang efektif adalah mengembangkan kepercayaan antara pelatih dan atlet untuk dapat memberikan pengaruh positif pada atlet. Kepercayaan ini dapat dibangun ketika pelatih mampu mengekspresikan dan mengirimkan pengetahuan, pikiran, dan perasaan kepada atlet. Melalui cara ini, pelatih bisa lebih yakin tentang dampak emosional dari isi pesan mereka kepada para atlet (Hadi, 2011). Komunikasi kepelatihan yang efektif bisa lebih berkembang ketika pelatih memperhatikan apa yang diungkapkan oleh para atlet. Hal ini disebabkan karena komunikasi adalah jalan dua arah yang juga melibatkan penerimaan pesan serta pengirimannya.

Pelatih berkomunikasi dengan atlet untuk sejumlah alasan dan tujuan menurut (Weinberg & Gould, 2003) adalah membujuk dan mempersuasi, mengevaluasi, menginformasikan, memotivasi dan menginspirasi dan mengatasi masalah. Prinsip

utama dari komunikasi kepelatihan yang efektif adalah mencari tahu untuk memahami pihak lain lalu berusaha untuk menjadi dipahami (Covey, 1990). Untuk mendapatkan pesan kepelatihan yang efektif maka hal pertama adalah mengetahui dasar dari pengiriman pesan yang efektif yang meliputi; a) Jelas dan ringkas; jika pesan diisi dengan informasi yang tidak relevan, atlet mungkin tidak tahu harus menafsirkan apa. Pelatih harus menggunakan pesan sederhana dan spesifik sehingga pemain mengetahui makna pesan kepelatihan yang dimaksudkan. b) Jujur; jujur bisa menciptakan lingkungan saling percaya antara pelatih dan atlet. Kejujuran yang dimaksud disini adalah pujian dan kritikan atas kompetensi atlet disaat latihan atau saat pelaksanaan pertandingan. c) Pengulangan /repetisi; sering kali gangguan dalam komunikasi kepelatihan terjadi karena karena atlet lupa apa yang dikatakan pelatih. Oleh karena itu, pengulangan pesan teknik latihan harus dilakukan berulang-ulang untuk memastikan tidak ada ruang untuk ambiguitas.

Hal kedua yang harus dipahami pelatih adalah menyadari faktor-faktor eksternal yang dapat mempengaruhi cara pengiriman dan penerimaan pesan, seperti misalnya teguran dilakukan secara komunikasi interpersonal dan bukan dalam bentuk komunikasi kelompok. Hal ketiga dalam komunikasi kepelatihan yang efektif adalah memastikan pesan diterima. Seperti dinyatakan sebelumnya, komunikasi adalah jalan dua arah; penerima sama pentingnya dengan pengirim. Untuk memastikan para atlet menerima pesan dan instruksi yang disampaikan adalah menjadi keharusan, oleh karenanya dalam memastikan bahwa pesan telah diterima dengan baik kepada para atlet, maka pelatih perlu melakukan beberapa hal yaitu; pertama, pengulangan atas pesan instruksional latihan yang disampaikan kepada atlet. Pengulangan akan menjadikan *pay attention* di kalangan atlet dan memudahkan dalam melaksanakan program latihan yang telah disusun. Kedua, pelatih

memberikan dorongan, motivasi dan ruang untuk terjadinya umpan balik dari atlet ke pelatih agar tidak terjadi kesalahpahaman. Ketiga, pelatih harus beradaptasi dengan atlet karena para atlet umumnya menerima pesan secara berbeda pula bergantung kepada latar belakang pengalaman, sosial, budaya dan pendidikan serta kondisi psikologis (Gabriel, 2016, 32-33).

Olahraga merupakan penampakan aktivitas fisik (jasmani) yang melibatkan proses internal diri sebagai individu manusia. Hal ini dimaksudkan dengan internal diri di sini adalah keterlibatan rohani sebagai suatu kesatuan dari manusia yang terdiri dari jasmani dan rohani. Pada dasarnya aktivitas olahraga adalah aktivitas jasmani dan rohani, sehingga dapat dikatakan bahwa olahraga merupakan aktivitas dalam upaya membentuk dan mengembangkan raga (jasmani-rohani) menuju optimalisasi potensi diri. Olahraga merupakan aktivitas dalam upaya membentuk dan mengembangkan raga (jasmani) serta melibatkan proses internal diri (rohani) untuk mencapai optimalisasi potensi diri. Menurut Cholik Mutohir (2002) olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat berupa permainan, pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia yang memiliki ideologi yang seutuhnya dan berkualitas berdasarkan Dasar Negara dan Pancasila.

Untuk melaksanakan olahraga agar sesuai dengan tujuan dari kegiatan olahraga itu maka dibutuhkan suatu pola latihan agar kegiatan olahraga menjadi optimal serta tidak menjadikan cedera atau salah berlatih. Latihan adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga (Hariono, 2006, 1). Hakikat latihan dalam konteks olahraga merupakan proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal.

Proses yang dilakukan dalam latihan olahraga meliputi pemberian materi latihan beban, fisik, teknik, taktik serta mental yang dilakukan secara teratur, terarah, bertahap dan berulang-ulang waktunya (Nossek, 1982,3). Praktik pelaksanaan latihan mengenal prinsip-prinsip latihan yang memiliki peranan penting dalam aspek fisiologis dan psikologis atlet. Prinsip latihan merupakan hal yang harus di taati, dilakukan, atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan. Adapun prinsip latihan dalam olahraga menurut Bompas (2010, 8) adalah sebagai berikut: (1) *Individuality* / Individualitas; setiap atlet berbeda secara karakter sehingga juga akan melakukan respon yang berbeda terhadap proses latihan. Beberapa atlet dapat mengikuti volume pelatihan dengan intensitas tinggi sementara yang lain mungkin sebaliknya. Ini didasarkan pada kombinasi faktor-faktor seperti kemampuan genetik, dominasi jenis serat otot, usia kronologis atau atletik, dan keadaan mental. (2). *Specificity* / Kekhususan; meningkatkan kemampuan atlet secara spesifik. Metode dalam pelaksanaan latihan disesuaikan dengan kemampuan khusus yang diprioritaskan sesuai kompetensi atlet serta jenis olahraga yang ditekuni. (3). *Progression* / Kemajuan / bertahap; Untuk mencapai puncak kemampuan atlet, maka pemberian beban latihan untuk atlet harus meningkat secara bertahap. Prinsip ini menekankan bahwa atlet harus menambah waktu latihan secara progresif dalam keseluruhan program latihan. Prinsip latihan ini dilaksanakan setelah proses latihan berjalan menjelang pertandingan. (4). *Overload* / melampaui target; Untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan, maka atlet perlu menambahkan resistensi atau waktu / intensitas baru. Prinsip ini bekerja seiring dengan kemajuan atlet untuk membangun jarak lebih dari sesi berulang secara wajar untuk meningkatkan adaptasi otot serta meningkatkan kekuatan / ketahanan jaringan lunak. Setiap latihan yang menuntut upaya terlalu cepat berisiko cedera. Prinsip yang sama

berlaku untuk latihan kekuatan dan kekuatan. (5). *Adaptation* / Adaptasi; Seiring waktu tubuh akan menjadi terbiasa dalam berolahraga pada tingkat tertentu. Adaptasi ini menghasilkan peningkatan efisiensi, sedikit usaha dan lebih sedikit kerusakan otot pada tingkat itu. (6). *Recovery* / Pemulihan; Tubuh tidak dapat memperbaiki dirinya sendiri tanpa istirahat dan waktu untuk pulih. Periode pendek seperti hitungan jam antara beberapa sesi latihan dalam satu hari atau periode yang lebih lama seperti berhari-hari diperlukan pemulihan untuk memastikan tubuh atlet tidak menderita kelelahan atau cedera yang berlebihan. (7). *Reversibility*; menghentikan penerapan latihan tertentu akan menghilangkan kemampuan untuk berhasil menyelesaikan latihan tersebut. Agar dapat memperlambat tingkat kemampuan otot secara substansial adalah dengan melakukan pemeliharaan / pengurangan program pelatihan selama periode tertentu.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang dijelaskan secara deskriptif. Pendekatan ini dipilih agar dapat mengungkapkan secara mendalam tentang strategi dan pola komunikasi kepelatihan yang digunakan dalam pelatihan fisik dan mental atlet yang bermuara pada diperolehnya model komunikasi kepelatihan yang ideal dalam peningkatan prestasi atlet. Metode ini dipilih dengan pertimbangan bahwa metode kualitatif senantiasa memiliki sifat holistik, yaitu penafsiran terhadap data dalam hubungannya dengan berbagai aspek yang mungkin ada. (Bogdan dan Taylor, 2012). Objek penelitian adalah komunikasi kepelatihan untuk peningkatan prestasi atlet. Data primer menggunakan wawancara dan *participant observer*, sedangkan data sekunder diperoleh dari berbagai dokumen terkait, jurnal dan sumber di internet.

Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Penelitian ini melihat komunikasi kepelatihan yang dilakukan oleh empat cabang olahraga pemenang juara umum dalam pelaksanaan PORDA ke-15 tahun 2019, yang meliputi cabang olahraga bulutangkis, dansa, karate dan pencak silat. Masing-masing memiliki karakter dalam proses pelatihan dan komunikasi kepelatihannya. Hal ini juga berkaitan dengan latar belakang yang berbeda-beda dari tiap personil yang terlibat dalam proses pembinaan prestasi serta karakter dari cabang olahraga tersebut. Contohnya cabang olahraga permainan akan berbeda dengan cabang olahraga yang bersifat kontak fisik. Model kepelatihan dan komunikasi kepelatihan dari masing-masing cabang olahraga yang dijadikan subjek penelitian akan dijelaskan sebagai berikut:

Cabang olahraga Bulutangkis

Cabang bulutangkis di kabupaten Sleman merupakan cabang olahraga tambang emas dari tahun ke tahun dalam penyelenggaraan PORDA. Cabang olahraga ini memiliki basis sebagai olahraga populer dan memiliki kejelasan dalam karir atlet ke depannya (Laporan Tahunan Koni Sleman, 2019). Hal itu menyebabkan cabang olahraga banyak bermunculan sekolah-sekolah bulutangkis dan klub-klub yang menawarkan latihan intensif untuk menghasilkan bibit-bibit baru atlet potensial dalam cabang olahraga bulutangkis. Fasilitas latihan bulutangkis di kabupaten Sleman sendiri cukup lengkap dan merata baik dalam tinjauan klub maupun fasilitas umum lainnya. Berdasarkan data dari Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Sleman 2019 menunjukkan adanya 22 lapangan bulutangkis fasilitas umum yang tersebar di tujuh kelurahan di Kabupaten Sleman sedangkan fasilitas klub dan sekolah bulutangkis berada di sembilan lokasi.

Cabang olahraga bulutangkis Kabupaten Sleman selalu menjadi langganan juara umum dan dominan dalam ajang PORDA DIY sejak 2009 sampai 2019 lalu. Cabang olahraga ini pun selalu menjadi primadona pendulang emas

dalam setiap kegiatan PORDA DIY. Salah satu prestasi lainnya dari cabang olahraga bulutangkis Kabupaten Sleman adalah pernah menyumbang atlet nasional berprestasi internasional yaitu Christina Finarsih, namun sejak tahun 1996 belum ada lagi atlet bulutangkis Kabupaten Sleman yang melaju hingga menjadi atlet nasional kembali.

Proses latihan yang dilakukan oleh cabang olahraga bulutangkis yang dikelola oleh Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) Kabupaten Sleman selama seminggu adalah empat kali pertemuan latihan yang meliputi sistem latihan *drill*, *struk*, *game* dan diakhir pekan dilakukan latihan fisik yang diselingi dengan *game*/permainan. Sarana penunjang dalam kegiatan latihan yang disebut dengan Pemusatan Latihan Kabupaten (Puslatkab) adalah memadai seperti lapangan *indoor* yang memenuhi standar nasional, sehingga dapat dikatakan bahwa Kegiatan pembinaan prestasi olahraga cabang olahraga bulutangkis PBSI kabupaten Sleman sudah tergolong maju dan tertata dengan rapi serta mengalami perkembangan yang lebih baik, hal ini dapat dilihat dengan adanya struktur organisasi yang ada dan adanya kegiatan yang berjalan dengan sistematis, terencana, terstruktur, dan terprogram.

Pola komunikasi kepelatihan pelatih PBSI Kabupaten Sleman dengan atlet Puslatkab adalah ditandai dengan keterbukaan yang tidak hanya berada di saat latihan/lapangan tetapi juga diluar jadwal latihan. Bentuk keterbukaan pelatih pada saat proses latihan adalah dengan berusaha jujur terhadap pesan pernyataan yang dilontarkan kepada atlet seperti mengenai arti penting dari latihan dan motivasi dalam meraih prestasi. Komunikasi kepelatihan yang dilakukan menunjukkan bentuk komunikasi diadik dengan sifat pendekatan khusus secara personal. Melalui pendekatan secara personal tersebut komunikasi kepelatihan lebih efektif dalam memberikan materi latihan selam proses pelatihan. Proses komunikasi kepelatihan yang bersifat diadik antara pelatih dengan atlet tersebut menjadikan

para atlet juga memiliki keterbukaan terhadap pelatih sehingga mengarahkan pelatih untuk memahami metode dan proses serta kebutuhan latihan yang seharusnya diberikan kepada atlet.

Selain dukungan keterbukaan dalam komunikasi, perilaku dan sikap positif juga dilakukan oleh pelatih PBSI Kabupaten Sleman dalam komunikasi kepelatihan melalui dorongan positif ketika menyampaikan program latihan selama proses latihan berlangsung. Para pelatih PBSI Kabupaten Sleman juga mengkomunikasikan secara terbuka analisis kelemahan dan kekuatan masing masing atlet yang memiliki tujuan agar para atlet dapat percaya pada kemampuan yang dimiliki serta mampu mengatasi dan memperbaiki kelemahan mereka saat berlatih maupun saat melaksanakan pertandingan.

Hambatan yang terjadi pada komunikasi kepelatihan yang dilakukan pelatih PBSI kabupaten Sleman kepada atlet bulutangkis adalah daya tangkap masing-masing atlet serta latar belakang pendidikan mereka. Daya tangkap berhubungan dengan tingkat kecerdasan masing-masing atlet serta berkaitan dengan tingkat pendidikan atlet. Hal ini dirasakan oleh para pelatih PBSI sesuai fakta bahwa mereka harus memberikan repetisi dalam pemberian materi dan contoh latihan. Perbedaan dalam memaknai pesan kepelatihan disini menjadikan komunikasi kepelatihan mengalami gangguan yang diatasi dengan pengulangan pemodelan materi latihan yang dilakukan oleh para pelatih PBSI kabupaten Sleman.

Cabang Olahraga Dansa

Olahraga dansa/*dancesport* adalah perpaduan antara gerakan tari dan gerakan tubuh, sehingga tidak hanya diperlukan penguasaan langkah-langkah yang artistik dan keserasian dengan irama musik yang mengiringi, tetapi juga diperlukan kemampuan menguasai koreografi serta stamina dan kekuatan fisik. Tidak berbeda dengan cabang-cabang olahraga lain seperti

senam artistik dan olahraga bela diri, olahraga dansa/*Dancesport* juga merupakan perpaduan antara seni, mental stamina, tehnik dan fisik.

Olahraga dansa masih termasuk baru di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta serta Kabupaten Sleman. Meskipun demikian cabang olahraga dansa telah memiliki struktur organisasi yang terkoordinir dengan baik. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kompetisi yang digelar di tingkat nasional maupun daerah. Cabang olahraga dansa mengikuti pola organisasi di tingkat internasional yaitu *International Dance Sport Federation* (IDSF) yang memiliki kategori bentuk dansa karakteristik latin dan karakteristik *ballroom* standar. Cabang olahraga dansa mulai resmi diakui sebagai cabang olahraga di bawah Komite Olahraga Nasional (KONI) adalah sejak menjadi olahraga yang dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XIX Tahun 2016 di Jawa Barat.

Cabang olahraga dansa Kabupaten Sleman mulai mengukuhkan diri dengan prestasinya ketika berhasil menjadi juara umum PORDADIY ke-XV, setelah sebelumnya hanya bertahan di juara umum 3 sejak tahun 2011. Cabang olahraga dansa yang dikelola oleh Ikatan Olahraga Dansa Indonesia (IODI) Kabupaten Sleman juga memiliki sarana dan prasarana latihan yang memadai yaitu gedung Bailamos Dance School. Sarana dan prasarana sudah lebih dari cukup, ruangan latihan 70 sudah memenuhi standar, karena lantai yang digunakan terdapat bahan *sprung floor*, sehingga dalam berlatih atlet tidak mudah cedera. Hal yang harus dilengkapi untuk menunjang latihan adalah tempat atau ruangan yang sangat luas dan khusus. Karena selama ini, ketika atlet dan pelatih membutuhkan tempat latihan yang luas maka harus memohon bantuan kepada pengurus cabang untuk mencarikan tempat latihan yang lebih luas. Kelengkapan sumber daya manusia dan infrastruktur yang dimiliki IODI Kabupaten Sleman turut menopang keberhasilan prestasi yang dihasilkan atlet-atlet dansa kabupaten Sleman untuk

berprestasi di tingkat nasional seperti event Pra-PON tahun 2019 di Bandung, Jawa Barat.

Pada cabang olahraga dansa IODI Kabupaten Sleman melaksanakan program latihan selama satu tahun sebelum penyelenggaraan PORDA. Tim dansa berlatih fisik dan mental sebanyak empat kali dalam satu minggu. Aspek yang penting dalam program latihan cabang olahraga dansa adalah ketekunan karena dansa merupakan olahraga yang mengutamakan fisik dan mental. Program latihan fisik yang diterapkan adalah latihan fisik yang mengarah ke *endurance* atau daya tahan atlet dengan target 100 persen setiap latihannya. Program latihan mental yang diterapkan pelatih IODI Kabupaten Sleman adalah dalam bentuk pembinaan psikologi olahraga setiap hari Minggu dengan mengundang pemateri ahli psikologi olahraga.

Komunikasi kepelatihan cabang olahraga dansa adalah bersifat langsung pada saat pelaksanaan latihan, hal ini sebagai langkah efisiensi mengingat pelatih pada cabang olahraga dansa IODI Kabupaten Sleman adalah berjumlah satu orang saja. Umumnya komunikasi yang dilakukan dalam proses latihan adalah menggunakan bahasa nonverbal karena dalam sistem latihan pelatih sekaligus memberikan contoh secara langsung. Melalui suasana informal, pelatih dansa IODI Kabupaten Sleman memberikan instruksi program latihan secara langsung di lokasi latihan. Pelatih dan atlet berkomunikasi berada pada jarak yang dekat, dengan cara pelatih cabang olahraga dansa memberikan instruksi kepada atlet melalui isyarat dan bahasa tubuh untuk lebih memperjelas penjelasan instruksi latihan yang disampaikan secara lisan.

Strategi komunikasi yang diterapkan pelatih dansa IODI Kabupaten Sleman adalah melalui pendekatan personal bagi para atlet yang memiliki hambatan dalam proses latihan ataupun dalam pemahaman latihan. Pendekatan yang lain adalah dengan pendekatan *briefing* berupa komunikasi antara pelatih dan atlet dalam forum untuk

memecahkan sebuah permasalahan baik terkait masalah latihan atau masalah non teknis lainnya.

Berbeda dengan cabang olahraga bulutangkis, cabang olahraga dansa memiliki kriteria atlet usia belasan tahun atau dibawah usia 16 tahun, sehingga *mood* dan kelelahan kadang menjadi hambatan di dalam proses komunikasi. Ini menjadikan bahwa hambatan komunikasi kepelatihan di cabang olahraga dansa adalah bersifat psikologis semata. Untuk mengatasi hambatan tersebut pelatih cabang olahraga dansa menggunakan pendekatan pribadi dan berusaha untuk melakukan pendekatan yang sifatnya *personal approaching* yang cenderung *paedagogy* mengingat kebanyakan atlet cabang olahraga dansa masih di usia remaja.

Cabang Olahraga Pencak Silat

Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) sebagai induk cabang olahraga pencak silat memiliki tujuan organisasi untuk regenerasi, pelestarian serta mencari bibit atlet baru pencak silat. IPSI Kabupaten Sleman merupakan salah satu cabang IPSI yang mengelola dan melakukan pembinaan terhadap atlet-atlet pencak silat daerah Sleman sudah mengalami pasang surut dalam pembinaan prestasi. Prestasi selama mengikuti PORDA DIY IPSI Kabupaten Sleman termasuk gemilang karena sejak tahun 2013 selalu menjadi juara umum hingga PORDA DIY ke XV tahun 2019. Kunci keberhasilan dalam pembina prestasi cabang olahraga pencak silat IPSI Kabupaten Sleman salah satunya adalah faktor jumlah serta kualitas kompetensi pelatih. Hal ini dapat dilihat bahwa prestasi sebelum tahun 2013, dengan minimnya jumlah pelatih beserta kompetensi yang dimiliki, telah menurunkan prestasi cabang olahraga pencak silat Kabupaten Sleman.

Pencak silat sebagai cabang olahraga jenis beladiri memiliki pola latihan tidak semata fisik, teknik, taktik dan strategi tetapi juga memerlukan kepemimpinan pelatih dalam proses latihan. Sikap dan kepemimpinan pelatih dalam berkomunikasi untuk menangani

atlet diharapkan mampu dalam mendongkrak prestasi atlet. Atlet pencak silat IPSI Kabupaten Sleman umumnya adalah berstatus pelajar dan mahasiswa sehingga relatif dapat melaksanakan latihan secara rutin. Untuk sarana dan prasarana latihan Puslatkab IPSI Kabupaten Sleman memiliki tempat memadai yaitu di *hall* silat Stadion Maguwohardjo yang didukung oleh peralatan penunjang latihan lainnya untuk kebutuhan mendongkrak performa atlet.

Secara umum pola komunikasi kepelatihan yang dilakukan oleh IPSI Kabupaten Sleman adalah menggunakan pendekatan kekeluargaan kepada atlet agar tidak terdapat kesenjangan antara pelatih dengan atlet. Pendekatan kekeluargaan tersebut disampaikan baik pada latihan maupun diluar latihan. Umumnya proses komunikasi pada latihan meliputi informasi tentang program latihan, pola yang dijalankan serta informasi mengenai kebenaran teknik. Pemberian informasi dari pelatih kepada atlet dapat berlangsung dengan baik karena dilakukan secara kekeluargaan sehingga terasa lebih dekat, santai dan tetap berprinsip menyesuaikan dengan karakter masing-masing atlet.

Melalui pendekatan kekeluargaan dalam komunikasi kepelatihan tersebut memungkinkan terjadinya intimasi antara pelatih dan atlet pencak silat. Intimasi merupakan suatu bentuk hubungan yang berkembang dari suatu hubungan yang bersifat timbal balik antara dua individu yang memunculkan rasa aman. Bentuk komunikasi kepelatihan antara pelatih dan atlet dalam proses latihan Pulatkab IPSI kabupaten Sleman memadukan komunikasi verbal dan nonverbal secara proporsional, keduanya digunakan tetapi lebih mengutamakan komunikasi nonverbal saat proses latihan berlangsung. Pada sikap keterbukaan bahasa verbal dicerminkan dari kata-kata seperti pelatih mau menerima masukan ketika proses evaluasi latihan dan bahasa nonverbal yang dicerminkan dengan gerakan tubuh seperti merangkul, hal tersebut bertujuan agar atlet merasa lebih tenang saat mengalami

kesulitan saat latihan berjalan. Kemudian bahasa verbal dan nonverbal dari sikap empati dicerminkan dengan kata-kata dan gerakan tubuh seperti menanyakan kondisi atlet saat latihan serta mencontohkan gerakan-gerakan yang benar dalam teknik latihan.

Cabang Olahraga Karate

Cabang olahraga karate tergabung dalam Federasi Olahraga Karate-do Indonesia (FORKI) merupakan olahraga prestasi yang telah lama menjadi anggota KONI DIY dan telah ikut mendukung pencapaian prestasi di berbagai kegiatan olahraga. Cabang olahraga ini telah banyak menyumbang medali PORDA DIY sejak tahun 1989. Namun prestasi karate di kabupaten Sleman sebenarnya telah lama mengalami stagnasi dan hanya mampu berprestasi di level juara umum tiga selama pelaksanaan PORDA DIY dan berlangsung hingga tahun 2015. Stagnasi prestasi cabang olahraga karate, pada akhirnya berubah dengan kenaikan prestasi sejak tahun 2017. FORKI Sleman dapat merangsek ke urutan juara umum dua pada PORDA ke XIV tahun 2017 dan puncaknya menjadi juara umum pada PORDA DIY ke XV tahun 2019. Selain itu prestasi diluar PORDA DIY juga membanggakan dengan menjadi juara umum di kejuaraan terbuka serta puncaknya mampu meloloskan satu atlet ke ajang PON tahun 2021.

Bila kemudian melihat sarana dan prasarana latihan karate FORKI Kabupaten Sleman dapat dikatakan cukup memadai, meskipun tidak berada pada gedung latihan khusus karate, tetapi penyediaan ruang dengan berbagai fasilitas pendukung latihan dapat tersedia dengan baik. Upaya yang dilakukan FORKI Kabupaten Sleman dalam meningkatkan prestasi karate adalah latihan teknik tiga kali seminggu dan latihan fisik sekali seminggu. Pada level yang tinggi seperti menghadapi kejuaraan nasional dan berjenjang maka intensitas latihan ditingkatkan menjadi empat kali latihan teknik seminggu. Selain memiliki program latihan

regular, FORKI Kabupaten Sleman juga memiliki program *coaching clinic* yang rutin dilakukan dengan mendatangkan pelatih kaliber nasional atau mantan-mantan atlet karate nasional legendaris yang digunakan untuk memotivasi para atlet untuk semakin berprestasi. Pada setiap program latihan tidak jarang FORKI Sleman mendatangkan motivator untuk memberikan stimuli psikologis agar atlet semakin meningkat suasana hati dan motivasinya dalam bertanding.

Jumlah pelatih yang dimiliki oleh FORKI Kabupaten Sleman adalah empat orang yang terdiri dari pelatih kata dan pelatih kumite. Proses komunikasi kepelatihan yang berlangsung memang lebih banyak dilakukan di saat jadwal latihan di matras. Pelatih memberikan instruksi selama proses latihan selama antara 1.5 sampai 2 jam. Selama proses latihan tidak jarang pelatih akan memberikan instruksi contoh teknik latihan baik gerakan dasar (*kihon*) ataupun gerakan teknik pertandingan.

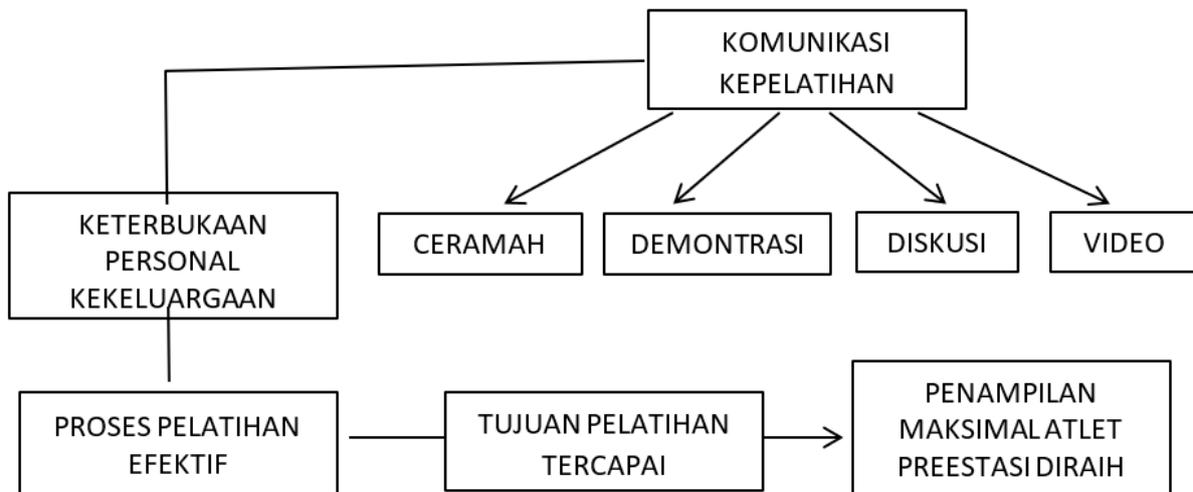
Pendekatan yang digunakan dalam komunikasi kepelatihan antara pelatih dengan atlet karate adalah bersifat senioritas dan personal. Hal ini dilakukan oleh pelatih FORKI Sleman untuk memberikan batasan antara pelatih dengan atlet karate tentang peran mereka masing-masing. Sementara pendekatan personal dilakukan dalam menangani atlet yang masih pasif atau kurang dalam melakukan teknik latihan. Pendekatan ini dilakukan agar pelatih dapat mengurai hambatan hambatan yang dialami oleh atlet baik secara psikologis dan teknis. Pendekatan secara personal ini secara tidak langsung menumbuhkan kepercayaan atlet karate kepada para pelatih sehingga dari proses kegiatan pelatihan dan pertandingan atlet akan merasa nyaman dan tenang.

Proses dalam pelaksanaan komunikasi kepelatihan di FORKI Kabupaten Sleman adalah menggunakan metode demonstrasi dan metode ceramah. Metode ceramah dilakukan kepada atlet dengan cara berulang-ulang sehingga atlet paham dengan apa yang dimaksud oleh pelatih

pada setiap latihan. Ceramah juga dilakukan oleh para atlet ketika latihan telah berakhir dengan melakukan diskusi dan evaluasi setelah proses latihan terhadap teknik yang sudah dipraktikkan oleh para atlet. Selain itu pada saat diskusi juga diberikan motivasi oleh pengurus karate untuk memberikan motivasi agar atlet semakin termotivasi dalam berlatih dan berprestasi.

Metode demonstrasi dalam komunikasi kepelatihan adalah pemberian contoh dalam melakukan teknik-teknik bertanding kepada atlet. Umumnya dalam metode ini pelatih juga melibatkan atlet untuk merasakan perbedaan antara teknik yang benar dan teknik yang salah. Pendekatan metode ini dalam proses latihan ini menurut pelatih FORKI Sleman berdampak pada perubahan teknik para atlet ke arah perbaikan dan peningkatan literasi teknik. Selain metode tersebut, para pelatih FORKI Sleman juga menggunakan media video pertandingan dan instruksional yang dilakukan per dua bulan dalam satu acara diskusi dan kekeluargaan. Melalui video tersebut mempermudah atlet dalam memahami teknik bertanding disertai membangkitkan motivasi atlet agar tidak jenuh disertai dengan semangat untuk meraih juara.

Hambatan komunikasi kepelatihan yang terjadi pada proses pada cabang olahraga karate tidak begitu banyak terjadi karena mengingat *profile* atlet karate Kabupaten Sleman umumnya adalah pelajar dan mahasiswa sehingga hambatan dalam pengetahuan dan pemahaman pesan instruksional tidak terjadi. Meskipun demikian hambatan semantik dan psikologis tetap saja terjadi. Hambatan semantik terjadi karena atlet tidak mengerti dengan konsep instruksi-instruksi yang diberikan pelatih sehingga pelatih harus mencari cara menggunakan istilah non teknis agar lebih mudah dipahami. Adapun hambatan psikologi terjadi karena ketidak fokusan atlet selama proses latihan karena harus berbagi waktu dan tenaga dengan tugas dan peran mereka sebagai pelajar dan mahasiswa selain masalah pribadi yang ada diantara mereka.



Gambar 1. Model Ideal Komunikasi Kepeleatihan

Pembahasan

Pada proses kepeleatihan ideal dibutuhkan komunikasi sebagai alat dalam menjalin interaksi antara pelatih dengan atlet. Proses latihan yang baik juga didasari dengan komunikasi yang baik dari pelatih kepada atlet. Komunikasi kepeleatihan yang digunakan dalam berinteraksi tersebut harus memperhatikan aspek-aspek komunikasi yang setiap aspeknya memiliki bagian-bagian yang harus terpenuhi. Aspek yang terpenuhi dalam proses kepeleatihan di empat cabang olahraga subjek penelitian adalah meliputi konsistensi, kredibilitas, penghargaan serta integritas pelatih. Secara keseluruhan komunikasi antara pelatih dan atlet pada empat cabang olahraga tersebut telah menunjukkan bahwa pelatih memenuhi semua aspek komunikasi ideal dalam sebuah proses latihan. Fakta ini berdasarkan pada umpan balik yang diberikan oleh para atlet di masing-masing cabang olahraga.

Komunikasi kepeleatihan yang dilakukan oleh tim pelatih dari empat cabang olahraga subjek penelitian berjalan dengan baik. Tim pelatih telah berusaha menyampaikan pesan-pesan instruksional dalam usahanya menanamkan teknik berlatih dan bertanding yang tepat. Pada sisi lain komunikasi kepeleatihan yang dilakukan juga ditujukan untuk memunculkan motivasi intrinsik dalam

diri para atlet bisa. Motivasi intrinsik tersebut pada akhirnya akan menanamkan tanggung jawab moral pada atlet sebagai bekal untuk semakin berprestasi dalam setiap pertandingan.

Proses menyampaikan pesan instruksional yang dilakukan pelatih kepada atlet menunjukkan pelatih memahami karakteristik masing-masing atlet dengan pola berkomunikasi baik secara formal dan informal. Pemahaman ini kemudian dilanjutkan dengan pendekatan secara personal, memotivasi dan memberikan kepercayaan kepada atlet bahwa atlet memiliki kemampuan untuk mencapai prestasi sehingga pesan yang disampaikan oleh pelatih dapat diterima oleh atlet dengan baik dan komunikasi kepeleatihan yang telah dilaksanakan berhasil. Bila kemudian di rangkum dalam bentuk model ideal maka komunikasi kepeleatihan yang dilakukan oleh pelatih dari empat cabang olahraga subjek penelitian dapat digambarkan pada skema Gambar 1.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan pola komunikasi kepeleatihan diantara empat cabang olahraga yang berbeda antara pelatih dan atlet berkembang dalam proses pelatihan dan diluar pelatihan. Bentuk komunikasi kepeleatihan selama pelatihan dan di luar pelatihan umumnya

adalah bersifat langsung tatap muka. Metode yang digunakan dalam komunikasi kepelatihan adalah menggunakan ceramah, dan demonstrasi serta juga melibatkan media video untuk lebih memberikan stimuli motivasi prestasi kepada masing-masing atlet. Pendekatan yang dilakukan dalam komunikasi kepelatihan adalah pendekatan keterbukaan, kekeluargaan dan personal. Ketiga pendekatan tersebut digunakan oleh para pelatih untuk mendapatkan kepercayaan atlet selain digunakan untuk lebih mudah dalam memahami karakteristik masing-masing atlet. Pemilihan metode dan pendekatan komunikasi kepelatihan tersebut sudah terbukti mampu memotivasi dan membangun kepercayaan diri atlet serta atlet dapat menerima dan menafsirkan pesan instruksional yang disampaikan dan diinginkan oleh para pelatih sesuai keinginan pelatih. Fakta ini konsisten dengan hasil triangulasi dengan para atlet bahwa dalam proses komunikasi kepelatihan pelatih sudah tepat dalam memberikan instruksional dan lebih mudah dipahami. Para atlet juga merasakan adanya kedekatan dan suasana kekeluargaan dalam tim dan merasa diberikan support selama proses latihan dan proses selama melaksanakan pertandingan. Saran dan rekomendasi yang dapat diberikan dalam penelitian ini adalah pada sertifikasi pelatih pada masing-masing pelatih cabang olahraga. Umumnya para pelatih cabang olahraga di Kabupaten Sleman masih belum memiliki sertifikasi pelatih level nasional bahkan ada yang belum memiliki sertifikasi pelatih daerah. Hal ini tentunya akan menghambat pembinaan prestasi jika kemudian para atlet yang berprestasi sudah mencapai level prestasi nasional, oleh karenanya masing-masing cabang olahraga perlu mengupayakan pelaksanaan sertifikasi kepelatihan baik ditingkat daerah ataupun nasional, kegiatan tersebut dapat dilakukan dengan cara sebagai peserta yang menginduk ke penataran yang dilakukan pengurus besar atau melakukan inisiatif menyelenggarakan penataran kepelatihan secara mandiri.

Referensi

- Bogdan, Robert dan Taylor. (1992). *Pengantar Metode Penelitian Kualitatif*. Surabaya: Usaha Nasional
- Bompa, T.O. (2010). *Theory and Methodology of Training*. Dubuque: Kendall/Hunt Publishing Company
- Covey S.R. (1990). *The 7 habits of highly effective people*. New York: Simon & Schuster
- Gabriel (2016), *Research Methods and Design in Sport Management, Human Kinetics, New York*
- Hadi, Rubianto. (2011). *Peran Pelatih dalam Membentuk Karakter Atlet*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 1. Edisi 1. Juli 2011. ISSN: 2088-6808, Unnes, Semarang
- Linder-Pelz S, Hall M. *Meta-coaching: a methodology grounded in psychological theory*. International Journal of Evidence Based Coaching & Mentoring. 2008 Feb 1;6(1)
- Linder-Pelz S, Hall M. *Meta-coaching: a methodology grounded in psychological theory*. International Journal of Evidence Based Coaching & Mentoring. 2008 Feb 1;6(1)
- Hall, M, Linder-Pelz. (2008). *Meta-coaching: a methodology grounded in psychological theory*. International Journal of Evidence Based Coaching & Mentoring
- Hariono, Awan. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Huizinga, Johan. (1990). *Homo Ludens: Fungsi dan Hakikat Permainan dalam Budaya*. Jakarta: LP3ES
- Kim, Youngsook, Inchon Park. (2020). *Coach Really Knew What I Needed and Understood Me Well as a Person”: Effective Communication Acts in Coach–Athlete Interactions among Korean Olympic Archers*. International Journal of Environmental Research and Public Health. 3101, 2-13
- Louise, D, Sophia Jowett, Susanne Tafvelin. (2019). *Communication Strategies: The Fuel for Quality Coach-Athlete Relationships and Athlete Satisfaction*, Frontiers in Psychology, September 2019, Volume 10, Article 2156
- Mutohir, Cholik. (2002). *Gagasan-gagasan tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Nossek, J. (1982). *General Theory of Training*, Lagos: National Institute for Sports. Pan African Press, Ltd
- Pambudi, Duwi K. (2020). *Analisis Standarisasi Fasilitas Gedung Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta*. Medikora, 1(19), 47

- Sholihah, Imroatus., & Pudjijuniarto. (2021).
Komunikasi Interpersonal Pelatih Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet. Jurnal Kesehatan Olahraga. Vol. 09. No. 01, Edisi Maret 2021, hal 95 - 104
- Weinberg, Robert S & Daniel Gould. 2003. *Foundations of sport and Exercise Psychology* Ed 3rd. USA: Human Kinetics.
- West, Lashell. (2016). *Coach-Athlete Communication: Coaching Style, Leadership Characteristics, And Psychological Outcomes.* Thesis. the School of Human Movement, Sport, and Leisure Studies Bowling Green State University
- Buku Laporan Rapat Anggota KONI Sleman tahun 2019
- Laporan Tahunan Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Sleman tahun 2019