

**POLA-POLA KOMUNIKASI PELATIH DAN ATLET  
UKM PENCAK SILAT DI UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
DAN UNIVERSITAS GADJAH MADA**



**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Komunikasi  
pada Fakultas Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia

**Oleh**

**DESY RATNASARI**

**21321275**

**PROGAM STUDI ILMU KOMUNIKASI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL BUDAYA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
YOGYAKARTA**

**2026**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Pola-pola Komunikasi Pelatih dan Atlet UKM Pencak Silat  
di Universitas Islam Indonesia dan Universitas Gadjah Mada**

Oleh:

**DESY RATNASARI**  
21321275

Telah disetujui dan disahkan oleh Dosen Pembimbing Skripsi

Tanggal: 25 Februari 2026

Mengetahui  
Dosen Pembimbing Skripsi



**Iwan Awaluddin Yusuf, S.IP., M.Si., Ph.D.**  
NIDN. 0506038201

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Pola-pola Komunikasi Pelatih dan Atlet UKM Pencak Silat  
di Universitas Islam Indonesia dan Universitas Gadjah Mada

Disusun oleh:  
DESY RATNASARI  
21321275

Telah Diuji dan disahkan oleh Dosen Penguji Skripsi  
Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Budaya  
Universitas Islam Indonesia

Pada Hari : Selasa  
Tanggal : 3 Maret 2026

Dosen Penguji :

Ketua : Iwan Awaluddin Yusuf, S.IP., M.Si., Ph.D.  
NIDN. 0506038201

Anggota : Anggi Arifudin Setiadi, S.I.Kom., M.I.Kom.  
NIDN. 0511119003

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi

Fakultas Ilmu Sosial Budaya

Universitas Islam Indonesia  
Fakultas Ilmu Sosial Budaya  
Yogyakarta  
Dr. Zaki Habibi., M.Comms.  
NIDN. 0517078101



## HALAMAN PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

*Bismillahirrahmanirrahim*

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Desy Ratnasari  
Nomor Induk Mahasiswa : 21321275  
Program Studi : Ilmu Komunikasi  
Fakultas : Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa:

1. Selama proses penyusunan skripsi ini, saya tidak melakukan pelanggaran akademik dalam bentuk apa pun, termasuk pada plagiarisme, penggunaan jasa penulisan karya ilmiah oleh pihak lain, atau bentuk pelanggaran lainnya yang bertentangan dengan prinsip dan etika akademik yang dijunjung tinggi oleh Universitas Islam Indonesia.
2. Oleh karena itu, skripsi ini sepenuhnya merupakan hasil karya ilmiah saya sendiri sebagai penulis, dan bukan merupakan hasil plagiarisme atau karya milik pihak lain.
3. Dalam proses penyusunan skripsi ini, saya memanfaatkan teknologi Generative Artificial Intelligence secara bertanggung jawab dan terbatas pada aspek-aspek berikut:
  - a. ChatGPT, digunakan untuk menyusun struktur awal, memberikan ide, dan menjawab pertanyaan.
  - b. Copilot, digunakan untuk pengecekan tata bahasa.
4. Apabila dikemudian hari, setelah saya lulus dari Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, ditemukan bukti yang meyakinkan bahwa skripsi ini bukan merupakan hasil karya ilmiah saya sendiri, melainkan merupakan hasil plagiarisme atau karya milik pihak lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan ketentuan dan peraturan yang berlaku di lingkungan Universitas Islam Indonesia.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa adanya paksaan dari pihak mana pun, untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 3 Maret 2026



Yang menyatakan,

*Desy Ratnasari*

(Desy Ratnasari 21321275)

## HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTO

Allah memang tidak menjanjikan hidupmu akan selalu mudah, tapi dua kali Allah berjanji:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ ٦

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”.

(QS. Al-Insyirah 94: 5-6)

“Aku membahayakan nyawa ibu untuk lahir ke dunia, jadi tidak mungkin aku tidak ada artinya”.

(Penulis)

“Hidup bukan saling mendahului, bermimpilah sendiri-sendiri”.

(Hindia)

### PERSEMBAHAN

Karya tulis ini saya dedikasikan untuk:

Ibu Heni, Ibu Puji, Nenek yang memperjuangkan kelayakan hidup saya, dan seluruh keluarga serta sahabat yang selalu ikhlas memberikan dukungan dalam setiap langkah perjalanan saya.

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillahirobbil'alamin*, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat beserta karunianya kepada kita semua, khususnya kepada saya sebagai penulis yang telah menyelesaikan skripsi berjudul “POLA-POLA KOMUNIKASI PELATIH DAN ATLET UKM PENCAK SILAT DI UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA DAN UNIVERSITAS GADJAH MADA” dengan lancar. Rasa syukur dan bahagia yang saya rasakan ini akan saya persembahkan kepada orang-orang yang saya sayangi dan berarti dalam hidup saya, sebagai berikut:

1. Teruntuk cinta pertama dan pintu surgaku, Ibu Heni Sri Widayati. Terima kasih sudah menjadi ibu sekaligus ayah untuk saya. Ibu sebagai surga dan dunia saya. Terima kasih yang teramat besar sudah mendampingi saya hingga selesai kuliah dan bisa berada dititik ini. Terima kasih sudah menjadi ibu terbaik yang selalu mengusahakan apapun. Terima kasih atas semua perjuangan dan pengorbanan tulus dalam mengusahakan perjalanan dan pencapaian hidup saya selama ini, dan terima kasih juga sudah melangitkan begitu banyak doa-doa baik untuk saya dalam menyelesaikan perkuliahan ini hingga selesai. Ibu, hiduplah lebih lama lagi (Aamiin). Karya tulis dan gelar ini Desy Persembahkan untuk ibu.
2. Teruntuk yang tercinta Almarhum Bapak Sofwan, Terima kasih untuk segala cinta yang diberikan untuk saya. Terima kasih atas doa, pengorbanan, kerja keras, serta nilai-nilai kehidupan yang telah Bapak tanamkan sejak saya kecil.
3. Teruntuk Ibu Puji Hastuti dan Nenek Rubinem. Terima kasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan dan terima kasih karna selalu memperjuangkan kelayakan hidup saya.
4. Teruntuk empat saudara kandung saya, Mas Eko Setiawan, Mas Agus Setiawan, Mas Angga Setiawan, Luken Setiawan dan sepupu saya Tyas Ayu. Terima kasih atas segala dukungan yang diberikan kepada penulis dalam susah maupun senang.
5. Teruntuk sahabat saya Pinka Putri dan Seva Putri. Terima kasih sudah menjadi saudara tak sedarah yang masih bertahan hingga saat ini. Terima kasih atas segala bentuk dukungan, semangat, motivasi, canda tawa, dan tangis air mata yang kita lalui bersama-sama.
6. Teruntuk Bapak Iwan Awaluddin Yusuf,S,IP., M,Si., Ph.D. selaku Ketua Jurusan Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Islam Indonesia, yang juga menjadi dosen pembimbing skripsi saya. Terima kasih atas kesabarannya saat mengajar dan memandu

saya pada penyelesaian tugas akhir ini dan terima kasih atas dukungan serta motivasi yang diberikan kepada saya. Sehingga, saya termotivasi dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.

7. Teruntuk Bapak Dr. Herman Felani, S.SS.,MA selaku dosen pembimbing akademis (DPA). Terima kasih atas kesabarannya dalam memberikan penjelasan informasi yang saya tanyakan selama menjalani proses pendidikan di Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Islam Indonesia.
8. Teruntuk seluruh narasumber penelitian: pelatih Sahran Hadziq dan pelatih Ardianto, Walid, Diena, Asti, Azzumah, dan beberapa jajaran UKM Pencak Silat UII serta UGM. Terima kasih atas kesempatan yang diberikan kepada saya untuk melakukan wawancara. Semoga UKM Pencak Silat UII dan UGM semakin jaya dalam mengharumkan nama universitas.
9. Terakhir, untuk diri saya sendiri. Terima kasih atas segala kerja keras dan semangatnya sehingga tidak pernah menyerah dalam mengerjakan tugas akhir skripsi ini. Terima kasih sudah berusaha dan tidak lelah dalam kondisi apapun, terima kasih sudah kuat melewati segala lika-liku yang terjadi. Saya bangga pada diri saya sendiri, mari bekerja sama untuk berkembang lagi menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari, adapun kurang lebihmu mari kita rayakan diri sendiri.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyelesaian tugas akhir skripsi ini masih terdapat berbagai kekurangan. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap saran dan kritik yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi para pembaca dan menjadi referensi awal bagi penelitian selanjutnya. Terima kasih banyak atas perhatiannya.

Yogyakarta, 3 Maret 2026

Yang menyatakan,



(Desy Ratnasari 21321275)

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK.....	iv
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
ABSTRAK.....	xiii
<i>ABSTRACT</i> .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Tinjauan pustaka.....	8
1. Penelitian terdahulu .....	8
2. Kerangka Teori .....	11
F. Metode Penelitian.....	24
1. Jenis dan Pendekatan Penelitian .....	24
2. Waktu dan Lokasi Penelitian .....	24
3. Narasumber Penelitian.....	25
4. Teknik Pengumpulan Data.....	25
5. Hasil Pengumpulan Data .....	26
BAB II GAMBARAN UMUM DAN OBJEK PENELITIAN.....	28

A.	Profil UKM pencak silat UII dan UGM .....	28
1.	Profil UKM Pencak Silat UII .....	28
2.	Profil UKM Pencak Silat UGM.....	31
B.	Asas, Dasar, dan Tujuan UKM pencak silat UII dan UGM .....	33
1.	UKM Pencak Silat UII .....	33
2.	UKM Pencak Silat UGM.....	34
C.	Bidang-bidang dan Struktur Kepengurusan UKM Pencak Silat UII dan UGM.....	34
1.	Pelatih.....	35
2.	Atlet.....	35
3.	Pembina .....	35
4.	Ketua Umum .....	36
5.	Sekretaris .....	36
6.	Bendahara.....	36
BAB III TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....		37
A.	Temuan Penelitian .....	37
B.	Pembahasan Hasil Penelitian.....	48
1.	Pola-pola komunikasi dan bentuk komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet dari UKM Pencak Silat UII .....	50
2.	Pola-pola komunikasi dan bentuk komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet UKM Pencak Silat UGM.....	56
3.	Perbandingan pola komunikasi dari UKM Pencak Silat Universitas Islam Indonesia dan Universitas Gadjah Mada, sebagai berikut:.....	61
BAB IV PENUTUP .....		63
A.	Kesimpulan.....	63
B.	Keterbatasan Penelitian .....	65
C.	Saran .....	65
DAFTAR PUSTAKA.....		66
LAMPIRAN.....		71

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Data Narasumber Penelitian .....	37
Tabel 3. 2 Perbandingan Pola Komunikasi.....	61

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Logo UKM Pencak Silat UII .....	30
Gambar 2. 2	Logo UKM Pencak Silat UGM .....	32
Gambar 3. 1	Pelatih memberikan instruksi kepada atlet UKM Pencak Silat UII .....	38
Gambar 3. 2	Pelatih dan atlet setelah evaluasi UKM Pencak Silat UII.....	40
Gambar 3. 3	Pelatih mengevaluasi UKM Pencak Silat UII.....	41
Gambar 3. 4	Pelatih memberikan dukungan kepada atlet UKM .....	41
Gambar 3. 5	Seluruh anggota UKM Pencak Silat UGM foto bersama .....	42
Gambar 3. 6	Pelatih memberikan arahan kepada atlet pada saat pertandingan.....	43
Gambar 3. 7	Pelaksanaan evaluasi setelah pelatihan UKM .....	45
Gambar 3. 8	Pelaksanaan evaluasi UKM Pencak Silat UGM setelah proses latihan.....	46
Gambar 3. 9	Pelatih dan atlet UKM Pencak Silat UII setelah proses latihan.....	47

## ABSTRAK

**Ratnasari, Desy. 21321275 (2025). POLA-POLA KOMUNIKASI PELATIH DAN ATLET UKM PENCAK SILAT DI UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA DAN UNIVERSITAS GADJAH MADA. Program studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia.**

Penelitian ini dilakukan untuk menjelaskan bagaimana pola-pola komunikasi dan bentuk komunikasi *interpersonal* antara pelatih dan atlet dari UKM Pencak Silat di Universitas Islam Indonesia dan Universitas Gadjah Mada. Pada penelitian ini, metode yang digunakan ialah fenomenologi dengan pendekatan kualitatif dan untuk data penelitian ini didapatkan penulis melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola komunikasi dua arah (interaksional) dan komunikasi interpersonal, baik secara verbal maupun nonverbal memiliki peran penting dalam proses pelatihan dan pertandingan. Komunikasi yang diterapkan mencerminkan prinsip keterbukaan, empati, sikap positif, dan kesetaraan yang membentuk hubungan emosional antara pelatih dan atlet.

Temuan dari penelitian ini memperlihatkan adanya pola komunikasi pertukaran sosial, pola permainan, dan pola peranan yang berada dalam gaya dan intensitas interaksi di kedua universitas. Pelatih UII lebih mengedepankan komunikasi humanistik dan emosional, sedangkan pelatih UGM lebih menekankan instruksi langsung yang dipadukan dengan pendekatan informal seperti kegiatan makrab dan makan bersama. Perbandingan menunjukkan bahwa meskipun pendekatan berbeda, kedua UKM berhasil membentuk komunikasi terhadap perkembangan pencapaian prestasi atlet. Oleh karena itu, pola komunikasi yang efektif bukan hanya sebagai sarana teknis, tetapi juga sebagai alat pembinaan karakter dan memotivasi dalam pengembangan atlet pencak silat di lingkungan perguruan tinggi.

**Kata kunci:** Pola Komunikasi, Komunikasi Interpersonal, Pelatih, Atlet, UKM, Pencak Silat, UII, UGM.

## **ABSTRACT**

**Ratnasari, Desy. 21321275 (2025). COMMUNICATION PATTERNS OF PENCAK SILAT COACHES AND ATHLETES AT THE ISLAMIC UNIVERSITY OF INDONESIA AND GADJAH MADA UNIVERSITY. Communication Science Study Program, Faculty of Social and Cultural Sciences, Islamic University of Indonesia.**

*This study was conducted to explain the communication patterns and forms of interpersonal communication between coaches and athletes from the Pencak Silat Student Activity Unit (UKM) at the Islamic University of Indonesia and Gadjah Mada University. The study employed a phenomenological method with a qualitative approach, and the author obtained data through participant observation, in-depth interviews, and documentation. The research results show that two-way (interactional) and interpersonal communication patterns, both verbal and nonverbal, play a crucial role in the training and competition process. The communication implemented reflects the principles of openness, empathy, positivity, and equality, which shape the emotional bond between coach and athlete.*

*The findings of this study demonstrate the existence of social exchange communication patterns, game patterns, and role patterns that are present in the style and intensity of interactions at both universities. UII trainers prioritized humanistic and emotional communication, while UGM trainers emphasized direct instruction combined with informal approaches such as group gatherings and meals. The comparison shows that, despite their different approaches, both UKMs successfully established communication regarding the development of athletes' achievements. Therefore, effective communication patterns serve not only as a technical tool but also as a character-building and motivational tool for developing pencak silat athletes in the university environment.*

**Keywords:** *Communication Patterns, Interpersonal Communication, Coaches, Athletes, Student Activity Units, Pencak Silat, UII, UGM.*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga di Indonesia mengalami perkembangan pesat sejak era pasca-kemerdekaan, tepatnya pada tahun 1948, ketika Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) didirikan. Perkembangan ini terlihat dari semakin aktifnya peran pemerintah dan komunitas dalam mendukung berbagai cabang olahraga. Mereka menyediakan fasilitas latihan bagi para atlet serta menyelenggarakan kompetisi olahraga berskala besar, baik di dalam negeri maupun di luar negeri. Saat ini, Indonesia memiliki banyak cabang olahraga yang rutin mengikuti berbagai kompetisi dan kejuaraan. Dalam ajang internasional, hal ini tercermin pada SEA Games 2023 di Kamboja, di mana cabang olahraga bela diri pencak silat menjadi penyumbang medali terbanyak bagi Indonesia, dengan perolehan sembilan medali emas, enam perak, dan satu perunggu (Mustajab, 2023).

Komunikasi memegang peranan penting dalam dunia olahraga, terutama antara pelatih dan atlet. Cara pelatih menyampaikan informasi kepada atlet dapat memengaruhi proses pelatihan, performa dalam pertandingan, serta pencapaian atlet secara keseluruhan. Komunikasi yang efektif bertujuan untuk memberikan instruksi, memotivasi, melakukan koreksi, dan membentuk mental atlet. Salah satu cabang olahraga yang menekankan aspek mental dan fisik adalah olahraga bela diri. Olahraga bela diri bukan hanya bertujuan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pembentukan karakter dan peningkatan kualitas hidup (Asrianda, Wibowo, dkk, 2025).

Berbagai cabang olahraga di Indonesia juga erat kaitannya dengan budaya dan nilai-nilai lokal, salah satunya adalah pencak silat. Menurut ANTARA News (2025), olahraga pencak silat ini merupakan seni bela diri yang terdapat unsur-unsur tradisional, hal ini dapat dibuktikan dengan adanya gerakan seni dalam pertandingan bela diri pencak silat.

Gerakan dalam pertandingan pencak silat meliputi berbagai macam teknik, seperti: pertahanan, serangan, dan jatuhan. Selain itu, pencak silat juga menerapkan teknik tendangan, pukulan, tangkisan, kunci, jatuhan, serta berbagai teknik lainnya. Pencak silat berasal dari wilayah kepulauan Nusantara, khususnya Indonesia, Malaysia, Brunei Darussalam, serta daerah-daerah di sekitarnya. Meskipun demikian,

masyarakat melayu sebenarnya hanya merupakan salah satu etnis dari ratusan kelompok etnis yang mendiami kawasan tersebut (Maryono, 2000). Olahraga memiliki keterkaitan yang erat dengan kehidupan manusia karena berperan dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Oleh karena itu, olahraga merupakan salah satu kebutuhan penting yang harus dipenuhi oleh setiap individu, sehingga memberikan pengaruh yang signifikan dalam kehidupan bermasyarakat. Cabang olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang dilaksanakan secara terstruktur dan terencana, sehingga memiliki seperangkat peraturan tertentu serta umumnya melibatkan unsur perlombaan dan pertandingan (Hagger & Chatzisarantis, 2005).

Dalam konteks kompetisi olahraga di Indonesia, pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. Menurut Andhikresna (2021), pencak silat merupakan cabang olahraga khas Indonesia. Pencak silat secara resmi didirikan oleh Mr. Wongsonegoro, SH. Pada tahun 1948, pencak silat ini dirangkai oleh organisasi yang bernama Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Istilah pencak silat digunakan sebagai sebutan nasional yang dibakukan sejak didirikannya wadah persatuan perguruan pencak dan silat di Indonesia melalui suatu perkumpulan yang diselenggarakan di Surakarta pada tahun 1948, kemudian melahirkan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Cabang olahraga pencak silat memiliki berbagai perguruan yang berada di bawah naungan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Keberadaan hal tersebut dapat dibuktikan dengan adanya beberapa perguruan, antara lain Perguruan Tapak Suci, Merpati Putih, Persinas Asad, Persatuan Setia Hati Teratai, serta perguruan-perguruan lainnya. Perguruan-perguruan dalam cabang olahraga pencak silat tersebar di berbagai daerah di seluruh wilayah Indonesia. Pertandingan pencak silat mencakup dua kategori, yaitu kelas tanding dan kelas seni yang dilaksanakan di dalam gelanggang pertandingan. Gelanggang pertandingan pencak silat menggunakan matras dengan ukuran  $10 \times 10$  meter (Sadheli, 2021).

Dalam pelaksanaan pertandingan pencak silat, terdapat satu orang wasit yang bertugas memimpin jalannya pertandingan, serta lima orang juri yang berperan sebagai penilai dalam setiap perolehan poin pesilat yang sedang bertanding. Selain wasit dan juri, dalam pelaksanaan pertandingan pencak silat juga terdapat perangkat pertandingan lainnya, yaitu Ketua Pertandingan (KP), petugas pengatur waktu (timer), serta tim media yang merupakan tenaga kesehatan yang bertugas menangani pesilat (atlet) yang mengalami cedera. Pertandingan pencak silat kategori tanding dikelompokkan ke dalam beberapa kelas, mulai dari kelas A sebagai kelas teringan

hingga kelas J sebagai kelas terberat. Pengelompokan dalam pencak silat tersebut didasarkan pada berat badan masing-masing atlet. Kategori pertandingan pencak silat dapat ditentukan berdasarkan batasan usia atau jenjang kelas yang dipertandingkan. Kategori tersebut meliputi tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), serta kategori remaja dan dewasa (Pribadi, 2024).

Kategori kelas seni dalam cabang olahraga pencak silat dibagi ke dalam tiga jenis, yaitu seni tunggal, seni ganda, dan seni beregu. Kelas seni tunggal dilakukan oleh satu orang atlet yang menampilkan rangkaian gerak seni pencak silat secara individu. Kelas seni ganda melibatkan dua orang atlet yang mempertunjukkan gerakan pencak silat dalam bentuk simulasi pertarungan di gelanggang pertandingan. Adapun kelas seni beregu dilakukan oleh tiga orang atlet yang menampilkan gerakan seni bela diri pencak silat secara serempak dengan memperhatikan kesesuaian tempo gerak, waktu, tenaga, serta kelincahan. Dalam pertandingan kategori seni, wasit dan juri berperan sebagai pembina sekaligus penilai jalannya pertandingan dengan menilai aspek ketepatan gerakan, kekuatan, kelincahan, serta kesinambungan rangkaian gerak. Sementara itu, pada kategori tanding, penilaian oleh wasit dan juri didasarkan pada perolehan *point* yang diperoleh dari serangan yang sah terhadap lawan, seperti tendangan, pukulan, dan jatuhan. Adapun nilai *point* yang diberikan adalah dua *point* untuk tendangan, satu *point* untuk pukulan, dan tiga *point* untuk jatuhan (Romadona, Widodo, dkk, 2022).

Kompetisi dalam cabang olahraga pencak silat sangat memerlukan peran pelatih. Keberhasilan seorang pesilat tidak terlepas dari kerja keras serta kemampuan pelatih dalam melakukan pengamatan dan pembinaan. Pelatih dituntut untuk mampu menganalisis teknik serangan lawan agar dapat memberikan arahan, masukan, dan saran kepada pesilat selama pertandingan berlangsung. Selain itu, pelatih berperan dalam menyusun strategi dan taktik, baik untuk melakukan serangan maupun menghadapi serangan lawan. Oleh karena itu, baik dalam proses latihan maupun pertandingan, pelatih dan atlet diharapkan memiliki komunikasi yang baik. Menurut Ramdani (2017), komunikasi antara pelatih dan atlet merupakan pondasi utama dalam menciptakan lingkungan latihan dan pertandingan yang produktif serta memiliki daya saing tinggi. Dalam konteks pencak silat, peran pelatih bersifat sentral dalam membimbing dan mengembangkan potensi atlet. Pada sisi lainnya, atlet dituntut untuk mampu menjalani komunikasi yang efektif dengan pelatih guna memahami petunjuk,

pola komunikasi, arahan, serta perencanaan program latihan. Pelatih dalam satu cabang olahraga merupakan individu yang bertanggung jawab melatih dan mengajarkan berbagai teknik dalam pencak silat, termasuk memberikan arahan teknis selama pertandingan. Selain itu, pelatih juga berperan dalam pembinaan fisik dan pengembangan mental atlet (Asrianda, Wibowo, dkk, 2023).

Pelatih merupakan gelar yang mencerminkan rasa hormat, status, serta tanggung jawab. Peran seorang pelatih seringkali tetap melekat meskipun masa kepelatihan telah berakhir. Setelah seseorang menjadi pelatih, ia tetap dianggap sebagai pelatih oleh para atlet maupun masyarakat. Setiap pelatih dituntut untuk memahami secara jelas tujuan yang ingin dicapai serta sasaran akhir dari latihan, agar dapat mengembangkan prestasi atlet dan membantu meraih kemenangan dalam pertandingan. Meskipun demikian, pelatih juga harus menyadari bahwa peningkatan kinerja dan kemampuan atlet merupakan prioritas utama. Menurut Prastyana (2020), kemenangan merupakan bentuk apresiasi atas proses yang dilalui atlet melalui latihan dan pertandingan, namun hal tersebut tidak menandai akhir dari perjalanan seorang atlet. Setiap kemenangan maupun kekalahan justru menjadi titik awal dalam menghadapi tantangan berikutnya, baik dalam meraih prestasi maupun menghadapi kekalahan di masa mendatang.

Dalam proses latihan, seorang atlet juga dituntut untuk melatih kemampuan mentalnya. Latihan mental merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program latihan maupun periode latihan tahunan, sehingga pengembangan mental akan dilaksanakan secara berkelanjutan selama atlet menjalani latihan dan mengikuti pertandingan (Sin, 2016). Beberapa bentuk latihan mental memerlukan waktu khusus, terutama pada tahap awal pembelajaran relaksasi dan konsentrasi. Namun, latihan ini umumnya tidak memiliki batasan waktu dan dapat dilakukan kapan saja. Latihan mental merupakan bagian dari latihan yang memungkinkan penampilan suatu tugas diimajinasikan atau divisualisasikan tanpa melibatkan aktivitas fisik secara nyata. Latihan ini dapat dipahami sebagai pelatihan kognitif yang dilakukan secara teratur dan terencana, dengan tujuan mengembangkan fungsi otak tertentu melalui penerapan teknik-teknik sistematis (Dimiyati, 2021).

Seringkali terdapat hambatan dalam komunikasi yang dapat mempengaruhi kinerja atlet serta keberhasilan tim secara keseluruhan. Keberhasilan dalam bidang olahraga tidak hanya bergantung pada keterampilan teknis, tetapi juga pada kemampuan atlet dan pelatih dalam menjalin komunikasi dan kolaborasi yang efektif. Oleh karena itu, pengembangan pola komunikasi antara pelatih dan atlet pencak silat

menjadi hal yang sangat penting. Dengan memahami nilai-nilai dalam pola komunikasi, keterampilan manajemen waktu, pemecahan masalah, serta kepemimpinan, baik pelatih maupun atlet dapat menciptakan lingkungan yang kondusif untuk pengembangan bakat dan potensi secara optimal. Dalam upaya meningkatkan prestasi serta kualitas atlet pencak silat, penekanan terhadap aspek pola komunikasi antara pelatih dan atlet menjadi sangat penting. Hal ini tidak hanya mendukung pencapaian keberhasilan dalam bidang olahraga, tetapi juga mempersiapkan atlet untuk menghadapi tantangan di luar area kompetisi, termasuk pada pengembangan karir profesional dan partisipasi dalam kegiatan masyarakat (Sosiawan, 2022).

Pola komunikasi merupakan cara interaksi antara pelatih dan atlet dalam menyampaikan serta menerima pesan. Menurut Siga & Suryawati (2025), pola komunikasi memiliki peran penting dalam dunia olahraga karena memengaruhi efektivitas penyampaian informasi dalam sistem pelatihan. Banyaknya kompetisi yang diikuti oleh Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pencak Silat dari Universitas Islam Indonesia dan Universitas Gadjah Mada menunjukkan bahwa pola komunikasi yang baik berdampak langsung pada prestasi yang dicapai oleh para atlet. Untuk memahami perbedaan capaian tersebut secara lebih mendalam, perlu dilihat latar belakang dan tingkat kematangan organisasi masing-masing UKM yang berpotensi memengaruhi pola komunikasi yang terbentuk.

UKM Pencak Silat UGM telah berdiri lebih dahulu dan memiliki pengalaman organisasi yang relatif lebih panjang, sehingga diasumsikan telah membentuk pola komunikasi yang lebih baik antara pelatih dan atlet. Sementara itu, UKM Pencak Silat UII yang baru dibentuk pada tahun 2023 masih berada pada tahap awal perkembangan organisasi, sehingga pola komunikasi yang terjalin diduga masih dalam proses pembentukan dan penyesuaian. Peneliti memilih dan meneliti di Universitas Islam Indonesia dan Universitas Gadjah Mada adalah karena terdapat perbedaan latar belakang historis dan tingkat kematangan organisasi pada UKM Pencak Silat di kedua perguruan tinggi tersebut, sehingga memungkinkan dilakukannya analisis komparatif mengenai pola komunikasi antara pelatih dan atlet dalam konteks organisasi yang telah lama berdiri dan yang baru dibentuk. Dalam konteks tersebut, pola komunikasi yang terbangun tidak dapat dilepaskan dari dinamika hubungan antara pelatih dan atlet sebagai aktor utama dalam proses pembinaan.

Hubungan antara pelatih dan atlet bersifat timbal balik dan saling membutuhkan. Tanpa atlet, pelatih tidak dapat menjalankan perannya dalam pelatihan dan pertandingan. Sebaliknya, tanpa pelatih, atlet tidak memiliki arahan dan bimbingan yang diperlukan. Interaksi ini merupakan bentuk komunikasi sosial yang memungkinkan pertukaran informasi, gagasan, dan perasaan secara dua arah. Hubungan sosial yang dinamis menyangkut antara individu dengan kelompok dengan dua syarat terjadinya interaksi sosial, yaitu kontak sosial dan komunikasi (Soekanto & Sulistyowati, 2013). Thibaut dan Kelley (dalam Ali dan Asrori (2006), menambahkan bahwa interaksi adalah proses saling memengaruhi antara dua orang atau lebih yang hadir bersama, menghasilkan dampak dan komunikasi timbal balik.

Dalam upaya memahami pola komunikasi antara atlet dan pelatih cabang olahraga pencak silat, diperlukan pengamatan serta analisis terhadap interaksi verbal dan nonverbal yang terjadi di antara keduanya. Selain itu, penting untuk menggali informasi mengenai persepsi dan harapan masing-masing individu terkait pola komunikasi tersebut. Interaksi yang berlangsung selama sesi pelatihan maupun pertandingan dapat menjadi sumber data yang berharga untuk menganalisis komunikasi.

## **B. Perumusan Masalah**

Cabang olahraga pencak silat kerap kali mendapati masalah komunikasi antara pelatih dan atlet pada saat dalam pelatihan maupun pertandingan. Oleh karena itu, penelitian ini melihat pola-pola pengembangan komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet pencak silat. Dengan pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana pola-pola komunikasi antara pelatih dan atlet cabang olahraga pencak silat pada saat pelatihan dan pertandingan?
2. Bagaimana bentuk komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet dari Universitas Islam Indonesia dan Universitas Gadjah Mada dalam membantu pengembangan bakat dan prestasi atlet cabang olahraga pencak silat?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah yang diajukan, pelatihan dan pertandingan dalam cabang olahraga pencak silat membutuhkan komunikasi antara pelatih dan atlet. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui dan mendeskripsikan pola-pola komunikasi antara pelatih dan atlet cabang olahraga pencak silat pada saat pertandingan dan pelatihan.
2. Menganalisis bentuk komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet dari Universitas Islam Indonesia dan Universitas Gadjah Mada, serta bagaimana komunikasi tersebut berkontribusi terhadap pengembangan bakat dan prestasi atlet dalam cabang olahraga pencak silat.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan studi ilmu komunikasi, khususnya dalam aspek komunikasi antarpribadi antara pelatih dan atlet cabang olahraga pencak silat, baik dalam konteks pelatihan maupun pertandingan. Temuan dari penelitian ini dapat menjadi acuan akademis bagi penelitian selanjutnya yang membahas mengenai interaksi komunikasi antara pelatih dan atlet, guna meningkatkan efektivitas komunikasi dan mendukung pencapaian prestasi olahraga.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Mengetahui tahapan pola-pola komunikasi dan teknik-teknik dalam pencak silat untuk atlet dari pelatih cabang olahraga pencak silat baik pada saat pelatihan maupun pertandingan.
- b. Bagi atlet, dapat menjadi masukan kepada atlet bahwa komunikasi interpersonal sangat mempengaruhi pada penerimaan penjelasan dari pelatih.
- c. Bagi pelatih, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih untuk mengkomunikasikan beberapa strategi bertanding dan teknik-teknik dalam cabang olahraga pencak silat.
- d. Bagi organisasi UKM Pencak Silat di Universitas Islam Indonesia (UII) dan Universitas Gadjah Mada (UGM), studi ini dapat berfungsi sebagai referensi dalam mengevaluasi dan mengembangkan metode pelatihan bagi atlet. Secara khusus, penelitian ini diharapkan dapat membantu menciptakan interaksi antarpribadi yang sehat dan efektif antara pelatih dan atlet, sehingga mendukung peningkatan kualitas pelatihan serta pencapaian prestasi.

## **E. Tinjauan pustaka**

### **1. Penelitian terdahulu**

Penelitian ini menggunakan studi-studi sebelumnya sebagai bahan rujukan untuk memperkuat landasan teoritis dan analisis. Berikut adalah beberapa tinjauan pustaka dari penelitian terdahulu yang telah dikumpulkan oleh peneliti:

- a. Pertama, skripsi milik mahasiswa dari jurusan Ilmu Komunikasi di Universitas Islam Riau dengan judul “Komunikasi Antarpribadi Pelatih dan Atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Riau Cabang Olahraga Pencak Silat”. Penelitian ini dilakukan oleh Afif Qori Fadhil Hanif (NPM: 169110206), pada tahun 2020. Jenis pustaka dalam penelitian ini ialah skripsi. Tujuan dari peneliti ini ialah untuk mengetahui komunikasi antarpribadi pelatih dan atlet di pusat pendidikan dan latihan pelajar Riau cabang olahraga pencak silat. Pada peneliti ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Sampel diambil melalui teknik pengumpulan data, adapun teknik-teknik seperti: observasi, wawancara, dan dokumentasi. Temuan atau kesimpulan utama pada penelitian ini adalah sebagai berikut: bahwa terdapat empati, keterbukaan, sikap positif, sikap mendukung, dan kesetaraan antara pelatih dan atlet cabang olahraga pencak silat PPLP yang terjadi dengan adanya saling jujur dalam mengusulkan pendapat dan tanggung jawab. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang sedang dilakukan, yaitu sama-sama menggunakan metode kualitatif dan membahas komunikasi antara pelatih dan atlet dalam cabang olahraga pencak silat. Terdapat pula perbedaan penelitian ini dengan peneliti, perbedaan terletak pada subjek penelitian.
- b. Kedua, skripsi milik mahasiswa dari jurusan Ilmu Komunikasi di Universitas Riau dengan judul “Komunikasi Interpersonal Antara Pelatih dan Atlet Bulu Tangkis Dalam Peningkatan Prestasi Pada Dinas Pemuda dan Olahraga (DISPORA) Provinsi Riau”. Penelitian ini dilakukan oleh Charles.P (NIM: 1001134735), pada tahun 2016. Jenis pustaka dalam penelitian ini adalah pustaka primer. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk menunjang peningkatan prestasi atlet, komunikasi interpersonal pelatih terhadap atlet cabang olahraga bulu tangkis. Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Pada penelitian ini sampel diambil menggunakan teknik wawancara dan pengumpulan data. Pada hasil kesimpulan penelitian ini adalah komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet bulu tangkis cukup efektif. Pengertian

cukup efektif disini masih ada kendala atau hambatan yang ditemukan. Penelitian ini terdapat kesamaan dengan peneliti, kesamaan terletak pada metode yang digunakan yaitu metode penelitian kualitatif dan penelitian komunikasi antara pelatih dan atlet. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti terletak pada subjek penelitian dan berbeda cabang olahraganya.

- c. Ketiga, penelitian yang masih relevan dengan topik penelitian penulis yaitu penelitian milik Fitria Rahmadani dan Prima Aulia (2023) dengan judul "Hubungan Komunikasi Interpersonal Pelatih Terhadap Peak Performance Atlet Pencak Silat SMI Bukit Tinggi" penelitian yang dipublikasikan dalam Jurnal *edutrained: Jurnal Pendidikan dan Pelatihan*, Vol. 7 No.1, hlm. 27-39). Jenis pustaka dalam penelitian ini ialah pustaka primer. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara komunikasi interpersonal pelatih terhadap *peak performance* atlet pencak silat SMI Bukit Tinggi. Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sampel diambil melalui teknik *purposive sampling* dengan sampel 54 orang atlet pencak silat dan pengumpulan data dilakukan menggunakan skala komunikasi interpersonal serta skala *peak performance*. Hasil kesimpulan pada penelitian ini adalah secara umum rata-rata atlet pencak silat SMI Bukit Tinggi menilai positif komunikasi interpersonal pelatih. Penilaian positif ini memiliki arti komunikasi antara pelatih dan atlet berjalan dengan baik. Penelitian ini terdapat kesamaan dengan peneliti, kesamaan terletak pada penelitian komunikasi antara pelatih dan atlet dari cabang olahraga pencak silat. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti terletak pada metode yang digunakan, penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, sedangkan peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif.
- d. Keempat, penelitian yang masih relevan dengan topik penelitian penulis yaitu penelitian milik Muhammad Helmi Assalamy, Firman Septiadi, dan Muhammad Saleh (2023) dengan judul "Analisis Hubungan *Emotion Regulation* Dengan *Self Control* Pada Atlet Pencak Silat SMA Negeri 3 Kota Sukabumi" penelitian yang dipublikasikan dalam Jurnal *Education* (Vol. 9 No. 4). Jenis pustaka dalam penelitian ini ialah pustaka primer. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara kemampuan *emotion regulation* dengan *self control* pada atlet pencak silat SMA Negeri 3 Sukabumi. Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian

kuantitatif. Sampel penelitian ini diambil melalui teknik analisis data yang menggunakan *correlation pearson*. Temuan atau kesimpulan utama pada penelitian ini bahwa korelasi menunjukkan hubungan yang cukup signifikan antara kemampuan *emotion regulation* dengan *self control* pada atlet pencak silat SMA Negeri 3 Sukabumi. Dengan besarnya korelasinya 0,535. Penelitian ini terdapat kesamaan dengan peneliti, kesamaan terletak pada subjek penelitian. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti terletak pada metode yang digunakan, penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, sedangkan peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif.

- e. Kelima, skripsi milik mahasiswa jurusan Sosiologi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dengan judul “Pola Interaksi Pelatih Dengan Atlet Bulutangkis Dalam Membentuk Karakter Untuk Meningkatkan Prestasi di Pengurus Bulutangkis Raharjo Surabaya Dalam Tinjauan Teori Interaksi Simbolik”. Penelitian ini ditulis oleh Adellia Erneta Putri (NIM: 10030320075), pada tahun 2024. Jenis pustaka dalam penelitian ini ialah skripsi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pola interaksi pelatih dengan atlet bulutangkis di PB Raharjo Surabaya. Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Subjek penelitian ini menggunakan purposive sampling, melibatkan pelatih, asisten pelatih dan juga atlet bulutangkis di PB Raharjo Surabaya. Data yang diambil berupa data kualitatif yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa komunikasi yang digunakan pelatih di PB Raharjo dengan pemainnya adalah interaksi melalui proses selama pelatihan dan juga diskusi secara interpersonal. Penelitian ini terdapat kesamaan dengan peneliti, kesamaan terletak pada penelitian komunikasi antara pelatih dan atlet olahraga dan kesamaan dengan peneliti juga terletak pada metode yang digunakan yaitu metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti terletak pada cabang olahraga yang menjadi objek penelitian.
- f. Terakhir, skripsi milik mahasiswa jurusan Ilmu Komunikasi di Universitas Islam Indonesia dengan judul “Strategi Komunikasi Interpersonal Antara Pelatih dan Pemain Futsal”. Penelitian ini ditulis oleh Fadzlurrahman Alqadri (NIM: 19321181), pada tahun 2023. Jenis pustaka dalam penelitian ini ialah skripsi. Tujuan dari penelitian ini untuk menggambarkan bagaimana pelatih

membangun dan memanfaatkan strategi komunikasi interpersonal guna membangun komunikasi yang efektif dengan para pemain pada sebuah tim futsal. Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Pada penelitian ini sampel diambil menggunakan pendekatan deskriptif, adapun teknik-teknik seperti: wawancara, observasi, dan dokumentasi. Temuan atau kesimpulan utama pada penelitian ini bahwa strategi komunikasi interpersonal memainkan peranan penting dalam mendukung kegiatan latihan dan memicu perkembangan mental para pemain Kancil WHW. Sebagian besar jenis komunikasi yang diterapkan bersifat transparan dan saling mendukung, hal ini menghasilkan suasana komunikasi yang efisien antara pelatih dan pemain futsal. Penelitian ini terdapat kesamaan dengan peneliti, kesamaan terletak pada penelitian komunikasi antara pelatih dan atlet olahraga dan kesamaan dengan peneliti juga terletak pada metode yang digunakan yaitu metode penelitian kualitatif. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti terletak pada cabang olahraga yang menjadi objek penelitian dan penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif, sedangkan peneliti menggunakan pendekatan fenomenologi.

## **2. Kerangka Teori**

Sebagai landasan pemikiran dalam penelitian ini, peneliti terlebih dahulu menyajikan kerangka teori yang relevan dengan masalah yang diteliti dan dibahas. Kerangka teori merupakan suatu pandangan atau rancangan konseptual yang memuat penjelasan mengenai seluruh aspek yang dijadikan bahan penelitian, berdasarkan hasil penelitian terdahulu. Dalam penelitian ini, beberapa teori dipaparkan sebagai acuan dalam menganalisis dan membahas permasalahan yang ada, yang akan dijelaskan sebagai berikut:

### **a. Komunikasi Interpersonal antara pelatih dan atlet**

#### **1) Komunikasi Interpersonal**

Komunikasi interpersonal yang juga dapat dikenal sebagai komunikasi antarpribadi, dapat dipahami melalui dua kata yaitu “komunikasi” dan “*interpersonal*”. Secara sederhana, komunikasi adalah alur pertukaran pesan antara komunikator dan komunikan yang bertujuan untuk tercapainya tujuan tertentu. Sementara itu istilah *interpersonal* atau antarpribadi merujuk pada hubungan atau interaksi yang melibatkan

antara pelatih dan atlet cabang olahraga pencak silat (Arumsari, Harumike, & Siswati, 2024). Relasi ini membentuk sistem pola-pola komunikasi, pola keterikatan emosional, serta metode penyesuaian sosial yang efektif. Dengan demikian, komunikasi *interpersonal* ini dapat diartikan sebagai alur proses di mana penyampaian pesan antara pelatih dan atlet cabang olahraga pencak silat. Ini bertujuan untuk mengembangkan sistem pola-pola komunikasi, pola keterikatan emosional, serta metode penyesuaian social yang efektif.

Komunikasi interpersonal menurut Joseph A. DeVito, sebagaimana dikutip oleh Rakhmat (2011:39) dalam bukunya *The Interpersonal Communication Book*, didefinisikan sebagai proses pengiriman dan penerimaan pesan antara dua orang atau di antara sekelompok kecil individu, yang menghasilkan efek tertentu serta umpan balik secara langsung. Secara umum, komunikasi merupakan proses pertukaran informasi dan pengetahuan antara dua orang atau lebih, di mana masing-masing pihak berupaya memberikan makna terhadap pesan-pesan simbolik yang disampaikan melalui suatu media sehingga menimbulkan respons atau umpan balik (Rakhmat, 2011, p. 40). Menurut Griffin (2000) menerangkan bahwa terdapat empat aspek dalam mewujudkan kekuatan komunikasi interpersonal yang efektif yaitu:

- a) *Openness* (keterbukaan), dalam satu aspek keterbukaan ialah kejujuran terhadap dorongan yang datang baik itu berupa perasaan atau pikiran.
- b) *Empathy* (empati), penggambaran bentuk komunikasi secara nonverbal bisa dilihat melalui gerakan tubuh serta ekspresi wajah seseorang, tatapan mata, serta sentuhan yang tetap dalam batas yang wajar.
- c) *Positiveness* (sikap positif), dalam menyampaikan sikap yang baik, ada dua cara yaitu mendorong orang lain agar dapat berkomunikasi dan menunjukkan sikap yang positif.
- d) *Equality* (kesetaraan), komunikasi interpersonal akan lebih berhasil jika terdapat suasana yang seimbang, sebab dalam konteks sosial sering kali ada ketidaksetaraan, contohnya: saat seseorang sangat pintar, sangat kaya, dan sebagainya. Makna dari kesetaraan tersebut

ialah adanya pengakuan secara tidak langsung bahwa keduanya memiliki nilai yang sama dan setiap orang memiliki sesuatu yang berharga untuk diberikan. Berdasarkan definisi di atas, komunikasi interpersonal dalam dunia olahraga bisa berlangsung secara kontekstual. Komunikasi ini bisa terjadi secara *face to face*, verbal non-verbal, tertulis, atau melalui media komunikasi lainnya. Dasar dari komunikasi interpersonal dalam olahraga melibatkan dua orang dan memiliki dampak pada relasi dari kedua belah pihak tersebut dan aktivitas dalam olahraga (Pedersen, Miloch, dkk, 2007).

## 2) Pelatih

Pelatih adalah istilah yang mempunyai dan memancarkan rasa hormat serta tanggung jawab. Pelatih didefinisikan oleh Pate, at. all, (sebagaimana dikutip dalam Kasiyo Dwijowinoto, 1993, p. 5), pelatih merupakan seseorang yang profesional yang memiliki tugas dalam membantu seorang atlet dan tim dalam memperbaiki performa olahraga. Oleh karena itu, seorang pelatih wajib memiliki pengalaman yang sebelumnya menjadi seorang atlet berpindah gelar menjadi seorang pelatih. Gelar pelatih sering kali tetap melekat meskipun masa tugas sebagai pelatih telah berakhir. Setelah seseorang menjadi pelatih, ia tetap dianggap sebagai pelatih oleh para atlet serta oleh masyarakat dan lingkungan sekitarnya. Atlet meyakini bahwa pelatih adalah sosok yang ahli dan kompeten dalam menjalankan berbagai peran. Banyak atlet menaruh harapan untuk meneladani pelatih mereka ketika kelak menjadi pelatih. Pembelajaran yang diperoleh atlet dari pelatih umumnya meninggalkan kesan yang mendalam. Pelatih berperan sebagai panduan dan teladan bagi para atlet, khususnya atlet muda dan pendatang baru, sehingga setiap tindakan dan sikapnya menjadi perhatian tidak hanya bagi atlet tetapi juga bagi masyarakat pada umumnya. Oleh karena itu, pelatih diharapkan mampu bertindak dan bersikap secara wajar serta sesuai dengan norma yang berlaku dalam masyarakat.

Pelatih yang berhasil umumnya adalah mereka yang menunjukkan perhatian yang tulus terhadap atletnya serta memiliki motivasi untuk meraih kemenangan. Banyak pelatih gagal menjalankan tugasnya dengan

baik karena terlalu berfokus pada ambisi pribadi untuk menang, sehingga mengabaikan kebutuhan dan perkembangan setiap atlet. Pelatih yang menggunakan kemampuannya semata-mata untuk kepentingan pribadi tidak akan mampu mempertahankan karier kepelatihannya dalam jangka panjang. Keberhasilan seorang pelatih hanya dapat dicapai apabila kebutuhan dan perkembangan atlet diperhatikan secara seksama. Dalam kegiatan pelatihan, pelatih memegang peranan yang sangat krusial. Menurut Sukadiyanto (2005) tanggung jawab seorang pelatih meliputi:

- a) Merancang, menyusun, menerapkan, dan menilai proses pelatihan.
- b) Mengidentifikasi serta memilih atlet yang memiliki bakat.
- c) Memimpin saat kompetisi.
- d) Mengatur dan mengelola sesi latihan.
- e) Meningkatkan pemahaman dan keterampilan.

Tugas utama seorang pelatih ialah membimbing, mengayomi, dan mendukung potensi yang dimiliki oleh seorang atlet, sehingga atlet bisa mandiri sebagai individu yang menerapkan hasil dari latihan di area kompetisi atau pertandingan. Apabila pelatih telah menjalankan tanggung jawab dan peran dengan efektif, seorang pelatih harus mempunyai otoritas untuk mempermudah proses pelatihan. Dengan otoritas yang kuat, seorang pelatih akan mampu bersikap positif dan mendapatkan rasa hormat dari para atletnya. Menurut Irianto (2002, p. 17-18), untuk mencapai otoritas tersebut, seorang pelatih harus memiliki karakteristik sebagai pelatih yang dihormati, yang meliputi:

- a) Memiliki kondisi fisik yang baik dan keterampilan dalam bidang olahraga yang sesuai. Kondisi fisik ini seperti: Kesehatan yang baik dan penguasaan teknik yang memadai sesuai dengan cabang olahraga yang sedang dijalani.
- b) Memiliki pengetahuan yang memadai. Pengetahuan seperti: pengalaman dan pemahaman ilmu baik secara teori maupun praktik.
- c) Memiliki karakter yang baik. Karakter seperti: rasa tanggung jawab, disiplin, dedikasi, keberanian, kemampuan memimpin, selera humor, kerja sama, dan menarik.

- d) Kemampuan mental, seperti: kreativitas, kemampuan fokus, konsentrasi, dan serta motivasi yang tinggi. Berdasarkan definisi di atas, pelatih dalam dunia olahraga sangat berperan penting untuk membangun generasi atlet yang berbakat dan membantu prestasi atlet dalam cabang olahraga pencak silat.

### 3) Atlet

Kata "atlet" berasal dari bahasa Yunani, *atos*, yang berarti "kompetisi". Atlet dapat diartikan sebagai individu yang dilatih secara khusus untuk bertanding dengan tujuan mencapai keberhasilan. Seorang atlet menjalani pembinaan yang meliputi peningkatan kecepatan, kekuatan, dan ketangkasan sebagai persiapan untuk mengikuti kompetisi olahraga. Menurut Salim (1991: 55), seorang atlet adalah orang yang menggeluti olahraga, khususnya di bidang yang membutuhkan kekuatan, kelincahan, dan kecepatan. Selain itu, menurut Monti (2002: 29), seorang atlet merupakan individu yang memiliki ciri khas, bakat yang unik, pola perilaku dan karakter yang berbeda, serta latar belakang yang berdampak spesifik pada dirinya. Dapat disimpulkan bahwa seorang atlet adalah individu yang memulai suatu kompetisi dengan mempersiapkan diri melalui latihan yang terencana untuk meningkatkan kecepatan, kekuatan, daya tahan, ketangkasan, kelenturan, keseimbangan, serta tenaga fisik. Menurut Kamiso (2005, p. 131) "seorang atlet harus mempunyai psikis yang baik yang meliputi komponen intelegensi, mental emosi dan kepribadian". Dari penyampaian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

- a) Intelegensi, merupakan *point* dari kecerdasan, kecakapan, kemampuan, dan kepintaran.
- b) Mental yang menyangkut pada keinginan, daya juang, tahan banting, dan semangat.
- c) Emosi, yang pada posisi tergerakkan seorang atlet oleh rangsangan dalam maupun dari luar, yang dirasakan seperti: marah, senang, sedih, Bahagia, dan lain sebagainya.

Kepribadian mencakup aspek etika, yaitu sikap baik dan buruk, norma, tata krama, sopan santun, kejujuran, kemampuan sosial, serta kedisiplinan. Berdasarkan definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa atlet adalah individu yang mengikuti suatu cabang olahraga secara terstruktur, terukur, dan terdokumentasi, dengan tujuan mencapai prestasi yang unggul.

## **b. Pola-pola komunikasi dalam pelatihan dan pertandingan**

### **1) Pola Komunikasi**

Komunikasi merupakan bentuk interaksi yang memiliki peran dominan dalam kehidupan sehari-hari. Namun, tidak mudah merumuskan definisi komunikasi yang diterima secara universal oleh semua pihak yang terlibat. Salah satu indikasi bahwa manusia merupakan makhluk sosial adalah adanya interaksi antara individu yang saling membutuhkan dukungan dari orang lain di sekitarnya. Sejak lahir hingga meninggal, manusia cenderung memerlukan bantuan dari keluarga, kerabat, dan sahabat (Attaymini, 2014). Komunikasi dapat dipahami sebagai proses penyampaian informasi kepada orang lain, yang akan berlangsung efektif apabila pemberi dan penerima informasi saling memperhatikan dan menanggapi pesan yang disampaikan dengan seksama (Mulyana, 2005). Namun, setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam mewujudkan komunikasi. Oleh karena itu, komunikasi diidentifikasi melalui pola-pola komunikasi tertentu sebagai wujud dari perilaku manusia dalam berinteraksi (Sabbangun & Moesarofah, 2020). Pada pola komunikasi ini menggunakan pola komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet cabang olahraga pencak silat.

Komunikasi interpersonal merupakan suatu proses yang memiliki ciri khas. Oleh karena itu, menurut Caloman & Hammen (1974), yaitu:

- a) Pola pertukaran sosial, Thibaut dan Kelly, (1959) menyatakan, “dasar pemikiran yang menjadi landasan semua analisis mereka ialah bahwa setiap orang secara sukarela terlibat dan bertahan dalam hubungan sosial hanya selama hubungan itu memberikan kepuasan yang memadai dalam hal imbalan dan pengeluaran.

- b) Pola peranan, tidak seperti model pertukaran sosial yang melihat hubungan antar individu sebagai transaksi komersial, model peranan lebih memposisikan dirinya seperti teater di mana setiap individu diharapkan memainkan peran yang sesuai dengan “naskah” yang telah disusun oleh masyarakat.
- c) Pola permainan, menurut Berne (1964) dalam bukunya, *Games People Play*, membagi model permainan menjadi tiga tipe sifat manusia, yaitu: anak-anak, orang dewasa, dan orang tua. Anak-anak ialah elemen yang berasal dari perasaan dan pengalaman masa kecil, serta memiliki potensi untuk intuisi, kreativitas, dan kebahagiaan. Orang dewasa merupakan bagian kepribadian yang menganalisis informasi dengan cara logis. Sementara itu orang tua merupakan bagian kepribadian yang berisi asumsi dan sikap yang kita pelajari.
- d) Pola interaksional, ialah kombinasi dari model interaksi sosial, model peran, dan model permainan. Pendekatan ini melihat hubungan antara individu sebagai sebuah sistem. Seperti yang diketahui bahwa sistem memiliki sifat yang terstruktur dan integratif. Sebuah sistem terdiri dari subsistem yang saling terhubung dan berinteraksi dalam satu kesatuan.

Hubungan antara pelatih dan atlet memiliki peranan yang sangat penting dan harus terjalin secara efektif untuk mencapai komunikasi yang optimal. Komunikasi yang baik antara pelatih dan atlet memungkinkan terciptanya pemahaman yang jelas dalam penyampaian materi selama latihan maupun pertandingan. Tanpa kemampuan komunikasi yang efektif, atlet berisiko tidak memahami maksud atau arahan yang disampaikan oleh pelatih. Pentingnya komunikasi nonverbal juga tidak dapat diabaikan, yang mencakup kecepatan berbicara serta postur tubuh. Pelatih dan atlet harus bekerja sama sebagai satu tim dengan saling menghormati dan menghargai. Pelatih bertugas menjelaskan taktik dan strategi, memberikan arahan, serta membantu pengembangan kemampuan atlet dalam cabang olahraga tertentu. Sementara itu, atlet perlu menyampaikan kepada pelatih apabila terdapat kendala, ketidakmampuan, atau kondisi kesehatan yang mempengaruhi latihan. Dengan demikian, komunikasi akan berjalan efektif apabila pemberi dan penerima informasi

saling memahami pesan yang disampaikan, disertai adanya mekanisme umpan balik yang kontinu antara pelatih dan atlet (Effendy, 2003).

## 2) Pelatihan

Pelatihan olahraga merupakan proses interaksi antara pelatih, atlet, materi-materi pelatihan, dan peralatan latihan. Menurut Anastasya, Tamimi, & Lubis (2025), bahwa kegiatan latihan adalah langkah dasar persiapan untuk meningkatkan kinerja yang menjalani proses yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan fisik dan mental yang mendukung kemampuan individu. Latihan merupakan sebuah kegiatan olahraga yang terancang dalam jangka waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan disesuaikan setiap atletnya. Pelatihan ini juga melibatkan antara pelatih dan juga seorang atlet, di dalam interaksi tersebut telah terjadinya komunikasi antara satu dengan yang lain, dan proses kepemimpinan dalam proses latihan olahraga.

Seorang pelatih berupaya membimbing atletnya dengan mengenalkan materi pelatihan, termasuk teknik dan strategi yang diterapkan dalam latihan. Selain itu, pelatih memanfaatkan seluruh sarana dan peralatan yang tersedia untuk mencapai tujuan latihan yang telah ditetapkan. Dalam konteks ini, pelatih berperan sebagai pemimpin yang juga dapat berfungsi sebagai mentor sekaligus teladan bagi seluruh atlet. Sebagai seorang pemimpin, pelatih bertanggung jawab memastikan setiap anggota tim memberikan kontribusi optimal, karena individu dalam suatu perguruan atau cabang olahraga merupakan sumber daya penting. Proses kepemimpinan harus diarahkan untuk mengembangkan sumber daya manusia tersebut agar dapat mencapai potensi maksimal dan berkontribusi secara optimal. Dengan demikian, seluruh anggota organisasi atau cabang olahraga akan merasa puas dengan upaya yang dilakukan dan termotivasi untuk terus memberikan kinerja terbaik demi tercapainya tujuan organisasi. Oleh karena itu, kekuatan utama kepemimpinan tidak hanya terletak pada pemimpin itu sendiri, tetapi juga pada anggota organisasi atau cabang olahraga. Kenyataannya, di lapangan hanya sedikit pemimpin yang mampu membangun dan mengembangkan program atau organisasi hingga mencapai puncak kinerja dalam jangka waktu tertentu, termasuk di lingkungan olahraga (Vallee & Bloom, 2005).

Irianto (2020) mengemukakan bahwa untuk meraih hasil yang maksimal dari program pelatihan, sangat penting untuk memahami prinsip-prinsip mendasar. Adapun prinsip-prinsip dasar dalam pelatihan menurut Irianto (2020) ialah sebagai berikut:

- a) Prinsip kesiapan (*readiness*), dalam prinsip ini materi latihan dan dosis yang diberikan harus sesuai dengan usia serta tingkat kemampuan setiap atlet. Kesiapan setiap individu dapat berbeda, bahkan jika mereka berasal dari kelompok usia yang sama.
- b) Prinsip kesiapan (*awareness*), dalam prinsip ini seorang pelatih bertugas untuk mengajarkan kepada seorang atlet pentingnya latihan, baik karena adanya tuntutan kompetisi yang dihadapi maupun untuk menumbuhkan kesadaran akan kreativitas agar mereka bisa terlibat secara aktif dalam proses latihan.
- c) Prinsip individual, setiap atlet memiliki kemampuan yang tidak sama. Berbagai hal bisa mempengaruhi perbedaan kemampuan setiap atlet untuk menghadapi beban latihan yang diberikan, seperti: faktor genetik, asupan gizi, waktu untuk beristirahat, situasi lingkungan, cedera, serta motivasi.
- d) Prinsip adaptasi, dalam hal ini pelatih tidak bisa sembarangan memberikan sesi pelatihan yang terlalu intens dan tiba-tiba, karena hal ini dapat membuat atlet kelebihan beban. Pelatihan harus dilakukan secara bertahap agar seorang atlet dapat secara efektif beradaptasi dengan materi pelatihan yang diberikan.
- e) Prinsip beban lebih (*overload*), dalam hal ini pelatih memberikan beban yang melebihi batas rangsangan atlet, guna menciptakan super adaptasi. Jika materi pelatihan diberikan terlalu berat, maka seorang atlet tidak bisa beradaptasi dengan baik. Namun, jika terlalu ringan efeknya terhadap kemajuan kualitas atlet akan menjadi minimal.
- f) Prinsip variasi, pelatihan yang bervariasi adalah latihan yang dirancang dengan variasi sehingga para atlet tidak merasa bosan, jenuh, atau lelah secara mental.
- g) Prinsip berkebalikan, dalam hal ini jika seorang atlet tidak lagi mengikuti pelatihan dalam jangka waktu yang lama, maka fungsi organ tubuhnya akan mengalami penurunan secara alami.

Berdasarkan definisi pelatihan di atas, dapat diketahui bahwa latihan seorang atlet dari cabang olahraga sangat diperlukan dan bagaimana seorang pelatih juga dapat mengetahui berbagai prinsip-prinsip yang dilakukan dalam pelatihan. Guna mengetahui secara efektif pola komunikasi antara pelatih dan atlet cabang olahraga pencak silat.

### 3) Pertandingan

Kata “pertandingan” berasal dari etimologi kata “tanding” dan didefinisikan sebagai perlombaan dalam olahraga yang mempertemukan dua individu atau dua kelompok untuk bertanding dalam suatu cabang olahraga (Mutohir & Maksun, 2007). Menurut Atmojo (2021), pertandingan merupakan aktivitas yang dilakukan setelah periode latihan yang panjang, berfungsi sebagai ajang kompetisi untuk meraih kemenangan dengan mengalahkan lawan yang dihadapi. Pertandingan mencerminkan kondisi latihan yang telah dijalani, meliputi aspek fisik, teknis, taktik, dan mental, sehingga atlet dapat menampilkan kemampuan maksimal pada saat kompetisi sebenarnya. Hal ini juga berlaku untuk latihan teknis; pelatih wajib memastikan latihan dilaksanakan sesuai dengan teknik yang dibutuhkan selama kompetisi. Dalam penyusunan program latihan, perhatian khusus harus diberikan pada prinsip spesifikasi (Sukadianto, 2011), yakni prinsip yang menekankan perlunya program latihan disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga tertentu (Quinn & Lau, 2022). Namun, hingga saat ini belum terdapat penelitian yang menunjukkan proporsi teknik dominan dan non-dominan yang digunakan dalam sebuah pertandingan. Banyak pelatih memberikan alokasi latihan yang sama untuk setiap teknik, sehingga muncul pertanyaan apakah seluruh teknik yang dipelajari digunakan secara proporsional dalam permainan, atau apakah atlet hanya memanfaatkan sebagian teknik saja. Berdasarkan hal tersebut, terdapat beberapa jenis pertandingan (Berita Update, 2025), yang dijelaskan sebagai berikut:

#### a) Pertandingan langsung

Pertandingan langsung adalah jenis pertandingan di mana setiap individu yang terlibat tidak dibatasi oleh ruang gerak tertentu. Seluruh area pertandingan digunakan sepenuhnya untuk pelaksanaan

pertarungan secara langsung, baik bagi individu maupun seluruh tim yang berpartisipasi dalam kompetisi tersebut.

b) Pertandingan tidak langsung

Pertandingan tidak langsung merupakan jenis kompetisi di mana setiap pemain atau atlet memiliki area atau zona tersendiri yang dipisahkan satu sama lain melalui pembatas atau tanda tertentu.

**c. Komunikasi dalam Olahraga**

Komunikasi dalam dunia olahraga merupakan elemen krusial yang berdampak signifikan terhadap kinerja tim, pola-pola komunikasi permainan, serta hubungan komunikasi antara pelatih dan atlet cabang olahraga pencak silat. Komunikasi di dalam dunia olahraga terjadi antara individu yang berada di lingkungan olahraga (Setiono, Yoanita, dan Lesmana, 2020). Komunikasi adalah bentuk untuk terjalinnya hubungan antara pelatih dan atlet, dengan adanya komunikasi maka terjadilah hubungan sosial, disebabkan manusia itu adalah sebagai makhluk sosial, sehingga terjadilah sebuah interaksi yang timbal balik (Fatuhalluah, 2017). Melalui komunikasi yang efektif, kerja sama tim dapat ditingkatkan, penentuan keputusan dapat dilakukan dengan lebih cepat, dan motivasi serta pembinaan mental para atlet juga dapat terjaga dengan sangat baik. Oleh karena itu, terdapat dua jenis komunikasi yaitu komunikasi verbal dan komunikasi nonverbal.

1) Komunikasi Verbal

Komunikasi verbal merupakan bentuk interaksi yang dilakukan dengan melalui kata-kata, bahasa yang baik secara lisan maupun tertulis. Secara lebih mendalam, komunikasi verbal dapat diartikan sebagai proses penyampaian pesan atau informasi dari pelatih kepada atlet ataupun sebaliknya dari atlet kepada pelatih yang menggunakan bahasa yang baik, baik dalam bentuk lisan maupun tertulis (Suharno, 2004). Pada komunikasi verbal yang berlangsung melalui tulisan, interaksi antara pelatih dan atlet yang dilakukan secara tidak langsung. Penyampaian komunikasi dalam konteks ini bisa menggunakan media seperti telepon. Menurut Tubbs dan Moss (1996), komunikasi verbal adalah semua jenis komunikasi lisan yang menggunakan satu kata atau lebih. Dijelaskan pula dalam Buku "*Human Communication*" karya Stewart L. Tubbs dan Sylvia

Moss bahwa hampir semua rangsangan wicara yang kita sadari, dilakukan secara sadar untuk berhubungan dengan orang lain secara lisan.

Dengan demikian, komunikasi verbal mencakup kegiatan percakapan serta penyampaian pesan yang dapat dilakukan secara lisan atau melalui tulisan. Bentuk komunikasi verbal ini tidak hanya bergantung pada kata-kata, tetapi juga pada simbol-simbol yang sering kali dijadikan sebagai media penyampaian pesan, dengan bahasa sebagai sarana utama. Komunikasi verbal atau berbicara dengan menggunakan bahasa dilakukan oleh seorang pelatih kepada seorang atlet, agar dapat membantu serta mempermudah penyampaian suatu kode melalui bahasa isyarat. Misalnya, ketika di dalam pelatihan seorang pelatih mengisyaratkan waktu latihan dengan menggunakan bahasa seperti “siap, mulai, dan tambah lagi *power* serta *speed* tenang”. Jika dalam waktu pelatihan selesai dan waktunya istirahat seorang pelatih memberikan isyarat dengan menggunakan kata bahasa “istirahat”. Namun, jika dalam pertandingan pelatih akan menyampaikan komunikasi verbal kepada pelatih dengan menggunakan isyarat kata, seperti: “tarik tendangan, jatuhan, dan pukul lalu tendang” pelatih akan memberikan masukan atau perintah teknik pertandingan kepada seorang atlet yang sedang bertanding.

## 2) Komunikasi Nonverbal

Menurut Putri (2022), komunikasi nonverbal merupakan komunikasi dengan alur penyampaian pesan tanpa menggunakan kata-kata. Segala bentuk isyarat yang bukan berupa kata-kata termasuk dalam kategori ini. Dalam komunikasi nonverbal, kita memanfaatkan berbagai elemen, seperti isyarat tubuh, ekspresi pada wajah, dan gerakan tangan. Menurut Yuliana (2019), ketepatan dalam berbicara serta intonasi suara dalam berbicara juga menjadi bagian penting dari cara kita berkomunikasi secara nonverbal. Anderson (1990), mengungkapkan bahwa komunikasi nonverbal sering dipandang lebih tulus. Ketika ada ketidaksesuaian antara perilaku verbal dan nonverbal, banyak orang cenderung lebih mempercayai tindakan nonverbal.

Keberhasilan atlet pencak silat yang ada di UKM Universitas Islam Indonesia dan Universitas Gadjah Mada dalam menerima dan memahami

sebuah pesan yang disampaikan oleh seorang pelatih menunjukkan efektivitas dalam komunikasi interpersonal. Supaya tercapainya pesan komunikasi interpersonal yang efektif dalam pelatihan dan pertandingan, pelatih dari cabang olahraga pencak silat harus memperhatikan empat hukum komunikasi interpersonal yang efektif yang meliputi: *Openness* (keterbukaan), *Empathy* (empati), *Positiveness* (sikap positif), *Equality* (kesetaraan). Menurut Griffin (2000), menerangkan bahwa terdapat empat aspek dalam mewujudkan kekuatan komunikasi interpersonal yang efektif yaitu:

- a) *Openness* (keterbukaan), dalam satu aspek keterbukaan ialah kejujuran terhadap dorongan yang datang baik itu berupa perasaan atau pikiran. Dalam hal ini seorang pelatih dan atlet menggunakan ekspresikan wajah yang ramah, kontak mata yang hangat, postur tubuh yang terbuka dan sentuhan ringan dalam berkomunikasi disaat pelatihan dan pertandingan.
- b) *Empathy* (empati), penggambaran bentuk komunikasi secara nonverbal bisa dilihat melalui gerakan tubuh serta ekspresi wajah seseorang, tatapan mata, serta sentuhan yang tetap dalam batas yang wajar. Hal ini merupakan kemampuan pelatih untuk menempatkan diri ke dalam kondisi yang dialami seorang atlet. Yakni dengan menggunakan bahasa isyarat. Seorang pelatih berkomunikasi kepada atlet dengan menggunakan gerakan tangan, mimik wajah, serta dengan berbicara secara pelan-pelan.
- c) *Positiveness* (sikap positif), dalam menyampaikan sikap yang baik, ada dua cara yaitu mendorong orang lain agar dapat berkomunikasi dan menunjukkan sikap yang positif. Dalam hal ini seorang pelatih dan atlet menggunakan senyuman yang tulus dan sikap yang sopan santun, saling *respect* dalam keterlibatan di pelatihan dan pertandingan.
- d) *Equality* (kesetaraan), komunikasi interpersonal akan lebih berhasil jika terdapat suasana yang seimbang, sebab dalam konteks sosial sering kali ada ketidaksetaraan. Dalam hal ini seorang pelatih dan atlet dapat menggunakan bahasa yang ramah saling menghargai, menghindari stereotip, dan menciptakan komunikasi yang setara.

## **F. Metode Penelitian**

### **1. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan penyajian gambaran dan deskripsi peristiwa secara rinci, sistematis, dan berbasis fakta. Menurut Maulana & Budiyo (2024), metode fenomenologi digunakan karena bertujuan untuk mereduksi pengalaman pribadi terhadap suatu fenomena sehingga dapat mengungkap esensi atau hakikat universalnya. Berdasarkan tujuan tersebut, identifikasi difokuskan pada fenomena berupa pengalaman manusia. Hal ini relevan dengan penelitian ini yang menelaah pengalaman manusia, khususnya kondisi kesehatan mental yang dipengaruhi oleh penggunaan media sosial.

Menurut Sugiyono (2007), pendekatan penelitian kualitatif merupakan pendekatan yang digunakan untuk mengeksplorasi objek-objek alam, di mana penelitian ini berfungsi sebagai sarana utama dan dilakukan bersamaan dengan teknik pengumpulan data yang bersifat induktif. Hasil penelitian kualitatif menekankan pada pemahaman makna dan generalisasi dari fenomena yang diamati. Tujuan dari penelitian kualitatif adalah untuk mempertahankan bentuk dan isi perilaku manusia serta menganalisis sifat-sifatnya, tanpa mengubahnya menjadi satuan kuantitatif.

### **2. Waktu dan Lokasi Penelitian**

#### **a. Waktu**

Dalam proses penelitian ini, peneliti membutuhkan waktu kurang lebih 10 bulan, dimulai dari bulan April 2025 sampai dengan bulan Januari 2026.

#### **b. Lokasi**

Penelitian ini melakukan proses penelitian di dua Universitas, yaitu:

- 1) Universitas Islam Indonesia, yang terdapat UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) bela diri yaitu pencak silat. Lokasi penelitian berada di GOR UII, beralamatkan Jl. Krawitan, Umbulmartani, Kec. Ngemplak, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55584.
- 2) Universitas Gadjah Mada, yang terdapat UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) bela diri yaitu pencak silat. Lokasi penelitian berada di GOR Pancasila

UGM, beralamatkan Karang Gayam, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281.

### **3. Narasumber Penelitian**

Beberapa narasumber dalam penelitian ini yang akan diwawancarai, di antaranya adalah:

- a. Sahran Hadziq, selaku pelatih dari UKM Pencak Silat Universitas Islam Indonesia (UII).
- b. Ardianto, selaku pelatih dari UKM Pencak Silat Universitas Gadjah Mada (UGM).
- c. Ibnu Walid, selaku atlet dari UKM Pencak Silat Universitas Islam Indonesia (UII).
- d. Diena Mukafasyadiah, selaku atlet dari UKM Pencak Silat Universitas Islam Indonesia (UII).
- e. Khoirotunnisa Azumah, selaku atlet dari UKM Pencak Silat Universitas Gadjah Mada (UGM).
- f. Asti Azhari, selaku atlet dari UKM Pencak Silat Universitas Gadjah Mada (UGM).

Selain itu, penelitian ini juga melibatkan empat orang atlet, masing-masing dua atlet dari UKM Pencak Silat Universitas Islam Indonesia (UII) dan dua atlet dari UKM Pencak Silat Universitas Gadjah Mada (UGM). Wawancara dilakukan untuk menggali informasi mengenai pola komunikasi interpersonal yang terjadi antara pelatih dan atlet, baik dalam konteks pelatihan maupun pertandingan.

### **4. Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik pengumpulan data yang sesuai metode fenomenologi dengan pendekatan kualitatif. Adapun teknik-teknik yang digunakan meliputi:

- a. Observasi Partisipatif

Proses observasi partisipatif digunakan untuk mengumpulkan data, dalam penelitian di mana peneliti secara langsung terlibat dalam kegiatan pelatihan dan pertandingan UKM Pencak Silat. Oleh karena itu, peneliti tidak hanya menjadi pengamat pasif, tetapi juga ikut serta dalam kegiatan secara langsung, memperhatikan interaksi antara pelatih dan atlet.

b. Wawancara Mendalam

Dalam penelitian ini, menggunakan metode wawancara mendalam untuk memperoleh informasi secara langsung melalui interaksi tatap muka dengan narasumber yang relevan. Pendekatan ini diterapkan khususnya pada pelatih dan atlet UKM Pencak Silat dari Universitas Islam Indonesia dan Universitas Gadjah Mada, karena memiliki keterkaitan langsung dengan topik penelitian. Wawancara mendalam dimanfaatkan untuk menggali secara rinci dari pandangan, pengalaman, dan motivasi para narasumber. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terbuka dengan atlet dan pelatih pencak silat dari Universitas Islam Indonesia dan Universitas Gadjah Mada. Wawancara ini bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai harapan, persepsi terhadap komunikasi, serta pengalaman mereka dalam berkomunikasi selama pelatihan dan pertandingan. Dengan menggunakan metode wawancara, penulis dapat memperoleh wawasan yang lebih mendalam mengenai cara berkomunikasi antara atlet dan pelatih pencak silat. Hasil dari wawancara ini diharapkan dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kualitas komunikasi serta membangun hubungan yang lebih baik antara atlet dan pelatih.

c. Dokumentasi

Dokumentasi digunakan sebagai sumber pendukung untuk memperoleh data selama penelitian. Meliputi informasi yang dikumpulkan di lapangan terkait kegiatan UKM Pencak Silat dari Universitas Islam Indonesia dan Universitas Gadjah Mada.

## **5. Hasil Pengumpulan Data**

a. Hasil pengumpulan data

Data yang dikumpulkan akan dianalisis menggunakan metode yang telah disusun secara terstruktur dan spesifik. Penelitian fenomenologi merupakan penelitian ilmiah yang bertujuan untuk menelaah pengalaman yang dialami oleh individu, sekelompok orang, atau kelompok makhluk hidup. Suatu peristiwa yang signifikan menjadi bagian dari pengalaman hidup subjek penelitian (Moleong, 2019). Sejalan dengan konsep fenomenologi yang dikemukakan oleh Moustakas (1994), terdapat enam tahapan yang perlu ditempuh, yaitu sebagai berikut:

- 1) Mendeskripsikan pengalaman personal antara pelatih dan atlet cabang olahraga pencak silat terkait fenomena yang diteliti, sehingga dapat membedakan pengalaman masing-masing antara pelatih dan atlet.
- 2) Menyusun pedoman wawancara mendalam yang bersifat semi-terstruktur guna mengeksplorasi pengalaman subjektif pelatih dan atlet mengenai pola komunikasi yang terbentuk dalam proses latihan dan pertandingan, pemberian instruksi, evaluasi, motivasi, serta penyelesaian konflik dalam kegiatan UKM Pencak Silat
- 3) Mengelompokkan pertanyaan-pertanyaan penting ke dalam unit informasi yang lebih besar, seperti unit makna atau tema.
- 4) Menyusun deskripsi mengenai “apa” yang telah dialami oleh pelatih dan atlet berkaitan dengan fenomena penelitian.
- 5) Menyusun deskripsi mengenai “bagaimana” pengalaman tersebut terjadi dan dialami oleh pelatih maupun atlet terkait fenomena penelitian.
- 6) Menyusun deskripsi yang mengintegrasikan fenomena penelitian dengan memasukkan deskripsi tekstual serta uraian mengenai “apa” yang dialami oleh informan dan “bagaimana” pengalaman tersebut berlangsung.

## **BAB II**

### **GAMBARAN UMUM DAN OBJEK PENELITIAN**

#### **A. Profil UKM pencak silat UII dan UGM**

##### **1. Profil UKM Pencak Silat UII**

Pada awalnya, UKM Pencak Silat di Universitas Islam Indonesia (UII) didirikan oleh empat mahasiswa berprestasi dari angkatan 2021. Menurut Rahma, selaku sekretaris periode pertama dari tahun 2023 - 2024 UKM Pencak Silat UII, pembentukan UKM ini berawal dari berkumpulnya mahasiswa-mahasiswa yang memiliki bakat dalam bela diri pencak silat, namun belum terdapat organisasi yang menaungi berbagai perguruan pencak silat yang diikuti oleh para mahasiswa tersebut (Rahma, komunikasi pribadi, 6 Agustus 2025).

Penulis terlibat langsung dalam proses pembentukan UKM Pencak Silat Universitas Islam Indonesia (UII) yang dilaksanakan pada tanggal 23 Februari 2023 (berdasarkan data observasi yang dicatat oleh penulis). Para mahasiswa yang menggagas pembentukan UKM ini merupakan individu berprestasi yang berasal dari berbagai perguruan pencak silat, seperti Tapak Suci, Merpati Putih, Pagar Nusa, dan Setia Hati Terate. Dengan semangat dan komitmen yang tinggi, mereka memulai inisiatif pembentukan UKM Pencak Silat, yang pada awal tahun 2023 hanya beranggotakan empat orang.

Seiring berjalannya waktu dan kegiatan latihan bersama, para mahasiswa tersebut mulai mencari anggota baru yang juga memiliki minat dan bakat dalam bela diri pencak silat. Hingga akhirnya, jumlah anggota UKM Pencak Silat UII bertambah menjadi kurang lebih 46 orang mahasiswa.

Menurut Rokib, selaku ketua periode pertama dari tahun 2023 - 2024 UKM Pencak Silat UII, proses pembentukan UKM ini sudah diajukan sejak awal tahun 2023, dan saat ini sudah dalam pengesahan oleh Rektorat Universitas Islam Indonesia (Rokib, komunikasi pribadi, 7 Agustus 2025). Tujuan didirikannya UKM Pencak Silat UII untuk menjadi wadah pembinaan mahasiswa berprestasi dalam cabang olahraga bela diri pencak silat serta membentuk atlet agar memiliki kepribadian yang disiplin serta menjunjung tinggi persaudaraan. UKM Pencak Silat di Universitas Islam Indonesia (UII) dapat membina serta mendidik ketangkasan dan keterampilan pencak silat sebagai bela diri, prestasi olahraga, dan budaya bangsa Indonesia.

Kurang dari dua bulan UKM Pencak Silat ini dibentuk, para mahasiswa berprestasi ini mengikuti pertandingan pencak silat di Pemalang pada bulan Maret tahun 2023, dengan membawa pulang sebagai juara umum satu dengan meraih 5 emas, 2 perak, dan 1 perunggu pada kejuaraan di Pemalang. Pencapaian ini sangat mengesankan untuk sebuah UKM yang baru saja dimulai. Dengan berjalannya UKM Pencak Silat di Universitas Islam Indonesia (UII), para mahasiswa berprestasi mencari pelatih untuk membantu dalam pelatihan dan pertandingan pencak silat. Dalam satu minggu pencarian pelatih, UKM Pencak Silat ini memiliki kesempatan bertemu dengan Sahran Hadziq, seorang pelatih di sebuah pusat pelatihan pencak silat di Kota Yogyakarta. Dengan semangat yang tinggi terhadap kemajuan UKM Pencak Silat di Universitas Islam Indonesia (UII), Sahran Hadziq sepakat untuk mengambil tanggung jawab untuk melatih dan membina para mahasiswa berprestasi bela diri yang ada di Universitas Islam Indonesia.

Menurut Taha, selaku wakil ketua periode pertama dari tahun 2023 - 2024 UKM Pencak Silat UII, UKM Pencak Silat UII berjalan dalam dua tahun sebelum dilantik, karena UKM Pencak Silat ini masih belum kuat dalam pembentukan dokumen AD/ART (Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga), yang berfungsi sebagai pedoman dalam menjalankan kegiatan organisasi UKM Pencak Silat (Taha, komunikasi pribadi, 7 Agustus 2025). Sementara itu, UKM Pencak Silat ini masih aktif dalam pelatihan dan mengikuti beberapa pertandingan seperti: Kejuaraan Nasional Jawa Pemalang Championship 2024 dengan meraih 6 emas, 2 perak, 2 perunggu, Kejuaraan Nasional Magelang Championship 3 2024 dengan meraih 3 emas, 4 perunggu, 4 perak, Kejuaraan Nasional Unesa Challenge Competition 2024 dengan meraih 1 emas, 2 perunggu, 5 perunggu. Pelatihan rutin mingguan UKM Pencak Silat ini dilakukan dua kali dalam seminggu, setiap hari Senin dan Rabu. Pada hari Senin yaitu latihan teknik-teknik seperti: serangan, pertahanan, bantingan, dan sparring. Sedangkan, pada hari Rabu yaitu pelatihan fisik.

Dari pelatihan rutin dan pertandingan yang diikuti oleh para anggota UKM Pencak Silat UII ini akhirnya UKM Pencak Silat UII diresmikan pada 26 Mei 2025 secara serentak dengan UKM bela diri lainnya yang ada di Universitas Islam Indonesia seperti: UKM Pencak Silat, Taekwondo, dan Karate. UKM Pencak Silat UII ini berhasil menjadi sebuah UKM yang kokoh dan profesional (Unit Bela Diri UII, 2025). Dalam periode mendatang, UKM Pencak Silat UII sangat

mengharapkan adanya lebih banyak dukungan. Mahasiswa berprestasi yang mengikuti UKM Pencak Silat UII ini sangat berambisi untuk mengikuti ajang kejuaraan untuk mengharumkan nama Universitas Islam Indonesia.



**Gambar 2. 1 Logo UKM Pencak Silat UII**

Suatu langkah inovatif yang terbaik serta menarik dari UKM Pencak Silat UII yang menjadi kebanggaan karena telah mengharumkan dan membawa nama Universitas Islam Indonesia. UKM Pencak Silat UII ini berada langsung pada naungan Direktorat Pembinaan Kemahasiswaan UII yaitu Arif Fajar Wibisono, S.E., M,Sc. selaku Direktur Pembinaan Kemahasiswaan UII. Dengan adanya dukungan yang tersedia, UKM Pencak Silat UII dapat berkembang dengan baik serta dapat mencapai prestasi yang lebih tinggi.

Adapun Visi dan Misi dari UKM Pencak Silat UII sebagai berikut:

#### **Visi**

Terwujudnya UKM bela diri yang unggul dalam prestasi, mengedepankan norma-norma keislaman, serta berkiprah dalam menjaga budaya pencak silat sebagai legasi bangsa.

#### **Misi**

1. Menyediakan wadah serta dukungan bagi mahasiswa berprestasi untuk mengekspresikan minat dan kemampuan dalam seni bela diri pencak silat.
2. Meningkatkan prestasi UKM dalam kompetisi tingkat nasional maupun internasional.

3. Menjaga warisan budaya Indonesia dalam pelatihan pencak silat sebagai bela diri tradisional yang berharga.

## **2. Profil UKM Pencak Silat UGM**

UKM Pencak Silat Universitas Gadjah Mada terbentuk melalui beberapa tahapan. Pada awalnya, UKM Pencak Silat yang ada di UGM didirikan pada 10 Mei 1976 oleh Perguruan Perisai Diri dan diikuti oleh perguruan lainnya seperti: Perguruan Merpati Putih dan Persatuan Setia Hati Teratai pada tahun 1986. Perisai Diri UGM adalah organisasi olahraga dan bela diri di bawah naungan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Universitas Gadjah Mada. Perguruan Perisai Diri ini mempunyai tujuan sebagai wadah untuk mahasiswa UGM yang memiliki bakat bela diri untuk berprestasi serta melestarikan budaya. Berbagai prestasi telah diraih oleh Perguruan Perisai Diri seperti Juara Umum 1 Kejuaraan Nasional Perguruan Tinggi 2015, Juara Umum 2 Kejuaraan Nasional Brawijaya Open Championship 2016, dan mendapatkan 13 medali pada Kejuaraan Pakubumi Open Internasional Championship 2019 (UKM Perisai Diri UGM, 2020).

Pada periode selanjutnya yaitu pada tahun 1989 UKM Pencak Silat UGM semakin maju dengan bergabungnya Perguruan Merpati Putih dan Persatuan Setia Hati Teratai. Universitas Gadjah Mada juga mewadahi para pesilat untuk bisa terus berlatih dan meningkatkan prestasi dalam seni bela diri yang ada di UGM. Untuk saat ini UKM Pencak Silat UGM mewadahi empat perguruan besar yang sudah berdiri lama di Universitas Gadjah Mada ini. Empat perguruan besar tersebut adalah Perisai Diri, Merpati Putih, Persatuan Setia Hati, dan Pagar Nusa. Menurut Azzam, selaku ketua periode tahun 2023 UKM Pencak Silat UGM, UKM Pencak Silat UGM akhirnya diresmikan pada 19 Februari 2019 sebagai wadah bersatunya dari keempat perguruan tersebut serta perguruan lainnya (Azzam, komunikasi pribadi, 10 Agustus 2025). UKM Pencak Silat UGM ini memiliki seorang pelatih yaitu Ardianto yang telah melatih serta membina UKM Pencak Silat UGM sejak 2019 atau setelah diresmikannya UKM Pencak Silat UGM.



**Gambar 2. 2 Logo UKM Pencak Silat UGM**

UKM Pencak Silat UGM bertujuan untuk mewadahi aktivitas sekaligus kreativitas mahasiswa dalam berorganisasi dan mengembangkan minat serta bakat dalam cabang olahraga bela diri pencak silat, kini jumlah anggota dari UKM Pencak Silat UGM ialah berjumlah lebih dari 50 orang atlet. Menurut Khoirotunnisa, selaku sekretaris periode tahun 2023 UKM Pencak Silat UGM, UKM Pencak Silat UGM berada di bawah naungan Ditmawa UGM (Direktorat Kemahasiswaan Universitas Gadjah Mada) yaitu Ir. Cuk Tri Noviandi, S.Pt., Manim.St., Ph. D., IPM. sebagai pembina yang aktif dan mendukung dalam pengembangan bakat dan prestasi UKM Pencak Silat UGM (Khoirotunnisa, komunikasi pribadi, 7 Agustus 2025).

Dengan didirikannya UKM Pencak Silat UGM ini guna memelihara dan mengembangkan kemurnian pencak silat sebagai budaya bangsa yang luhur dan bermoral sesuai dengan nilai-nilai Pancasila. UKM Pencak Silat UGM bersifat kekeluargaan, persaudaraan, kebersamaan, dan kesetiakawanan sebagai wadah minat mahasiswa UGM pada cabang olahraga bela diri pencak silat. Berbagai prestasi telah diraih oleh UKM Pencak Silat UGM seperti: POR Bapomi DIY 2021, Kejuaraan Magelang Championship 2023, dan Meraih 13 medali serta menjadi Juara Umum 3 pada Kejuaraan Nasional Komisariat Militer 2024. UKM Pencak Silat UGM juga kembali mengharumkan nama Universitas Gadjah Mada pada Kejuaraan Nasional Pencak Silat yang diselenggarakan oleh Universitas PGRI Yogyakarta dengan meraih 13 medali, yaitu: 3 emas, 3 perak, dan 7 perunggu (Barus, 2023).

## **Visi**

Mewujudkan komunitas bela diri yang solid, berkarakter, dan berprestasi. Dengan menjunjung tinggi nilai-nilai spiritual, kebangsaan, dan solidaritas yang berlandaskan pada nilai pencak silat.

## **Misi**

1. Mengintegrasikan nilai kesetiaan, kebijaksanaan, keberanian, dan tanggung jawab dalam setiap kegiatan UKM.
2. Menyediakan wadah bagi mahasiswa berprestasi untuk mengekspresikan minat dan kemampuan dalam seni bela diri pencak silat.
3. Mengadakan pelatihan yang berorientasi pada peningkatan teknik bela diri dan pengembangan mental anggota.
4. Membentuk tim yang solid untuk berkompetisi di berbagai kejuaraan bela diri.

## **B. Asas, Dasar, dan Tujuan UKM pencak silat UII dan UGM**

Asas, dasar, dan tujuan dari UKM Pencak Silat di Universitas Islam Indonesia dan Universitas Gadjah Mada mempunyai kesamaan dan hampir sama. Karena, kedua UKM Pencak Silat ini berasaskan Pancasila sebagai dasar negara. Terbentuknya UKM Pencak Silat dari dua Universitas yang berbeda yaitu dari swasta dan negeri ini sebagai wadah penyaluran bakat dan prestasi mahasiswa dari cabang olahraga bela diri pencak silat. UKM Pencak Silat di UGM telah lama terbentuk dibandingkan dengan UKM Pencak Silat UII. Akan tetapi, UKM Pencak Silat UII lebih aktif dalam mengikuti kejuaraan atau kompetisi tingkat nasional. Terdapat beberapa poin-poin dari asas, dasar, dan tujuan dari masing-masing UKM Pencak Silat. Berikut merupakan asas, dasar, tujuan dari UKM Pencak Silat UII dan UGM:

### **1. UKM Pencak Silat UII**

- a. Berasaskan Pancasila
- b. Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia tahun 1945 sebagai landasan konstitusional
- c. Dasar peraturan-peraturan kemahasiswaan di Universitas Islam Indonesia
- d. Berdasarkan peraturan perundang-undangan lainnya yang mengatur aspek dari cabang olahraga pencak silat.

Tujuan didirikannya UKM Pencak Silat UII untuk menjadi wadah pembinaan mahasiswa berprestasi dalam cabang olahraga bela diri pencak silat serta membentuk atlet agar memiliki kepribadian yang disiplin serta

menjunjung tinggi persaudaraan. UKM Pencak Silat di Universitas Islam Indonesia (UII) dapat membina serta mendidik ketangkasan dan keterampilan pencak silat sebagai bela diri, prestasi olahraga, dan budaya bangsa Indonesia.

## **2. UKM Pencak Silat UGM**

- a. Berdasarkan Pancasila
- b. Berdasarkan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia tahun 1945
- c. Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2017 tentang pemajuan kebudayaan.
- d. Ketentuan peraturan perundang-undangan lainnya yang mengatur tentang aspek-aspek pencak silat

Tujuan dari UKM Pencak Silat UGM ini memberikan wadah untuk mahasiswa UGM yang memiliki bakat bela diri untuk berprestasi serta melestarikan budaya dan untuk mewadahi aktivitas sekaligus kreativitas mahasiswa dalam berorganisasi dan mengembangkan minat serta bakat dalam cabang olahraga bela diri pencak silat. UKM Pencak Silat UGM memelihara dan mengembangkan kemurnian pencak silat sebagai budaya bangsa yang luhur dan bermoral sesuai dengan nilai-nilai Pancasila.

## **C. Bidang-bidang dan Struktur Kepengurusan UKM Pencak Silat UII dan UGM**

Struktur kepengurusan UKM Pencak Silat di Universitas Islam Indonesia dan Universitas Gadjah Mada disusun secara terstruktur. Kegiatan dan rutinitas yang terstruktur dilakukan atlet dari UKM Pencak Silat di Universitas Islam Indonesia (UII) dan Universitas Gadjah Mada (UGM) ini hampir sama. Kepengurusan UKM merupakan tim yang dibentuk oleh mahasiswa-mahasiswa pilihan yang bertugas untuk mengatur, melaksanakan, serta memajukan aktivitas UKM yang sesuai tujuan dan cita-cita organisasi atau UKM. Terdapat beberapa peran dalam kepengurusan UKM seperti: ketua umum yang bertanggung jawab untuk koordinasi semua rangkaian rutinitas serta kegiatan UKM, sekretaris yang bertanggung jawab dalam membuat dokumen serta administrasi UKM, bendahara yang mengelola keuangan UKM, pengurus divisi pada masing-masing bidang lainnya, dan pembina yang bertanggung jawab memberikan arahan secara administratif maupun akademis.

Dalam suatu UKM, memiliki berbagai divisi-divisi di kepengurusannya, di mana masing-masing divisi mempunyai peran tanggung jawab terhadap tugas yang diberikan. Untuk mencapai visi, misi, dan tujuan yang akan dicapai dari suatu UKM

Pencak Silat diperlukannya sebuah manajemen yang baik. Dalam cabang olahraga yang profesional memerlukan kepengurusan UKM yang baik dan terstruktur serta memenuhi syarat-syarat suatu UKM yang berlaku. Sebab, dalam UKM yang memenuhi persyaratan akan menjadikan suatu UKM menjadi wadah pembinaan yang kredibel dan berprestasi bagi para mahasiswa yang menjadi atlet bela diri pencak silat.

Berikut kepengurusan dari perwakilan sebuah UKM Pencak Silat di Universitas Islam Indonesia (UII) dan Universitas Gadjah Mada (UGM):

### **1. Pelatih**

Pelatih UKM Pencak Silat UII : Sahran Hadziq

Pelatih UKM Pencak Silat UGM : Ardianto

Pelatih adalah seseorang yang memiliki keahlian profesional dalam bidang suatu cabang olahraga tertentu yang mempunyai tugas dalam mempersiapkan atlet yang memiliki fisik serta mental yang bagus. Pelatih juga memiliki peranan penting dalam pertandingan sebagai pengarah pada saat atlet sedang bertanding, di mana arahan tersebut berupa strategi, motivasi dan teknik-teknik dalam pertandingan.

### **2. Atlet**

Atlet UKM Pencak Silat UII : Ibnu Walid

Diena Mukafasyadiah

Atlet UKM Pencak Silat UGM : Khoirotunnisa Azumah

Asti Azhari

Nama-nama atlet tersebut ialah perwakilan dari masing-masing universitas dari UII dan UGM, selain itu atlet dari UKM Pencak Silat UII terdapat 46 orang atlet dan dari UKM Pencak Silat UGM terdapat lebih dari 50 orang atlet. Atlet ialah individu yang berlatih dan bersaing dalam sebuah cabang olahraga tertentu, baik sedirian ataupun dalam berkelompok, dengan tujuan meraih sebuah prestasi. Seorang atlet mempunyai kemampuan fisik yang baik, keterampilan teknis, ketahanan mental, dan seorang atlet menjalankan proses pelatihan yang rutin dan sistematis.

### **3. Pembina**

Pembina UKM Pencak Silat UII : Arif Fajar Wibisono, S.E., M.Sc.

Pembina UKM Pencak Silat UGM : Ir. Cuk Tri Noviandi, S.Pt.,

Manim.St., Ph. D., IPM. Pembina ialah pendamping, penanggung jawab, dan pengarah secara administratif maupun akademis. Seorang pembina memberi arahan dan membimbing pengurus dalam menjalankan setiap kegiatan dari UKM

yang dapat sesuai dengan visi dan misi universitas. UKM Pencak Silat UII ini berada langsung pada naungan Direktorat Pembinaan Kemahasiswaan UII yaitu Arif Fajar Wibisono, S.E., M.Sc. selaku Direktur Pembinaan Kemahasiswaan UII yang menjadi pembina dari UKM Pencak Silat UII. Sedangkan, UKM Pencak Silat UGM berada di bawah naungan Ditmawa UGM (Direktorat Kemahasiswaan Universitas Gadjah Mada) yaitu Ir. Cuk Tri Noviandi, S.Pt., Manim.St., Ph. D., IPM. sebagai pembina yang aktif dan mendukung dalam pengembangan bakat dan prestasi UKM Pencak Silat UGM.

#### **4. Ketua Umum**

Ketua UKM Pencak Silat UII : Ibnu Walid

Ketua UKM Pencak Silat UGM : Rahma Ambar Saja

Ketua umum adalah salah satu dari anggota yang terpilih sebagai penanggung jawab atas semua kegiatan UKM Pencak Silat. Ketua yang terpilih ialah seorang atlet yang memiliki pengalaman atau memiliki pengaruh besar terhadap UKM, seorang ketua juga harus memiliki jiwa kepemimpinan.

#### **5. Sekretaris**

Sekretaris UKM Pencak Silat UII : Diena Mukafasyadiah

Sekretaris UKM Pencak Silat UGM : Maidira Marsa Rabbani

Sekretaris ialah salah satu atlet yang terpilih untuk memegang tanggung jawab dalam mengurus administrasi, membuat dokumen, dan notulensi untuk setiap kegiatan dari UKM.

#### **6. Bendahara**

Bendahara UKM Pencak Silat UII : Maulida Alfi

Bendahara UKM Pencak Silat UGM : Danish Ara Arifa

Bendahara adalah salah satu atlet yang terpilih untuk memegang tanggung jawab mengatur keuangan UKM, termasuk laporan keuangan dan anggaran. Selain itu, tugas seorang bendahara juga harus memiliki jiwa amanah dan jujur.

### BAB III

#### TEMUAN DAN PEMBAHASAN

##### A. Temuan Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis memaparkan temuan yang diperoleh dari kegiatan lapangan, mencakup informasi hasil wawancara dan observasi. Data yang terkumpul akan dianalisis dengan mengacu pada teori-teori yang relevan guna memperoleh pemahaman yang mendalam terhadap fenomena yang diteliti. Proses penguraian hasil dilakukan secara sistematis, dengan menyertakan pemilihan data yang relevan dengan fokus penelitian.

**Tabel 3. 1 Data Narasumber Penelitian**

No	Nama	Jabatan	Ukm
1	Sahran Hadziq	Pelatih	Pencak silat UII
2	Ardianto	Pelatih	Pencak silat UGM
3	Ibnu Walid	Atlet	Pencak silat UII
4	Diena Mukafasyadiah	Atlet	Pencak silat UII
5	Khoirotunnisa Azumah	Atlet	Pencak silat UGM
6	Asti Azhari	Atlet	Pencak silat UGM

Sumber: Data Primer, 2025

Pada bagian pembahasan ini, penulis akan menguraikan data hasil penelitian yang diperoleh melalui observasi dan wawancara dengan para informan. Observasi dilakukan secara langsung di lapangan, yaitu di lokasi pelatihan dua UKM Pencak Silat, yakni Universitas Islam Indonesia (UII) dan Universitas Gadjah Mada (UGM). Dalam penelitian ini, metode observasi yang digunakan adalah observasi partisipatif, di mana peneliti turut serta dalam kegiatan rutin pelatihan. Tujuan utamanya ialah untuk mengetahui arti dari pengalaman informan, di mana peneliti terlibat langsung dalam kegiatan rutin pelatihan di UKM Pencak Silat UII dan UGM. Peneliti mengamati interaksi berkomunikasi antara pelatih dan atlet sembari mencatat data penelitian yang didapatkan.

“Terjalannya komunikasi antara saya sebagai pelatih dengan atlet sangat diperlukan, untuk menyampaikan kehendak atau tujuan dari masing-masing pihak.” (Sahran Hadziq, Wawancara, 6 Agustus 2025)

“Pentingnya komunikasi interpersonal dalam proses bertukar informasi, pikiran, dan perasaan dua arah antara atlet dan pelatih, untuk mendapatkan umpan balik secara langsung.” (Diena Mukafasyadiah, Wawancara 7 Agustus 2025)

Seluruh tahapan pengambilan data yang meliputi observasi langsung, wawancara mendalam, serta dokumentasi pendukung kegiatan pelatihan dan pertandingan, telah diinformasikan secara jelas kepada para informan sejak awal hingga akhir proses penelitian. Hal ini dilakukan guna memastikan transparansi dan memperoleh persetujuan dari informan terkait keterlibatan mereka dalam penelitian. Dalam penelitian ini, tahapan wawancara dilakukan dengan menggunakan pendekatan wawancara mendalam. Wawancara mendalam dengan pelatih dan atlet ini dapat dilaksanakan secara lebih fleksibel dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Tujuan utamanya ialah untuk mengetahui maksud dari pengalaman informan. Guna mengetahui bagaimana pola-pola komunikasi antara pelatih dan atlet, seorang atlet kepada pelatih dan bagaimana komunikasi interpersonal dalam membantu pengembangan bakat dan prestasi atlet cabang olahraga pencak silat. Dalam wawancara yang dilaksanakan, peneliti tetap mendengarkan, melihat, dan mencatat dengan seksama apa yang telah disampaikan oleh informan.



**Gambar 3. 1** Pelatih memberikan instruksi kepada atlet UKM Pencak Silat UII

“Saya berusaha terbuka dengan atlet kalau ada masalah, entah itu soal teknik, fisik, atau hal-hal pribadi, saya ingin atlet berani cerita supaya bisa kita cari solusinya bareng-bareng.” (Ardianto, Wawancara, 12 Agustus 2025)

“Komunikasi dengan atlet saya cukup terbuka dengan memberikan kesempatan dan ruang kepada setiap atlet untuk membangun komunikasi, baik dilakukan secara langsung pada sesi latihan maupun melalui alat komunikasi yang lain.” (Sahran Hadziq, Wawancara, 6 Agustus 2025)

Pada data wawancara yang didapatkan guna mengetahui pola komunikasi dengan keterbukaan antara pelatih dan seorang atlet, pernyataan tersebut menunjukkan bahwa seorang pelatih menekankan pentingnya komunikasi yang terbuka. Sikap saling terbuka dan saling percaya ini akan membantu atlet dalam mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi, namun juga mempererat hubungan interpersonal yang menjadi dasar utama terciptanya lingkungan yang saling mendukung. Dengan demikian, pola-pola komunikasi yang terbangun bersifat dua arah, sehingga seorang pelatih tidak hanya berperan sebagai pemberi instruksi, namun juga sebagai pendengar dan pembina dalam proses pelatihan, pertandingan, dan pengembangan bakat atlet.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi yang sudah dilaksanakan oleh penulis, terdapat kesimpulan yang telah diambil yaitu bagaimana pola-pola komunikasi antara pelatih dan atlet, seorang atlet kepada pelatih dan bagaimana komunikasi interpersonal dalam membantu pengembangan bakat dan prestasi atlet UKM Pencak Silat UII dan UGM berjalan dengan baik. Hal ini dapat dilihat dari penerapan pola komunikasi dua arah atau pola komunikasi interaksional, yaitu umpan balik dalam pola komunikasi dua arah dapat dilakukan dalam satu kelompok maupun dilakukan secara personal dapat membantu dalam menerapkan strategi komunikasi dengan atlet dalam pelatihan maupun pertandingan. Pola komunikasi interpersonal juga dapat terlihat dari penerapan komunikasi verbal dan nonverbal pelatih dari kedua UKM Pencak Silat di Universitas Islam Indonesia (UII) dan Universitas Gadjah Mada (UGM).

Berdasarkan hasil reduksi dan analisis data yang telah dilakukan, temuan penelitian ini dapat dikategorikan ke dalam tiga aspek utama, yaitu pola komunikasi, pola interaksi, dan peran pelatih dalam proses pembinaan atlet UKM Pencak Silat di Universitas Islam Indonesia dan Universitas Gadjah Mada.

### **1. Pola Komunikasi**

Pola komunikasi interaksional menunjukkan bahwa komunikasi antara pelatih dan atlet berlangsung secara dua arah. Hal ini terlihat dari adanya umpan balik yang diberikan atlet kepada pelatih, baik dalam sesi latihan kelompok maupun

secara personal. Pelatih memberikan ruang kepada atlet untuk menyampaikan pendapat, kendala, maupun kondisi pribadi yang memengaruhi performa latihan dan pertandingan. Dengan demikian, komunikasi tidak bersifat satu arah (instruktif semata), melainkan dialogis dan partisipatif.

“Setiap atlet diharapkan untuk saling terbuka terutama dengan pelatih, biar kami dari pelatih juga tahu komunikasi dari atlet-atletnya agar tidak terjadi kesalahpahaman. Maka dari itu, diadakannya evaluasi setiap setelah latihan dan pertandingan, untuk menerapkan pola komunikasi yang baik.” (Sahran Hadziq, Wawancara, 6 Agustus 2025)



**Gambar 3. 2 Pelatih dan atlet setelah evaluasi UKM Pencak Silat UII**

“Terkadang pasti ada saja miskomunikasi dalam beberapa latihan namun semuanya ini bisa diatasi dengan memastikan apakah semuanya sudah sesuai atau belum. Namun semua ini saya rasa cukup efektif karena saya selalu berusaha memahami instruksi dengan jelas, menyampaikan informasi secara tepat, dan menjaga komunikasi terbuka dengan pelatih dan tim.” (Diena Mukafasyadiah, Wawancara 7 Agustus 2025)

## **2. Pola Interaksi**

Pada pola pertukaran sosial, hubungan pelatih dan atlet UKM Pencak Silat di UII dan UGM bertahan karena adanya kepuasan timbal balik. Dalam penelitian ini, pelatih memberikan arahan, dukungan, dan motivasi, sedangkan atlet menunjukkan komitmen, disiplin, dan peningkatan performa. Hubungan tersebut membentuk relasi yang saling menguntungkan dan memperkuat loyalitas atlet terhadap UKM.



**Gambar 3. 3 Pelatih mengevaluasi UKM Pencak Silat UII**

“Sikap positif dalam hal ini selalu berupaya untuk memberikan respon yang positif kepada setiap atlet dan memberikan arahan untuk memotivasi semangat atlet pada saat memulai maupun mengakhiri latihan.” (Sahran Hadziq, Wawancara 6 Agustus 2025)

### **3. Peran Pelatih**

Pola peranan terlihat jelas dalam pembagian fungsi antara pelatih dan atlet. Pelatih menjalankan perannya sebagai pemberi instruksi, evaluator, dan pembina, sedangkan atlet menjalankan peran sebagai penerima arahan dan pelaksana strategi. Dalam UKM Pencak Silat UGM, pola peranan tampak lebih dominan melalui gaya komunikasi instruksi langsung. Sementara di UKM Pencak Silat UII, meskipun peran tetap jelas, pendekatan yang digunakan lebih komunikatif dan dialogis.

“Komunikasi saat latihan dan pertandingan sedikit ada perbedaan, ketika latihan lebih banyak menggunakan komunikasi tim, tetapi ketika dalam pertandingan komunikasi secara personal lebih ditingkatkan agar bisa menjadikan atlet lebih fokus.” (Sahran Hadziq, Wawancara, 6 Agustus 2025)



**Gambar 3. 4 Pelatih memberikan dukungan kepada atlet UKM**

Dalam pola permainan, interaksi pelatih dan atlet mencerminkan kombinasi peran “orang tua”, “dewasa”, dan “anak”. Pelatih terkadang berperan sebagai “orang tua” ketika memberikan arahan dan disiplin, sebagai “dewasa” saat melakukan evaluasi rasional terhadap performa atlet, dan sebagai figur suportif yang membangun suasana santai dalam kegiatan seperti makrab. Atlet juga menunjukkan respons yang sesuai, baik secara emosional maupun rasional.

“Biasanya kami bikin acara kumpul bareng, makan bersama, makrab, dan diskusi santai setelah latihan, karena dengan komunikasi interpersonal ini dapat membentuk tim yang solid.” (Ardianto, Wawancara, 12 Agustus 2025)



**Gambar 3. 5 Seluruh anggota UKM Pencak Silat UGM foto bersama**

Selain komunikasi verbal berupa instruksi dan evaluasi, komunikasi nonverbal seperti intonasi suara, ekspresi wajah, gestur tubuh, dan kedekatan fisik juga berperan dalam membangun makna pesan. Kombinasi keduanya mendukung efektivitas penyampaian strategi saat latihan maupun pertandingan.

“Biasanya menggunakan komunikasi interpersonal secara verbal saat sebelum pertandingan dan di saat istirahat antar babak, terkadang pelatih juga menggunakan komunikasi nonverbal saat pertandingan berlangsung seperti memberikan kode atau isyarat.” (Ibnu Walid, Wawancara 7 Agustus 2025)



**Gambar 3. 6 Pelatih memberikan arahan kepada atlet pada saat pertandingan**

Dari hasil pengolahan data, terungkap bahwa pola-pola komunikasi di antara pelatih dan atlet dari kedua UKM Pencak Silat di Universitas Islam Indonesia dan Universitas Gadjah Mada memiliki beberapa kesamaan. Akan tetapi, juga memperlihatkan perbedaan yang mencolok. Perbedaan terletak pada metode komunikasi dan frekuensi interaksi. Kedua UKM Pencak Silat di Universitas Islam Indonesia (UII) dan UGM memiliki kontribusi signifikan dalam menciptakan ikatan yang dapat membantu pertumbuhan, kemampuan, dan pencapaian atlet.

Menurut pelatih Sahran Hadziq, selaku pelatih dari UKM Pencak Silat UII melaksanakan pola-pola komunikasi yang baik mempunyai peran signifikan dalam menjaga kualitas kelangsungan UKM. Strategi komunikasi ini diterapkan dengan prinsip keterbukaan, empati, sikap positif, dan kesetaraan. Dalam hal ini dapat dilihat pada penelitian ini yang mendeskripsikan pola-pola komunikasi seperti: komunikasi dua arah, pola komunikasi pertukaran sosial, dan pola permainan. Bentuk komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet UKM Pencak Silat UII dengan menggunakan bentuk komunikasi verbal dan nonverbal. Dalam konteks ini dapat diukur melalui observasi langsung, wawancara mendalam dan evaluasi setelah pelatihan. Tujuannya ialah untuk mendukung terhadap pengembangan bakat dan prestasi atlet dalam cabang olahraga pencak silat.

Pelatih Sahran Hadziq menjalankan pola komunikasi dengan atletnya berjalan dengan baik dan produktif, hal ini yakni dengan adanya *feedback* (umpan balik) antara pelatih dan atlet serta dapat diukur melalui observasi langsung dan wawancara yang mendalam. Penerapannya pola komunikasi dua arah dan bentuk komunikasi

interpersonal verbal dan nonverbal juga dilakukan pada saat pelatihan maupun pertandingan. Selain itu, ia juga menerapkan pola komunikasi dengan evaluasi para atlet setelah pelatihan dan pertandingan. Sehingga, tercapainya suasana lingkungan UKM yang komunikatif dan mendukung perkembangan bakat atlet.

“Kegiatan Makrab dilakukan setiap satu tahun sekali yang dapat dimanfaatkan untuk menjalin komunikasi yang lebih terbuka dan santai.” (Asti Azhari, Wawancara, 7 Agustus 2025)

“Saya menggunakan komunikasi dua arah, jadi bukan hanya saya yang berbicara. Akan tetapi, juga mendengarkan keluhan dan kebutuhan para atlet. Supaya ada kepercayaan dan saling mengerti” (Ardianto, Wawancara, 12 Agustus 2025)

Sedangkan menurut pelatih Ardianto selaku pelatih UGM, menerapkan strategi pola-pola komunikasi dengan atletnya berjalan dengan efektif yang dapat dilihat dari pola komunikasi yang menggunakan gaya komunikasi instruksi langsung dalam kombinasi komunikasi verbal dan nonverbal. Hal ini, dapat diukur melalui observasi langsung dan wawancara yang mendalam. Selain itu, pelatih Ardianto menerapkan adanya pelaksanaan makrab guna membentuk komunikasi yang santai dan membangun hubungan yang baik dengan atlet. Dalam pola komunikasi interpersonal, pelatih Ardianto juga menerapkan prinsip keterbukaan, empati, sikap positif, dan kesetaraan. Selain itu, pelatih Ardianto juga menggunakan pola komunikasi dua arah, agar pesan komunikasi dapat dipahami dengan jelas oleh atletnya. Pola komunikasi peranan juga dilakukan oleh pelatih Ardianto, di mana pelatih menyampaikan instruksi sesuai dengan peran sebagai pelatih dan atlet yang melaksanakan instruksi tersebut.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa baik pelatih di Universitas Islam Indonesia maupun di Universitas Gadjah Mada secara konsisten memberikan ruang komunikasi yang terbuka bagi para atlet. Keterbukaan ini tercermin melalui beberapa praktik yang dijalankan dalam proses latihan dan pembinaan. Pertama, atlet diberikan kesempatan untuk menyampaikan kendala yang berkaitan dengan aspek teknis, kondisi fisik, maupun persoalan pribadi yang dapat memengaruhi performa latihan dan pertandingan. Kedua, pelaksanaan evaluasi rutin setelah setiap sesi latihan maupun pertandingan menjadi sarana untuk memastikan adanya pemahaman yang sama antara pelatih dan atlet serta menutup kemungkinan terjadinya miskomunikasi. Ketiga, komunikasi tidak terbatas pada interaksi langsung saat latihan, tetapi juga

berlangsung melalui media komunikasi lain yang memungkinkan koordinasi dan dialog tetap berjalan secara kontinu.



**Gambar 3. 7 Pelaksanaan evaluasi setelah pelatihan UKM**

“Saya berusaha terbuka. Kalau ada masalah, entah itu soal teknik, fisik, atau hal kepribadian, saya ingin atlet berani cerita supaya bisa kita cari solusi bersama-sama.” (Ardianto, Wawancara, 12 Agustus 2025)

Aspek empati dalam komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet dari kedua UKM Pencak Silat dapat dilihat dari kemampuan pelatih dalam memahami kondisi atlet, baik secara emosional maupun fisik. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pelatih tidak hanya memberikan instruksi teknis, tetapi juga menempatkan perhatian pada kebutuhan individu atlet. Pelatih secara aktif mendengarkan keluhan atlet, memberikan dukungan motivasional, serta menerapkan pendekatan personal, terutama saat pertandingan, untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi atlet.

“Ketika empati dijadikan dasar utama dalam sebuah tim, maka akan tercipta suasana lingkungan jadi saling mendukung, percaya, dan saling menghormati.” (Sahran Hadziq, Wawancara 6 Agustus 2025)

“Saya pernah mengalami kendala dalam menjalin komunikasi dengan pelatih, yaitu pada saat klarifikasi masalah yang terjadi. Cara saya menyikapinya dengan berusaha untuk memperbaiki komunikasi dengan pelatih.” (Ibnu Walid, Wawancara 7 Agustus 2025)

Sikap positif dalam komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet terlihat dari upaya pelatih dalam memberikan respons yang membangun dan memotivasi atlet, baik sebelum, selama, maupun setelah sesi latihan dan pertandingan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pelatih secara aktif memberikan dorongan semangat kepada atlet, menyampaikan kritik secara konstruktif, serta menciptakan suasana latihan yang kondusif untuk belajar dan berlatih. Pelatih diharapkan dapat menunjukkan sikap positif pada saat berkomunikasi dengan para atletnya guna terciptanya suasana latihan

yang saling mendukung serta produktif yang akan berpengaruh dalam setiap peningkatan prestasi atlet. Sikap positif yang dapat dilakukan yaitu dengan adanya dukungan moral dan motivasi semangat dari pelatih kepada atletnya.

“Biasanya saya kasih semangat, dukungan moral, dan percaya sama mereka. Kadang juga bercanda biar suasana nggak terlalu tegang.”  
(Ardianto, Wawancara, 12 Agustus 2025)



**Gambar 3. 8 Pelaksanaan evaluasi UKM Pencak Silat UGM setelah proses latihan**

“Terkadang apa yang diberikan pelatih saat latihan tidak terealisasikan saat pelatihan maupun pertandingan karena berbagai faktor seperti: gugup, takut, capek, dan kurang fokus. Selain itu, pada saat pertandingan kehilangan fokus menjadi salah satu faktor utama terhalangnya komunikasi antara pelatih dan atlet” (Khoirotunnisa Azumah, Wawancara, 7 Agustus 2025)

Dalam pernyataan yang disampaikan oleh Khoirotunnisa Azumah ialah kendala komunikasi yang dihadapi pada saat pelatihan dan pertandingan. Ia juga mempunyai solusi dalam menghadapi kendala komunikasi tersebut yaitu dengan mencoba untuk tenang dan fokus saat mendengarkan instruksi dan mencoba memahami instruksi yang diberikan oleh pelatih. Hal ini menunjukkan pola perilaku yang positif, karena ia mampu mengidentifikasi masalah yang dihadapi dan berusaha menemukan jalan keluar yang positif untuk mengatasinya.

Dalam kesetaraan, pelatih dari UKM Pencak Silat Universitas Islam Indonesia dan Universitas Gadjah Mada tidak menempatkan diri secara otoriter, melainkan memberikan kesempatan kepada atlet untuk menyampaikan pendapat, berdiskusi, dan berpartisipasi dalam pengambilan keputusan terkait latihan maupun strategi pertandingan. Pendekatan ini menciptakan lingkungan komunikasi yang seimbang,

partisipatif, dan kondusif, di mana setiap individu merasa dihargai dan diakui perannya. Dengan demikian, penerapan prinsip kesetaraan berkontribusi terhadap terbentuknya hubungan saling percaya, memperkuat ikatan tim, serta mendukung perkembangan prestasi dan bakat atlet secara optimal.



**Gambar 3. 9 Pelatih dan atlet UKM Pencak Silat UII setelah proses latihan**

Pelatih diharapkan menunjukkan sikap kesetaraan saat berinteraksi dengan setiap atletnya. Terkait sikap kesetaraan, sangat penting bagi seorang pelatih untuk memperlihatkan bagaimana pola komunikasi dengan menciptakan ruang untuk saling percaya dan terbuka guna mencapai tujuan untuk menciptakan suasana latihan yang mengutamakan kesetaraan dan komunikasi antara pelatih dan atlet dapat berjalan dengan baik. Dalam konteks komunikasi yang terjalin dengan baik ini terlihat dari indikator kinerja komunikasi yakni pelatih dan atlet memiliki tujuan yang sama, seperti adanya kesepakatan mengenai perkembangan materi pelatihan, jadwal latihan, maupun target kejuaraan. Kesamaan tujuan tersebut tidak hanya bersifat konseptual, tetapi juga diwujudkan dalam bentuk penyesuaian strategi pelatihan menjelang pertandingan.

Pada UKM Pencak Silat di Universitas Islam Indonesia, proses pelatihan menuju pertandingan menunjukkan adanya peningkatan intensitas latihan, dari yang semula dilaksanakan dua kali dalam seminggu menjadi tiga kali dalam seminggu. Selain itu, atlet juga diarahkan untuk melakukan latihan mandiri di luar jadwal resmi UKM. Latihan mandiri tersebut tetap berada dalam pengawasan pelatih melalui mekanisme pelaporan, seperti pengiriman dokumentasi foto sebagai bukti kehadiran dan pelaksanaan latihan. Hal ini menunjukkan adanya koordinasi dan komitmen bersama antara pelatih dan atlet dalam mencapai target kejuaraan.

Sementara itu, pada UKM Pencak Silat di Universitas Gadjah Mada, strategi yang diterapkan menjelang pertandingan lebih menekankan pada peningkatan porsi

latihan mandiri di luar jadwal latihan rutin UKM. Atlet didorong untuk memperkuat kesiapan fisik dan teknik secara mandiri sebagai bentuk tanggung jawab individu terhadap target yang telah disepakati bersama. Perbedaan strategi tersebut mencerminkan karakteristik komunikasi dan pendekatan pembinaan masing-masing UKM, namun keduanya tetap berlandaskan pada kesepahaman tujuan antara pelatih dan atlet. Dengan demikian, indikator kinerja komunikasi yang efektif tidak hanya terlihat dari adanya kesepakatan verbal, tetapi juga dari implementasi konkret dalam bentuk penyesuaian intensitas dan strategi pelatihan menjelang pertandingan.

Setelah melaksanakan pengumpulan data dengan melakukan observasi langsung, wawancara yang mendalam, dan pengumpulan dokumentasi, akhirnya memperoleh temuan penelitian mengenai metode komunikasi yang digunakan oleh pelatih dari kedua UKM Pencak Silat. Tahapan pengolahan data pada penelitian ini dilakukan berdasarkan teori komunikasi. Mengingat bahwa teori komunikasi mencakup banyak hal, maka dari itu penelitian ini memfokuskan pada sisi pola-pola komunikasi dan bentuk komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet UKM Pencak Silat di Universitas Islam Indonesia dan Universitas Gadjah Mada.

## **B. Pembahasan Hasil Penelitian**

Berdasarkan teori komunikasi interpersonal, efektivitas komunikasi ditandai dengan adanya pemahaman bersama serta mekanisme umpan balik yang berkelanjutan (Effendy, 2003). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kedua UKM telah menerapkan pola komunikasi interaksional yang memungkinkan terjadinya feedback secara kontinu. Hal ini selaras dengan model komunikasi interaksional yang memandang komunikasi sebagai proses timbal balik dalam suatu sistem yang terstruktur. Pada UKM Pencak Silat UII, pola komunikasi cenderung lebih terbuka dan dialogis. Pelatih menekankan prinsip keterbukaan, empati, sikap positif, dan kesetaraan. Hal ini mencerminkan pola pertukaran sosial yang kuat, di mana hubungan interpersonal dibangun atas dasar kepercayaan dan kepuasan bersama. Sementara itu, di UKM Pencak Silat UGM, komunikasi cenderung mengombinasikan instruksi langsung dengan pendekatan interpersonal yang santai melalui kegiatan nonformal seperti makrab. Pola ini menunjukkan dominasi pola peranan yang tetap dikombinasikan dengan pola interaksional dua arah. Meskipun gaya komunikasi lebih tegas, tetap terdapat ruang untuk umpan balik dan klarifikasi dari atlet.

Secara keseluruhan, pola komunikasi dua arah yang diterapkan dalam kedua UKM terbukti membantu pelatih dalam menyusun strategi komunikasi yang efektif, baik dalam konteks pelatihan maupun pertandingan. Umpan balik yang dilakukan secara kelompok maupun personal memungkinkan penyesuaian strategi pelatihan sesuai kebutuhan atlet. Hal ini memperkuat asumsi bahwa komunikasi interpersonal yang efektif berkontribusi terhadap pengembangan bakat, peningkatan prestasi, serta terciptanya lingkungan UKM yang suportif dan produktif. Dengan demikian, temuan penelitian ini mengonfirmasi bahwa pola komunikasi interaksional menjadi landasan utama dalam hubungan pelatih dan atlet, yang kemudian diperkuat oleh pola pertukaran sosial, pola peranan, dan pola permainan dalam dinamika pelatihan dan pertandingan.

Berdasarkan teori Griffin (2000), komunikasi interpersonal yang efektif ditandai dengan empat aspek utama, yaitu keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), sikap positif (*positiveness*), dan kesetaraan (*equality*). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keempat aspek tersebut telah terimplementasi secara konsisten dalam interaksi antara pelatih dan atlet pada kedua UKM Pencak Silat di Universitas Islam Indonesia dan Universitas Gadjah Mada. Keterbukaan yang diwujudkan melalui evaluasi rutin dan komunikasi dua arah memperkuat pola komunikasi interaksional antara pelatih dan atlet. Empati yang diperlihatkan pelatih melalui perhatian terhadap kondisi fisik dan emosional atlet mendukung terciptanya hubungan yang harmonis dan saling percaya. Sikap positif yang ditunjukkan melalui dorongan motivasional, kritik konstruktif, serta penciptaan suasana latihan yang kondusif memperkuat motivasi atlet sekaligus menjaga stabilitas psikologis tim.

Sementara itu, prinsip kesetaraan tercermin dari adanya pengakuan bahwa baik pelatih maupun atlet memiliki peran yang penting, sehingga komunikasi berlangsung dalam suasana partisipatif meskipun tetap terstruktur sesuai peran masing-masing. Walaupun terdapat perbedaan gaya komunikasi antara kedua UKM, di mana UGM cenderung menggunakan instruksi langsung sementara UII lebih mengedepankan pendekatan dialogis keduanya tetap memenuhi indikator komunikasi interpersonal yang efektif menurut Griffin. Penerapan komunikasi interpersonal yang efektif ini memberikan kontribusi signifikan terhadap beberapa aspek, yaitu: meningkatnya pemahaman strategi dan teknik, penguatan hubungan emosional antara pelatih dan atlet, pengembangan bakat dan prestasi atlet, serta terbentuknya lingkungan organisasi yang komunikatif dan suportif.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa keberhasilan pembinaan atlet pada kedua UKM Pencak Silat tidak terlepas dari penerapan komunikasi interpersonal yang efektif, sebagaimana dijelaskan dalam teori Griffin (2000), sehingga komunikasi menjadi faktor kunci dalam mendukung perkembangan kemampuan dan prestasi atlet.

### **1. Pola-pola komunikasi dan bentuk komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet dari UKM Pencak Silat UII**

Dalam menjalankan pola-pola komunikasi dan bentuk komunikasi interpersonal yang efektif, akan menghasilkan efek yang positif yang dapat dirasakan oleh kelompok yang terlibat ke dalam interaksi komunikasi. Dengan demikian, sangat penting bagi seorang pelatih dan atlet memiliki komunikasi yang baik. Menurut pelatih Sahran Hadziq, pola komunikasi yang dilakukan secara dua arah yakni pola komunikasi interaksional, seorang pelatih memberikan instruksi dan atlet bertanya kepada pelatih jika belum memahami instruksi yang diberikan. Umpan balik dalam pola komunikasi dua arah dapat dilakukan dalam satu kelompok maupun dilakukan secara personal dapat membantu dalam menerapkan strategi komunikasi dengan atlet dalam pelatihan maupun pertandingan. Pola komunikasi pertukaran sosial juga terjadi ketika pelatih menugaskan materi latihan kepada atlet di luar jadwal pelatihan, hal ini dilakukan oleh pelatih Sahran Hadziq agar sang atlet dapat menambah kekuatan fisik dengan memberikan tambahan latihan.

Pelatih UKM Pencak Silat Universitas Islam Indonesia mengutarakan bahwa pola-pola komunikasi dengan atlet dalam pelatihan dan pertandingan menggunakan komunikasi dua arah (Pola komunikasi interaksional) maupun menggunakan cara komunikasi sebaya atau melalui rekan atlet yang lainnya untuk mendapatkan informasi dan memberikan arahan. Penelitian ini mengobservasikan bagaimana tahapan pola-pola komunikasi dan bentuk komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet UKM Pencak Silat UII pada saat pelatihan dan pertandingan. Komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet juga terjadi ketika seorang pelatih dan atlet berdiskusi atau negosiasi terkait strategi saat bertanding maupun saat latihan sparing, pola komunikasi ini yaitu pola permainan yang menekankan komunikasi dengan penuh taktik. Selain itu, pelatih Sahran hadziq menjalankan pola komunikasi peranan, pola peranan ini sangat penting dalam

menjaga tanggung jawab di UKM Pencak Silat UII. Pola-pola komunikasi dalam konteks komunikasi ini, kesuksesan komunikasi dapat terlihat dengan adanya keterbukaan antara pelatih dan atlet, rasa empati dengan saling menghormati antara pelaku komunikasi, sikap yang positif, dan kesetaraan dalam berkomunikasi.

Penelitian ini menghasilkan penemuan tentang bagaimana pola komunikasi yang diterapkan kepada seorang atlet UKM Pencak Silat UII. Langkah selanjutnya dari data yang didapatkan dari hasil penelitian ini akan disusun dan dikelompokkan berdasarkan teori komunikasi dalam olahraga. Penelitian ini berfokus terhadap pola komunikasi antara pelatih dan atlet dari UKM Pencak Silat UII pada saat pelatihan dan pertandingan. Komunikasi interpersonal juga digunakan dalam analisis penerapan bagaimana komunikasi tersebut berkontribusi terhadap pengembangan bakat dan prestasi atlet dalam cabang olahraga pencak silat.

**a. *Openness* (keterbukaan)**

Berdasarkan teori Griffin (2000), komunikasi yang efektif dalam suatu hubungan ditandai oleh adanya keterbukaan (*openness*), empati, sikap positif, dukungan, dan kesetaraan yang memungkinkan terjadinya pertukaran makna secara dua arah antara komunikator dan komunikan. Pelatih UKM Pencak Silat UII yaitu Sahran Hadziq, menerapkan komunikasi yang efektif kepada atletnya dengan cukup terbuka. Dengan memberikan kesempatan dan ruang kepada setiap atlet untuk membangun komunikasi, baik dilakukan secara langsung pada sesi latihan maupun melalui alat komunikasi yang lain. pemikiran yang telah disampaikan oleh pelatih, seorang atlet seharusnya tidak merasa keberatan, tetapi tetap bisa diterima dengan baik. Oleh karena itu, tanggapan yang disampaikan oleh atlet dapat menjadi bagian yang saling menguatkan guna menjaga kelangsungan komunikasi interpersonal yang dilakukan.

Bahwa setiap atlet diharapkan berani untuk berkomunikasi dengan pelatih secara terbuka dan jujur, baik terkait dengan kendala maupun masalah yang dimiliki dan tujuan dari mengikuti pelatihan serta pertandingan. Dengan demikian, dapat membangun kedekatan antara pelatih dan atlet UKM Pencak Silat UII. Dalam pola komunikasi pada saat pelatihan dan pertandingan itu sangat berbeda. Bahwa komunikasi saat pelatihan dan pertandingan sedikit ada perbedaan, ketika pelatihan lebih banyak menggunakan komunikasi tim. Akan tetapi, pada saat pertandingan komunikasi secara personal lebih ditingkatkan agar dapat menjadikan atlet lebih fokus dalam menerima arahan dari pelatih.

Dalam sebuah tim atau UKM juga terdapat kendala dalam berkomunikasi antara pelatih dan atlet. Kendala yang sering terjadi adalah atlet terkadang masih sulit untuk berkomunikasi dan tidak jujur kepada pelatih. Oleh karena itu, bentuk strategi atau solusi dalam mengatasi kendala berkomunikasi yaitu dengan meminta bantuan kepada para atlet lainnya yang juga rekan sebaya, sehingga akan dapat mengkonfirmasi informasi atau komunikasi yang dilakukan. Maka dari itu penting adanya evaluasi sesudah pelatihan dan pertandingan. Kegiatan lain yang dapat dimanfaatkan untuk menjalin komunikasi antara pelatih dan atlet di luar hal teknis pencak silat ialah evaluasi. UKM Pencak Silat UII, melakukan evaluasi bersama setelah pelatihan maupun pertandingan dengan cara berkumpul bersama atau makan bersama. Hal ini adalah salah satu keterbukaan komunikasi antara pelatih dan atlet yang sering kali digunakan dalam UKM Pencak Silat UII.

Pada saat terjalannya komunikasi keterbukaan ini membuat pelatih dan atlet dapat saling mengetahui ungkapan ketidaknyamanan yang di rasakan oleh pelatih maupun atlet. Dengan demikian, pelatih dan atlet dapat saling percaya dan menciptakan lingkungan latihan yang sehat serta positif. Pandangan yang disampaikan oleh pelatih UKM Pencak Silat Universitas Islam Indonesia dalam menerapkan pola komunikasi keterbukaan ini seharusnya seorang atlet tidak merasa keberatan, tetapi tetap bisa diterima dengan baik. Oleh karena itu, tanggapan yang disampaikan oleh atlet dapat menjadi bagian yang saling menguatkan guna menjaga kelangsungan komunikasi interpersonal yang dilakukan. Hal ini menunjukkan keberhasilan dari bagaimana pola komunikasi interpersonal terutama dalam hal keterbukaan.

#### **b. *Empathy* (empati)**

Berdasarkan teori Irianto (2002), seorang pelatih harus memiliki kondisi fisik yang baik dan keterampilan dalam bidang olahraga yang sesuai. Kondisi fisik ini seperti kesehatan yang baik, Dengan kondisi fisik yang prima, pelatih tidak hanya mampu memberikan instruksi secara verbal, tetapi juga dapat menjadi teladan melalui contoh gerakan yang benar dan terukur di hadapan atlet. Pada UKM Pencak Silat di UII, empati memiliki posisi yang sangat penting guna membangun hubungan yang sehat dan produktif antara pelatih dan atlet. Dengan empati, pelatih dapat mengetahui keadaan fisik serta

kondisi emosional atletnya. Sehingga pelatih dapat memberikan masukan dan tanggapan sesuai dengan bagaimana kondisi yang dialami oleh atletnya. Demikian juga, seorang atlet yang memiliki rasa empati pada pelatih dapat lebih mudah dalam mengungkapkan rasa ketidaknyamanan, keluhan, dan kebutuhan terkait dengan proses latihan maupun pertandingan. Pendekatan yang dilakukan oleh pelatih UKM Pencak Silat UII kepada para atletnya yaitu dengan menggunakan komunikasi dua arah. Komunikasi ini untuk menyampaikan kehendak atau tujuan dari masing-masing pihak. Dinamika komunikasi dua arah ini dapat saling mendukung, di mana pelatih bukan hanya mencangkup pengertian yang lebih dalam terhadap perasaan dan pandangan dari atletnya. Pelatih juga akan memahami apa yang dibutuhkan dan diharapkan oleh para atlet, seperti: ungkapan dukungan, mendengarkan semua keluhan dari atlet, dan pengakuan atas usaha yang sudah dilakukan oleh atlet.

Penerapan instruksi kepada atlet UKM Pencak Silat UII dengan bentuk isyarat gerakan tangan dan menggunakan kata. Pola komunikasi ini juga mencangkup komunikasi verbal dan nonverbal, di mana komunikasi verbal yang dilakukan dengan menggunakan kata maupun istilah yang mudah dipahami dan diterima oleh atlet dalam bentuk ungkapan dukungan dan arahan dengan menggunakan bahasa yang baik. Komunikasi nonverbal yang mencakup instruksi melalui kode atau isyarat yang telah disampaikan sebelumnya, sikap tubuh yang terbuka dan menunjukkan rasa kepedulian kepada atlet. Hal ini dapat dikatakan penting dalam mengekspresikan empati.

Hal ini menunjukkan keberhasilan dari bagaimana pola komunikasi interpersonal terutama dalam hal empati. Dengan terjalinnya kenyamanan dan saling memiliki rasa empati komunikasi antara pelatih dan atlet, pola-pola komunikasi dapat berfungsi dengan baik. Dalam konteks komunikasi yang terjalin dengan baik ini terlihat dari indikator kinerja komunikasi empati, di mana pelatih mendengarkan keluh kesah dari atlet dan pelatih memberikan motivasi serta dukungan kepada atletnya.

### c. *Positiveness* (sikap positif)

Pada teori komunikasi interpersonal menurut Joseph A. DeVito, sebagaimana dikutip oleh Jalaluddin Rakhmat (2011:39) dalam bukunya *The Interpersonal Communication Book*, komunikasi interpersonal didefinisikan

sebagai proses pengiriman dan penerimaan pesan antara dua orang atau di antara sekelompok kecil individu yang menghasilkan efek tertentu serta umpan balik secara langsung. Dalam sikap yang positif memiliki peran dalam membentuk pola-pola komunikasi serta jenis interaksi antara pelatih dan atlet yang efektif. Pola komunikasi yang terbuka dan dua arah dapat menjadikan atlet merasa nyaman pada saat menyampaikan keluhan dan harapan, sedangkan seorang pelatih dapat memberikan respon yang positif dan memberikan arahan. Pada komunikasi interpersonal yang didasarkan dengan sikap positif ini akan menguatkan ikatan emosional di antara pelatih dan atlet.

Strategi bagaimana pola komunikasi dan bentuk komunikasi interpersonal yang diterapkan oleh pelatih kepada atletnya dengan tujuan meningkatkan kepercayaan, dukungan, kedisiplinan, dan memajukan UKM Pencak Silat UII. Maka dengan sikap positif ini akan terbentuknya saling menghormati, keterbukaan, empati, dan membangun fondasi penting kepercayaan dalam sebuah UKM Pencak Silat. Penerapan sikap positif di dalam pelatihan dan pertandingan adalah dengan mengadakan evaluasi guna memberikan dukungan motivasi, arahan, dan pengalaman seorang pelatih kepada atlet. Pada saat evaluasi setelah pelatihan, pelatih menyampaikan hasil latihan berupa saran dan masukan kepada atlet. Hal ini juga dilakukan pelatih pada saat setelah pertandingan berlangsung, evaluasi yang dilakukan ialah mengidentifikasi kesalahan yang perlu dicegah oleh setiap atlet agar kesalahan tidak terulang kembali.

**d. *Equality* (kesetaraan)**

Dasar dari komunikasi interpersonal dalam olahraga melibatkan dua orang dan memiliki dampak terhadap relasi kedua belah pihak serta aktivitas dalam olahraga (Pedersen, Miloch, dkk., 2007). Keberagaman bentuk komunikasi tersebut menuntut adanya prinsip kesetaraan agar setiap pesan yang disampaikan dapat diterima secara adil dan tidak menimbulkan kesenjangan dalam hubungan antara pelatih dan atlet. Kesetaraan membangun ikatan yang saling menghormati dan terhindar dari sikap yang tidak adil antara pelatih dan atlet UKM Pencak Silat Universitas Islam Indonesia. Hal ini menjadi sangat penting, sebab setiap atlet UKM Pencak Silat UII mempunyai beragam kepribadian, sehingga seorang pelatih memilih untuk bersikap adil

guna menjunjung tinggi kesetaraan. Kesetaraan menjadi dasar utama dalam pelatihan dan pertandingan, sehingga pelatih menerapkan pola komunikasi dengan cara tidak membedakan para atlet yang berdasarkan asal perguruan, asal daerah, ekonomi, dan status sosial.

Pola komunikasi yang berlandaskan kesetaraan menjadikan komunikasi secara dua arah, tidak hanya instruksi satu arah, sehingga para atlet merasakan kesetaraan dari keterlibatan dalam tahapan pengambilan keputusan dan pengembangan strategi pelatihan di UKM Pencak Silat UII.

#### **e. Bentuk Komunikasi Interpersonal**

Berdasarkan teori komunikasi (Fatuhalluah, 2017), komunikasi memungkinkan terjalinnya hubungan sosial antara pelatih dan atlet. Dalam bentuk komunikasi interpersonal di UKM Pencak Silat UII antara pelatih dan atlet, bahwa komunikasi interpersonal ini mencakup sejumlah pola komunikasi langsung yaitu komunikasi verbal dan nonverbal. Bentuk komunikasi verbal yang diterapkan oleh pelatih UKM Pencak Silat UII pada saat pelatihan dan pertandingan dengan menggunakan kata maupun istilah yang mudah dipahami dan diterima oleh atlet, sedangkan bentuk komunikasi nonverbal sering digunakan ketika memberikan instruksi melalui kode atau istilah yang telah disampaikan sebelumnya. Jenis pola komunikasi ini mendorong terjalinnya ikatan atau kedekatan emosional di antara pelatih dan atlet yang dapat menumbuhkan rasa saling percaya.

Ketika komunikasi interpersonal diciptakan dalam skala berkelanjutan, maka akan terbentuknya hubungan antara pelatih dan atlet yang efektif. Keberhasilan dalam terjalinnya komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet ini juga dapat dilihat dari bagaimana seorang pelatih bisa mendengarkan keluhan dan harapan dari seorang atletnya. Komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet yang dapat berkontribusi terhadap pengembangan bakat dan prestasi atlet dalam cabang olahraga pencak silat di Universitas Islam Indonesia (UII) ini, ketika para atlet menghadapi kesulitan dalam menerima materi yang diberikan pada saat pelatihan dan pertandingan ini pelatih menggunakan komunikasi lisan dengan memberikan penjelasan serta menunjukkan gerakan materi dari teknik-teknik yang diberikan.

## **2. Pola-pola komunikasi dan bentuk komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet UKM Pencak Silat UGM**

Hasil penelitian mengenai permasalahan yang telah diidentifikasi dalam UKM Pencak Silat Universitas Gadjah Mada adalah bagaimana pola-pola komunikasi dan bentuk komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet. Data yang diperoleh terdiri dari deskripsi yang didapatkan dari wawancara yang mendalam dengan informan dan observasi langsung. Peneliti menemukan bahwa pola komunikasi yang dilakukan pelatih Ardianto selaku pelatih dari UKM Pencak Silat UGM adalah menjalin interaksi antar pelatih dan atlet dengan cara menyampaikan pesan kepada atlet, baik melalui kata-kata, isyarat, atau kode tertentu. Pola komunikasi yang diterapkan pelatih Ardianto dengan menggunakan gaya komunikasi instruksi langsung dalam kombinasi komunikasi verbal dan nonverbal. Sehingga, pesan tersampaikan dengan jelas pada saat pelatihan dan pertandingan. Strategi bentuk komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet UKM Pencak Silat UGM menggunakan komunikasi dua arah (Pola komunikasi interaksional) yaitu antara pelatih dan atlet.

Dalam menjalankan pola-pola komunikasi dan bentuk komunikasi interpersonal yang efektif, menghasilkan efek yang positif yang dapat dirasakan oleh kelompok yang terlibat ke dalam interaksi komunikasi. Dengan demikian, sangat penting bagi seorang pelatih dan atlet memiliki komunikasi yang baik. Pola komunikasi peranan juga dilakukan oleh pelatih UKM Pencak Silat UGM, di mana pelatih menyampaikan instruksi sesuai dengan peran sebagai pelatih dan atlet melaksanakan instruksi sebagai atlet. Kesuksesan ini dapat terlihat dengan adanya keterbukaan antara pelatih dan atlet, rasa empati dengan saling memahami, sikap yang positif, dan kesetaraan dalam komunikasi.

Penelitian ini menghasilkan penemuan tentang bagaimana pola komunikasi yang diterapkan kepada para atlet UKM Pencak Silat UGM. Langkah selanjutnya dari data yang didapatkan dari hasil penelitian ini akan disusun dan dikelompokkan berdasarkan teori komunikasi dalam olahraga. Penelitian ini berfokus terhadap pola komunikasi antara pelatih dan atlet dari UKM Pencak Silat UGM pada saat pelatihan dan pertandingan. Komunikasi interpersonal juga digunakan dalam analisis penerapan bagaimana komunikasi tersebut berkontribusi terhadap pengembangan bakat dan prestasi atlet dalam cabang olahraga pencak silat.

**a. *Openness* (keterbukaan)**

Berdasarkan teori Griffin (2000), komunikasi yang efektif dalam suatu hubungan ditandai oleh adanya keterbukaan (*openness*) yang memungkinkan terjadinya pertukaran makna secara dua arah antara komunikator dan komunikan. Hasil bagaimana pola komunikasi dan bentuk komunikasi interpersonal memiliki peranan penting dalam membantu meningkatkan bakat dan prestasi seorang atlet. Bentuk komunikasi yang terbuka dilakukan oleh pelatih UKM Pencak Silat UGM, ia berusaha untuk membuka diri kepada atlet pada saat menjalin komunikasi. Hal tersebut dilakukan oleh pelatih UKM Pencak Silat UGM guna mencapai tujuan yaitu terjalinnya hubungan yang sehat serta positif antara pelatih dan atlet.

Pelatih UKM Pencak Silat UGM menjelaskan bahwa setiap atlet diharapkan untuk berani bersikap keterbukaan dengan pelatih. Dengan keterbukaan ini sangat membantu pelatih Ardianto dalam mengetahui apa saja keluhan dan harapan dari setiap atletnya. Kegiatan diskusi setelah pelatihan ini dapat dimanfaatkan untuk menjalin komunikasi antara pelatih dan atlet diluar hal teknis pencak silat. Pelatih Ardianto menjelaskan bahwa dengan komunikasi yang terbuka ini dapat dilakukan pada saat evaluasi atau kegiatan lain seperti: makrab, acara kumpul bersama, dan makan bersama. Hal ini adalah salah satu keterbukaan komunikasi antara pelatih dan atlet UKM Pencak Silat UGM.

**b. *Empathy* (empati)**

Berdasarkan teori Deddy Mulyana (2005), komunikasi dapat dipahami sebagai proses penyampaian informasi kepada orang lain, yang akan berlangsung efektif apabila pemberi dan penerima informasi saling memperhatikan dan menanggapi pesan yang disampaikan dengan seksama. Prinsip ini menekankan pentingnya empati, perhatian, dan respons yang tepat dalam interaksi, sehingga pesan tidak hanya tersampaikan, tetapi juga dipahami dengan baik oleh pihak penerima. Hasil penelitian menemukan pelatih di UKM Pencak Silat UGM bersikap dengan penuh hati-hati dalam menyampaikan pesan dengan atletnya, ia berusaha menciptakan suasana latihan dengan penuh empati dan saling mendukung. Pelatih yang mempunyai rasa empati dapat mengerti kondisi fisik seorang atletnya dan keadaan

psikologis atlet. Dalam pelatihan dan pertandingan UKM Pencak Silat UGM, pelatih dengan penuh empati dalam memberikan nasihat kepada atletnya yang melakukan kesalahan seperti: menerapkan teknik yang diberikan dan atlet yang terbawa emosi pada saat pelatihan maupun pertandingan.

Penerapan strategi pola komunikasi dan bentuk komunikasi interpersonal yang baik dari pelatih UKM Pencak Silat UGM kepada atletnya harus dengan saling berempati. Dengan hal ini, akan menjadikan lingkungan latihan yang mendukung dan dapat memahami satu sama lain. Harapannya, pendekatan ini dapat membantu atlet dalam meningkatkan bakat serta prestasi dalam cabang olahraga pencak silat.

**c. *Positiveness* (sikap positif)**

Berdasarkan teori Irianto (2002), seorang pelatih harus memiliki kondisi fisik yang baik dan keterampilan dalam bidang olahraga yang sesuai. Kondisi fisik ini seperti kesehatan yang baik, Dengan kondisi fisik yang prima, pelatih tidak hanya mampu memberikan instruksi secara verbal, tetapi juga dapat menjadi teladan melalui contoh gerakan yang benar dan terukur di hadapan atlet. Hasil menemukan bahwa sikap positif menjadi elemen penting yang mendukung terciptanya lingkungan pelatihan yang sehat, efektif, serta produktif. Dengan sikap positif juga akan menjadikan pelatih dan atlet saling menghormati dan memahami satu sama lain. Sikap positif yang diberikan pelatih kepada atletnya ialah dengan memberikan semangat, motivasi, berbagi pengalaman, mendukung moral, dan memberikan kepercayaan kepada atletnya. Hal ini, dilakukan oleh pelatih Ardianto untuk mencapai hasil dalam menjalankan strategi berkomunikasi antara pelatih dan atlet di UKM Pencak Silat UGM.

Pelatih diharapkan dapat menunjukkan sikap positif pada saat berkomunikasi dengan para atletnya pada saat pelatihan dan pertandingan yaitu dengan memberikan perhatian dan pengertian terhadap atlet yang berada pada kondisi gugup, lelah, dan kurang fokus. Sehingga, terciptanya suasana latihan yang saling mendukung dan berbagi motivasi yang akan berpengaruh dalam setiap peningkatan prestasi atlet.

#### **d. *Equality* (kesetaraan)**

Dasar dari komunikasi interpersonal dalam olahraga melibatkan dua orang dan memiliki dampak terhadap relasi kedua belah pihak serta aktivitas dalam olahraga (Pedersen, Miloch, dkk., 2007). Keberagaman bentuk komunikasi tersebut menuntut adanya prinsip kesetaraan agar setiap pesan yang disampaikan dapat diterima secara adil dan tidak menimbulkan kesenjangan dalam hubungan antara pelatih dan atlet. Hasil menemukan bahwa, pelatih UKM Pencak Silat UGM mengedepankan prinsip kesetaraan, dengan tidak membeda-bedakan setiap atlet. Pelatih selalu berusaha untuk tetap bersikap adil. Ia menekankan bahwa dengan bersikap adil pada setiap atlet ini akan mendorong atlet agar merasa bahwa pelatih menjunjung tinggi prinsip kesetaraan. Pola komunikasi dan bentuk komunikasi interpersonal yang diterapkan pelatih ialah dengan melakukan interaksi dua arah antara pelatih dan atlet seperti: atlet mendengarkan serta memahami instruksi pelatih, pelatih mendengarkan keluhan maupun harapan dari atletnya dan memberikan kepercayaan terhadap atlet. Sehingga, dengan saling percaya akan menciptakan suasana latihan yang mengutamakan kesetaraan.

Prinsip kesetaraan yang diterapkan oleh pelatih tanpa mengabaikan aspek-aspek penting. Perbedaan asal perguruan, asal daerah, ekonomi, dan status sosial para atlet tidak membuat pelatih untuk tidak mengurangi agar bersikap adil kepada para setiap atlet. Terkait sikap kesetaraan, sangat penting bagi seorang pelatih untuk memperlihatkan bagaimana pola komunikasi dengan menciptakan ruang untuk saling percaya dan terbuka guna mencapai tujuan untuk menciptakan suasana latihan yang mengutamakan kesetaraan.

#### **e. **Bentuk Komunikasi Interpersonal****

Berdasarkan teori komunikasi (Fatuhalluah, 2017), komunikasi memungkinkan terjalinnya hubungan sosial antara pelatih dan atlet. Hasil dari bentuk komunikasi interpersonal di UKM Pencak Silat UGM yaitu interaksi dua arah antara pelatih dan atlet akan menciptakan hubungan yang saling percaya dan saling mendukung dapat terjalin dalam pelatihan maupun pertandingan. Bentuk komunikasi interpersonal ini mencakup dua hal yang merupakan komunikasi verbal dan nonverbal. Dengan memberikan instruksi secara langsung lewat lisan, kata-kata penyemangat, dan evaluasi singkat

setelah pertandingan dan pelatihan adalah bentuk komunikasi verbal yang dilakukan pelatih Ardianto. Sedangkan, bentuk komunikasi nonverbal yang diterapkan yaitu dengan memberikan kode-kode tangan, tatapan mata, ekspresi wajah, dan bahasa tubuh yang menunjukkan dukungan atau perintah untuk atlet.

Selain itu, bentuk komunikasi interpersonal seperti: makrab, makan bersama, dan evaluasi juga diterapkan di UKM Pencak Silat UGM. Sehingga, dapat menciptakan tim yang sehat. Jenis pola komunikasi ini mendorong terjalinnya ikatan atau kedekatan emosional di antara pelatih dan atlet. Bentuk strategi komunikasi interpersonal ini bisa terlihat melalui aktivitas non-formal yaitu dengan makan bersama antara pelatih dan atlet. Dalam konteks UKM pencak silat, kegiatan makan bersama tidak hanya sekedar waktu bersantai, melainkan merupakan kesempatan penting dalam menciptakan kedekatan emosional, memperkuat hubungan sosial, dan membangun suasana dalam tim menjadi hangat dan setara.

Dalam pola komunikasi interpersonal ini akan juga menjadikan suasana lebih fleksibel, santai, dan terbuka. Sehingga, memungkinkan adanya pertukaran pengalaman antara pelatih dan atlet. Melalui interaksi komunikasi interpersonal dua arah ini akan menimbulkan rasa kepercayaan, keterbukaan, rasa empati, sikap positif, dan kesetaraan di antara pelatih dan atlet. Dengan hal ini, akan memberikan dampak yang positif terhadap kekompakan UKM Pencak Silat Universitas Gadjah Mada. Sehingga, dengan kepercayaan, rasa saling menghormati, dan mendukung ini akan mendorong pengembangan bakat dan prestasi seorang atlet dapat tercapai melalui kepercayaan dan dukungan yang diberikan oleh pelatih.

**3. Perbandingan pola komunikasi dari UKM Pencak Silat Universitas Islam Indonesia dan Universitas Gadjah Mada, sebagai berikut:**

**Tabel 3. 2 Perbandingan Pola Komunikasi**

Aspek	UKM Pencak Silat UII	UKM Pencak Silat UGM
Gaya komunikasi pelatih	Keterbukaan, empati, mengutamakan kesetaraan dan fleksibilitas.	Interuksi langsung dengan pendekatan informal.
Pola-pola komunikasi	Dua arah (interaksional), pertukaran sosial, pola permainan, dan pola peranan sesuai dengan situasi komunikasi yang terjadi.	Dua arah (interaksional), pertukaran sosial, pola permainan, dan pola peranan sesuai dengan situasi komunikasi yang terjadi.
Bentuk komunikasi	Komunikasi interpersonal dengan komunikasi verbal dan nonverbal, berfokus pada penguatan mental dan memberikan motivasi.	komunikasi interpersonal dengan komunikasi verbal dan nonverbal, berfokus pada instruksi teknis dan strategi.
Kegiatan pendukung komunikasi	Evaluasi rutin setelah pelatihan.	Evaluasi rutin setelah pelatihan, makrab, dan makan bersama.
Frekuensi interaksi	Intensif selama pelatihan rutin dan kegiatan diluar latihan UKM.	Terstruktur saat pelatihan dan lebih santai saat di luar pelatihan.
Efektivitas komunikasi	Tinggi, atlet merasa didengar dan dilibatkan.	Tinggi, atlet memahami instruksi dengan disiplin.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat perbedaan dan persamaan dalam implementasi komunikasi interpersonal antara UKM Pencak Silat di Universitas Islam Indonesia dan Universitas Gadjah Mada. Perbedaan tersebut dapat dilihat dari gaya komunikasi pelatih, bentuk komunikasi, kegiatan pendukung, serta frekuensi interaksi, meskipun keduanya tetap menunjukkan efektivitas komunikasi yang tinggi. Dari segi gaya komunikasi pelatih, UKM Pencak Silat UII cenderung mengedepankan keterbukaan, empati, kesetaraan, serta fleksibilitas dalam berinteraksi dengan atlet. Pendekatan ini menempatkan pelatih tidak hanya sebagai pemberi instruksi, tetapi juga sebagai fasilitator dialog yang memberikan ruang partisipasi bagi atlet. Sementara itu, di UKM Pencak Silat UGM, gaya komunikasi pelatih lebih menonjolkan instruksi langsung

dengan pendekatan informal. Meskipun bersifat tegas dalam penyampaian arahan teknis, hubungan interpersonal tetap dibangun melalui suasana yang santai di luar konteks latihan formal.

Dalam hal pola-pola komunikasi, kedua UKM menerapkan pola komunikasi dua arah (interaksional), pola pertukaran sosial, pola permainan, dan pola peranan yang disesuaikan dengan situasi komunikasi yang berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi pelatih dan atlet tidak bersifat satu arah, melainkan melibatkan umpan balik serta penyesuaian peran sesuai kebutuhan latihan maupun pertandingan.

Dari aspek bentuk komunikasi, kedua UKM sama-sama menggunakan komunikasi interpersonal yang memadukan unsur verbal dan nonverbal. Namun, terdapat perbedaan fokus. Pada UKM UII, komunikasi lebih diarahkan pada penguatan mental dan pemberian motivasi, sedangkan pada UKM UGM, komunikasi lebih berorientasi pada penyampaian instruksi teknis dan strategi pertandingan.

Adapun kegiatan pendukung komunikasi, UKM UII secara konsisten melaksanakan evaluasi rutin setelah pelatihan sebagai sarana refleksi dan umpan balik. Di sisi lain, UKM UGM tidak hanya melakukan evaluasi rutin, tetapi juga menyelenggarakan kegiatan makrab dan makan bersama sebagai media komunikasi informal untuk mempererat hubungan interpersonal.

Dari segi frekuensi interaksi, komunikasi di UKM UII berlangsung secara intensif baik selama pelatihan rutin maupun dalam kegiatan di luar latihan. Sementara itu, di UKM UGM, interaksi cenderung lebih terstruktur saat pelatihan dan berlangsung lebih santai dalam konteks di luar latihan.

Meskipun terdapat perbedaan pendekatan, kedua UKM menunjukkan efektivitas komunikasi yang tinggi. Di UKM UII, atlet merasa didengar dan dilibatkan dalam proses komunikasi, sedangkan di UKM UGM, atlet menunjukkan pemahaman instruksi yang baik serta kedisiplinan dalam menjalankan arahan pelatih. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perbedaan gaya komunikasi tidak mengurangi efektivitas pembinaan, melainkan menjadi karakteristik khas yang menyesuaikan dengan kultur dan dinamika masing-masing UKM.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari rangkaian tahapan mengembangkan pola-pola komunikasi dan bentuk komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet terhadap pengembangan bakat dan prestasi dalam UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) Pencak Silat di Universitas Islam Indonesia (UII) dan Universitas Gadjah Mada (UGM), penelitian ini menyimpulkan bahwa pola komunikasi dan bentuk komunikasi interpersonal mempunyai peran penting dalam memfasilitasi tahapan pelatihan maupun pertandingan, serta mendukung pengembangan bakat dan prestasi para atlet UKM Pencak Silat di Universitas Islam Indonesia (UII) dan UGM. Komunikasi yang efektif di antara pelatih dan atlet terbukti mampu membentuk hubungan yang terbuka, hal ini yang mencakup kejujuran dan *feedback* yang membangun, empati yang mencakup pemahaman dan kenyamanan antara pelatih dan atlet, sikap positif yang melibatkan komunikasi dua arah dan pengakuan yang positif, dan prinsip kesetaraan yang menciptakan kedekatan emosional di antara pelatih dan atlet yang akan menumbuhkan rasa saling percaya. Sehingga, berdampak positif terhadap pengembangan bakat atlet dan peningkatan pencapaian prestasi atlet.

Dalam konteks metodologis, penelitian ini didukung dari berbagai faktor kualitatif yang diamati melalui observasi langsung, wawancara yang mendalam, dan dokumentasi, seperti: kesetaraan dalam komunikasi dan kemampuan atlet dalam memahami instruksi serta memberikan *feedback*. Bentuk pola komunikasi interpersonal yang dijalankan baik dalam bentuk komunikasi verbal dan nonverbal, hal ini dapat berfungsi sebagai sarana pembinaan karakter dan motivasi untuk atlet. Pelatih dari UKM Pencak Silat UII dan UGM menerapkan pola komunikasi dua arah (Interaksional) dan komunikasi interpersonal dengan komunikasi verbal dan nonverbal. Selain itu, pelatih dari kedua UKM juga menerapkan pola komunikasi pertukaran sosial, pola permainan, dan pola peranan sesuai dengan situasi komunikasi yang terjadi.

Selain itu terdapat perbedaan di antara dua universitas dari swasta (UII) dan negeri (UGM) ini dalam pelaksanaan tahapan mengembangkan pola-pola komunikasi dan bentuk komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet dalam kedua UKM Pencak Silat. Perbedaan terletak pada gaya komunikasi dan intensitas interaksi seperti:

1. Pelatih UII lebih menekankan pada gaya komunikasi dengan mengedepankan prinsip keterbukaan, empati, sikap positif, dan kesetaraan. Sehingga, dapat membangun hubungan komunikasi sebagai alat pembinaan karakter dan kedekatan emosional antara pelatih dan atletnya.
2. Pelatih UGM menerapkan komunikasi instruksi langsung, dengan pendekatan informal melalui kegiatan seperti makrab dan makan bersama, guna membangun hubungan personal yang kuat.

Perbandingan pola komunikasi dari UKM Pencak Silat UII dan UGM memiliki kesamaan dalam penggunaan komunikasi dua arah, namun berbeda dalam gaya dan fokusnya. Pelatih UII lebih terbuka, empati, dan fleksibel, sedangkan pelatih UGM menekankan instruksi langsung dengan pendekatan informal. UII mengutamakan penguatan mental dan motivasi, sementara UGM fokus pada instruksi teknis dan strategi. Kegiatan pendukung komunikasi di UII terbatas pada evaluasi rutin, sedangkan UGM menambahkannya dengan makrab dan makan bersama. Frekuensi interaksi di UII lebih intensif dalam dan luar latihan, sementara di UGM lebih terstruktur. Meski begitu, keduanya sama-sama dalam mendukung kebutuhan atlet dan membantu pengembangan bakat dan prestasi atlet cabang olahraga pencak silat.

Terdapat pula komunikasi antara pelatih dan atlet di UKM Pencak Silat Universitas Islam Indonesia dan Universitas Gadjah Mada menunjukkan indikator komunikasi yang efektif melalui adanya kesamaan tujuan terkait materi latihan, jadwal, dan target kejuaraan. Kesepahaman tersebut diwujudkan dalam penyesuaian strategi menjelang pertandingan, baik melalui peningkatan intensitas latihan dan pengawasan latihan mandiri di UII maupun penambahan porsi latihan mandiri di UGM. Meskipun terdapat perbedaan pendekatan, keduanya menegaskan bahwa efektivitas komunikasi tercermin dari implementasi nyata dalam proses pembinaan atlet.

Dari temuan ini, dihasilkan melalui penelitian mengenai pola komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet UKM Pencak Silat UII dan UGM. Dari hasil observasi dan wawancara mendalam dengan kedua UKM, dapat diambil kesimpulan bahwasanya seluruh pola-pola komunikasi yang diterapkan bersifat terbuka satu sama lain. Hal ini menghasilkan suasana lingkungan komunikasi yang baik di antara pelatih dan atlet pada saat pertandingan dan pelatihan. Komunikasi bukan hanya tentang hubungan interpersonal, empati, dan strategi interaksi yang dapat mendukung pertumbuhan atlet baik secara fisik dan mental. Akibatnya, akan mendorong pengembangan bakat dan prestasi atlet.

## **B. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti sadar bahwa di dalam penelitian ini masih terdapat kekurangan dalam mendeskripsikan penerapan pola-pola komunikasi dan bentuk komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet pada saat pelatihan dan pertandingan dalam UKM Pencak Silat UII dan UGM. Terdapat faktor yang menyebabkan keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian, termasuk dalam hal wawancara yang dilakukan hanya dalam periode tujuh hari (6-12 Agustus 2025), di tanggal 6 dan 12 satu sesi wawancara setiap hari, sedangkan tanggal 7 dilakukan dua sesi wawancara. Keterbatasan juga terletak pada perolehan mengenai profil dari UKM, di mana tidak semua narasumber mau menjelaskan secara detail tentang UKM pencak silat. Peneliti menyadari pentingnya kelengkapan data sebagai sumber informasi yang lebih mudah diakses dan diolah.

## **C. Saran**

Penelitian ini masih mempunyai kekurangan di berbagai sisi. Saran untuk peneliti di masa mendatang ialah agar memperluas konsep, data, dan teori yang relevan mengenai dengan pola-pola komunikasi dan bentuk komunikasi interpersonal, supaya pemahaman tentang topik ini bisa terus diperbaiki.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilaksanakan, penulis menyarankan supaya pelatih dapat menerapkan hasil penelitian ini sebagai pedoman atau panduan dalam melaksanakan pola-pola komunikasi dengan atlet melalui komunikasi verbal dan nonverbal. Bagi para atlet, disarankan untuk tetap menjaga dan meningkatkan bakat, prestasi, dan meningkatkan kualitas diri pada saat berkomunikasi dengan pelatih. Sehingga, berbagai masalah yang ada akan dapat terselesaikan melalui komunikasi yang baik, serta kekompakan dalam UKM Pencak Silat tetap terjaga.

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku

- Andresen, P. A. (1990). *Nonverbal Communication: Forms and functions*. Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.
- Ali, M., & Asrori, M. (2006). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Berne, E. (1964). *Games People Play: The Basic Handbook of Transactional Analysis*. New York: Grove Press.
- DeVito, J.A. (dalam Rakhmat, J.). (2011). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dwijowinoto, K. (1993). *Dasar - dasar Ilmiah Kepeleatihan (Terjemahan dari karya R.R Pate, B. McClenaghan, & R. Rotella)*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Effendy, O. U. (2003). *Ilmu Komunikasi: Teori dan Praktek*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Griffin, E. (2000). *A first look at communication theory* (4th ed). Boston, MA: McGraw-Hill.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2005). *The social psychology of exercise and sport*. England: McGraw-Hill.
- Irianto, D.P. (2002). *Dasar Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY
- Maryono, O. (2000). *Pencak Silat Merentang Waktu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Moleong, L. J. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Rosda.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Mulyana, D. (2005). *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mutohir, C., & Maksum, A. (2007). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surabaya: UNESA University Press.
- Nasution, W. N. (2016). *Strategi Pembelajaran*. Medan: Perdana Publishing Mulya Sarana.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif. Kualitaitaif dan R & D / Sugiyono*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadianto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung Bandung.
- Soekanto, S., & Sulistyowati, B. (2013). *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Suharno, H. P. (2004). *Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Salim, P. (1991). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Kontemporer*. Jakarta: Modern English Press.
- Tubbs, S., & Moss, S. (1996). *Human Communication*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

## Jurnal

- Assalamy, M. H., Septiadi, F., & Saleh, M. (2023). Analisis Hubungan Emotion Regulation Dengan Self Control Pada Atlet Pencak Silat. *Jurnal Educatio*, 9. doi:10.31949/educatio.v9i4.6211
- Anastasya, V. M., Tamimi, F. A., & Lubis, S. A. (2025, Maret). Peran Latihan Mental Dalam Meningkatkan Performa Atlet Bulutangkis. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 9. doi:<https://doi.org/10.24114/ko.v9i1.63946>
- Aprina, K., & Suryani, E. (2020, Februari). Peranan Komunikasi Antar Pribadi Dalam Menciptakan Harmonisasi Mahasiswa Fakultas Sospol Tingkat I Universitas Dharmawangsa. *Jurnal Ilmu Komunikasi Network Media*, 3 No.1 , 23-29.
- Asrianda, A., Wibowo, P., ZA, N., & Zulfadli, Z. (2023, Oktober 31). Fungsi Pelatihan dalam Pembinaan Atlet pada Pertandingan Pencak Silat di POMDA 2023 Universitas Malikussaleh. *Jurnal Malikussaleh Mengabdi*, 2. doi:<https://doi.org/10.29103/jmm.v2i2.15437>
- Arumsari, R., Harumike, Y. D., & Siswati, E. (2024, Juli 31). Peran Komunikasi Interpersonal Pelatih Golden Silat Club dengan Atletnya dalam Meningkatkan Prestasi. *Jurnal Ilmu Sosial, Politik dan Humaniora*, 1. doi:<https://doi.org/10.35457/transgenera.v1i2.3742>
- Asrianda, A., Wibowo, P., Zulfadli, Z., & ZA, N. (2025, April 30). Silat Perisai Diri Sebagai Upaya Penguatan Karakter dan Kesehatan Masyarakat. *Malikussaleh Mengabdi*, 4. doi:<https://ojs.unimal.ac.id/jmm/article/view/24339>
- Coleman, J., & Hammen, C. (1974). Teori-teori Hubungan Interpersonal: Tinjauan tentang komunikasi dan komunikasi interpersonal. *123dok.com*. doi:<https://text-id.123dok.com/document/rz31228dy-teori-teori-hubungan-interpersonal-tinjauan-tentang-komunikasi-dan-komunikasi-interpersonal.html>
- Dimiyati. (2021, Agustus 2). Kedudukan Latihan Keterampilan Mental Dalam Psikologi Olahraga Dan Urgensinya Bagi Pelatih Atlet Usia Muda Di Indonesia. *Humas Universitas Negeri Yogyakarta*. doi:[https://www.uny.ac.id/index.php/id/fokus-kita/prof-dr-dimiyati-msi\\_kedudukan-latihan-keterampilan-mental-dalam-psikologi-olahraga](https://www.uny.ac.id/index.php/id/fokus-kita/prof-dr-dimiyati-msi_kedudukan-latihan-keterampilan-mental-dalam-psikologi-olahraga)
- Mardotillah, M., & Zein, D. M. (2017). Silat Identitas Budaya, Pendidikan, Seni Bela Diri Dan Pemeliharaan Kesehatan. *Jurnal Antropologi*, XVIII(Sosial Budaya), 13.
- Maria, R., & Hariyanto. (2021). Urgensi Perencanaan Strategi dalam Meningkatkan Pengembangan dan Mutu Pendidikan. *Edukatif Jurnal Ilmu Pendidikan* .
- Muhammad, M. (2016). Pengaruh Motivasi Dalam Pembelajaran. *Lantanida Journal*, IV, 11.
- Maulana, Z. A., & Budiyo, A. (2024, September 30). Kajian Komunikasi dalam Sudut Pandang Studi Fenomenologi: Literatu Review. *Jurnal Kajian Komunikasi dan Studi Media*, 13.

- Nugroho, A. (2020). Analisis Penilaian Prestasi Teknik Dalam Pertandingan Pencak Silat. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 66-71.
- Pranata, D., Yunitaningrum, W., Triansyah, A., Hindasari, F. P., Bafedal, M. F., Simanjuntak, V. G., . . . Suwanto, W. (2023, Maret). Manajemen Pertandingan Olahraga. *Journal Of Social and Technology For Community Service (JSSTCS)*, 1, 1-5.
- Pribadi, M. R. (2024, Juli 10). Analisis Komponen Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kelas A dan B Cempaka Putih Kota Ternate. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 856-878. doi:<https://doi.org/10.5281/zenodo.13140713>
- Rahmadani, F., & Aulia, P. (2023, 27 Juli). Hubungan Komunikasi Interpersonal Pelatih Terhadap Peak Performance Atlet Pencak Silat SMI Bukittinggi. Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan dan Pelatih*, 7. No.1, 27-39. doi:<http://doi.org/10.37730/edutrainee.v7i1.207>
- Romadona, R. P., Widodo, A., Wahyudi, H., & Firmansyah, A. (2022, Juli 20). Analisis Faktor Penentu Kemenangan Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat Kategori Tanding (Analisis Vidio Hasil Pertandingan Babak Final Kejuaraan Internasional Kelas Berbeda Usia Dewasa). *Indonesia Journal OF Kinanthropology (IJOK)*, 2, 29-37. doi: <https://doi.org/10.26740/ijok.v2n1.p29-37>
- Saputra, A., & Komaini, A. (2019). Study Minat Mahasiswa Angkatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Terhadap Olahraga Cricet. *II*.
- Saragih, R. (2017). Membangun Usaha Kreatif, Inovatif Dan Bermanfaat Melalui Penerapan Kewirausahaan Sosial. *Jurnal Kewirausahaan*, III, 9.
- Sosiawan, E. A. (2022, Januari 31). Model Komunikasi Kepelatihan untuk Peningkatan Prestasi Atlet. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 19. doi: <https://doi.org/10.31315/jik.v19i3.4734>
- Siga, N. A., & Suryawati, I. (2025, September 30). Pola Komunikasi Antarpribadi Pelatih Dalam Membangun Prestasi TIM. *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 6. doi:<https://doi.org/10.55122/kom57.v6i1.1705>
- Sin, T. H. (2016). Persiapan Mental Training Atlet Dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Performa Olahraga*, 1. No. 01, 61-73. doi:<https://doi.org/10.24036/jpo76019>
- Sabbangun, N. S., & Moesarofah. (2020, September). Konseling Kelompok Strategi Desentisasi Sistematis Efektif Menurunkan Kecemasan Komunikasi Siswa SMPN Surabaya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4. doi:10.26539/terapeutik.42430
- Sobarna, A. (2011, Juni). Analisis Perspektif Psikologis Tentang Profil Pelatih Sukses Dan Implikasinya Dalam Penelitian Kepelatihan Olahraga. *Kepelatihan Olahraga*, III, 1- 7.
- Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). The Social Exchange Theory: Dasar pemikiran tentang hubungan sosial. *Jurnal Psikologi*. doi:<https://jurnal.anfa.co.id/index.php/afeksi/article/download/128/126>
- Vallee, & Bloom. (2005). Building a Successful University Program Key and Common Elements of Expert Coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 179-196.

Zamzami. & Sahana. W. (2021. Januari). Strategi Komunikasi Organisasi. *Journal Educational Research and Social Studies. II*.

### Skripsi

- Attaymini, R. (2014). Upaya Membangun Komunikasi Antar Pribadi Yang Efektif antara Siswa & Guru (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Islam Negeri Yogyakarta.
- Assalamy, M. H. (2023). Analisis Hubungan Regulasi Emosi Dengan Self Control Pada Atlet Pencak Silat Kelompok Latihan SMA Negeri 3 Kota Sukabumi (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Muhammadiyah Sukabumi.
- Alqadri, F. (2023). Strategi Komunikasi Interpersonal Antara Pelatih dan Pemain Futsal (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Islam Indonesia.
- Charles, P. (2016). Komunikasi Interpersonal Antara Pelatih Dan Atlet Bulutangkis Dalam Peningkatan Prestasi Pada Dinas Pemuda Dan Olahraga (DISPORA) Provinsi Riau (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Riau.
- Hanif, A. Q. (2020). Komunikasi Antarpribadi Pelatih Dan Atlet Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar Riau Cabang Olahraga Pencak Silat (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Islam Riau.
- Putri, A. E. (2024). Pola Interaksi Pelatih Dengan Atlet Bulutangkis Dalam Membentuk Karakter Untuk Meningkatkan Prestasi di Pengurus Bulutangkis Raharjo Surabaya Dalam Tinjauan Teori Interaksi Simbolik. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Ramdani, D. (2017). Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Pelatih Dan Atlet Dengan Motivasi Atlet Dalam Mengikuti Latihan Sepakbola Di UKM UPI. *Thesis*, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Yuliana, I. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kemampuan Komunikasi anak usia Dini (Penelitian pada Siswa Kelompok B RA Muslimat NU Banjarharjo, Kecamatan Salaman, Kabupaten Magelang) (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Muhammadiyah Magelang.

### Website

- Adhikresna, M. J. (2021, 9 Mei). Sejarah IPSI, Induk Olahraga Pencak Silat di Indonesia. Retrieved September 18, 2025, from <https://www.kompas.com/sports/read/2021/05/09/22400028/sejarah-ipsi-indukolahraga-pencak-silat-di-indonesia>
- Atmojo, E. Y. (2021, April 22). Pelatih: Pengertian, Tugas, dan Peran. Kompas.com. Retrieved April 16, 2025, from <https://www.kompas.com/sports/read/2021/04/22/17200068/pelatih--pengertian-tugas-dan-peran>
- ANTARA News. (2025, Februari 12). Sejarah, Teknik Dasar, dan Manfaat Seni Beladiri Pencak Silat. Retrieved April 23, 2025, from <https://www.antaraneews.com/berita/4643741/sejarah-teknik-dasar-dan-manfaat-seni-beladiri-pencak-silat>

- Barus, G. (2023, September 1). Mahasiswa UGM Raih 13 Medali dalam Kejuaraan Nasional Pencak Silat. Universitas Gadjah Mada. Retrieved Agustus 22, 2025, from <https://ugm.ac.id/id/berita/mahasiswa-ugm-raih-13-medali-dalam-kejuaraannasional-pencak-silat/>
- Berita Update. (2025, Februari 26). *Perbedaan Pertandingan dan Perlombaan dalam Olahraga*. Kumparan. Retrieved April 16, 2025, from <https://kumparan.com/berita-update/perbedaan-pertandingan-dan-perlombaan-dalam-olahraga-24Zm9sW68IW>
- Mustajab, R. (2023, Mei 17). Data Perolehan Medali Indonesia di SEA Games 2023. *Data Indonesia*. Retrieved Agustus 22, 2025, from <https://dataindonesia.id/olahraga/detail/data-perolehan-medali-indonesia-di-sea-games-2023>
- Putri, V. K. (2022, Januari 3). Komunikasi Nonverbal: Pengertian dan Contohnya. Kompas.com. Retrieved Mei 10, 2025, from <https://www.kompas.com/skola/read/2022/01/03/110000769/komunikasi-nonverbal-pengertian-dan-contohnya>
- Quinn, E., & Lau, M. (2022, Oktober 17). *Principle of Specificity in Athletic Training*. *Verywell Fit*. Retrieved April 16, 2025, from <https://www.verywellfit.com/principle-of-specificity-definition-3120375>
- Sadheli, M. (2021, Desember 28). Ukuran Gelanggang Pencak Silat. Kompas.com. Retrieved April 16, 2025, from <https://www.kompas.com/sports/read/2021/09/23/19400058/ukuran-gelanggang-pencak-silat>
- UKM Perisai Diri UGM. (2020, Desember 18). Mengenal Perisai Diri. Retrieved Agustus 23, 2025, from <https://pd.ukm.ugm.ac.id/2020/12/18/mengenal-perisai-diri/>
- Unit Bela Diri UII. (2025, Mei 26). Pelantikan Pengurus Unit Bela Diri Universitas Islam Indonesia Periode 2025. Retrieved Agustus 17, 2025, from [https://www.instagram.com/s/aGlnaGxpZ2h0OjE4MDU0NzM5ODg5MjUzMjI1?story\\_media\\_id=3641085568599193880&igsh=MWxvaHpuZmM5Mmt1OQ==](https://www.instagram.com/s/aGlnaGxpZ2h0OjE4MDU0NzM5ODg5MjUzMjI1?story_media_id=3641085568599193880&igsh=MWxvaHpuZmM5Mmt1OQ==)

## LAMPIRAN

### DAFTAR WAWANCARA UNTUK PELATIH PENCAK SILAT UII DAN UGM

#### A. Identitas Pribadi

1. Nama:
2. Usia:
3. Latar belakang Pendidikan:
4. Sudah berapa lama berprofesi sebagai seorang pelatih pencak silat?
5. Sebelum berprofesi menjadi pelatih apakah anda pernah menjadi seorang atlet?
6. Apa pekerjaan anda sebelumnya sebelum berprofesi sebagai pelatih pencak silat?

#### B. Komunikasi antara pelatih dan atlet

1. Menurut anda apa itu pola-pola komunikasi dalam dunia olahraga?
2. Menurut anda apa itu komunikasi interpersonal?
3. Bagaimana keterbukaan komunikasi yang anda jalin dengan atlet anda?
4. Sikap positif apa yang ada berikan kepada atlet?
5. Sikap seperti apa yang anda harapkan dari seorang atlet ketika dalam pelatihan dan pertandingan?
6. Bagaimana cara anda menerapkan strategi komunikasi dengan atlet dalam pelatihan dan pertandingan?
7. Bagaimana cara anda mengkomunikasikan materi atau teknik pencak silat saat di pelatihan dan pertandingan?
8. Apa saja kendala komunikasi yang dihadapi selama proses tersebut?
9. Bagaimana strategi atau solusi yang digunakan untuk mengatasi kendala komunikasi tersebut?
10. Menurut anda bentuk komunikasi verbal apa yang digunakan pada saat pelatihan dan pertandingan pencak silat?
11. Menurut anda bentuk komunikasi nonverbal apa yang digunakan pada saat pelatihan dan pertandingan pencak silat?

12. Idealnya seperti apa strategi komunikasi yang diterapkan selama proses tersebut?
13. Apakah komunikasi yang anda terapkan selama ini sudah cukup efektif?
14. Apakah terdapat kegiatan lain yang dapat dimanfaatkan untuk menjalin komunikasi antara pelatih dan lain diluar hal teknis pencak silat? Apabila ada lewat kegiatan apa saja?
15. Terkait pertanyaan nomor 14, apakah hasil yang diperoleh sudah cukup memuaskan untuk membentuk team work yang solid?

## DAFTAR WAWANCARA UNTUK ATLET PENCAK SILAT UII DAN UGM

### A. Identitas Pribadi

1. Nama:
2. Usia:
3. Universitas:
4. Sudah berapa lama anda berstatus menjadi seorang atlet pencak silat?
5. Apa yang membuat anda tertarik menjadi seorang atlet pencak silat?

### B. Komunikasi antara atlet dan pelatih

1. Menurut anda apa itu pola-pola komunikasi dalam dunia olahraga?
2. Menurut anda apa itu komunikasi interpersonal?
3. Apakah ada strategi komunikasi khusus yang diberikan pelatih kepada anda seorang atlet pada saat pertandingan?
4. Bagaimana anda merealisasikan materi yang diberikan kepada pelatih? Apakah materi yang pelatih berikan cukup efektif?
5. Apa saja kendala komunikasi yang anda hadapi selama pelatihan dan pertandingan?
6. Bagaimana strategi atau solusi yang digunakan untuk mengatasi kendala komunikasi tersebut?
7. Bentuk komunikasi verbal apa yang anda gunakan kepada pelatih pada saat pertandingan dan pelatihan?
8. Bentuk komunikasi nonverbal apa yang anda gunakan kepada pelatih pada saat pertandingan dan pelatihan?
9. Apakah komunikasi yang anda terapkan selama ini sudah cukup efektif?
10. Apakah anda pernah mengalami kendala atau kegagalan dalam menjalin komunikasi dengan pelatih? Lalu bagaimana cara anda menyikapi kegagalan tersebut?
11. Bagaimana cara anda menyikapi strategi komunikasi yang diberikan kepada atlet dengan bentuk materi teknik yang berbeda-beda?
12. Terkait diluar teknis pencak silat, apakah anda diberikan kesempatan untuk menyampaikan keluhan kesah anda kepada pelatih?

13. Apakah anda pernah merasa mengalami tekanan mental pada saat pelatihan maupun pertandingan? Apabila ada, strategi apa yang anda gunakan untuk menyikapi tekanan tersebut?
14. Apakah pelatih juga mengadakan forum atau kegiatan lainnya yang dapat dimanfaatkan untuk menjalin komunikasi? Apabila ada melalui kegiatan apa saja?
15. Terkait pertanyaan nomor 14, apakah hasil yang diperoleh sudah cukup memuaskan untuk membentuk team work yang solid?