

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat diambil beberapa kesimpulan mengenai strategi komunikasi interpersonal pelatih dengan atlet pelatnas bulutangkis dalam membangun motivasi untuk meningkatkan prestasi, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa komunikasi interpersonal dapat membantu pelatih dalam melatih dan pembinaan mental pada atlet Pelatnas bulutangkis selama pandemi covid 19.

Adapun kaitannya dengan sudut pandang teoritis yang mendukung kualitas komunikasi interpersonal diantaranya : Keterbukaan (*openness*) meliputi kejujuran dan memberikan masukan untuk lebih baik lagi. Keterbukaan ini sangatlah penting di hubungan antara pelatih dan atletnya, karena saling keterbukaan akan membangun kepercayaan antara pelatih dan atletnya sehingga hubungan antara pelatih dan atlet semakin memperoleh *chemistry*. Contohnya seorang atlet sedang mengalami penurunan performa di saat melakukan pelatihan, disini tugas para pelatih untuk melakukan pendekatan agar para atlet mau terbuka, dengan harapan pelatih dapat menemukan solusi yang membuat performa atlet tersebut menurun. Empati (*empathy*) dengan memahami dan peduli satu sama lain. Dengan sikap keterbukaan antara pelatih dan atletnya maka mereka akan memiliki sikap empati, dimana mereka akan saling memahami dan peduli satu sama lain. Contohnya pelatih mengistirahatkan pemain yang sedang mengalami

penurunan performa tersebut agar lebih tenang terlebih dahulu. Sikap mendukung (*supportiveness*) yaitu support dan saling membantu yang ditunjukkan melalui berbagai cara, dengan memberikan contoh atlet yang telah berhasil berprestasi, kemudian dengan memberi harapan atlet untuk masa depan yang lebih baik sehubungan dengan bonus yang diberikan oleh pemerintah, cara berikutnya yaitu memberi dukungan-dukungan kecil saat melakukan latihan dan juga dukungan pada saat para atlet melaksanakan kompetisi. Sikap positif (*positiveness*) dengan menjalin kerjasama dan memberikan pujian atau penghargaan. Contohnya jika atlet mendapatkan target maka pelatih akan memberikan *reward* diluar hadiah dari kompetisi dan pemerintah. Kesetaraan (*equality*) yang berarti adil serta menciptakan suasana yang akrab dan nyaman terhadap atlet Pelatnas bulutangkis dapat diterapkan dengan baik oleh para pelatih sehingga tercipta hubungan yang baik, kondusif, dan nyaman dalam berinteraksi satu sama lain sehingga dapat berprestasi.

5.2. Saran

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis telah dilakukan peneliti mengenai Komunikasi Interpersonal Pelatih Dengan Atlet pelatnas bulu tangkis Untuk Meningkatkan Prestasi, maka penulis menyampaikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu pelaksanaan komunikasi interpersonal antara pelatih dengan atlet selama pandemi covid 19. Adapun masukan dan saran yang peneliti sampaikan adalah sebagai berikut:

1. Komunikasi interpersonal pelatih dan atlet dikaji dalam aspek sikap

positif merupakan tahapan keempat dalam keefektifan komunikasi interpersonal yaitu penempatan diri seorang pelatih kepada atletnya sudah baik jika dilakukan secara mendalam. Dengan menganggap atlet tersebut bagian dari pelatih sehingga kesenjangan antara posisi sebagai atlet tidak membatasi ruang lingkup mereka untuk berinteraksi tidak dibatasi.

2. Pelatih diharapkan mampu untuk memberikan metode latihan yang menyenangkan serta mampu meningkatkan potensi dan bakat atlet. Tidak hanya itu, para pelatih juga diharapkan mampu menjalin komunikasi yang baik dengan para pelatih klub lainnya agar terciptanya hubungan yang harmonis, antara klub bulu tangkis Pelatnas bulu tangkis dengan klub lainnya.
3. Diharapkan atlet semakin baik dalam berperilaku, serta tetap semangat dalam proses latihan, jangan sampai menyerah untuk berprestasi dan menjadi atlet profesional