

Penggunaan Bahasa Motivasi Dalam Instruksi Pelatihan Bola Tangan

Refina Jiska Adelia¹, Yoga Adil Anugrah Zamasi², Wilson Situmorang³, Amos Bastanta Gurusinga⁴, Kristian Kevin Chanra⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia

Jalan Willem Iskandar Pasar V, Medan Estate, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kota Medan, Sumatera Utara

Email : refinajiskaadelia@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penggunaan bahasa motivasi dalam instruksi pelatihan bola tangan serta pengaruhnya terhadap semangat, kerja sama, dan kinerja atlet selama proses latihan. Bahasa motivasi memiliki peranan penting dalam menciptakan komunikasi yang efektif antara pelatih dan atlet, karena mampu membangkitkan rasa percaya diri, semangat juang, dan sikap positif terhadap latihan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, dengan subjek penelitian terdiri atas seorang pelatih kepala, seorang asisten pelatih, dan sepuluh atlet bola tangan yang berusia antara 18–22 tahun. Data diperoleh melalui observasi langsung, wawancara mendalam, dan dokumentasi kegiatan latihan. Analisis data dilakukan dengan cara reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan untuk menggambarkan secara menyeluruh pola penggunaan bahasa motivasi dalam proses kepelatihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatih menggunakan berbagai bentuk bahasa motivasi, seperti kata-kata penyemangat, pujian, kalimat afirmatif, serta tantangan positif. Bentuk komunikasi ini terbukti efektif dalam meningkatkan fokus, semangat, dan kerja sama antar atlet selama latihan berlangsung. Selain itu, penggunaan bahasa motivasi juga membantu mengurangi tekanan emosional dan meningkatkan hubungan interpersonal antara pelatih dan atlet. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan bahasa motivasi dalam instruksi pelatihan bola tangan memberikan dampak positif terhadap suasana latihan dan perkembangan psikologis atlet. Bahasa motivasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai strategi pembentukan karakter, disiplin, dan kepercayaan diri yang sangat penting dalam mencapai prestasi olahraga.

Kata kunci: bahasa motivasi, instruksi pelatihan, bola tangan, komunikasi pelatih, semangat atlet.

ABSTRACT

This study aims to describe the use of motivational language in handball training instructions and its impact on athletes' enthusiasm, cooperation, and performance during training. Motivational language plays a crucial role in creating effective communication between coaches and athletes, as it fosters self-confidence, fighting spirit, and a positive attitude toward training. This study employed a qualitative descriptive method, with a head coach, an assistant coach, and ten handball athletes aged 18–22 years old as the subjects. Data were obtained through direct observation, in-depth interviews, and documentation of training activities. Data analysis was conducted through data reduction, presentation, and conclusion

drawing to comprehensively describe the patterns of motivational language use in the coaching process. The results showed that coaches used various forms of motivational language, such as words of encouragement, praise, affirmative sentences, and positive challenges. This form of communication proved effective in increasing focus, enthusiasm, and cooperation among athletes during training. Furthermore, the use of motivational language also helped reduce emotional stress and improve interpersonal relationships between coaches and athletes. Overall, this study concluded that the use of motivational language in handball training instructions had a positive impact on the training atmosphere and the psychological development of athletes. Motivational language not only functions as a means of communication, but also as a strategy for building character, discipline, and self-confidence which are very important in achieving sporting achievements.

Keywords: *motivational language, training instructions, handball, coach communication, athlete spirit.*

PENDAHULUAN

Pelatihan olahraga tidak hanya menekankan pada aspek fisik dan teknis, tetapi juga mencakup aspek psikologis dan komunikasi antara pelatih dan atlet. Dalam konteks pelatihan bola tangan, peran pelatih sebagai komunikator sangat penting untuk menciptakan suasana latihan yang efektif, inspiratif, dan produktif. Salah satu bentuk komunikasi yang memiliki pengaruh besar terhadap semangat dan performa atlet adalah penggunaan bahasa motivasi dalam proses instruksi pelatihan Bandura, A. (1986).

Bahasa motivasi merupakan bentuk komunikasi verbal yang bertujuan untuk membangkitkan semangat, rasa percaya diri, dan dorongan positif pada atlet agar mampu menampilkan performa terbaiknya. Melalui kata-kata yang membangun, pelatih dapat menumbuhkan motivasi intrinsik atlet, memperkuat mental bertanding, serta menciptakan iklim pelatihan yang kondusif. Penggunaan bahasa motivasi menjadi penting terutama dalam cabang olahraga beregu seperti bola tangan, di mana kerja sama tim, solidaritas, dan daya juang menjadi faktor penentu keberhasilan Bempa, T. O., & Haff, G. G. (2009).

Dalam praktiknya, pelatih sering menggunakan instruksi yang bersifat direktif atau perintah teknis, seperti "lempar bola dengan cepat" atau "jaga posisi pertahanan". Namun, tanpa disertai unsur motivasional, instruksi tersebut terkadang tidak mampu menggugah semangat atlet secara emosional. Oleh karena itu, kombinasi antara instruksi teknis dan bahasa motivasi seperti "kamu bisa!", "tetap fokus, kita hampir berhasil!", atau "tim hebat selalu berjuang sampai akhir" terbukti mampu meningkatkan antusiasme dan kepercayaan diri pemain selama latihan maupun pertandingan.

Penelitian mengenai penggunaan bahasa motivasi dalam pelatihan bola tangan menjadi penting untuk memahami bagaimana pola komunikasi pelatih dapat memengaruhi psikologis atlet dan kualitas performa mereka. Selain itu, temuan dari kajian ini dapat menjadi dasar dalam pengembangan metode kepelatihan yang lebih humanis dan berorientasi pada penguatan mental atlet. Dengan demikian, penggunaan bahasa motivasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai alat pembentukan karakter dan penggerak semangat juang atlet. Pendekatan komunikasi yang positif dan inspiratif dalam pelatihan bola tangan diharapkan dapat menciptakan lingkungan latihan yang mendukung, harmonis, dan produktif, sehingga berdampak langsung pada peningkatan kinerja individu maupun tim secara keseluruhan Suharjana. (2015).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, yang bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis secara mendalam bentuk, konteks, dan dampak penggunaan bahasa motivasi oleh pelatih dalam proses instruksi pelatihan bola tangan. Pendekatan ini dipilih karena fokus penelitian terletak pada pemahaman makna komunikasi motivasional, bukan pada pengukuran angka atau statistik. Penelitian deskriptif ini berfokus pada situasi yang terjadi secara alami di lapangan tanpa adanya perlakuan atau eksperimen dari peneliti. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran nyata mengenai bentuk-bentuk bahasa motivasi, konteks penggunaannya, serta dampak psikologis dan emosional yang timbul pada atlet. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif, dengan langkah-langkah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Analisis dilakukan untuk menemukan pola-pola penggunaan bahasa motivasi, seperti kata-kata penyemangat, kalimat afirmatif, dan ungkapan penghargaan yang digunakan pelatih dalam konteks latihan. Hasil dari metode deskriptif ini diharapkan mampu memberikan gambaran nyata mengenai peranan bahasa motivasi dalam proses instruksi pelatihan bola tangan, serta menjadi masukan bagi pelatih agar lebih efektif dalam membangun semangat, kerja sama, dan kepercayaan diri atlet Yusuf, A. M. (2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan selama proses pelatihan bola tangan, ditemukan bahwa pelatih menggunakan berbagai bentuk bahasa motivasi untuk membangun semangat dan meningkatkan fokus para atlet. Bentuk-bentuk bahasa motivasi yang sering digunakan meliputi: Kata-kata penyemangat, seperti “Ayo semangat, kalian pasti bisa!”, “Pertahankan kerja samanya!”, dan “Kita tim yang kuat, jangan menyerah!”. Kalimat afirmatif, seperti “Kamu sudah di jalur yang benar” atau “Lemparanmu semakin bagus”, yang digunakan untuk memperkuat keyakinan diri atlet. Ungkapan penghargaan dan pujian, seperti “Kerja bagus!” atau “Itu permainan yang luar biasa”, yang digunakan untuk memberikan penguatan positif setelah atlet melakukan tindakan yang tepat. Motivasi dalam bentuk tantangan positif, seperti “Coba ulangi lagi, pasti bisa lebih cepat” atau “Buktikan kamu bisa melampaui batasmu”, yang mendorong atlet untuk berusaha lebih maksimal.

Tabel 1. Hasil Penelitian

Aspek yang Dinilai	Respon Atlet “Sangat Setuju”	“Setuju”	“Tidak Setuju”
Bahasa motivasi meningkatkan semangat latihan	70%	30%	0%
Bahasa pelatih membuat saya lebih percaya diri	60%	35%	5%
Bahasa motivasi membantu menjaga fokus latihan	55%	40%	5%
Bahasa pelatih kadang membuat tertekan	10%	25%	65%

Dari tabel tersebut, mayoritas atlet (lebih dari 85%) menyatakan bahwa bahasa motivasi dari pelatih berpengaruh positif terhadap semangat dan rasa percaya diri mereka. Dari pengamatan, penggunaan bahasa motivasi ini memberikan dampak langsung terhadap suasana latihan. Atlet terlihat lebih antusias, menunjukkan ekspresi wajah yang positif, dan lebih cepat merespons instruksi pelatih. Selain itu, intensitas komunikasi antara pelatih dan atlet menjadi lebih harmonis, terbuka, dan saling menghargai. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa sebagian besar atlet merasa lebih termotivasi dan percaya diri ketika pelatih menyampaikan instruksi dengan nada positif dan disertai kata-kata penyemangat.

Atlet mengaku lebih bersemangat untuk mengikuti latihan, berani mencoba teknik baru, dan tidak mudah menyerah ketika melakukan kesalahan

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahasa motivasi memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas pelatihan bola tangan. Dalam konteks kepelatihan, bahasa bukan sekadar alat penyampai informasi teknis, tetapi juga merupakan sarana membangun hubungan emosional antara pelatih dan atlet.

Pelatih yang mampu menggunakan bahasa motivasi secara tepat dapat menciptakan lingkungan latihan yang kondusif, penuh semangat, dan mendorong atlet untuk menampilkan performa terbaiknya. Hal ini sejalan dengan teori komunikasi interpersonal dalam olahraga yang menyatakan bahwa pesan verbal yang positif dapat meningkatkan kepercayaan diri, fokus, dan kerja sama tim (Weinberg & Gould, 2015). Bahasa motivasi juga berfungsi sebagai reinforcement positif, yaitu penguatan terhadap perilaku atau usaha atlet yang dianggap baik. Ketika pelatih memberikan pujian atau dorongan dengan tulus, atlet akan merasa dihargai dan cenderung mengulang perilaku positif tersebut dalam latihan berikutnya. Dengan demikian, bahasa motivasi menjadi bagian penting dari proses pembentukan karakter dan disiplin atlet.

Selain itu, penggunaan bahasa motivasi dalam instruksi juga membantu mengatasi tekanan mental yang sering dialami atlet, terutama saat latihan berat atau menjelang kompetisi. Bahasa yang penuh dukungan mampu menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesiapan mental atlet untuk menghadapi tantangan. Namun demikian, efektivitas bahasa motivasi sangat dipengaruhi oleh cara penyampaian dan konteks situasi. Motivasi yang terlalu berlebihan tanpa mempertimbangkan kondisi atlet dapat menimbulkan tekanan atau kebosanan. Oleh karena itu, pelatih perlu menyesuaikan gaya komunikasi dengan situasi, karakter individu, serta tujuan latihan yang sedang dijalankan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan bahasa motivasi dalam instruksi pelatihan bola tangan berdampak positif terhadap peningkatan semangat, kepercayaan diri, dan kerja sama atlet. Pelatih yang mampu mengombinasikan instruksi teknis dengan motivasi verbal yang tepat dapat menciptakan suasana latihan yang

produktif, menyenangkan, dan berorientasi pada pencapaian prestasi Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan mengenai penggunaan bahasa motivasi dalam instruksi pelatihan bola tangan, dapat dijelaskan secara deskriptif bahwa pelatih memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk suasana latihan melalui komunikasi verbal yang positif dan membangun. Bahasa motivasi menjadi salah satu faktor utama yang mampu menumbuhkan semangat, kepercayaan diri, dan kerja sama antar pemain selama proses latihan berlangsung. Secara umum, pelatih menggunakan berbagai bentuk bahasa motivasi seperti kata-kata penyemangat, pujian, kalimat afirmatif, serta tantangan positif untuk meningkatkan dorongan berlatih para atlet. Ucapan seperti *"Kalian bisa!"*, *"Pertahankan semangat tim!"*, atau *"Kerja bagus, terus tingkatkan!"* terbukti memberikan pengaruh emosional yang positif terhadap atlet. Para pemain merasa dihargai, diperhatikan, dan lebih bersemangat dalam mengikuti setiap instruksi yang diberikan.

Hasil pengamatan juga menunjukkan bahwa penggunaan bahasa motivasi membuat suasana latihan menjadi lebih hidup, dinamis, dan penuh energi. Atlet menunjukkan ekspresi yang lebih fokus, bersemangat, dan menunjukkan kerja sama yang baik di lapangan. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi motivasional yang dilakukan oleh pelatih mampu menciptakan hubungan interpersonal yang harmonis antara pelatih dan atlet. Selain berdampak pada semangat dan suasana latihan, penggunaan bahasa motivasi juga berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan atlet dalam mengikuti arahan teknis. Ketika pelatih memberikan instruksi disertai dorongan motivasi, atlet lebih cepat memahami dan berusaha memperbaiki kesalahan dengan sikap positif.

Dengan demikian, secara deskriptif dapat disimpulkan bahwa penggunaan bahasa motivasi dalam instruksi pelatihan bola tangan memiliki dampak yang nyata terhadap peningkatan semangat, disiplin, kerja sama, dan performa atlet. Bahasa motivasi bukan hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga alat pembentuk karakter dan kekuatan mental dalam proses pelatihan olahraga. Pelatih yang mampu berkomunikasi secara positif dan inspiratif akan lebih berhasil dalam membimbing tim menuju prestasi yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cindrawan, P. A. G., Hita, I. P. A. D., & Mahotama, I. B. G. J. (2025). Hubungan Antara Koordinasi Mata dan Tangan dengan Ketepatan Shooting Pada Permainan Bola Basket Untuk Menumbuhkan Karakter Disiplin Peserta Didik. *Jurnal Ilmiah Multidisipin*, 3(8), 586-595.
- Darmawansah, A., & Putro, R. H. E. (2019). Penggunaan komunikasi non-verbal bahasa tubuh dalam desain instruksional pelatih dan atlet kategori tanding pencak silat. *Jurnal Komunikasi Profesional*, 3(2).
- Goleman, D. (2009). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Harsono. (2017). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK.
- Hermansah, B., Riyoko, E., & Hidayad, F. (2020). Pengembangan Media Video Tutorial Kosa Kata Bahasa Inggris Pada Permainan Bola Tangan Mahasiswa Pendidikan Olahraga. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 18(1), 56-69.
- Hamdani, M., Hartati, S. C. Y., & Supriyanto, S. (2024). Penerapan Modifikasi Permainan Bola Tangan untuk Meningkatkan Motivasi Siswa Kelas XI-8 dalam Pembelajaran PJOK SMAN 1 Gedangan. *Simpati*, 2(4), 53-64.
- Januke, M., & Jati, R. P. (2025). Komunikasi Interpersonal Pelatih-Athlet untuk Peningkatan Motivasi Berprestasi pada Pelatihan Bola Basket Universitas. *Jurnal Indonesia: Manajemen Informatika dan Komunikasi*, 6(2), 1222-1236.
- Lutan, R. (2013). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Aplikasinya dalam Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Martens, R. (2012). *Successful Coaching*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mulyana, D. (2018). *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nasution, D. A. A. (2024). *Efektivitas Strategi Komunikasi Interpersonal Pelatih Terhadap Motivasi Peserta Latih Basket Muda di Akademi Basket Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).

Suharjana. (2015). *Psikologi Olahraga: Pendekatan untuk Pelatih dan Atlet*. Yogyakarta: UNY Press.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Wana, G. A. T. Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Yusuf, A. M. (2017). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group.