

THE ROLE OF COACH COMMUNICATION IN IMPROVING ATHLETE PERFORMANCE

***Muhammad Ja'far*¹.**

¹ Ilmu Komunikasi.

Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Indonesia

e-mail: *¹ [*muhammadjafar1125@gmail.com](mailto:muhammadjafar1125@gmail.com)

ABSTRACT

ARTICLE INFO

Article history:

Accepted: 7 Nov 2025

Revised: 19 Nov 2025

Published: 30 December
2025

Keywords:

Coach Communication,
Athlete Performance,
Feedback, Motivation,
Coaching.

Coach communication is an important and critical component in the process of coaching athletes. This article aims to analyze the strategic role of communication applied by coaches in an effort to improve athlete performance. Using a qualitative approach through literature study, this research examines various dimensions of coach communication, including instructional communication, motivational communication, and feedback. The results of this analysis show that effective communication, which can include clear instructions, empathy, psychological support, and constructive and timely feedback, significantly contributes to improving the technical, tactical, mental, and psychological aspects of athletes. Good communication not only facilitates understanding and execution of training or competition strategies, but also builds trust, increases intrinsic motivation, and strengthens athlete resilience. Thus, it can be concluded that a coach's communication competency is not merely a complement but also a core competency that determines the quality of the training process and the success of holistic athlete performance improvement. Coaches are advised to

consciously develop their interpersonal communication skills as an integral part of their coaching methodology.

Keyword: *Coach Communication, Athlete Performance, Feedback, Motivation, Coaching.*

I. PENDAHULUAN

Peningkatan performa atlet merupakan tujuan utama dari proses latihan dan pembinaan. Performa atlet tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan fisik, teknik, dan taktik, tetapi juga oleh faktor psikologis dan sosial yang berkembang melalui interaksi antara pelatih dan atlet. Salah satu faktor kunci yang sangat menentukan keberhasilan pembinaan tersebut adalah komunikasi pelatih. Komunikasi yang efektif menjadi sarana utama bagi pelatih dalam menyampaikan instruksi, memberikan motivasi, serta membangun hubungan yang harmonis dengan atlet.

Menurut Martens (2012), komunikasi merupakan inti dari proses kepelatihan karena melalui komunikasi pelatih dapat mentransfer pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai kepada atlet. Pelatih yang mampu berkomunikasi secara jelas dan positif akan lebih mudah memengaruhi sikap, perilaku, serta tingkat kepercayaan diri atlet. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi bukan sekadar penyampaian pesan, melainkan proses interaksi yang memiliki dampak langsung terhadap performa dan perkembangan atlet.

Pendapat serupa dikemukakan oleh Weinberg dan Gould (2015) yang menyatakan bahwa komunikasi pelatih berperan penting dalam membentuk motivasi dan kesiapan mental atlet. Umpan balik yang konstruktif, dukungan verbal, serta bahasa tubuh yang positif dari pelatih dapat meningkatkan motivasi intrinsik atlet dan membantu

mereka menghadapi tekanan dalam latihan maupun pertandingan. Sebaliknya, komunikasi yang bersifat negatif atau tidak konsisten dapat menurunkan kepercayaan diri atlet dan menghambat pencapaian performa optimal.

Lebih lanjut, Lunenburg (2010) menjelaskan bahwa komunikasi yang efektif dalam kepemimpinan, termasuk dalam kepelatihan olahraga, mampu menciptakan lingkungan kerja atau latihan yang kondusif, meningkatkan komitmen, serta memperkuat hubungan antara pemimpin dan anggota. Dalam konteks olahraga, hubungan yang baik antara pelatih dan atlet akan memudahkan proses pembinaan, meningkatkan kepatuhan terhadap program latihan, serta mendorong atlet untuk mengembangkan potensi terbaiknya.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa komunikasi pelatih memiliki peran yang sangat strategis dalam meningkatkan performa atlet, baik dari aspek teknis, psikologis, maupun sosial. Oleh karena itu, pemahaman mengenai peran dan penerapan komunikasi yang efektif oleh pelatih menjadi hal yang penting untuk dikaji, guna mendukung tercapainya prestasi atlet secara optimal dan berkelanjutan.

Komunikasi yang efektif juga mendorong terjadinya interaksi dua arah antara pelatih dan atlet. Melalui komunikasi dua arah, pelatih tidak hanya berperan sebagai pemberi instruksi, tetapi juga sebagai pendengar yang memahami kondisi dan kebutuhan atlet. **Lunenburg (2010)** menyatakan bahwa komunikasi yang baik dalam kepemimpinan dapat meningkatkan kepercayaan, komitmen, dan keterlibatan anggota. Dalam konteks olahraga, hal ini berarti atlet merasa dihargai, didengarkan, dan dilibatkan dalam proses pembinaan, sehingga mereka lebih termotivasi untuk mengikuti program latihan yang diberikan.

Namun demikian, masih banyak pelatih yang lebih menekankan

aspek fisik dan teknik tanpa memperhatikan kualitas komunikasi dengan atlet. Pola komunikasi yang terlalu otoriter, keras, atau satu arah sering kali menimbulkan tekanan mental dan rasa takut melakukan kesalahan pada atlet. Kondisi tersebut dapat menghambat perkembangan atlet dan menurunkan performa, terutama dalam situasi pertandingan yang penuh tekanan. Oleh karena itu, pelatih perlu menyadari bahwa cara berkomunikasi memiliki dampak yang sama besarnya dengan materi latihan yang diberikan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa komunikasi pelatih memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan performa atlet, baik dari segi teknis, mental, maupun hubungan interpersonal. Oleh karena itu, pembahasan mengenai peran komunikasi pelatih menjadi hal yang relevan dan penting untuk dikaji lebih lanjut, khususnya dalam upaya meningkatkan kualitas pembinaan atlet dan pencapaian prestasi olahraga secara berkelanjutan.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (library research). Metode ini dipilih karena bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis secara mendalam peran komunikasi pelatih dalam meningkatkan performa atlet berdasarkan berbagai sumber ilmiah yang relevan. Studi literatur memungkinkan penulis untuk memahami konsep, teori, serta temuan-temuan penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan komunikasi dalam kepelatihan olahraga.

Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data sekunder yang diperoleh dari berbagai sumber tertulis, seperti buku teks olahraga, jurnal ilmiah, artikel penelitian, dan publikasi akademik yang membahas komunikasi pelatih, psikologi olahraga,

kepemimpinan, serta performa atlet. Sumber-sumber tersebut dipilih dengan mempertimbangkan relevansi topik, kredibilitas penulis, serta keterkaitannya dengan pembahasan komunikasi dalam konteks kepelatihan olahraga.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara mengidentifikasi, membaca, dan mencatat informasi penting dari sumber-sumber yang telah dipilih. Selanjutnya, data yang diperoleh diklasifikasikan sesuai dengan tema pembahasan, seperti pengertian komunikasi pelatih, bentuk-bentuk komunikasi dalam kepelatihan, peran komunikasi terhadap motivasi dan mental atlet, serta dampak komunikasi terhadap performa atlet.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif, yaitu dengan menguraikan dan menafsirkan data yang telah dikumpulkan secara sistematis dan logis. Penulis membandingkan pendapat para ahli serta hasil penelitian sebelumnya untuk menemukan kesamaan, perbedaan, dan keterkaitan antar konsep. Hasil analisis tersebut kemudian disusun menjadi uraian yang mudah dipahami dan relevan dengan tujuan penulisan artikel.

Melalui metode ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pentingnya peran komunikasi pelatih dalam meningkatkan performa atlet, serta memberikan gambaran teoritis yang dapat dijadikan dasar bagi pelatih maupun pihak terkait dalam menerapkan komunikasi yang lebih efektif dalam proses pembinaan atlet.

III. PEMBAHASAN DAN HASIL

A. Perspektif Komunikasi dalam Kepelatihan

Komunikasi dalam kepelatihan olahraga dapat diartikan sebagai proses interaksi antara pelatih dan atlet dalam menyampaikan pesan yang berkaitan dengan latihan, teknik, strategi, serta aspek mental. Menurut Martens (2012), komunikasi merupakan inti dari proses kepelatihan karena melalui komunikasi pelatih dapat memengaruhi sikap, perilaku, dan performa atlet. Tanpa komunikasi yang efektif, tujuan latihan akan sulit tercapai meskipun program yang disusun sudah baik.

Komunikasi tidak hanya berbentuk ucapan atau instruksi lisan, tetapi juga mencakup bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan sikap pelatih saat berinteraksi dengan atlet. Hal-hal sederhana seperti cara pelatih memberikan koreksi atau menanggapi kesalahan atlet dapat memberikan pengaruh besar terhadap kepercayaan diri atlet.

B. Peran Komunikasi Pelatih terhadap Performa Atlet

Salah satu peran utama komunikasi pelatih adalah dalam memberikan instruksi yang jelas dan mudah dipahami. Weinberg dan Gould (2015) menyatakan bahwa komunikasi yang jelas dan konsisten dari pelatih dapat membantu atlet memahami tugas dan peran mereka dengan lebih baik, sehingga kesalahan dalam latihan maupun pertandingan dapat diminimalkan. Atlet yang memahami apa yang harus dilakukan cenderung tampil lebih percaya diri.

Selain itu, komunikasi pelatih sangat berperan dalam meningkatkan motivasi atlet. Menurut Horn (2008), dukungan verbal, pujian, dan umpan balik positif dari pelatih dapat meningkatkan motivasi intrinsik atlet. Atlet yang mendapatkan dukungan secara emosional akan lebih termotivasi untuk berlatih keras dan tidak mudah menyerah ketika

menghadapi kegagalan.

Komunikasi juga berfungsi sebagai sarana untuk membangun hubungan yang baik antara pelatih dan atlet. Lunenburg (2010) menjelaskan bahwa komunikasi yang efektif dalam kepemimpinan mampu menciptakan kepercayaan dan komitmen dari anggota. Dalam konteks olahraga, hubungan yang baik antara pelatih dan atlet membuat atlet merasa dihargai dan dipahami, sehingga mereka lebih terbuka dalam menyampaikan kendala yang dihadapi selama latihan.

C. Dampak Komunikasi yang Kurang Efektif

Komunikasi yang kurang efektif dapat memberikan dampak negatif terhadap performa atlet. Pelatih yang terlalu sering menggunakan kata-kata kasar, kritik berlebihan, atau bersikap tertutup dapat menurunkan rasa percaya diri atlet. Menurut Weinberg dan Gould (2015), komunikasi yang bersifat negatif dapat meningkatkan kecemasan atlet dan mengganggu fokus saat bertanding.

Selain itu, kurangnya komunikasi dua arah dapat membuat atlet merasa tertekan dan tidak memiliki ruang untuk menyampaikan pendapat. Kondisi ini dapat memicu konflik antara pelatih dan atlet, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan performa dan keharmonisan tim.

D. Upaya Meningkatkan Komunikasi Pelatih dan Atlet

Untuk meningkatkan performa atlet, pelatih perlu mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif. Salah satunya dengan memberikan umpan balik yang bersifat membangun dan disampaikan dengan cara yang tepat. Martens (2012) menekankan bahwa pelatih sebaiknya fokus pada perbaikan, bukan hanya pada kesalahan atlet.

Selain itu, pelatih perlu membangun komunikasi dua arah

dengan memberikan kesempatan kepada atlet untuk berbicara dan mengungkapkan perasaan mereka.

E. Peran Komunikasi Instruksional dalam Meningkatkan Kualitas Teknik Atlet

Komunikasi instruksional merupakan bentuk komunikasi yang paling sering digunakan oleh pelatih dalam kegiatan latihan. Melalui komunikasi ini, pelatih menyampaikan berbagai materi teknis, seperti teknik dasar, strategi permainan, serta pola latihan yang harus dilakukan atlet. Kejelasan instruksi sangat menentukan keberhasilan atlet dalam memahami dan menerapkan materi latihan.

Pelatih harus mampu menyesuaikan gaya komunikasi dengan karakteristik atlet. Tidak semua atlet dapat memahami instruksi yang disampaikan secara cepat atau teknis. Oleh karena itu, pelatih dituntut untuk menggunakan bahasa yang sederhana, contoh yang konkret, serta demonstrasi langsung agar pesan yang disampaikan lebih mudah dipahami. Komunikasi instruksional yang baik akan membantu atlet mengurangi kesalahan teknis dan meningkatkan efisiensi gerakan, sehingga performa atlet dapat meningkat secara bertahap.

F. Komunikasi Evaluatif sebagai Sarana Perbaikan Performa Atlet

Evaluasi merupakan bagian penting dalam proses latihan dan pertandingan. Namun, efektivitas evaluasi sangat bergantung pada cara pelatih menyampaikannya. Komunikasi evaluatif yang kurang tepat, seperti kritik yang bersifat menyalahkan atau merendahkan, dapat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis atlet. Atlet bisa merasa tertekan, takut melakukan kesalahan, atau bahkan kehilangan motivasi.

Sebaliknya, komunikasi evaluatif yang bersifat konstruktif dapat membantu atlet memahami kekurangan dan memperbaikinya. Pelatih

perlu menyampaikan evaluasi secara objektif, disertai dengan solusi dan arahan yang jelas. Dengan cara ini, atlet tidak hanya mengetahui kesalahannya, tetapi juga memahami langkah-langkah yang harus dilakukan untuk memperbaiki performa. Komunikasi evaluatif yang efektif akan menciptakan suasana latihan yang positif dan mendorong atlet untuk terus berkembang.

G. Komunikasi Pelatih dalam Membentuk Mental dan Kepercayaan Diri Atlet

Selain aspek fisik dan teknik, mental merupakan faktor penting yang menentukan keberhasilan atlet. Komunikasi pelatih memiliki pengaruh besar dalam pembentukan mental dan kepercayaan diri atlet. Pelatih yang mampu berkomunikasi secara positif dapat membantu atlet mengatasi rasa takut, cemas, dan tekanan kompetisi.

Melalui komunikasi yang meyakinkan dan penuh dukungan, pelatih dapat menanamkan keyakinan pada atlet bahwa mereka mampu mencapai target yang telah ditetapkan. Sebaliknya, komunikasi yang bersifat negatif, seperti sering membandingkan atlet secara berlebihan atau memberikan tekanan yang tidak perlu, justru dapat melemahkan mental atlet. Oleh karena itu, pelatih perlu memahami kondisi psikologis atlet dan menyesuaikan cara berkomunikasi agar dapat memberikan dampak positif terhadap mental dan kepercayaan diri atlet.

IV. DISKUSI

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa komunikasi pelatih memiliki peran yang sangat fundamental dalam meningkatkan performa atlet. Komunikasi bukan sekadar proses penyampaian instruksi teknis, tetapi merupakan sarana

strategis yang menghubungkan aspek fisik, teknis, psikologis, dan sosial dalam proses pembinaan atlet. Melalui komunikasi yang efektif, pelatih dapat memastikan bahwa tujuan latihan, strategi, serta evaluasi performa dipahami dengan baik oleh atlet, sehingga proses latihan berjalan secara terarah dan efisien.

Lebih jauh, komunikasi pelatih berkontribusi secara signifikan dalam pembentukan motivasi, kepercayaan diri, dan kesiapan mental atlet. Dukungan verbal, umpan balik yang konstruktif, serta sikap empatik dari pelatih mampu menciptakan lingkungan latihan yang positif dan suportif. Kondisi tersebut mendorong atlet untuk lebih berani menghadapi tantangan, mampu mengelola tekanan kompetisi, dan tetap konsisten dalam proses latihan. Sebaliknya, komunikasi yang bersifat otoriter, tidak terbuka, atau cenderung negatif berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang dapat menghambat perkembangan atlet dan menurunkan performa secara keseluruhan.

Selain itu, komunikasi yang efektif memperkuat hubungan interpersonal antara pelatih dan atlet. Hubungan yang dilandasi oleh kepercayaan dan keterbukaan memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah, di mana atlet tidak hanya menjadi penerima instruksi, tetapi juga subjek aktif dalam proses pembinaan. Hal ini memberikan ruang bagi pelatih untuk memahami kondisi, kebutuhan, dan karakter atlet secara lebih mendalam, sehingga pendekatan latihan dapat disesuaikan secara individual maupun kolektif.

Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa keberhasilan pembinaan dan peningkatan performa atlet tidak hanya ditentukan oleh kualitas program latihan, tetapi juga oleh kemampuan pelatih dalam membangun komunikasi yang efektif, manusiawi, dan berorientasi pada pengembangan jangka panjang. Oleh karena itu, pelatih dituntut untuk tidak hanya menguasai aspek teknis olahraga, tetapi juga memiliki keterampilan komunikasi yang baik sebagai bagian

integral dari profesionalisme kepelatihan. Peningkatan kualitas komunikasi pelatih diharapkan dapat menjadi salah satu strategi penting dalam menciptakan atlet yang tidak hanya berprestasi, tetapi juga memiliki mental yang kuat dan karakter yang positif.

V. DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lunenborg, F. C. (2010). Communication: The process, barriers, and improving effectiveness. *Schooling*, 1(1), 1–11.
- Martens, R. (2012). *Successful coaching* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.