



Interaksi Sosial Dalam Pembinaan Renang Pada Klub Aqualux Garut

Ani Kurniawati¹, Z. Arifin², Hazkia Yunaira³

Pendidikan Olahraga, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Universitas Garut, Garut, Indonesia^{1,2,3}

E-mail: anikurniawati@uniga.ac.id, z.arifin.pjkr@uniga.ac.id, hazkiakiayaws13@gmail.com

ABSTRAK

Pembinaan olahraga tidak hanya dipengaruhi oleh aspek teknis latihan, tetapi juga oleh kualitas interaksi sosial antara pelatih, atlet, dan orang tua. Namun, kajian mengenai interaksi sosial dalam pembinaan renang di tingkat klub, khususnya yang melibatkan tiga pihak tersebut, masih terbatas. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan interaksi sosial dalam pembinaan renang di Klub Aqualux Garut menggunakan model 3+1Cs (Closeness, Commitment, Complementarity, Co-orientation). Metode penelitian yang digunakan adalah ex-post facto dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Sampel terdiri dari 10 atlet, 2 pelatih, dan 2 orang tua yang dipilih secara purposive. Instrumen penelitian berupa angket model 3+1Cs yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya serta wawancara semi-terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan interaksi sosial berada pada kategori sangat baik (rata-rata 81,5%), dengan skor tertinggi pada dimensi Complementarity (84%), diikuti Closeness (83%), Commitment (81%), dan Co-orientation (78%). Wawancara menguatkan temuan angket, menunjukkan adanya kedekatan emosional, komitmen, kerja sama harmonis, dan keselarasan tujuan, meski sebagian atlet masih kurang berani menyampaikan pendapat. Kesimpulan penelitian ini adalah interaksi sosial positif berperan penting dalam mendukung keterampilan, motivasi, dan kesejahteraan mental atlet.

Kata Kunci: *Interaksi sosial, pembinaan renang, model 3+1Cs, pelatih, atlet, Klub Aqualux Garut*

ABSTRACT

Sports coaching is not only influenced by the technical aspects of training, but also by the quality of social interactions between coaches, athletes, and parents. However, studies on social interactions in swimming coaching at the club level, particularly those involving these three parties, are still limited. This study aims to describe social interactions in swimming coaching at the Aqualux Garut Club using the 3+1Cs model (Closeness, Commitment, Complementarity, Co-orientation). The research method used was an ex-post facto study with a descriptive qualitative approach. The sample consisted of 10 athletes, 2 coaches, and 2 parents who were selected purposively. The research instruments were a 3+1Cs model questionnaire that had been tested for validity and reliability, and semi-structured interviews. The results showed that social interactions were in the very good category (average 81.5%), with the highest score in the Complementarity dimension (84%), followed by Closeness (83%), Commitment (81%), and Co-orientation (78%). Interviews corroborated the questionnaire findings,

demonstrating emotional closeness, commitment, harmonious cooperation, and alignment of goals, although some athletes were still reluctant to express their opinions. The study concluded that positive social interactions play a crucial role in supporting athletes' skills, motivation, and mental well-being.

Keywords: *social interaction, swimming coaching, 3+1Cs model, coaches, athletes, Garut Aqualux Club*



This is an open-access article distributed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. ©2021 by the author

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik menjadi salah satu aspek penting dalam kehidupan modern untuk menjaga kesehatan dan kebugaran secara optimal. Perkembangan gaya hidup yang cenderung sedentari mendorong masyarakat untuk lebih aktif melakukan kegiatan fisik terstruktur. Menurut (WHO, 2024) olahraga adalah salah satu jenis aktivitas fisik yang paling populer dan memberikan banyak manfaat. Dengan demikian, olahraga tidak hanya berperan dalam pembentukan kondisi fisik, tetapi juga dalam pengembangan mental, emosional, dan sosial seseorang. Olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan masyarakat modern, baik sebagai rekreasi maupun untuk mencapai prestasi (Yunis Bangun, 2016).

Olahraga juga merupakan fenomena sosial-budaya yang menciptakan ruang interaksi antarindividu dan kelompok. Interaksi sosial merupakan kunci semua kehidupan sosial (Soekanto, 2002; Hamidi et al., 2020). Sedangkan menurut Gillin dan Gillin yang dikutip Ahabba et al. (2021) interaksi sosial yaitu hubungan-hubungan sosial yang dinamis menyangkut hubungan antara orang perorangan, antara kelompok-kelompok manusia, maupun antara orang perorangan dengan kelompok manusia. Dalam konteks olahraga, interaksi sosial muncul ketika atlet, pelatih, dan pihak terkait lainnya saling berhubungan, bekerja sama, atau bahkan bersaing dalam kerangka tujuan tertentu. Mutia Aini Karina (2022) menegaskan bahwa interaksi sosial terjadi melalui kontak sosial dan komunikasi, sedangkan (Santoso, 2004; Kurniawati, 2017) mengklasifikasikannya menjadi kerja sama, persaingan, dan penyesuaian. Artinya, olahraga menjadi gabungan keterampilan fisik dan keterlibatan sosial dalam proses pembinaan.

Cabang olahraga renang menjadi contoh karena membutuhkan keterampilan teknis, ketahanan mental, serta dukungan lingkungan sosial yang kuat (Sembiring, 2024). Menurut Jowett & Shanmugam (2016), hubungan yang kuat antara pelatih dan

atlet memungkinkan terciptanya keterbukaan, sehingga atlet merasa aman menerima arahan dan yakin bahwa pelatih peduli terhadap perkembangan mereka secara keseluruhan. Komunikasi yang efektif, rasa saling percaya, dan dukungan emosional terbukti meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri atlet. Keberhasilan pembinaan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknis, tetapi juga oleh kualitas hubungan interpersonal yang terbentuk selama proses latihan (Aprilianti et al., 2025).

Dalam konteks renang, pelatih harus memutuskan kondisi latihan yang dibutuhkan oleh para atlet dan juga berperan sebagai pengarah teknis sekaligus fasilitator sosial yang membentuk lingkungan latihan yang aman dan mendukung (Purbaningrum & Wulandari, 2021). Klub ataupun sekolah renang dapat menjadi suatu wadah untuk meningkatkan prestasi umur di usia dini, remaja, hingga dewasa (Arifin, 2022). Di sisi lain, keterlibatan orang tua juga menjadi faktor kunci dalam memelihara motivasi dan ketekunan (Knight Camilla J. et al., 2018). Hal ini menegaskan bahwa interaksi sosial yang melibatkan pelatih, atlet, dan orang tua berkontribusi secara signifikan terhadap keberhasilan pembinaan. Orang tua memiliki peran penting sebagai pendidik pertama bagi anak-anak dalam membantu mereka tumbuh dan berkembang menjadi anggota masyarakat yang bermanfaat (Ramadhana Sonjaya et al., 2022). Meskipun penelitian tentang hubungan pelatih dan atlet telah banyak dilakukan, masih sedikit kajian yang secara khusus mengintegrasikan perspektif atlet, pelatih, dan orang tua dalam konteks pembinaan renang di tingkat klub lokal di Indonesia. Padahal, renang sebagai olahraga individu memiliki kebutuhan khusus terkait dukungan emosional, komitmen jangka panjang, dan koordinasi tujuan pembinaan (Boiman, 2024). Kekosongan penelitian ini menjadi peluang untuk mengkaji interaksi sosial dalam pembinaan renang secara lebih komprehensif, khususnya menggunakan kerangka konseptual yang terstruktur.

Model *3+1Cs* yang dikembangkan oleh Sophia Jowett adalah salah satu model yang paling populer yang memberikan pemahaman menyeluruh tentang kualitas hubungan antara pelatih dan atlet melalui empat dimensi utama: *Closeness* (Kedekatan), *Commitment*, *Complementarity*, dan *Co-orientation* (Jowett, 2007). a) *Closeness* (Kedekatan): hubungan emosional antara pelatih dan atlet. b)

Commitment (Komitmen) merujuk pada komitmen yang ditunjukkan oleh pelatih dan atlet untuk mencapai tujuan bersama dalam jangka panjang. d) *Co-orientation* (Ko-orientasi) terjadi ketika pelatih dan atlet saling memahami tujuan dan harapan pembinaan. Model ini belum banyak diterapkan secara kontekstual di klub renang Indonesia, terutama dengan melibatkan perspektif orang tua sebagai pihak ketiga yang berperan dalam pembinaan. Penelitian ini terletak pada penerapan model 3+1Cs untuk mengetahui hubungan tiga pihak (atlet, pelatih dan orang tua) di Klub Aqualux Garut, sehingga memberikan gambaran tentang interaksi sosial dalam pembinaan renang. Berdasarkan urgensi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis interaksi sosial dalam pembinaan renang pada Klub Aqualux Garut berdasarkan model 3+1Cs. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi pelatih dan klub dalam merancang strategi pembinaan yang mempertimbangkan aspek teknis sekaligus sosial-emosional.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *ex-post facto* dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Metode ini dipilih karena penelitian dilakukan setelah fenomena interaksi sosial terjadi tanpa manipulasi variabel, sehingga peneliti menganalisis hubungan yang telah terbentuk secara alami dalam pembinaan renang di Klub Aqualux Garut. Desain penelitian yang digunakan adalah hubungan simetris, yaitu menggambarkan keterkaitan antara interaksi sosial atlet, pelatih, dan orang tua (variabel X) dengan persepsi atlet terhadap pembinaan renang (variabel Y) tanpa menguji hubungan sebab-akibat.

Populasi penelitian mencakup 30 atlet renang aktif, pelatih, dan orang tua di Klub Aqualux Garut. Sampel terdiri dari 10 atlet yang dipilih menggunakan teknik *purposive non-probability sampling*, dengan kriteria aktif mengikuti latihan dan kompetisi serta bersedia memberikan informasi relevan. 2 orang pelatih dan 2 orang tua yang diwawancarai dipilih berdasarkan keterlibatan langsung dalam proses pembinaan. Data kuantitatif diperoleh melalui angket atlet berbasis model 3+1Cs (Jowett, 2007), meliputi *closeness*, *commitment*, *complementarity*, dan *co-orientation*. Angket ini mengukur persepsi atlet terhadap kualitas pembinaan dan hubungan dengan pelatih. Data kualitatif diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur, dengan pelatih untuk menggali persepsi dan refleksi mereka terhadap

strategi, komunikasi, dan target pembinaan yang diberikan kepada atlet, dan dengan orang tua untuk menggali persepsi mereka tentang dukungan yang diberikan serta penilaian terhadap proses pembinaan pelatih kepada atlet. Instrumen angket diuji validitasnya menggunakan *Pearson Product Moment* dan reliabilitasnya menggunakan *Cronbach's Alpha*. Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan valid dan reliabel sehingga layak digunakan. Data angket dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung persentase skor:

$$[P = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100\%]$$

Keterangan:

P = Persentase skor tanggapan

Skor Perolehan = Jumlah skor yang diberikan responden

Skor Maksimal = Skor tertinggi yang mungkin diperoleh

Penghitungan persentase menggunakan rumus di atas dilakukan sesuai dengan kriteria penilaian hasil angket model *3+1Cs*. Hasil persentase kemudian dikelompokkan ke dalam lima kategori penilaian, yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang, berdasarkan kriteria pada Tabel 1.

Tabel 1. Kriteria Kategori Skor Angket

Presentase (%)	Kategori
81-100	Sangat Baik
61-80	Baik
41-60	Cukup
21-40	Kurang
≤ 20	Sangat Kurang

Data wawancara dianalisis secara kualitatif menggunakan model analisis interaktif yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman, yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi:

1. Reduksi data – pemilihan dan penyederhanaan data relevan
2. Penyajian data – penyusunan informasi dalam bentuk narasi, tabel, atau diagram
3. Penarikan kesimpulan – interpretasi temuan berdasarkan indikator model *3+1Cs*

Analisis kualitatif ini juga digunakan untuk triangulasi hasil angket, sehingga interpretasi lebih komprehensif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan interaksi sosial atlet dalam pembinaan renang di Klub Aqualux Garut berdasarkan model *3+1Cs* (*closeness, commitment, complementarity, dan co-orientation*). Data diperoleh melalui angket yang diisi oleh atlet untuk menilai persepsi mereka terhadap pelatih, serta wawancara semi-terstruktur dengan pelatih dan orang tua untuk menggali persepsi mereka terhadap proses pembinaan.

1. Hasil Angket Atlet

Sebelum melakukan analisis kualitatif dari hasil wawancara, peneliti terlebih dahulu menyajikan hasil angket untuk mengetahui persepsi atlet terhadap kualitas interaksi sosial dengan pelatih berdasarkan model *3+1Cs*. Hasil angket ini digunakan untuk menggambarkan sejauh mana kedekatan (*closeness*), komitmen (*commitment*), komplementaritas (*complementarity*), dan koorientasi (*co-orientation*) terbentuk dalam proses pembinaan.

Angket diisi oleh 10 atlet yang menjadi responden, dengan jumlah butir pernyataan yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa mean, standar deviasi, serta rentang skor, dan selanjutnya dikonversi ke dalam bentuk persentase untuk menentukan kategori penilaian sesuai dengan kriteria pada Tabel 1. Hasil analisis angket berdasarkan masing-masing dimensi model *3+1Cs* disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Persepsi Atlet Berdasarkan Model *3+1Cs*

Dimensi	Mean	SD	Min-Max	Presentase	Kategori
<i>Closeness</i> (Kedekatan)	4,14	0,20	2-5	83%	Sangat Baik
<i>Commitment</i> (Komitmen)	4,06	0,32	2-5	81%	Sangat Baik
<i>Complementarity</i> (Komplementaritas)	4,21	0,15	2-5	84%	Sangat Baik
<i>Co-orientation</i> (Koorientasi)	3,91	0,24	2-5	78%	Baik

Berdasarkan Tabel 2, dimensi *complementarity* memperoleh nilai mean tertinggi yaitu 4,21 dengan persentase 84%, yang termasuk dalam kategori sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa pelatih dan atlet mampu saling melengkapi peran dalam proses pembinaan renang, sehingga tercipta kerja sama yang baik selama latihan berlangsung. Dimensi *closeness* juga menunjukkan nilai yang tinggi dengan mean 4,14 dan persentase 83%, yang mencerminkan adanya hubungan emosional yang positif antara pelatih dan atlet. Kedekatan ini dapat terlihat dari adanya rasa saling percaya, dukungan, serta komunikasi yang baik dalam proses pembinaan. Dimensi *commitment* memperoleh nilai mean 4,06 dengan persentase 81%, yang menunjukkan bahwa pelatih dan atlet memiliki komitmen yang kuat dalam mencapai tujuan pembinaan. Komitmen tersebut tercermin dari kesungguhan atlet dalam mengikuti program latihan serta konsistensi pelatih dalam memberikan arahan dan bimbingan.

Sementara itu, dimensi *co-orientation* memperoleh nilai mean 3,91 dengan persentase 78% dan berada pada kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa kesamaan persepsi antara pelatih dan atlet terkait tujuan serta proses pembinaan masih perlu ditingkatkan. Meskipun demikian, secara keseluruhan hasil angket menunjukkan bahwa kualitas interaksi sosial antara pelatih dan atlet di Klub Aqualux Garut berada pada kategori baik hingga sangat baik. Temuan ini sejalan dengan konsep hubungan pelatih dan atlet dalam model *3+1Cs* yang dikemukakan oleh Jowett, yang menekankan pentingnya kedekatan (*closeness*), komitmen (*commitment*), komplementaritas (*complementarity*), serta koorientasi (*co-orientation*) dalam membangun hubungan yang efektif dalam proses pembinaan olahraga.

2. **Hasil Wawancara Pelatih dan Orang Tua**

Wawancara dilakukan dengan dua pelatih dan dua orang tua atlet prestasi Klub Aqualux Garut. Pertanyaan disusun berdasarkan empat dimensi model interaksi sosial *3+1Cs* (Jowett, 2007): *closeness*, *commitment*, *complementarity*, dan *co-orientation*.

a. *Closeness* (Kedekatan)

Pelatih berupaya membangun hubungan emosional dengan atlet melalui interaksi santai, perhatian personal, dan empati ketika atlet menghadapi kesulitan. Pelatih memahami minat dan karakter atlet di luar aspek teknis sehingga hubungan menjadi lebih akrab. Orang tua menilai pelatih sebagai sosok yang hangat dan peduli, bahkan anak cenderung lebih dulu bercerita kepada pelatih sebelum ke orang tua.

b. *Commitment* (Komitmen)

Pelatih menunjukkan komitmen tinggi dengan hadir secara konsisten, tepat waktu, dan menyesuaikan program latihan sesuai kebutuhan atlet. Komitmen tidak hanya pada pencapaian teknis tetapi juga pada kesejahteraan fisik dan mental atlet. Orang tua mengakui bahwa pelatih mampu menjaga semangat anak, bahkan ketika mereka ingin menyerah, melalui dukungan dan motivasi.

c. *Complementarity* (Komplementaritas)

Pelatih memandang hubungan latihan sebagai kerja sama tim. Mereka membuka ruang dialog, mendengarkan masukan atlet, dan menyesuaikan metode latihan dengan gaya belajar masing-masing. Orang tua melihat bahwa anak merasa nyaman bertanya saat tidak memahami instruksi, dan pelatih menjelaskan dengan bahasa yang mudah dipahami.

d. *Co-orientation* (Koorientasi)

Pelatih menciptakan komunikasi dua arah yang aman, melibatkan atlet dalam penentuan target latihan, dan terbuka terhadap pendapat. Diskusi dengan orang tua juga rutin dilakukan untuk menyamakan persepsi tentang tujuan pembinaan. Orang tua merasa dilibatkan sebagai mitra, bukan sekadar pengamat, sehingga tercipta keselarasan visi antara pelatih, atlet, dan keluarga.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa interaksi sosial antara pelatih, atlet, dan orang tua berlangsung positif di semua dimensi *3+1Cs*. Kedekatan emosional,

komitmen jangka panjang, kerja sama yang saling melengkapi, dan keselarasan tujuan menjadi fondasi utama dalam pembinaan atlet renang di Klub Aqualux Garut.

3. *Analisis Gabungan*

Analisis gabungan antara data angket dan wawancara menunjukkan kesesuaian yang cukup kuat antara persepsi atlet terhadap pelatih (data kuantitatif) dan pengalaman yang disampaikan oleh pelatih serta orang tua (data kualitatif). Berikut pembahasan tiap dimensi model interaksi sosial *3+1Cs* (Jowett, 2007):

a. *Closeness* (Kedekatan)

Hasil angket menunjukkan skor rata-rata 83% (Sangat Baik), menggambarkan bahwa atlet merasa pelatih peduli, menghargai, dan membantu ketika menghadapi kesulitan. Nilai terendah terdapat pada indikator rasa gugup saat berbicara dengan pelatih (66%). Wawancara mendukung temuan ini, di mana pelatih berupaya membangun kedekatan dengan interaksi santai, bercanda, menanyakan kabar, dan memahami minat atlet di luar latihan. Orang tua menilai pelatih sebagai sosok yang hangat dan perhatian, bahkan menjadi tempat cerita anak.

Temuan ini sejalan dengan Jowett (2007) yang menyatakan bahwa *closeness* mencerminkan ikatan emosional positif antara pelatih dan atlet, yang ditandai dengan rasa saling percaya, menghargai, dan peduli Gu & Xue (2022) juga menegaskan bahwa adanya korelasi positif yang signifikan antara kohesi dan keterlibatan atlet, di mana kohesi secara independen dapat memprediksi keterlibatan atlet dalam model regresi. Artinya, semakin tinggi tingkat kedekatan atau kohesi yang dirasakan atlet terhadap pelatih, semakin besar pula kecenderungan atlet untuk terlibat aktif dalam proses latihan. Meskipun demikian, rasa gugup yang masih dialami sebagian atlet mengindikasikan perlunya strategi komunikasi interpersonal yang lebih personal dan inklusif agar semua atlet merasa nyaman menyampaikan pikiran dan perasaan mereka.

b. *Commitment* (Komitmen)

Skor rata-rata dimensi ini mencapai 81% (Sangat Baik), dengan indikator tertinggi pada keinginan menjadi lebih baik dengan bantuan pelatih (100%) dan keyakinan bahwa latihan akan membuahkan hasil (96%). Namun, terdapat indikator rendah pada perhatian terhadap hasil latihan (56%). Wawancara

menunjukkan pelatih konsisten hadir, tepat waktu, menyesuaikan program sesuai kebutuhan, dan memberikan motivasi ketika atlet ingin menyerah. Orang tua menyatakan bahwa pelatih memiliki komitmen jangka panjang terhadap perkembangan anak.

Jowett & Ntoumanis (2004) mendefinisikan *commitment* sebagai keinginan berkelanjutan untuk mempertahankan hubungan demi mencapai tujuan bersama. Menurut temuan penelitian yang dilakukan oleh (Simandjuntak et al., 2024) motivasi intrinsik sering menjadi penggerak utama bagi atlet untuk terus berlatih dengan tekun dan mengembangkan keterampilan mereka. Dalam konteks penelitian ini, komitmen tinggi yang ditunjukkan pelatih di Klub Aqualux Garut berperan penting dalam menumbuhkan dan mempertahankan motivasi intrinsik tersebut. Pelatih yang konsisten, mendukung, dan memberikan perhatian tidak hanya membantu atlet mencapai tujuan jangka pendek, tetapi juga menjaga semangat mereka dalam proses latihan jangka panjang. Namun, rendahnya perhatian sebagian atlet terhadap hasil latihan menunjukkan perlunya pelatih memberikan umpan balik yang lebih terstruktur dan konsisten agar atlet lebih menyadari progres yang mereka capai dan tetap terdorong untuk berkembang.

c. *Complementarity* (Komplementaritas)

Dimensi ini mencatat skor rata-rata tertinggi, yaitu 84% (Sangat Baik). Atlet merasa latihan menjadi lebih baik karena arahan pelatih (94%) dan cocok dengan pendekatan pelatih (88%), meski ada tantangan pada pemahaman arahan (76%). Wawancara menegaskan bahwa pelatih memandang hubungan latihan sebagai kerja sama tim, membuka ruang dialog, mendengarkan masukan atlet, dan menyesuaikan metode dengan karakter individu. Orang tua mengamati bahwa anak merasa nyaman bertanya dan memperoleh penjelasan yang mudah dipahami.

Menurut Jowett (2007), *complementarity* mengacu pada interaksi pelatih-atlet yang saling mendukung, di mana masing-masing pihak menjalankan peran secara harmonis. Purbaningrum & Wulandari (2021) menunjukkan bahwa faktor keterampilan (*skill*) dalam melatih, wawasan pelatih, pengalaman dalam menangani atlet, serta bentuk *treatment* terhadap atlet merupakan komponen penting yang menentukan kualitas kerja sama dalam pembinaan. Dengan demikian, kerja sama dua arah yang sudah berjalan baik ini tetap perlu diperkuat melalui variasi metode

penjelasan, seperti demonstrasi langsung atau penggunaan media visual, agar semua atlet memahami instruksi dengan jelas.

d. *Co-Orientation* (Koorientasi)

Skor rata-rata dimensi ini berada pada angka 78% (Baik). Indikator tertinggi adalah bantuan pelatih dalam mencapai tujuan latihan (92%), sedangkan indikator terendah adalah jarang berbicara dengan pelatih (70%) dan tidak bisa menyampaikan pendapat (72%). Wawancara menunjukkan bahwa pelatih aktif melibatkan atlet dalam penentuan target latihan, menciptakan komunikasi yang aman untuk berpendapat, dan rutin berdiskusi dengan orang tua. Orang tua merasa dilibatkan sebagai mitra, bukan sekadar pengamat.

Jowett (2007) mendefinisikan *co-orientation* sebagai kesamaan persepsi dan tujuan antara pelatih dan Sholihah (2021) menegaskan bahwa komunikasi interpersonal mempunyai peranan penting dalam menunjang berlangsungnya kegiatan latihan maupun kejuaraan di dunia olahraga, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan prestasi atlet. Perbedaan hasil angket dan wawancara menunjukkan bahwa meskipun pelatih telah menyediakan ruang untuk berpendapat, belum semua atlet merasa cukup percaya diri untuk melakukannya. Oleh karena itu, strategi peningkatan partisipasi aktif, seperti diskusi kelompok kecil atau sesi tanya jawab individual, dapat membantu mengatasi hambatan tersebut.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa interaksi sosial dalam pembinaan renang di Klub Aqualux Garut berdasarkan model 3+1Cs (Closeness, Commitment, Complementarity, dan Co-orientation) berada pada kategori "Sangat Baik" dengan rata-rata skor 81,5%. Dimensi Complementarity memperoleh skor tertinggi (84%), menandakan pelatih dan atlet mampu saling melengkapi peran secara efektif. Closeness (83%) dan Commitment (81%) juga berada pada kategori sangat baik, menggambarkan adanya ikatan emosional positif dan komitmen jangka panjang antara pelatih dan atlet. Sementara itu, Co-orientation (78%) termasuk kategori baik, namun memerlukan peningkatan pada aspek keselarasan persepsi dan keberanian atlet untuk menyampaikan pendapat. Hasil wawancara dengan pelatih dan orang tua mendukung temuan angket, di mana kedekatan emosional, komitmen

yang konsisten, kerja sama tim yang harmonis, serta upaya penyelarasan tujuan pembinaan telah terjalin dengan baik. Namun, masih terdapat tantangan pada keterbukaan komunikasi dan kepercayaan diri sebagian atlet dalam berpartisipasi aktif. Secara keseluruhan, kualitas hubungan pelatih–atlet–orang tua di Klub Aqualux Garut telah membentuk lingkungan pembinaan yang positif, mendukung perkembangan keterampilan teknis, motivasi, dan kesejahteraan mental atlet. Untuk hasil yang lebih optimal, diperlukan strategi komunikasi interpersonal yang lebih inklusif dan metode pembelajaran yang bervariasi guna meningkatkan partisipasi dan keselarasan tujuan seluruh pihak.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahabba, M., Widjanarko, M., Khasan, M., & Korespondensi, A. (2021). HUBUNGAN INTERAKSI SOSIAL DAN HARGA DIRI DENGAN KOHESIVITAS KELOMPOK PADA SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) DI KUDUS. *Jurnal Psikohumanika*, 13(2), 64–73. <http://ejurnal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika>
- Aprilianti, Y., Suryawati, I., & History, A. (2025). Komunikasi Interpersonal Pelatih dan Atlet Arung Jeram Jakarta Pada PON XXI Aceh Sumatera Utara. *Jurnal Komunikasi Nusantara*, 7(1), 111–121. <https://doi.org/10.33366/jkn.v%vi%i.2317>
- Arifin, Z. (2022). EFEK PEMBERIAN MODEL LATIHAN DUMBELL TERHADAP KEKUATAN OTOT TANGAN DAN PENINGKATAN KETEPATAN SERVIS. In *Holistic Journal of Sport Education*. HJSE. <https://doi.org/https://doi.org/10.52434/hjse.v1i2.1944>
- Boiman. (2024). ANALISIS FAKTOR PENGHAMBAT PRESTASI RENANG DI PROVINSI JAMBI. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Skripsi. Universitas Jambi
- Gu, S., & Xue, L. (2022). Relationships among Sports Group Cohesion, Psychological Collectivism, Mental Toughness and Athlete Engagement in Chinese Team Sports Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph19094987>
- Hamidi, A., Umaran, U., & Zaky, M. (2020). HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN KUALITAS INTERAKSI SOSIAL MAHASISWA KATEGORI ATLET BOLA BASKET PUTRA DALAM KONTEKS PERKULIAHAN BOLA BASKET PADA PRODI IKOR. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 1–10. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjkr>
- Jowett, S. (2007). Interdependence Analysis and the 3+1Cs in the Coach-Athlete Relationship Learning Objectives.

- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14(4), 245–257.
<https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2003.00338.x>
- Jowett, S., & Shanmugam, V. (2016). CHAPTER FORTY-SEVEN Relational Coaching in Sport: Its psychological underpinnings and practical effectiveness. Introduction: Setting the Scene.
- Knight Camilla J., Chris G. Harwood, & Daniel Gould. (2018). SPORT PSYCHOLOGY FOR YOUNG ATHLETES. <https://doi.org/10.4324/9781315545202>
- Kurniawati, A. (2017). PERILAKU SOSIAL ATLET PUTERI CABANG OLAHRAGA FUTSAL (Studi Ex-Post Facto Pada UKM Futsal Puteri UPI Bandung) (Vol. 3, Issue 1). <https://doi.org/https://doi.org/10.25124/liski.v3i1.807>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook* (2nd ed.). Sage Publications.
- Mutia Aini Karina. (2022). INTERAKSI SOSIAL ATLET FUTSAL VENUS ANGELS SEMARANG. Program Studi Ilmu Komunikasi. Skripsi. Universitas Semarang
- Purbaningrum, A., & Wulandari, Y. (2021). PERAN PELATIH DALAM MEMBENTUK KARAKTER ATLET ATLETIK TPC-t KOTA KEDIRI UNTUK MENUNJANG PRESTASI.
- Ramadhana Sonjaya, A., Arifin, Z., & Sidqiyah Nurzaman, I. (2022). PERANAN ORANG TUA TERHADAP MINAT DAN BAKAT OLAHRAGA SISWA USIA DINI. In *Holistic Journal of Sport Education*. HJSE.
<https://doi.org/https://doi.org/10.52434/hjse.v1i2.1945>
- Sembiring, A. A. (2024). Peran Seorang Pelatih dalam Melatih Renang Anak Usia Dini.
- Sholihah, I. (2021). KOMUNIKASI INTERPERSONAL PELATIH TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI ATLET. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9, 95104.
- Simandjuntak, C. N., Hanum, D., & Saputri, N. (2024). Peran Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Kinerja Atlet Bulutangkis. 14.
- WHO. (2024). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Yunis Bangun, S. (2016). PERAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA PADA LEMBAGA PENDIDIKANDI INDONESIA. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, VI.
<http://ojs.unm.ac.id/index.php/>