

## BAB V

### Kesimpulan

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif pelatih dengan atlet di Zen Kyokushinkai Jawa Tengah dan pembentukan mental *jiyu kumite* telah menerapkan efektivitas komunikasi interpersonal untuk pembentukan mental *jiyu kumite*.

Dalam penerapan komunikasi interpersonal yang efektif pelatih terhadap atletnya di Zen Kyokushinkai Jawa Tengah yakni dalam keterbukaan (*openness*) pelatih dan atlet sama-sama saling terbuka yakni pelatih mau mendengar keluhan atletnya dan memodifikasi latihan agar tidak monoton, demikian juga atlet juga mau melaksanakan perintah pelatih dalam target program latihan teknik dan fisik. Dalam penerapan empati (*emphaty*), pelatih turut serta dalam kegiatan fisik maupun teknik, hal ini untuk mendorong para atlet untuk lebih semangat ketika pada saat latihan, dengan demikian atlet juga tidak mau kalah semangat mengingat pelatih sudah berumur dan masih bisa mengimbangi fisik yang muda. Dalam penerapan sikap mendukung (*supportiveness*), pelatih berkomunikasi dengan atlet tidak kaku, sering mengajak bercanda sehingga atlet merasa nyaman, namun ada beberapa atlet yang memiliki kepribadian sikap pemalu dan cenderung tertutup sehingga dalam membangun komunikasi pelatih dengan atlet kurang efektif. Dalam penerapan rasa positif (*positiveness*) pelatih memberikan pujian kepada atletnya ketika dapat melakukan intruksi berbentuk teknik maupun fisik, dan pelatih juga memberikan

dorongan motivasi kepada atlet yang kurang mampu mengikuti apa yang diinstruksikan agar supaya atlet tersebut tidak turun mental dan segera dapat mencapai tujuan seperti apa yang diinstruksikan. Dalam penerapan kesetaraan (*equality*), dalam kegiatan latihan pelatih tidak pernah merasa selalu benar sendiri dan tidak pernah merasa mengendalikan atlet. Ketika pelatih ada kesalahan, atlet dapat menegur pelatih. Demikian juga atlet, mau menghargai pelatih yakni dengan melaksanakan intruksi dan masukan dari pelatih.

Dalam pembentukan mental atlet di Zen Kyokushinkai Jawa tengah menerapkan yakni sikap mental percaya diri, pelatih memberikan doktrin kepada atlet bahwa latihan yang keras akan membuat badan menjadi kuat sehingga timbul percaya diri. Sikap disiplin, pelatih memberikan contoh dari hal kecil yakni datang latihan tepat waktu, hal tersebut diikuti oleh atletnya. Kemauan dan motivasi, pelatih memberikan dukungan penuh pada atletnya, ketika ada atlet yang bosan atau mengalami trauma dan tidak berangkat latihan lagi, pelatih mengunjungi atlet tersebut dan memberikan motivasi untuk semangat kembali. Kontrol diri, pada saat latihan atlet dilatih tidak hanya memukul, tetapi juga dipukul agar emosional atlet ketika mendapatkan serangan tetap terjaga. Tanggung jawab, pelatih memberikan hukuman kepada atlet yang melanggar aturan latihan berupa hukuman fisik, namun hal ini masih banyak atlet yang melanggar karena hukumannya relatif ringan.

## **5.2 Saran**

Setelah penelitian terlaksana, terdapat beberapa saran dari peneliti kepada pelatih Zen Kyokushinkai Jawa Tengah sebagai berikut :

1. Sebaiknya untuk atlet lebih terbuka kepada pelatih agar pelatih lebih mengerti sehingga memudahkan pelatih menemukan gangguan-gangguan pada saat latihan.
2. Untuk pelatih sebaiknya harus bisa memberikan contoh langsung atau sikap empati kepada atlet ketika pada saat latihan, sehingga atlet memiliki semangat yang lebih pada saat menjalani latihan tersebut.
3. Saran yang dapat diberikan berkaitan dengan penelitian ini diharapkan untuk peneliti selanjutnya sebaiknya kaji lebih mendalam permasalahan apa yang akan dijadikan penelitian agar lebih memahami apa yang akan dibahas melalui referensi dari buku atau dari penelitian terdahulu yang pembahasannya menyerupai baik itu variabel maupun metode penelitiannya.
4. Peneliti selanjutnya diharapkan selektif dalam memilih sumber yang berkompeten pada saat wawancara dalam penelitian penerapan komunikasi interpersonal pelatih dan atlet.