

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS

2.1 Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan proses dimana seorang peneliti mencari teori-teori yang berkaitan dengan variabel masalah yang sedang diteliti. Peneliti kemudian mencari dan mengumpulkan hasil penelitian lain untuk mendukung penelitian yang dilakukannya.

2.1.1 Tinjauan Penelitian Terdahulu

Tinjauan penelitian terdahulu adalah referensi yang berkaitan dengan informasi penelitian. Penelitian terdahulu ini berupa hasil penelitian yang sudah dilakukan, penelitian terdahulu yang dijadikan sebagai bahan acuan, antara lain:

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Universitas
1.	Arlen Padila (2020)	Deskriptif Kuantitatif	Hasil pada penelitian ini yaitu komunikasi instruksional yang dilakukan oleh pelatih kepada atlet taekwondo di Koni Jabar Bandung berlangsung efektif, Besarnya efektivitas komunikasi instruksional pelatih atlet taekwondo KONI Jabar ketika pertandingan berlangsung berpengaruh positif terhadap kinerja atlet saat bertanding	Universitas Telkom
2.	Gerry Eka Putra Halim (2019)	Kuantitatif Metode Survey	Hasil penelitian menemukan bahwa penelitian efektivitas komunikasi memiliki pengaruh sebesar 60% terhadap ketangguhan mental atlet dan sebesar 40% faktor lain di luar penelitian ini.	Universitas Multimedia Nusantara Tangerang
3.	Ratna Sekar Arum (2023)	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara komunikasi interpersonal pelatih dengan motivasi berprestasi atlet bulu tangkis di PB. Jaya Raya Satria, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,603. Koefisien korelasi bernilai positif, artinya jika komunikasi interpersonal pelatih semakin baik, maka motivasi berprestasi akan semakin tinggi. Sumbangan komunikasi interpersonal pelatih dengan motivasi berprestasi sebesar 36,40%.	Universitas Negeri Yogyakarta.

Sumber : Peneliti 2024

2.1.2 Tinjauan Tentang Komunikasi

2.1.2.1 Definisi Komunikasi

Komunikasi sangat sering terjadi dan merupakan kebutuhan dasar manusia. Karena hampir setiap momen kehidupan memerlukan komunikasi antar individu maupun kelompok. Komunikasi verbal terjadi ketika satu orang saling menyampaikan pesan, namun bisa juga dilakukan dengan berbagai cara untuk berkomunikasi satu sama lain ketika seseorang berada pada jarak yang jauh dengan orang lain. Komunikasi disebut *communicatio* dalam bahasa Inggris. Secara etimologis, kata “komunikasi” berasal dari bahasa Latin “*communis*” yang berarti “kesetaraan”, “*communis*”, “*communico*”, “*communicatio*”, atau “melakukan hal yang sama” yang artinya melakukan sesuatu bersama-sama. Istilah pertama, “*communis*”, paling sering disebut sebagai asal kata “komunikasi” dan merupakan asal kata Latin serupa lainnya. Komunikasi mengisyaratkan agar ide, makna, atau pesan dibagikan secara setara (Deddy Mulyana, 2014; 46).

Komunikasi sangatlah penting bagi kehidupan manusia, Pengetahuan manusia dikembangkan setiap hari melalui komunikasi. Komunikasi juga membentuk suatu sistem sosial yang saling membutuhkan, dan komunikasi serta masyarakat tidak dapat dipisahkan.

“Komunikasi juga memiliki pemahaman sebagai suatu terbentuknya komunikasi interaksi. Komunikasi pun dengan adanya proses sebab-akibat maupun aksi-reaksi hal ini yaitu arahnya bergantian (Mulyana dalam Rismawaty et al., n.d. 2014:65)”

Effendy (2004:10) menurut Hovland, dikutip oleh Onong Uchjana Effendy dalam buku “Ilmu Komunikasi Teori dan Praktek” mendefinisikan komunikasi sebagai proses mengubah perilaku orang lain. (*communications is the process to modify the behavior of other individuals*).

Dari berbagai definisi yang disebutkan di atas, komunikasi dapat dijelaskan sebagai suatu proses dimana seseorang menyampaikan pesan atau informasi dari satu komunikator ke komunikator lainnya dengan tujuan untuk membentuk opini dan sikap.

2.1.2.2 Unsur-unsur Komunikasi

Menurut Cangara yang dikutip oleh (Solihat et al., 2015:11) dalam buku *Interpersonal Skill* ada beberapa unsur dalam komunikasi :

1. Sumber

Semua peristiwa komunikasi akan melibatkan sumber sebagai pembuat atau pengirim informasi. Dalam komunikasi antar manusia, sumber bisa terdiri dari satu orang, tetapi bisa juga dalam bentuk kelompok misalnya partai, organisasi atau lembaga.

2. Pesan

Pesan yang dimaksud dalam proses komunikasi adalah sesuatu yang disampaikan pengirim kepada penerima. Pesan dapat disampaikan dengan cara tatap muka atau melalui media komunikasi. Isinya bisa berupa ilmu pengetahuan, hiburan, informasi, nasihat atau propaganda.

3. Media

Media pada proses komunikasi adalah alat yang digunakan untuk

memindahkan pesan dari sumber kepada penerima. Di dalam proses komunikasi media yang digunakan bermacam-macam, tergantung pada konteks komunikasi yang berlaku dalam proses komunikasi tersebut.

4. Penerima

Penerima adalah pihak yang menjadi sasaran pesan yang dikirim oleh sumber. Penerima bisa terdiri satu orang atau lebih, bisa dalam bentuk kelompok, partai atau negara. Penerima biasa disebut dengan berbagai macam istilah, seperti khalayak, sasaran, komunikan, atau dalam bahasa Inggris disebut *audience* atau *receiver*. Dalam proses komunikasi telah dipahami bahwa keberadaan penerima adalah akibat karena adanya sumber. Tidak adanya penerima jika tidak ada sumber. Penerima adalah elemen penting dalam proses komunikasi, karena dialah yang menjadi sasaran dari komunikasi. Jika suatu pesan tidak diterima oleh penerima, akan menimbulkan berbagai macam masalah yang sering kali menuntut perubahan, apakah pada sumber, pesan, atau saluran.

5. Pengaruh atau efek

Pengaruh atau efek adalah perbedaan antara apa yang dipikirkan, dirasakan, dan dilakukan oleh penerima sebelum dan sesudah menerima pesan. Pengaruh ini bisa terjadi pada pengetahuan, sikap dan tingkah laku seseorang. Oleh karena itu, pengaruh bisa juga diartikan perubahan atau pengetahuan, sikap, dan tindakan seseorang sebagai akibat dari penerimaan.

2.1.2.3 Fungsi Komunikasi

(Mulyana, 2015:91) beberapa fungsi komunikasi yang ada dalam buku "*Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*" terdiri dari 4 fungsi komunikasi yaitu :

1. Fungsi komunikasi sosial

Komunikasi sosial ini merupakan komunikasi yang melibatkan dengan orang-orang sekitar. Dengan melakukan komunikasi kita akan membangun konsep diri, menunjukkan eksistensi diri, kelangsungan hidup, menjalin hubungan, dan memperoleh kebahagiaan. Konsep diri merupakan salah satu pandangan tentang diri kita sendiri. Pandangan seperti ini hanya didapatkan saat berkomunikasi dengan orang lain.

2. Fungsi komunikasi Ekspresif

Komunikasi mempunyai fungsi sebagai alat untuk memperlihatkan emosi maupun perasaan kita. Hal ini biasanya perasaan disampaikan melalui komunikasi nonverbal. Seperti sikap kita yang tiba-tiba menjadi uring-uringan ketika merasakan *mood* yang jelek. Bahkan ketika kita tiba-tiba lebih banyak diam daripada biasanya, juga merupakan sebuah komunikasi. Karena diam pun juga bisa menjadi pertanda bahwa ada yang terjadi dengan diri kita, entah kita sedang marah, kesal, atau bingung.

3. Komunikasi ritual

Komunikasi ritual masih bersangkutan dengan komunikasi ekspresi. Fungsi komunikasi ini dilakukan secara kolektif. Suatu komunitas biasanya mengadakan perayaan atau upacara-upacara sepanjang tahun. Seperti ulang

tahun, hari jadi, pertunangan, atau pernikahan. Para antropolog menyebut ini sebagai *rites of passage*.

4. Komunikasi Instrumental

Komunikasi instrumental dilakukan berdasarkan beberapa tujuan umum, yaitu memberi informasi, mengajar, mendorong, mengubah sikap, keyakinan, menghibur, dan mempersuasi. Selama kita hidup setidaknya kita pernah sekali saja memengaruhi orang lain. Bahkan mungkin perkataan dan sikap kita, tanpa disadari bisa memengaruhi orang lain.

5. Pengaruh atau efek

Pengaruh atau efek adalah perbedaan antara apa yang dipikirkan, dirasakan, dan dilakukan oleh penerima sebelum dan sesudah menerima pesan. Pengaruh ini bisa terjadi pada pengetahuan, sikap dan tingkah laku seseorang. Oleh karena itu, pengaruh bisa juga diartikan perubahan atau pengetahuan, sikap, dan tindakan seseorang sebagai akibat dari penerimaan.

2.1.3 Komunikasi Interpersonal

2.1.3.1 Pengertian Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal secara umum adalah komunikasi antara orang-orang secara tatap muka, masing-masing orang yang terlibat dalam komunikasi tersebut saling mempengaruhi persepsi lawan komunikasinya. Bentuk khusus komunikasi interpersonal ini adalah komunikasi diadik. (DeVito, 1992:11) berpendapat bahwa komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang terjadi diantara dua orang yang telah memiliki hubungan yang jelas, yang

terhubungkan dengan beberapa cara. Jadi komunikasi interpersonal misalnya komunikasi yang terjadi antara ibu dengan anak, dokter dengan pasien, dua orang dalam suatu wawancara. Deddy Mulyana (2005) menyatakan: “komunikasi antarpribadi (*interpersonal communication*) adalah komunikasi antara orang-orang secara tatap muka, yang memungkinkan setiap pesertanya menangkap reaksi orang lain secara langsung, baik secara verbal ataupun nonverbal.” (Mulyana, 2005:73).

Beberapa Ahli Komunikasi menjelaskan apa itu Komunikasi Interpersonal salah satunya Deddy Mulyana dalam buku “Ilmu Komunikasi: suatu pengantar” sebagai berikut: Mulyana (2000: 73) menjelaskan komunikasi interpersonal adalah komunikasi antara orang-orang yang bertatap muka, memungkinkan setiap pesertanya menangkap reaksi orang lain secara langsung, baik secara verbal atau non verbal.

Komunikasi Interpersonal ini adalah komunikasi yang melibatkan hanya dua orang, seperti suami istri, dua sejawat, dua sahabat dekat, guru-murid dan sebagainya. Artinya bahwa Komunikasi Interpersonal adalah suatu bentuk komunikasi yang sangat potensial untuk menjalankan fungsi sebagai alat untuk mempengaruhi atau membujuk orang lain.

2.1.3.2 Efektivitas Komunikasi Interpersonal

Efektivitas berasal dari kata dasar efektif. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata efektif mempunyai arti efek, pengaruh, akibat atau dapat membawa hasil. Maka efektivitas tertuju pada taraf tercapainya hasil yang baik sesuai dengan yang diharapkan. Oleh karena itu Efektivitas Komunikasi Interpersonal berarti

sebuah komunikasi yang terjadi antar dua orang atau lebih dimana tujuan dari komunikasi tersebut sesuai atau berefek seperti apa yang mereka harapkan. Apa yang dimaksud oleh komunikator atau orang yang berbicara ditangkap dengan makna yang sama oleh komunikan atau orang yang diajak bicara hal tersebut akan menimbulkan efek baik itu pengetahuan, sikap atau perilaku seseorang.

Komunikasi interpersonal yang efektif tentu saja tidak dapat berhasil begitu saja tanpa adanya pendukung. Berikut sikap positif yang mendukung komunikasi interpersonal yang dikemukakan oleh Devito sebagai berikut:

1. Keterbukaan (*Openness*)

Keterbukaan ialah sikap dapat menerima masukan dari orang lain dan berkenan menyampaikan informasi penting kepada orang lain. Sikap keterbukaan ditandai dengan adanya kejujuran dalam merespon segala stimuli yang sebenarnya. Dalam proses komunikasi interpersonal, keterbukaan menjadi salah satu sikap yang positif. Hal ini disebabkan dengan keterbukaan, maka komunikasi interpersonal akan berlangsung secara adil, transparan, dua arah dan dapat diterima oleh semua pihak yang berkomunikasi.

2. Empati (*Empathy*)

Empati ialah kemampuan seseorang untuk merasakan kalau seandainya menjadi orang lain, dapat memahami sesuatu yang sedang dialami orang lain, dapat memahami sesuatu yang sedang dialami orang lain, dapat merasakan apa yang dirasakan orang lain, dan dapat memahami sesuatu persoalan dari sudut pandang orang lain. Hakikat empati adalah usaha

masing-masing pihak untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain dan memahami pendapat, sikap dan perilaku orang lain.

3. Sikap Mendukung (*Supportiveness*)

Adanya sikap mendukung merupakan syarat hubungan interpersonal yang efektif. Artinya masing-masing pihak yang berkomunikasi memiliki komitmen untuk mendukung terselenggaranya interaksi secara terbuka. Responya bersifat spontan dan lugas, bukan respon bertahan dan berkelit.

4. Sikap Positif (*Positive Attitude*)

Sikap positif ditunjukkan dalam bentuk sikap dan perilaku. Dalam bentuk sikap, bahwa pihak-pihak yang terlibat dalam komunikasi interpersonal harus memiliki perasaan dan pikiran positif, bukan prasangka curiga. Sikap positif dapat ditunjukkan dengan berbagai macam perilaku dan sikap, antara lain: menghargai orang lain, berpikiran positif terhadap orang lain, tidak menaruh curiga secara berlebihan, meyakini pentingnya orang lain, komitmen menjalin kerjasama.

5. Kesetaraan (*Equality*)

Kesetaraan ialah pengakuan bahwa kedua belah pihak memiliki kepentingan, kedua belah pihak sama-sama bernilai dan berharga, dan saling memerlukan. Kesetaraan yang dimaksud adalah berupa pengakuan atau kesadaran, serta kerelaan untuk menempatkan diri setara dengan partner komunikasi. Indikator kesetaraan meliputi: menempatkan diri setara dengan orang lain, menyadari akan adanya kepentingan yang berbeda, mengakui pentingnya kehadiran orang lain, tidak memaksakan kehendak,

komunikasi dua arah, saling memerlukan, suasana komunikasi akrab dan nyaman.

2.1.4 Tinjauan Program Filanesia

2.1.4.1 Pengertian Filanesia

Filanesia adalah sebuah Kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia yang berisikan tentang metode dalam melatih dan berlatih. Filanesia memberikan ciri-ciri pemain sepakbola muda dijelaskan menurut kelompok umurnya. Berdasarkan karakteristik pengelompokan usia, filanesia kemudian menjabarkan tahapan pembinaan yang dilalui. Dimana setiap tahapan tersebut terdapat metode latihan yang spesifik sesuai dengan kebutuhan di setiap kelompok umur. Tahapan pembinaan ini diharapkan dapat menghasilkan pemain yang berattitude baik, memiliki keterampilan baik dan kompeten dalam permainan. Dibuat bukan tanpa alasan, Bertujuan untuk membawa sepakbola Indonesia ke level yang lebih tinggi(Efendi et al., 2023).

Dengan memperhatikan banyak faktor mulai dari kultur, geografis, sosiologi dan lain sebagainya, terbentuklah kurikulum Filanesia yang dijadikan pedoman sepakbola di Indonesia. Mode permainan proaktif dimana keinginan tim untuk menguasai permainan, menciptakan banyak peluang, proaktif dalam pressing dan bertahan dinilai cocok dengan sepakbola di Indonesia yang rata-rata pemainnya memiliki kecepatan dan agresivitas yang lebih(Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia, 2017:14).

2.1.5 Tinjauan Tentang Perkembangan

2.1.5.1 Pengertian Perkembangan

Perkembangan adalah bertambahnya kemampuan (*skill*) struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks, dalam pola yang teratur dan dapat diramalkan, sebagai hasil dari proses pematangan/maturitas. Perkembangan menyangkut proses diferensiasi sel tubuh, jaringan tubuh, organ, dan sistem organ yang berkembang sedemikian rupa sehingga masing-masing dapat memenuhi fungsinya. Termasuk juga perkembangan kognitif, bahasa, motorik, emosi, dan perkembangan perilaku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya.

Perkembangan merupakan perubahan yang bersifat progresif, terarah, dan terpadu/koheren. Progresif mengandung arti bahwa perubahan yang terjadi mempunyai arah tertentu dan cenderung maju kedepan, tidak mundur ke belakang. Terarah dan terpadu menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang pasti antara perubahan yang terjadi pada saat ini, sebelumnya, dan berikutnya (Soetjaningsih, 2016).

2.1.6. Tinjauan Performa Pemain

2.1.6.1 Pengertian Performa Pemain

Menurut (Müller et al. 2017), performa pemain sepak bola adalah kinerja sumber daya manusia yang tercermin dari penampilan pemain di lapangan. Klub memberikan penekanan khusus pada kinerja para pemainnya. Pemain yang tampil baik dapat membantu kemenangan tim dan semakin meningkatkan popularitas klub. Klub yang populer akan mendapatkan keuntungan di masa depan (Gulbrandsen, 2011). Menurut Robert (1997:1) latihan yang baik dapat menunjang

dan mempersiapkan perkembangan performa para pemain sepak bola. Pemain sepak bola tidak bisa dilatih secara instan dan memerlukan proses latihan jangka panjang.

Menurut Sukadiyanto (2005: 10) tercantum beberapa ciri aktivitas fisik.

1. Proses mencapai tingkat kinerja yang lebih tinggi dalam aktivitas fisik yang memerlukan waktu (langkah) dan ketelitian tertentu. Serta Perencanaan yang tepat dan cermat.
2. Proses pelatihan harus teratur dan bertahap. Dalam artian yaitu latihan harus konsisten, progresif, dan berkesinambungan (*continuous*). Sedangkan progresif berarti materi pelatihan diberikan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (*kompleks*), dan dari yang mudah ke yang sulit.
3. Setiap pertemuan tatap muka atau satu sesi latihan harus mempunyai tujuan.
4. Menambahkan elemen teoretis dan praktis ke dalam materi latihan sangat penting agar pembelajaran dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
5. Penggunaan model tertentu, yaitu metode yang efektif, direncanakan langkah demi langkah oleh pelatih, dengan mempertimbangkan faktor kesulitan, kompleksitas gerakan dan penekanan tujuan latihan.

Harsono (1988:67) menjelaskan latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan semakin hari semakin menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan. Latihan yang sistematis merupakan latihan yang terencana, menurut jadwal, menurut pola dan standar

tertentu, metadis, dari mudah ke sukar, sederhana ke yang lebih kompleks, dan tentunya teratur. Latihan dilakukan berulang-ulang, sehingga gerakan-gerakan sulit dilakukan dengan lebih mudah dan otomatis. Kunci dari latihan adalah menambah beban secara berkala ketika tiba waktunya untuk berlatih lebih banyak. Sekitar 10.000 jam pelatihan progresif, terprogram, dan berkelanjutan merupakan prasyarat untuk mempersiapkan kompetisi profesional. Faktor genetik yang terkait dengan lingkungan istimewa dalam olahraga membuat atlet lebih mungkin berkembang lebih cepat dan tampil lebih baik dibandingkan atlet yang kurang berbakat. Komitmen, motivasi, dan kemampuan bekerja sama dengan anggota tim juga menjadi faktor kesuksesan dalam sepak bola.

Latihan untuk meningkatkan performa dalam bidang olah raga, khususnya kegiatan yang berhubungan dengan sepak bola pada dasarnya merupakan suatu proses yang bertujuan untuk mencapai prestasi yang maksimal, khususnya keberhasilan dalam sebuah kompetisi dan pertandingan. Perbedaan antara latihan dan aktivitas fisik lainnya adalah bahwa latihan memerlukan kepatuhan terhadap prinsip-prinsip dan hukum-hukum latihan, dan kegagalan untuk mematuhi prinsip-prinsip dan hukum-hukum ini akan menghalangi pencapaian tujuan dan optimalisasi kinerja ataupun performa pada pemain ketika dalam menjalankan kompetisi sepak bola. Prinsip-prinsip berikut berlaku untuk menjalankan sebuah pengorganisasian proses latihan (Riley, 2007).

1. Khusus (*spesifik*)
2. Beban lebih yang selalu meningkat (*progresif overload*)
3. Pemulihan dari asal (*Reversibilitas*)

4. Perbedaan Individu (*individual diference*)

Latihan olahraga harus memenuhi prinsip-prinsip tertentu atau khusus, seperti halnya latihan bela diri berbeda dengan latihan sepak bola. Berlatih untuk meningkatkan teknik berbeda dengan berlatih untuk meningkatkan kondisi fisik. Berlatih untuk meningkatkan keterampilan menendang berbeda dengan berlatih untuk meningkatkan keterampilan menerima bola. Latihan untuk meningkatkan daya ledak berbeda dengan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot. Melatih pemain sepak bola untuk posisi gelandang berbeda dengan melatih untuk posisi penjaga gawang. Dalam proses meningkatkan perkembangan pada performa pemain tentunya dibutuhkan latihan yang perlu semakin spesifik dan didasarkan pada kebutuhan, fungsi, tugas, dan tujuan yang ingin dicapai. Latihan harus mengikuti prinsip progresif overload artinya pelatih perlu meningkatkan latihan pemain dengan memanipulasi beban latihan yang lebih tinggi dibandingkan latihan sebelumnya. Kelebihan beban progresif adalah prinsip yang dapat dimodifikasi berdasarkan seberapa sering pemain melakukan latihan dan intensitas, durasi, dan jenis latihan.

Frekuensi latihan perminggu yang berbeda antara suatu program latihan akan memberikan pengaruh efektifitas yang berbeda. Misalnya, seorang pemain yang berlatih tiga kali seminggu seharusnya mencapai hasil latihan yang berbeda dibandingkan pemain yang berlatih lima kali seminggu. Frekuensi latihan merupakan faktor yang dapat dimanipulasi untuk mengelola prinsip kelebihan beban yang terus meningkat. Intensitas latihan berhubungan dengan denyut nadi permenit atau jumlah beban yang diangkat untuk latihan beban. Latihan yang

bertujuan untuk meningkatkan daya tahan aerobik harus dilakukan dalam intensitas sedang dan dilakukan minimal 30 menit.

Latihan dengan intensitas tinggi ditandai dengan denyut nadi berada pada kisaran 80% dari denyut nadi permenit atau jumlah beban yang diangkat untuk latihan beban. Latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan aerobik harus dilakukan dalam intensitas sedang dan dilakukan minimal 30 menit. Latihan dengan intensitas tinggi ditandai dengan denyut nadi berada pada kisaran 80% dari denyut nadi maksimal. Latihan untuk meningkatkan daya tahan otot harus dilakukan dengan jumlah beban ringan dengan repetisi 15-30x. Mengelola intensitas latihan sangat berhubungan dengan frekuensi dan lamanya latihan dilakukan.

Durasi latihan adalah waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu sesi atau latihan. Sesi latihan bisa berlangsung selama 60, 90 atau 120 menit, tergantung pada usia, jenis komponen latihan dan intensitas latihan yang ditetapkan oleh pelatih. Misalnya, latihan untuk meningkatkan keterampilan teknis memerlukan waktu atau durasi latihan yang lebih lama dengan intensitas yang lebih rendah, sedangkan latihan untuk meningkatkan daya ledak otot dengan intensitas yang lebih tinggi memerlukan durasi yang relatif lebih singkat (Riley, 2007).

Prinsip *Reversibilitas* merupakan prinsip latihan yang harus dipahami oleh pelatih. Apalagi jika tidak berolahraga, tubuh akan kembali kedalam keadaan yang normal. Kondisi fisik tubuh khususnya akan kembali pada kondisi awal jika seorang atlet tidak melakukan latihan, namun kembali pada kondisi awal ini berbeda-beda pada setiap kondisi fisik setiap pemain. Prinsip *Reversibilitas* sangat penting dalam

pengelolaan program latihan ditinjau dari tahapan atau periodisasi latihan. Jumlah istirahat yang diterima seorang atlet di antara sesi latihan bergantung pada berbagai prinsip latihan lainnya. Prinsip perbedaan individu atau individual difference harus diperhatikan seorang pelatih. Seorang atlet memiliki kemampuan untuk belajar, berlatih yang berbeda dengan atlet lainnya. Seorang atlet mungkin mengalami peningkatan komponen kekuatan yang lebih cepat dibanding lainnya, demikian juga seorang atlet mampu belajar skill lebih cepat dibanding atlet lainnya walaupun perlakuan terhadap mereka sama.

Kemampuan individu seorang atlet lebih dikarenakan faktor keturunan atau genetika dan hal ini telah banyak dilakukan penelitian sehingga dalam konteks olahraga prestasi mendapatkan atlet berbakat dengan diteliti dari faktor genetika lebih menguntungkan daripada melatih atlet yang tidak berbakat. Proses latihan sangat penting dalam mempersiapkan tim dan pemain sepak bola untuk berkompetisi. Tujuan latihan yang paling mendasar adalah untuk meningkatkan keterampilan pemain dalam segala aspek yang menunjang performa pemain dan tim. Keterampilan seperti fisik, fisiologis, teknis, taktis, psikomotorik, dan psikologis. Perbaikan terus menerus terhadap seluruh komponen pendukung performa memungkinkan pemain untuk tampil pada level yang lebih tinggi (Riley, 2007).

2.1.7 Tinjauan Teori Atribusi

2.1.7.1 Pengertian Teori Atribusi

Teori atribusi merupakan sebuah konsep yang menjelaskan perilaku seseorang. Dalam teori ini untuk mengkaji penyebab, alasan, dan proses

menafsirkan peristiwa yang dilakukan orang. Fritz Heider dalam Reza Fahlevi menyatakan bahwa teori atribusi adalah bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh kekuatan internal, yaitu berbagai faktor yang berasal dari dalam diri individu, dan kekuatan eksternal, yang mencakup berbagai faktor yang berasal dari luar individu (Fahlevi et al., 2023). Teori atribusi juga mempertanyakan proses dimana individu mengamati perilaku individu lain dengan tujuan untuk menentukan apakah perilaku tersebut berasal dari luar atau dari dalam. Perilaku yang dihasilkan secara internal adalah perilaku yang berada di bawah kendali individu, sedangkan perilaku eksternal adalah perilaku yang ditentukan oleh pengaruh eksternal berupa lingkungan atau situasi (Fahlevi et al., 2023).

2.2 Kerangka Pemikiran

2.2.1 Kerangka Pemikiran Teoritis

Komunikasi yang efektif mengharuskan adanya kepercayaan diri antara komunikator dan komunikan sehingga timbul rasa nyaman ketika berkomunikasi dan siswa berani untuk membuka pembicaraan (Sarwono & Meinarno, 2014). Kepercayaan diri dalam berkomunikasi berkaitan dengan intonasi suara ketika individu berinteraksi.

1. Keterbukaan (*Openness*)

Kemauan memberikan tanggapan atas informasi yang diterima dalam berkomunikasi. Kualitas keterbukaan mengacu pada tiga aspek dari komunikasi interpersonal. Pertama, komunikator yang efektif harus terbuka kepada komunikannya. Kedua, komunikator bereaksi secara jujur terhadap stimulus yang diterima. Ketiga, komunikator mengakui bahwa perasaan dan

pikiran yang diungkapkannya adalah miliknya dan ia bertanggung jawab atasnya (DeVito, 2011).

2. Sikap Positif (*Positiveness*)

Adanya rasa positif terhadap diri sendiri, yaitu dengan memiliki kemampuan mendorong orang lain lebih aktif berpartisipasi dan kemampuan menciptakan suatu situasi komunikasi yang efektif untuk terciptanya interaksi yang efektif (DeVito, 2011).

3. Empati (*Empathy*)

Rasa empati yaitu merasakan apa yang dirasakan orang lain atau proses ketika seseorang merasakan perasaan orang lain lalu menangkap arti perasaan tersebut kemudian mengkomunikasikannya dengan kepekaannya sedemikian rupa hingga menunjukkan bahwa ia sungguh mengerti akan perasaan orang lain (DeVito, 2011).

4. Mendukung (*Supportness*)

Adanya sikap mendukung merupakan syarat hubungan interpersonal yang efektif. Artinya masing-masing pihak yang berkomunikasi memiliki komitmen untuk mendukung terselenggaranya interaksi secara terbuka. Responnya bersifat spontan dan lugas, bukan respon bertahan dan berkelit (DeVito, 2011).

5. Kesetaraan (*Equality*)

Kesetaraan ialah pengakuan bahwa kedua belah pihak memiliki kepentingan, kedua belah pihak sama-sama bernilai dan berharga, dan saling memerlukan. Kesetaraan yang dimaksud adalah berupa pengakuan

atau kesadaran, serta kerelaan untuk menempatkan diri setara dengan partner komunikasi. Indikator kesetaraan meliputi: menempatkan diri setara dengan orang lain, menyadari akan adanya kepentingan yang berbeda, mengakui pentingnya kehadiran orang lain, tidak memaksakan kehendak, komunikasi dua arah, saling memerlukan, suasana komunikasi akrab dan nyaman (DeVito, 2011).

Perkembangan (*development*) adalah bertambahnya kemampuan (*skill*) dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur dan dapat diramalkan, sebagai hasil dari proses pematangan. Perkembangan menyangkut adanya proses diferensiasi dari sel-sel tubuh, jaringan tubuh, organ-organ, dan sistem organ yang berkembang sedemikian rupa sehingga masing-masing dapat memenuhi fungsinya. Termasuk perkembangan emosi, intelektual, dan tingkah laku sebagai hasil interaksi dengan lingkungan (Jahja, 2011).

Menurut Taksonomi Bloom yang di kutip dalam jurnal “*TIGA RANAH TAKSONOMI BLOOM DALAM PENDIDIKAN*” bahwa ranah kognitif mengurutkan keahlian sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Proses berpikir menggambarkan tahap berpikir yang harus dikuasai oleh siswa agar mampu mengaplikasikan teori ke dalam perbuatan. Ranah kognitif ini terdiri atas tiga level (Utari, 2012) yaitu :

1. Pemahaman (*Comprehension*)
2. Penguraian atau penjabaran (*Analysis*)
3. Penilaian (*Evaluation*)

2.2.2 Kerangka Konseptual

Dengan menggunakan teori atribusi, peneliti dapat memahami bagaimana persepsi dan interpretasi terhadap perilaku dan sikap, seperti keterbukaan, sikap positif, empati, dukungan, dan kesetaraan, memengaruhi efektivitas komunikasi interpersonal antara pelatih dan pemain. Jika pelatih dan pemain menginterpretasikan perilaku satu sama lain secara positif dan atribusi dilakukan secara internal, hal ini dapat memperkuat hubungan interpersonal dan secara keseluruhan meningkatkan performa pemain. Dalam variabel Y, yaitu perkembangan performa, teori atribusi juga dapat diterapkan. Dalam konteks perkembangan pemain sepak bola, teori ini terkait dengan aspek-aspek penting seperti pemahaman, analisis, dan evaluasi dalam penerapan program filanesia yang diberikan oleh pelatih.

Efektivitas komunikasi interpersonal terjadi jika dua individu atau lebih yang sedang berinteraksi mencapai pengertian atau persepsi terhadap sesuatu yang sama. Pada akhirnya, komunikasi tersebut akan berlangsung dalam menyenangkan dan berdasarkan hal tersebut, tercapailah efektivitas komunikasi interpersonal (Rakhmat, 2000).

1. Keterbukaan (*Openness*)

Yang akan peneliti uji yaitu adanya sifat ataupun sikap Keterbukaan antara pelatih dan pemain dalam menjalankan sebuah program filanesia di dalam latihan ataupun pertandingan.

2. Sikap Positif (*Positiveness*)

Yang akan peneliti uji mengenai adanya sikap yang diterima antara pelatih

dan pemain ketika memberikan sebuah instruksi dalam pemahaman program filanesia.

3. Empati (*Empathy*)

Yang akan peneliti uji mengenai hal yang dirasakan oleh pemain ketika memahi sebuah program filanesia yang diberikan oleh pelatih.

4. Sikap Mendukung (*Supportness*)

Yang akan peneliti uji mengenai hal ini adalah ketika pemain mengalami interaksi komunikasi interpersonal dengan pelatih adanya sikap mendukung dari pelatih mengenai program yang diberikan.

5. Kesetaraan (*Equality*)

Yang akan peneliti uji mengenai hal ini adalah ketika pemain dan pelatih saling membutuhkan satu sama lain dengan adanya kesetaraan komunikasi bisa berjalan efektif.

Perkembangan adalah perubahan-perubahan yang dialami individu atau organisme menuju tingkat kedewasaannya atau kematangannya (*maturation*) yang berlangsung secara sistematis, progresif dan berkesinambungan, baik menyangkut fisik maupun psikis (Yusuf, 2005).

1. Pemahaman (*Comprehension*)

Pemahaman seorang pemain dalam menerima program filanesia yang telah diberikan oleh pelatih melalui proses latihan.

2. Analisis (*Analysis*)

Dalam hal ini, analisis seorang pelatih menjadi kunci untuk menilai perkembangan performa para pemainnya dalam menerima program

filanesia.

3. Evaluasi (*Evaluation*)

Pada indikator ini pelatih memberikan sebuah evaluasi setelah diberikannya rangkaian program filanesia kepada para pemain dalam proses latihan.

Efektivitas Komunikasi Interpersonal Pelatih Dan Pemain Dalam Menerapkan Program Filanesia Terhadap Perkembangan Performa Pemain Di Akademi Persib Bandung U-16



Rumusan Masalah

Sejauhmana Efektivitas Komunikasi Interpersonal Pelatih Dan Pemain Dalam Menerapkan Program Filanesia Terhadap Perkembangan Performa Pemain Di Akademi Persib Bandung U-16



Teori Atribusi



Efektivitas (X)

X1 : Keterbukaan (*Openness*)
X2 : Sikap Positif (*Postiveness*)
X3 : Empati (*Emphaty*)
X4 : Sikap Mendukung (*Supportness*)
X5 : Kesetaraan (*Equality*)



Perkembangan Performa (Y)

Y1 : Pemahaman (*Comprehension*)
Y2 : Analisis (*Analysis*)
Y3 : Evaluasi (*Evaluation*)

2.3 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.

2.3.1 Hipotesis Induk

1. H_a : Jika Efektivitas Komunikasi Interpersonal Antara Pelatih Dan Pemain Baik, Maka Perkembangan Performa Pemain Di Akademi Persib Bandung U-16 Baik.
2. H_o : Jika Efektivitas Komunikasi Interpersonal Antara Pelatih Dan Pemain Tidak Baik, Maka Perkembangan Performa Pemain Di Akademi Persib Bandung U-16 Tidak Baik.

2.3.2 Hipotesis Pendukung

1. H_a : Jika **Keterbukaan** Komunikasi Interpersonal Antara Pelatih Dan Pemain Baik, Maka Perkembangan Performa Pemain Di Akademi Persib Bandung U-16 Baik.
 H_o : Jika **Keterbukaan** Komunikasi Interpersonal Antara Pelatih Dan Pemain Tidak Baik, Maka Perkembangan Performa Pemain Di Akademi Persib Bandung U-16 Tidak Baik.
2. H_a : Jika **Sikap Positif** Komunikasi Interpersonal Antara Pelatih Dan Pemain Baik, Maka Perkembangan Performa Pemain Di Akademi Persib Bandung U-16 Baik.

H₀ : Jika **Sikap Positif** Komunikasi Interpersonal Pelatih Dan Pemain Tidak Baik, Maka Perkembangan Performa Pemain Di Akademi Persib Bandung U-16 Tidak Baik.

3. H_a : Jika **Empati** Komunikasi Interpersonal Antara Pelatih Dan Pemain Baik, Maka Perkembangan Performa Pemain Di Akademi Persib Bandung U-16 Baik.

H₀ : Jika **Empati** Komunikasi Interpersonal Antara Pelatih Dan Pemain Tidak Baik, Maka Perkembangan Performa Pemain Di Akademi Persib Bandung U-16 Tidak Baik.

4. H_a : Jika **Sikap Mendukung** Komunikasi Interpersonal Antara Pelatih Dan Pemain Baik, Maka Perkembangan Performa Pemain Di Akademi Persib Bandung U-16 Baik.

H₀ : Jika **Sikap Mendukung** Komunikasi Interpersonal Antara Pelatih Dan Pemain Tidak Baik, Maka Perkembangan Performa Pemain Di Akademi Persib Bandung U-16 Tidak Baik.

5. H_a : Jika **Kesetaraan** Komunikasi Interpersonal Antara Pelatih Dan Pemain Baik, Maka Perkembangan Performa Pemain Di Akademi Persib Bandung U-16 Baik.

H₀ : Jika **Kesetaraan** Komunikasi Interpersonal Antara Pelatih Dan Pemain Tidak Baik, Maka Perkembangan Performa Pemain Di Akademi Persib Bandung U-16 Tidak Baik.

6. H_a : Jika Efektivitas Komunikasi Interpersonal Antara Pelatih Dan Pemain Baik, Maka **Pemahaman** Performa Pemain Di Akademi Persib Bandung

U-16 Baik.

H₀ : Jika Efektivitas Komunikasi Interpersonal Antara Pelatih Dan Pemain Tidak Baik, Maka **Pemahaman** Performa Pemain Di Akademi Persib Bandung U-16 Tidak Baik.

7. H_a : Jika Efektivitas Komunikasi Interpersonal Antara Pelatih Dan Pemain Baik, Maka **Analisis** Performa Pemain Di Akademi Persib Bandung U-16 Baik.

H₀ : Jika Efektivitas Komunikasi Interpersonal Antara Pelatih Dan Pemain Tidak Baik, Maka **Analisis** Performa Pemain Di Akademi Persib Bandung U-16 Tidak Baik.

8. H_a : Jika Efektivitas Komunikasi Interpersonal Antara Pelatih Dan Pemain Baik, Maka **Evaluasi** Performa Pemain Di Akademi Persib Bandung U-16 Baik.

H₀ : Jika Efektivitas Komunikasi Interpersonal Antara Pelatih Dan Pemain Tidak Baik, Maka **Evaluasi** Performa Pemain Di Akademi Persib Bandung U-16 Tidak Baik.