

Pola komunikasi interpersonal pelatih dan atlet dalam Olahraga Crossfit di Yogyakarta

Alda Nadila Wijaya
Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia
aldanadila.2020@student.uny.ac.id

Novianto Yudha Laksana
Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia
laksanyudha@uny.ac.id

Abstrak

Crossfit merupakan olahraga yang populer di mancanegara. Sementara di Indonesia, peminatnya hanya tersebar di kota-kota besar, salah satunya di Yogyakarta. Minimnya kompetisi, berdampak pada jumlah prestasi yang dihasilkan oleh atlet olahraga crossfit. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pola komunikasi interpersonal pelatih dan atlet dalam olahraga crossfit. Objek dari penelitian ini yaitu pelatih dan atlet crossfit di Bhumi Satoe, Yogyakarta. Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kualitatif. Untuk pengumpulan data pada penelitian yaitu wawancara dan observasi, untuk menentukan informan dalam pengambilan data menggunakan *purposive sampling*. Peneliti menggunakan teknik analisis data yaitu, pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pola komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet crossfit di Bhumi Satoe adalah pola komunikasi sirkular, yaitu bentuk komunikasi dua arah berkelanjutan yang menghasilkan berbagai umpan balik atau *feedback* seperti dukungan, suportifitas, empati dan kesetaraan. Namun pada poin keterbukaan antara pelatih dan atlet masih belum dilakukan secara optimal.

Kata Kunci : Crossfit, Komunikasi Interpersonal, Pola Komunikasi

Abstract

Crossfit is a popular sport overseas. While in Indonesia, enthusiasts are only spread in big cities, one of which is in Yogyakarta. The lack of competition has an impact on the number of achievements produced by crossfit athletes. Therefore, this study aims to determine how the interpersonal communication of coaches and athletes in crossfit sports. The object of this research is crossfit coaches and athletes at Bhumi Satoe, Yogyakarta. The approach used in this research is to use a qualitative approach. For data collection in the study, namely interviews and observations, to determine informants in data collection using purposive sampling. Researchers used data analysis techniques, namely, data collection, data reduction, data presentation and conclusion drawing. Based on the results of the study, it is known that the interpersonal communication pattern between trainers and crossfit athletes at Bhumi Satoe is a circular communication pattern, which is a form of continuous two-way communication that produces various feedback or feedback such as support, supportiveness, empathy and equality. But at the point of openness between trainers and athletes is still not done optimally.

Keywords : Crossfit, Interpersonal Communication, Patterns of Communication

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan interaksi dengan individu lainnya. Cara manusia berinteraksi adalah dengan melakukan komunikasi, karena hal ini merupakan aspek yang sangat penting dalam berinteraksi. Komunikasi interpersonal merupakan salah satu jenis dari komunikasi. Menurut Mulyana (2008 dalam Suranto Aw, 2011) komunikasi interpersonal merupakan komunikasi yang dilakukan secara tatap muka oleh satu individu dengan individu lainnya secara verbal dan nonverbal dengan menangkap reaksi orang lain secara langsung. Interaksi yang terjalin antar individu ini salah satunya terjadi pada pelatih dan atlet di suatu olahraga. Dengan adanya komunikasi dua arah antara pelatih dan atlet akan membangun semangat juang atlet.

Setelah berlalunya pandemi, masyarakat seakan menjadi lebih memperhatikan kesehatan fisik. Hal ini terlihat berlalu-lalang di media sosial bahwa pengguna media sosial saat ini kerap mengunggah kegiatan olahraga mereka. Terdapat beragam jenis olahraga yang mereka lakukan, seperti berlari, bersepeda, berenang bahkan jenis olahraga yang lebih berat adalah latihan kardio dan latihan beban atau biasa disebut crossfit (*crossed fitness*).

Crossfit menjadi salah satu olahraga pilihan warga di Yogyakarta karena olahraga ini merupakan perpaduan antara latihan kardio dan beban, selain itu olahraga ini dilakukan secara berkelompok dan pada sesi latihan berbentuk mini class dengan satu pelatih yang menangani di setiap kelas, sehingga setiap individu tidak berlatih sendiri seperti gym. Di crossfit box Bhumi Satoe kerap ditemui ketidaknyamanan komunikasi antara pelatih dan atlet. Pada pra riset atlet merasakan kurangnya bonding antara pelatih dan atlet. Kemudian, persoalan yang dialami pelatih yaitu mereka kurang mengenali personal atlet secara mendalam, sehingga timbul rasa sungkan untuk menumbuhkan motivasi dan semangat secara penuh dari dalam diri atlet, hal ini ditunjukkan dengan tingkat kehadiran dari beberapa atlet di Bhumi Satoe yang tidak rutin mengikuti latihan dan kurang berkomitmen dengan intensitas latihan yang telah ditetapkan oleh pelatih. Selain itu, pelatih juga merasa kurangnya keterbukaan pada diri atlet sehingga saat sesi latihan dan diberikan materi atau menu latihan mereka justru merasa

keberatan dan tidak mampu mengikuti pola latihan yang telah ditetapkan.

Sebagai olahraga dengan intensitas yang tinggi dan gerakan yang kompleks diperlukan kerja sama dan komunikasi antara pealtih dan atlet crossfit agar informasi dapat diterima dengan baik. Karena dalam hal ini erat kaitannya dengan motivasi para atlet untuk menjalani latihan dan pada titik tertinggi memiliki keinginan untuk dapat berprestasi dalam olahraga tersebut. Seorang pelatih harus mampu menyampaikan tujuan dari dilakukannya latihan tersebut agar atlet termotivasi dan bersemangat, terlebih crossfit merupakan olahraga dengan pola latihan berintensitas tinggi sehingga dukungan dan komunikasi intens antara pelatih dan atlet crossfit sangat dibutuhkan.

Komunikasi yang bersifat evaluatif dan mendalam terkait program latihan sangat penting untuk diterapkan oleh pelatih crossfit terhadap para atlet, kegiatan tersebut dapat dilakukan baik pada sesi latihan maupun saat istirahat. Dengan melakukan komunikasi intens tersebut pelatih diharapkan mampu mengenali dan menilai telah sejauh mana kemampuan yang dimiliki oleh para atlet sehingga pelatih dapat mengevaluasi serta memberikan masukan dan menghadirkan solusi terhadap kesulitan yang dialami atlet saat menjalani sesi latihan. Hal ini merupakan salah satu kegiatan komunikasi dua arah, yaitu dua orang atau lebih melakukan hubungan timbal balik dan rasa saling percaya.

Crossfit pertama kali didirikan di Santa Cruz, Amerika Serikat pada tahun 1995 oleh seorang mantan atlet senam yang juga merupakan pelatih pribadi, Greg Glassman. Crossfit di Indonesia hadir pertama kali di kawasan Jakarta pada tahun 2011 dan mendapat tanggapan baik dari masyarakat terkait olahraga tersebut. Olahraga ini merupakan kegiatan yang menitikberatkan pada latihan kardio dan latihan beban dalam satu sesi. Walaupun olahraga ini termasuk aktivitas yang tergolong berat, namun untuk para pemula olahraga ini mampu menjadi pilihan karena gerakan-gerakan yang dilakukan merupakan gerakan fungsional. Tempat yang diklaim menjadi satu-satunya untuk latihan crossfit di daerah Yogyakarta yaitu Bhumi Satoe. Crossfit box merupakan sebutan untuk tempat latihan olahraga ini. Walaupun baru berumur lima

tahun sejak pertama kali berdiri, crossfit box ini telah memiliki lebih dari 100 anggota dengan berbagai tingkatan pelatihan yang disesuaikan dengan kekuatan atlet dan intensitas latihan.

Peneliti tertarik dengan topik ini karena crossfit merupakan salah satu olahraga yang masih terbilang baru dan satu-satunya di Yogyakarta, sehingga peneliti ingin mengetahui pola komunikasi interpersonal yang dilakukan oleh pelatih dan atlet crossfit. Pemaparan tersebut menyatakan bahwa interaksi dan komunikasi yang baik antara pelatih dan atlet crossfit merupakan hal penting demi tercapainya target dan prestasi yang diharapkan dalam kegiatan olahraga dengan mengandalkan usaha dari pelatih dan atlet agar informasi dan pesan dapat diterima dengan baik serta tujuan tiap individu dapat tercapai. Dengan melihat pemaparan di atas, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut dan menjelaskan mengenai pola komunikasi interpersonal yang terjadi antara pelatih dan atlet crossfit Yogyakarta.

KAJIAN PUSTAKA

Pola merupakan bentuk atau model yang dapat menghasilkan sesuatu. Dalam konteks komunikasi, pola diartikan sebagai bentuk hubungan antara dua orang atau lebih dalam proses pengiriman serta penerimaan dengan cara yang tepat, sehingga pesan atau informasi yang dimaksud dapat dipahami (Djamarah, 2004).

Menurut Ngalimun (2018) tata cara komunikasi yang baik dengan proses penyampaian pesan antara komunikator dan komunikan menggunakan pesan non verbal dan verbal disebut pola komunikasi. Dengan kata lain pesan yang disampaikan oleh komunikator dapat dipahami oleh komunikan, selain itu terdapat respon berupa umpan balik atau *feedback* antara komunikator dan komunikan.

Menurut Laswell (1984 dalam Wiryanto, 2005) dalam komunikasi terdapat pola-pola yaitu pola komunikasi primer, pola komunikasi sekunder, pola komunikasi linear dan pola komunikasi sirkular yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Pola komunikasi primer

Pola ini adalah suatu proses penyampaian pikiran dari komunikator kepada komunikan dengan menggunakan simbol sebagai saluran atau media.

b. Pola komunikasi sekunder

Pola komunikasi ini merupakan proses penyampaian pesan oleh seseorang kepada orang lain dengan menggunakan sarana sebagai media kedua setelah menggunakan simbol sebagai media pertama.

c. Pola komunikasi linear

Pada pola komunikasi ini terjadi dalam komunikasi tatap muka atau langsung (*face to face*).

d. Pola komunikasi sirkular

Secara harfiah, sirkular berarti bulat, keliling atau bundar. Sehingga dalam proses komunikasi sirkular ini terjadi umpan balik atau *feedback*, yang merupakan arus dari komunikator kepada komunikan sebagai penentu keberhasilan komunikasi.

Sederhananya, pola komunikasi merupakan salah satu bentuk penyampaian pesan dari satu individu ke individu lainnya supaya pesan atau informasi yang hendak disampaikan dapat dimengerti.

Pada penelitian ini menggunakan teori dari Suranto (2011) mengenai komponen-komponen komunikasi interpersonal dan teori dari John de Vito (1997) untuk menganalisis mengenai pola komunikasi interpersonal pelatih dan atlet crossfit. Teori mengenai komponen-komponen komunikasi interpersonal terdiri dari sembilan komponen:

1. Sumber/komunikator

Komunikator yaitu seseorang yang mempunyai kebutuhan untuk berkomunikasi dengan orang lain dengan menciptakan, menyampaikan pesan atau informasi dan berkeinginan untuk mampu memberikan pengaruh terhadap tingkah laku dan sikap seseorang.

2. Encoding

Komunikator melakukan kegiatan encoding dalam menciptakan pesan atau informasi melalui simbol-simbol, kata-kata, baik verbal dan nonverbal yang disesuaikan dengan karakteristik komunikan. Sehingga komunikator merasa yakin terhadap cara menyampaikan pesan tersebut dan apa yang disampaikan.

3. Pesan

Dalam kegiatan encoding menghasilkan pesan. Pesan atau informasi tersebut diinterpretasi oleh komunikan. Komunikasi dapat dikatakan berhasil apabila berjalan efektif dan komunikan dapat menginterpretasikan pesan sehingga

pesan dapat dimaknai sesuai dengan yang diinginkan oleh komunikator.

4. Saluran

Sarana fisik dalam penyampaian pesan yang digunakan oleh komunikator (*sender*) kepada komunikan (*receiver*) adalah saluran. Saat tatap muka tidak memungkinkan untuk dilaksanakan, aspek saluran ini dapat digunakan untuk sarana penyampaian pesan.

5. Penerima/komunikan

Penerima pesan disebut juga komunikan. Dalam komunikasi interpersonal penerima pesan memiliki peran yang aktif dengan memberikan umpan balik atau *feedback*. Pada kesempatan tersebut komunikator dapat mengetahui apakah komunikan atau penerima pesan dapat menerima atau menginterpretasikan pesan dan informasi yang disampaikan oleh komunikator dengan baik atau tidak.

6. Decoding

Kegiatan internal dari dalam diri komunikan disebut juga dengan decoding. Saat terjadi indera penerima akan menangkap berbagai macam simbol, kata-kata dan data. Pada tahap ini dimulai dengan proses sensasi, yaitu indera menangkap stimulasi. Kemudian dilanjutkan dengan persepsi, yang merupakan pemberian makna atau decoding.

7. Respon

Salah satu keputusan yang dihasilkan dari penerima untuk dijadikan tanggapan terhadap pesan yang disampaikan oleh pengirim pesan merupakan respon. Hal ini bersifat positif, negatif dan netral. Respon positif merupakan tanggapan yang dapat diterima oleh komunikan. Respon negatif merupakan tanggapan yang tidak dapat diterima oleh komunikan. Sedangkan respon netral merupakan tanggapan yang tidak menerima namun juga tidak menolak keinginan dari komunikator.

8. Gangguan (*noise*)

Sesuatu yang menjadi penyebab kekacauan saat proses penyampaian pesan merupakan gangguan atau *noise*. Di dalam komponen-komponen manapun dari sistem komunikasi gangguan dapat terjadi. Karena gangguan adalah apapun yang membuat kacau saat penyampaian hingga penerimaan pesan, baik berbentuk fisik dan psikis.

9. Konteks Komunikasi

Dalam aspek konteks ini, komunikasi dapat terjadi lantaran adanya suatu konteks. Terdapat tiga konteks dimensi, yaitu waktu, ruang, dan nilai. Konteks waktu merupakan kapan terjadinya komunikasi. Konteks ruang adalah tempat terjadinya komunikasi. Sedangkan konteks nilai terdiri dari nilai budaya serta sosial yang dapat memberikan pengaruh pada suasana komunikasi.

Dalam mendukung komunikasi interpersonal terdapat lima sikap positif dari Devito (1997):

1. Keterbukaan (*openness*)

Keterbukaan ini terjadi antara komunikator dan komunikan, dimana mereka menunjukkan sikap saling terbuka, yaitu dapat menerima masukan atau pendapat dari orang lain, bersedia untuk mengungkapkan informasi yang biasanya disembunyikan namun tetap tidak bertentangan dengan asas kepatutan, dan tidak berbohong. Sehingga mereka dapat saling memahami dan saling percaya terhadap diri masing-masing.

2. Empati (*empathy*)

Empati merupakan sikap seseorang terhadap kondisi orang lain sehingga dapat merasakan dan memahami keadaan orang lain. Mudah-mudahan, mereka mampu memproyeksikan dirinya terhadap sudut pandang orang lain. Sehingga mampu memahami pengalaman, sikap, motivasi, perasaan, keinginan, dan harapan mereka.

3. Sikap Dukungan (*supportiveness*)

Seluruh pihak yang terlibat pada komunikasi interpersonal memberikan dukungan satu sama lain maka dapat terjadi interaksi yang baik dan dapat membantu seseorang untuk lebih bersemangat dan termotivasi.

4. Sikap Positif (*positiveness*)

Komunikator dan komunikan saling memberikan tanggapan positif sehingga interaksi dan hubungan yang terjalin tidak terdapat prasangka buruk atau curiga yang mengganggu komunikasi. Mampu membantu partner komunikasi untuk memahami pesan yang disampaikan sesuai dengan karakteristik mereka.

5. Kesetaraan (*equality*)

Komunikan dan komunikator memberikan sikap saling menghargai dan saling memerlukan sehingga ketika jalinan

komunikasi kedua belah pihak tidak terjadi kesenjangan (Pradipta & Widiarti, 2021; Melgajanarsyah & Aw, 2023).

Maka dari seluruh uraian latar belakang yang terdapat di atas maka peneliti dalam hal ini tertarik dalam mengungkap permasalahan terkait ‘bagaimana pola komunikasi interpersonal pelatih dan atlet dalam olahraga crossfit di Yogyakarta’.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang mendeskripsikan atau menggambarkan suatu masalah. Penelitian ini juga mampu menjawab pertanyaan mengenai bagaimana, apa, kapan dan di mana, namun tidak mampu menjawab pertanyaan mengapa (Fiantika et al, 2022). Penelitian kualitatif pada penelitian ini dipilih bertujuan untuk dapat mengetahui terkait pola komunikasi interpersonal yang terjadi antara pelatih dan atlet crossfit di *crossfit box* Bhumi Satoe. Dari penelitian ini diharapkan mampu menganalisis peristiwa yang terjadi di lapangan secara alami pada konteks waktu tertentu. Serta dapat memberikan gambaran mengenai pola komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet crossfit di Bhumi Satoe.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian yang berjudul “Pola Komunikasi Interpersonal Pelatih dan Atlet dalam Olahraga Crossfit di Yogyakarta” dilaksanakan di *crossfit box* Bhumi Satoe yang bertempat di Kotagede, Yogyakarta. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dari bulan Februari 2024 sampai dengan Maret 2024.

Instrumen Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu wawancara dan observasi. Teknik ini adalah salah satu cara untuk menghimpun informasi dengan melakukan pengamatan di lokasi dan melakukan sesi tanya jawab secara lisan dan bertatap muka dengan tujuan untuk mendapatkan informasi dengan tujuan tertentu. Pada penelitian ini peneliti menggunakan wawancara semi terstruktur yang menggabungkan wawancara yang telah disiapkan sebelumnya dengan pertanyaan yang dapat dikembangkan dengan tujuan dapat menghimpun informasi dan keterangan secara lebih luas untuk dapat mengetahui pola

komunikasi interpersonal yang dilakukan oleh pelatih dan atlet crossfit di Bhumi Satoe.

Pengambilan sampel atau sumber data pada penelitian ini dilakukan secara *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015). Dengan menetapkan karakteristik atau ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian, sehingga harapannya dapat menjawab permasalahan penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *purposive sampling* dengan mewawancarai dua pelatih dan dua atlet crossfit di Bhumi Satoe yang memiliki informasi yang cukup terkait komunikasi interpersonal pelatih dan atlet crossfit di Bhumi Satoe.

Penelitian ini mengambil subjek atlet crossfit dengan dibagi menjadi dua sumber data, yakni sumber data primer dan sumber data sekunder.

1. Sumber data primer

Data yang diperoleh langsung dari lapangan dengan pihak informan atau sumber langsung disebut dengan data primer. Serta melakukan observasi di *crossfit box* Bhumi Satoe. Sumber primer adalah sumber data yang langsung menyerahkan data kepada pengumpul data (Sugiyono, 2015). Data primer merupakan data mentah yang memerlukan proses sehingga dapat menjadi informasi yang memiliki makna (Kriyantono, 2010). Sumber data primer dalam penelitian ini adalah pelatih dan atlet crossfit.

2. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder pada penelitian ini adalah data yang menjadi pendukung data primer pada penelitian, seperti buku, jurnal, skripsi dan dokumentasi yang berhubungan dengan obyek yang hendak diteliti pada penelitian ini. Menurut Sugiyono (2015 dalam Hero H., & Sni M.E., 2018) sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data merupakan data sekunder, dengan kata lain data dikumpulkan oleh pihak ketiga atau melalui dokumen yang telah ada sebelumnya. Pada penelitian ini data sekunder yang dikumpulkan oleh peneliti berbentuk jurnal serta buku yang memiliki korelasi dengan permasalahan yang diteliti.

Keabsahan Data

Pada penelitian ini teknik pemeriksaan data dilakukan dengan teknik triangulasi. Menurut

Moleong (2007 dalam Kurniawan C.G. & Nina O., 2018) triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain, yaitu yang berada di luar data tersebut untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data tersebut.

Untuk menguji keabsahan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan dan mengevaluasi tingkat kepercayaan informasi yang diperoleh antar informan pada pertanyaan yang sama melalui berbagai alat dan waktu, kemudian diperkuat dengan hasil observasi. Triangulasi sumber dalam penelitian ini artinya peneliti tidak hanya melakukan wawancara dengan pelatih crossfit namun juga melakukan wawancara dengan atlet crossfit di Bhumi Satoe.

Analisis Data

Menurut Noeng Muhadjir (1998 dalam Rijali, 2019) upaya menata serta mencari secara sistematis catatan hasil observasi, wawancara, dan lainnya untuk menambah pemahaman peneliti mengenai permasalahan yang diteliti lalu menyajikannya sebagai temuan bagi orang lain disebut dengan analisis data. Menurut Miles dan Huberman, kegiatan analisis terdiri dari empat tahapan yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan atau verifikasi (Saleh. S, 2017):

1. Pengumpulan data adalah salah satu proses dari kegiatan yang dilakukan di lapangan dengan melakukan observasi dan wawancara untuk dapat menentukan fokus masalah yang hendak diperdalam pada proses pengumpulan data selanjutnya.
2. Reduksi data merupakan proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis dari hasil wawancara dan observasi di lapangan.
3. Penyajian data adalah sekumpulan informasi yang tersusun dan memberi kemungkinan akan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Penyajian data kualitatif disajikan dalam bentuk teks naratif. Penyajian data penelitian dapat berupa matriks, catatan lapangan, grafik, bagan dan tabel.
4. Penarikan kesimpulan merupakan kegiatan akhir dari rangkaian analisis data. Penarikan kesimpulan ini berupa kegiatan interpretasi

yaitu kegiatan untuk menemukan makna data yang telah disajikan agar mendapatkan hasil dari penelitian yang dilakukan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Komunikasi interpersonal merupakan salah satu kegiatan yang sangat dominan untuk dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Terdapat sembilan komponen dalam komunikasi interpersonal seperti yang disampaikan oleh Suranto Aw (2011) di antaranya, komunikator, encoding, pesan, saluran, komunikan, decoding, respon, gangguan, dan konteks komunikasi.

- Sumber/Komunikator

Pada kegiatan olahraga ini pelatih dan atlet bersama-sama melakukan latihan melalui komunikasi dua arah. Atlet berolahraga sesuai dengan mengikuti arahan pelatih. Dalam hal ini pelatih merupakan seorang komunikator.

- Encoding

Seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa seorang pelatih merupakan komunikator, sehingga pada poin encoding ini mereka melakukan kegiatan yang merupakan penciptaan pesan atau informasi kepada atlet, sehingga komunikator merasa yakin mengenai apa yang disampaikan.

- Pesan

Pada kegiatan encoding seperti di atas menghasilkan pesan. Komunikasi dapat dikatakan berhasil apabila atlet dapat menginterpretasikan pesan sehingga sesuai dengan apa yang diinginkan oleh pelatih. Saat kegiatan latihan berlangsung, atlet terkadang merasa kurang memahami bahasa atau istilah yang digunakan oleh pelatih saat menjelaskan suatu gerakan, sehingga pesan yang diinginkan oleh pelatih tidak jarang sulit diterima oleh atlet sebagai komunikan.

- Saluran

Berdasarkan hasil observasi pada saat sesi latihan, pelatih dan atlet melakukan komunikasi secara langsung, bertatap muka. Sehingga sangat memungkinkan antara pelatih dan atlet terjalin komunikasi interpersonal yang saling memberikan feedback.

- Penerima/Komunikan

Kegiatan olahraga crossfit ini yang menjadi komunikan adalah atlet. Mereka memiliki kesempatan untuk memberikan umpan balik atau feedback kepada pelatih. Sehingga pelatih juga mampu menilai apakah atlet telah mampu

menerima informasi atau pesan yang disampaikan.

- Decoding

Pada poin ini atlet melakukan kegiatan menangkap berbagai macam simbol, kata, gerak-gerik yang disampaikan oleh pelatih. Kemudian atlet dapat melakukan pesan atau informasi yang diberi oleh pelatih lalu mempraktikkannya.

- Respon

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada saat sesi latihan, pelatih dan atlet mengalami respon positif, negatif, dan netral. Respon positif yang diberikan oleh atlet adalah ketika mereka diberi masukan oleh pelatih terkait gerakan yang kurang benar, sehingga pelatih memberikan contoh ulang.

- Gangguan (*noise*)

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih, diketahui bahwa gangguan yang ditimbulkan saat sesi latihan justru hadir dari atlet. Seperti misalnya atlet kurang memperhatikan arahan pelatih sehingga tidak jarang pelatih mengulangi arahnya.

- Konteks Komunikasi

Konteks komunikasi antara pelatih dan atlet di Bhumi Satoe tentu mengenai olahraga crossfit. Meskipun terkadang mereka juga membicarakan hal-hal yang berkaitan dengan gaya hidup sehat, pola makan, kegiatan lari bersama di luar sesi latihan, dan sebagainya.

Pada kegiatan kepelatihan crossfit di Bhumi Satoe, pelatih dan atlet crossfit melakukan interaksi dengan berkomunikasi menggunakan salah satu jenis komunikasi, yaitu komunikasi interpersonal. Komunikasi ini dilakukan antara individu yang bertatap muka sehingga memungkinkan untuk melakukan komunikasi verbal dan nonverbal. Hal tersebut dilakukan dengan berfokus pada interaksi yang dihasilkan oleh setiap individu yang terlibat dalam komunikasi dua arah dan berbagi informasi pribadi yang berhubungan dengan konteks kepelatihan.

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian yang dilakukan di *crossfit box* Bhumi Satoe dengan dua orang pelatih crossfit dan dua orang atlet crossfit peneliti mendapatkan hasil bahwa terdapat poin-poin proses komunikasi di *crossfit box* Bhumi Satoe. Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai pola komunikasi interpersonal tersebut penulis menggunakan teori Devito (1997) untuk memperjelas dan melihat

komunikasi interpersonal yang dilakukan pelatih Bhumi Satoe dengan atlet.

Yang pertama yaitu keterbukaan (*openness*). Pada poin ini ditemukan beberapa hal yang diterapkan oleh pelatih sebagai berikut:

- Pelatih Bhumi Satoe mengadakan kegiatan *coach feedback* sebagai wadah untuk atlet dalam menyampaikan pendapatnya untuk pelatih
- Pelatih Bhumi Satoe menyesuaikan kemampuan fisik atlet pada saat sesi latihan dengan memberikan menu atau pola latihan sesuai dengan keadaan atlet
- Pelatih Bhumi Satoe tidak memaksakan kehendaknya untuk harus selalu diikuti oleh atlet

Namun, dengan keadaan tersebut tentu saja terdapat beberapa hal yang tidak sesuai dengan konsep *openness* dalam proses komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet crossfit. Ketidaksiapan sikap *openness* ini adalah tidak terbukanya atlet selaku komunikator untuk menyampaikan informasi-informasi mengenai keadaan dirinya, terutama kondisi fisik. Ketidakjujuran yang mereka lakukan tersebut justru memberatkan dan bahkan membahayakan mereka saat sedang berada pada sesi latihan, karena pelatih tidak selalu tahu apa yang sedang mereka alami. Misalkan, mereka sedang berada di kondisi pasca-operasi, namun tidak berkata jujur kepada pelatih sehingga saat diberi menu latihan yang sama dengan rekan-rekan lainnya dan menu sesuai dengan tubuh yang normal oleh pelatih pada akhirnya ia tidak mampu dan mengeluh sakit di pertengahan sesi latihan.

Selanjutnya yaitu *empathy*, penerapan dan hambatan pada poin ini terdapat beberapa hal yang sesuai dengan teori dan diterapkan oleh pelatih sebagai berikut:

- Pelatih Bhumi Satoe mampu merasakan apabila dirinya berada di posisi atlet
- Pelatih Bhumi Satoe memahami motivasi setiap atlet untuk mengikuti latihan crossfit

Pada konsep *empathy* ini pelatih mampu merasakan apabila dirinya berada pada posisi atlet serta mampu melihat dari kacamata atletnya. Hal tersebut dilakukan untuk mewujudkan adanya sikap saling mendukung satu sama lain. Mengingat, motivasi setiap atlet mengikuti latihan crossfit ini beragam, sehingga sebisa mungkin pelatih mampu memahami keinginan dan harapan mereka. Namun, sikap empati ini terkadang tidak diindahkan dan tidak

diterapkan oleh atlet. Karena, pada sesi latihan kerap kali terdapat atlet yang tidak sungguh-sungguh dalam menjalani latihan, hal tersebut menyebabkan mereka cenderung tidak serius saat melakukan gerakan dan tidak sesuai teknik yang telah dicontohkan oleh pelatih.

Poin ketiga yaitu *supportiveness*, pada konsep ini terdapat penerapan yang sesuai dengan teori yang diterapkan oleh pelatih sebagai berikut:

- Pelatih Bhumi Satoe menyampaikan informasi terkait materi latihan secara detail dan deskriptif, sehingga atlet dapat menerima dengan baik
- Pelatih Bhumi Satoe mendukung tujuan atlet selama sesi latihan berlangsung

Sikap saling mendukung diterapkan oleh pelatih Bhumi Satoe agar kegiatan mampu berjalan sesuai dengan yang telah direncanakan dan diinginkan. Pelatih juga memiliki keinginan serta target tertentu untuk setiap atlet yang mengikuti latihan, mereka mendorong para atlet untuk dapat mencapai target yang ditetapkan pelatih. Hal ini sebenarnya berkaitan dengan konsep *openness*, karena atlet perlu bersikap terbuka dengan pelatih sehingga pelatih dapat meningkatkan kapasitas kekuatan atlet dengan menambah menu latihan.

Pada poin keempat terdapat sikap *positiveness* yang diterapkan oleh pelatih sebagai berikut:

- Pelatih Bhumi Satoe memberikan pujian dan semangat kepada atlet
- Pelatih Bhumi Satoe mampu menjadi wadah untuk bertukar pendapat dan menjadi contoh untuk atlet dalam hal gaya hidup sehat dan berolahraga
- Pelatih Bhumi Satoe mengkomunikasikan dan menyampaikan informasi materi secara jelas

Saat sesi latihan berlangsung pelatih mampu memberikan atmosfer yang positif untuk atletnya. Hal ini sangat berpengaruh untuk mendukung sesi latihan agar atlet semakin bersemangat melakukan gerakan-gerakan yang telah diarahkan oleh pelatih. Ungkap salah satu atlet di Bhumi Satoe, saat sesi latihan pelatih kerap memberikan teriakan-teriakan penyemangat dan memutar musik yang memiliki ritme cepat.

Yang terakhir adalah sikap *equality* yang diterapkan oleh pelatih sebagai berikut:

- Pelatih Bhumi Satoe tidak bersikap menjadi superior saat sesi latihan

- Pelatih Bhumi Satoe tidak memaksakan kehendaknya untuk selalu diikuti oleh para atlet
- Pelatih Bhumi Satoe dan atlet berusaha mewujudkan komunikasi interpersonal yang intens dan setara dengan bercengkrama dan bergurau di luar sesi latihan

Pola atau bentuk komunikasi yang dilakukan oleh pelatih dan atlet crossfit di Bhumi Satoe adalah pola komunikasi sirkular. Dimana pada pola komunikasi tersebut pelatih sebagai komunikator dan atlet sebagai komunikan menghasilkan berbagai umpan balik atau *feedback*. Seperti yang dijelaskan oleh Norbert Wiener (1984) bahwa pola komunikasi sirkular menggambarkan komunikasi sebagai proses dua arah yang berkelanjutan dengan umpan balik yang memungkinkan adanya penyesuaian pesan dan pemahaman yang lebih baik. Seperti yang didapat dari hasil penelitian bahwa pelatih memberikan arahan atau instruksi kepada pelatih, kemudian atlet memberikan tanggapan dengan pertanyaan balik kepada pelatih atau melalui non verbal seperti ekspresi wajah.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terkait pola komunikasi interpersonal pelatih dan atlet crossfit di Yogyakarta maka dapat disimpulkan:

1. Pola komunikasi interpersonal yang digunakan oleh pelatih dan atlet crossfit di Bhumi Satoe adalah pola komunikasi sirkular. Pada pola ini pelatih dan atlet melakukan komunikasi dua arah yang berkelanjutan dengan menghasilkan berbagai umpan balik atau *feedback* yaitu dengan memberikan dukungan satu sama lain, meningkatkan rasa empati, menciptakan iklim latihan dan komunikasi yang positif melalui kesetaraan antara pelatih dan atlet sehingga tidak ada kesenjangan antara pelatih dan atlet saat menjalani sesi latihan, namun beberapa atlet belum mampu memberikan keterbukaan dan masih menyembunyikan informasi yang berkaitan dengan kesiapan fisik atlet.
2. Pelatih dan atlet berupaya untuk memperlancar hubungan melalui ikatan yang dibangun dengan berkomunikasi di luar sesi latihan dan mengadakan kegiatan olahraga selain berolahraga di crossfit box Bhumi Satoe.

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di atas maka peneliti menentukan saran penelitian sebagai berikut:

1. Pelatih Bhumi Satoe perlu memperdalam dan mewujudkan komunikasi yang intens dengan atlet sehingga menghasilkan komunikasi yang terbuka dan saling percaya.
2. Dalam melakukan komunikasi interpersonal dengan atlet, pelatih harus memperhatikan karakter individu atlet dan mampu menyampaikan arahan menggunakan kata-kata yang mudah dipahami atlet pemula.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian yang berfokus pada pola komunikasi interpersonal pelatih dan atlet agar dapat mengembangkan penelitian dengan subjek yang berbeda dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Devito, J.A. (1997) *The Interpersonal Communication Book*. 14th Edition. Pearson Education
- Djamarah, S.B. (2004). *Pola Komunikasi Orang Tua dan Anak dalam Keluarga*. Jakarta: PT Reneka Cipta
- Fiantika, F.R., Wasil, M., Jumiyati, S., Honesti, L., Wahyuni, S., Mouw, E., & Jonata. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Global Eksekutif Teknologi
- Hanif, A. Q. F. (2020). *Komunikasi Antarpribadi Pelatih Dan Atlet Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar Riau Cabang Olahraga Pencak Silat*
- Hero, H., & Sni, M.E. (2018). *Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas V Di Sekolah Dasar Inpres Iligetang*. *JPRD (Jurnal Riset Pendidikan Dasar)*, 1(2), 129-139.
- Kriyantono, R. (2010). *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Melgajanarsyah, K.R., & Aw. S. Komunikasi interpersonal pasangan berpacaran long distance relationship di kalangan mahasiswa Ilmu Komunikasi Fishipol UNY. *Lektur: Jurnal Ilmu Komunikasi*. Vol 6, No 1 (2023). <http://dx.doi.org/10.21831/lektur.v6i1.19249>
- Moleong, L.J. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Mubtadi, V. (2019, Agustus 5). *Untuk Pertama Kalinya Indonesia Ikut Kompetisi CrossFit*. Retrieved from <https://www.voaindonesia.com/a/untuk-pertama-kalnya-indonesia-ikut-kompetisi-crossfit/5029045.html>
- Nurfadila (2023). *Pola Komunikasi Antarpribadi Pelatih Dan Siswa Dalam Membangun Motivasi Berolahraga Cabor Taekwondo*
- Ngalimun (2018). *Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Panjaitan, C. (2016). *Komunikasi Interpersonal Antara Pelatih Dan Atlet Bulutangkis Dalam Meningkatkan Prestasi Pada Dinas Pemuda Dan Olahraga (Dispora) Provinsi Riau*. *JOM FISIP*. 3(2). 1-15
- Pradipta, A. L., & Widiarti, P.W. (2021). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Orang Tua Dan Anak Dengan Resiliensi Online Anak Smp Di Kota Yogyakarta. 4(2). <http://dx.doi.org/10.21831/lektur.v4i2.18524>
- Rijali, A. (2017). *Analisis Data Kualitatif*. Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah, 17 (33), 81-95
- Sadewo, B. & Firdaus, H. (2023, Februari 23). *Mengenal Crossfit, Olahraga Yang Ditekuni Woo Jin-yong Juara Physical: 100*. Retrieved from <https://yoursay.suara.com/lifestyle/2023/02/23/165719/mengenal-crossfit-olahraga-yang-ditekuni-woo-jin-yong-juara-physical-100>
- Saleh, S. (2017). *Analisis Data Kualitatif*. Bandung: Pustaka Ramadhan
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Supianto. (2020, November 26). *WHO Imbau Masyarakat Lebih Aktif Berolahraga Selama Pandemi COVID-19*. Retrieved from <https://www.jurnas.com/artikel/82729/WHO-Imbau-Masyarakat-Lebih-Aktif-Berolahraga-Selama-Pandemi-COVID-19-/>
- Suranto AW. (2011). *Komunikasi Interpersonal*