

**STRATEGI KOMUNIKASI INTERPERSONAL PELATIH DALAM
MENINGKATKAN RASA KEPERCAYAAN DIRI ATLET KARATE
PEMULA DI DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN**
(Studi Pada Atlet Karate Pemula Dojo Destroyer Lampung Selatan)

(Skripsi)

Oleh

NADILA

1816031035



**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

STRATEGI KOMUNIKASI INTERPERSONAL PELATIH DALAM MENINGKATKAN RASA KEPERCAYAAN DIRI ATLET KARATE PEMULA DI DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN

(Studi Pada Atlet Karate Pemula Dojo Destroyer Lampung Selatan)

Oleh

NADILA

Dalam setiap pertandingan olahraga termasuk karate, selain kekuatan fisik, fondasi dasar yang harus dimiliki seorang atlet di dalam pertandingan ialah kepercayaan diri. Namun dalam praktiknya di lapangan, atlet terutama atlet karate pemula kerap kali menghadapi berbagai macam permasalahan yang berkaitan dengan faktor psikologis seperti halnya penurunan semangat dan rasa kepercayaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi komunikasi interpersonal pelatih dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri atlet karate pemula di dalam menghadapi pertandingan berdasarkan tiga periode waktu yaitu menjelang, saat, dan setelah pertandingan. Metode yang digunakan ialah kualitatif dengan landasan teori yang digunakan yaitu pendekatan humanistik milik Joseph A. Devito. Teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Informan dalam penelitian ini terdiri dari 1 orang kepala pelatih sebagai informan kunci dan 10 orang atlet karate pemula sebagai informan utama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatih dojo Destroyer Lampung Selatan menerapkan pendekatan humanistik milik Joseph A. Devito dalam strategi komunikasi interpersonal untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri atlet karate pemula baik itu menjelang, saat, dan setelah pertandingan. Keterbukaan ditunjukkan melalui evaluasi jujur dan komunikasi dua arah yang mendorong atlet menyampaikan kendala yang dihadapi. Empati dan sikap mendukung tercermin dari pendampingan emosional, sentuhan fisik, serta motivasi verbal yang diberikan untuk menenangkan dan menyemangati atlet dalam berbagai situasi pertandingan. Sikap positif pelatih tampak dalam memberikan kritik yang membangun dan ajaran untuk tetap rendah hati saat meraih kemenangan serta tidak putus asa saat mengalami kekalahan, sehingga membentuk mental bertanding yang kuat. Kesetaraan diwujudkan melalui pemberian perhatian, motivasi, dan evaluasi yang adil kepada seluruh atlet yang menciptakan suasana suportif dan meningkatkan rasa percaya diri atlet karate pemula.

Kata Kunci: Strategi, Komunikasi Interpersonal, Pelatih, Atlet Karate Pemula, Kepercayaan Diri, Pertandingan.

ABSTRACT

COACHES' INTERPERSONAL COMMUNICATION STRATEGIES IN INCREASING THE CONFIDENCE OF BEGINNER KARATE ATHLETES IN FACING COMPETITIONS

(Study on Beginner Karate Athletes of South Lampung Destroyer Dojo)

By

NADILA

In every sports match including karate, in addition to physical strength, the basic foundation that an athlete must have in the game is confidence. However, in practice in the field, athletes, especially beginner karate athletes, often face various kinds of problems related to psychological factors such as decreased enthusiasm and confidence. This study aims to find out the coach's interpersonal communication strategy in increasing the confidence of beginner karate athletes in facing matches based on three time periods, namely before, during, and after the match. The method used is qualitative with the theoretical foundation used, namely Joseph A. Devito humanistic approach. Data collection techniques are in the form of observation, interviews, and documentation. The informants in this study consisted of 1 head coach as a key informant and 10 beginner karate athletes as the main informant. The results showed that the coach of the South Lampung Destroyer dojo applied Joseph A. Devito humanistic approach in interpersonal communication strategies to increase the confidence of beginner karate athletes before, during, and after the match. Openness is shown through honest evaluation and two-way communication that encourages athletes to convey the obstacles they face. Empathy and supportive attitudes are reflected in emotional assistance, physical touch, and verbal motivation given to calm and encourage athletes in various match situations. The coach's positive attitude is seen in providing constructive criticism and teachings to remain humble when winning and not despair when experiencing defeat, thus forming a strong competitive mentality. Equality is realized through giving fair attention, motivation, and evaluation to all athletes which creates a supportive atmosphere and increases the confidence of beginner karate athletes.

Keywords: *Strategy, Interpersonal Communication, Coach, Beginner Karate Athletes, Confidence, Competition*

**STRATEGI KOMUNIKASI INTERPERSONAL PELATIH DALAM
MENINGKATKAN RASA KEPERCAYAAN DIRI ATLET KARATE
PEMULA DI DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN**
(Studi Pada Atlet Karate Pemula Dojo Destroyer Lampung Selatan)

Oleh

NADILA

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA ILMU KOMUNIKASI**

Pada

**Jurusan Ilmu Komunikasi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik**



**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi : **STRATEGI KOMUNIKASI
INTERPERSONAL PELATIH DALAM
MENINGKATKAN RASA KEPERCAYAAN
DIRI ATLET KARATE PEMULA DI DALAM
MENGHADAPI PERTANDINGAN (Studi Pada
Atlet Karate Pemula Dojo Destroyer Lampung
Selatan)**

Nama Mahasiswa : **NADILA**

Nomor Pokok Mahasiswa : **1816031035**

Program Studi : **Ilmu Komunikasi**

Fakultas : **Ilmu Sosial dan Ilmu Politik**



1. Komisi Pembimbing

Bangun Suharti, S.Sos., M.I.P.
NIP. 197009181998022001

2. Ketua Jurusan Ilmu Komunikasi

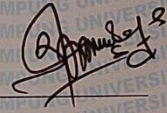
Agung Wibawa, S.Sos.I., M.Si.
NIP. 198109262009121004

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

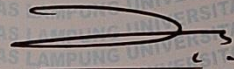
Ketua

: Bangun Suharti, S.Sos., M.I.P.



Penguji Utama

: Hestini Oktiani, S.Sos., M.Si.



2. Dekan Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik

Prof. Dr. Anna Gustina Zainal, S.Sos., M.Si.
NIP. 1976082120000320001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 16 Juni 2025



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : NADILA
NPM : 1816031035
Jurusan : Ilmu Komunikasi
Alamat : Tanjung Karang Pusat, Bandar Lampung
No. Handphone : 08993035760

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Strategi Komunikasi Interpersonal Pelatih Dalam Meningkatkan Rasa Kepercayaan Diri Atlet Karate Pemula Di Dalam Menghadapi Pertandingan (Studi Pada Atlet Karate Pemula Dojo Destroyer Lampung Selatan)”** adalah benar-benar hasil karya ilmiah saya sendiri, bukan plagiat (milik orang lain) atau pun dibuat oleh orang lain.

Apabila dikemudian hari hasil penelitian atau tugas akhir saya ada pihak-pihak yang merasa keberatan, maka saya akan bertanggung jawab dengan peraturan yang berlaku dan siap untuk dicabut gelar akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dalam keadaan tekanan dari pihak manapun.

Bandar Lampung, 13 Juni 2025
Yang membuat pernyataan,



NADILA
NPM 1816031035

RIWAYAT HIDUP



Peneliti dilahirkan pada tahun 1999 di Kota Bandar Lampung dengan nama lengkap Nadila. Peneliti menempuh pendidikan mulai dari sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah atas di salah satu sekolah negeri yang berada di Kota Bandar Lampung selama kurun waktu dari tahun 2005-2017. Kemudian pada tahun 2018, peneliti melanjutkan pendidikan tinggi dan diterima di Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung melalui jalur SBMPTN.

Semasa peneliti menempuh pendidikan di Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung, peneliti turut aktif dalam mengikuti dan melakukan kegiatan diantaranya :

1. Mengikuti organisasi kemahasiswaan yakni Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung periode kepengurusan tahun 2019-2020 sebagai salah satu anggota pengurus bidang jurnalistik.
2. Mengikuti dan melakukan kuliah kerja nyata (KKN) pada periode bulan Februari-Maret tahun 2021 di salah satu daerah yang berada di kota Bandar Lampung.
3. Mengikuti dan melakukan praktik kerja lapangan/magang di salah satu kantor berita yakni Radar Lampung TV, dalam kurun waktu bulan Agustus-September tahun 2021 sebagai salah satu editor berita online.

MOTTO

“You have power over your mind, not outside events”

(Marcus Aurelius)

“Menaklukan rasa takut adalah awal dari kebijaksanaan”

(Bertrand Russel)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas selesainya karya ilmiah ini, sebagai bentuk bakti kepada orang-orang terkasih, maka penulis persembahkan karya ilmiah ini kepada :

Kedua Orang Tua Tercinta

Yang selalu memberikan semangat, dukungan, dan doa dengan setulus hati di setiap perjalanan penulis untuk menggapai cita-cita.

Seluruh Kakak, Mbak, dan Ipar

Yang selalu mendukung, menyemangati dan memotivasi di setiap usaha dan perjuangan penulis.

Keponakan-Keponakan Tersayang

Yang selalu hadir menemani dan menghibur penulis selama proses penyusunan karya ilmiah ini.

Diri Sendiri

Yang terus berusaha dan berjuang untuk menyelesaikan karya ilmiah ini.

Almamater Tercinta Universitas Lampung

sebagai tempat penulis menimba ilmu.

SANWACANA

Alhamdulillah dengan memanjatkan puji syukur ke hadirat Allah SWT atas berkat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **Strategi Komunikasi Interpersonal Pelatih Dalam Meningkatkan Rasa Kepercayaan Diri Atlet Karate Pemula Di Dalam Menghadapi Pertandingan (Studi Pada Atlet Karate Pemula Dojo Destroyer Lampung Selatan)** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Ilmu Komunikasi di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Lampung. Dalam prosesnya penulis mendapat begitu banyak arahan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dari lubuk hati terdalam penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Ibu Dr. Anna Gustina Zainal, S.Sos., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung.
3. Bapak Agung Wibawa, S.Sos.I., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung.
4. Bapak Ahmad Rudy Fardiyan, S.Sos., M.Si., selaku Sekretaris Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung.
5. Ibu Bangun Suharti, S.Sos., M.IP., selaku dosen pembimbing yang dengan sabar dalam membimbing dan memberikan arahan, saran, serta masukan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
6. Ibu Hestin Oktiani, S.Sos., M.Si., selaku dosen pembahas yang memberikan saran dan masukan yang membangun kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
7. Ibu Dhanik Sulistyarini, S.Sos., Mcomn&MediaSt dan Bapak Prayoga Ardhi Pratama, S.I.Kom., M.A., selaku dosen pembimbing akademik.

8. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung yang telah mendidik dan memberi ilmu pengetahuan yang bermanfaat selama penulis menempuh pendidikan.
9. Mas Redy, Mas Hanafi, dan Bu Is selaku staff akademik Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung yang telah membantu penulis dalam pengurusan berkas-berkas administrasi selama penulis menempuh pendidikan.
10. Saudara Irvan Berlian selaku pelatih dan pemimpin dojo Destroyer Lampung Selatan yang telah memberikan izin, kemudahan, dan kelancaran kepada penulis selama proses penelitian.
11. Adik-adik karate pemula dojo Destroyer Lampung Selatan yang telah meluangkan waktunya dan bersedia menjadi informan dalam penelitian ini.
12. Teman-teman seperjuangan grup semester mentok 18 yang saling memberikan dukungan dan semangat satu sama lain.
13. Mbak Mega, mbak Revi, Tata, Dela, Pani, Kafitan, Habiba, Syafa Nida terima kasih atas saran dan masukan yang pernah kalian berikan kepada penulis.

Bandar Lampung, 13 Juni 2025
Yang membuat pernyataan

Nadila
NPM 1816031035

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	10
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.5 Kerangka Pikir	13
II. TINJAUAN PUSTAKA	14
2.1 Penelitian Terdahulu	14
2.2 Tinjauan Strategi Komunikasi	17
2.2.1 Pengertian Strategi Komunikasi.....	17
2.2.2 Tujuan Strategi Komunikasi	18
2.3 Tinjauan Komunikasi Interpersonal	20
2.3.1 Pengertian Komunikasi Interpersonal	20
2.3.2 Unsur-Unsur Komunikasi Interpersonal	21
2.3.3 Ciri-Ciri Komunikasi Interpersonal	22
2.3.4 Tujuan Komunikasi Interpersonal.....	23
2.4 Tinjauan Pelatih dan Atlet.....	25
2.4.1 Pengertian Pelatih.....	25
2.4.2 Pengertian Atlet.....	26
2.5 Tinjauan Kepercayaan Diri	27
2.5.1 Pengertian Kepercayaan Diri	27
2.5.2 Jenis-Jenis Percaya Diri	27
2.5.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Rasa Percaya Diri.....	29
2.5.4 Proses Terbentuknya Rasa Percaya Diri	31
2.6 Tinjauan Karate	31
2.6.1 Pengertian Karate	31
2.6.2 Sejarah Karate	32
2.6.3 Sejarah Karate Di Indonesia.....	34
2.6.4 Tingkatan Sabuk Karate	36
2.6.5 Pertandingan Karate	39
2.7 Landasan Teori.....	41
2.7.1 Pendekatan Komunikasi Interpersonal Joseph A. Devito	41

III. METODE PENELITIAN	45
3.1 Metode Penelitian.....	45
3.2 Lokasi Penelitian.....	46
3.3 Fokus Penelitian.....	47
3.4 Penentuan Informan	47
3.5 Sumber Data.....	49
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	49
3.7 Teknik Analisis Data.....	52
3.8 Teknik Keabsahan Data	53
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	55
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	55
4.1.1 Sejarah Berdirinya Dojo Destroyer Lampung Selatan.....	55
4.1.2 Gambaran Aktivitas Pelatih Dan Atlet Karate Pemula Dojo Destroyer Lampung Selatan Selam Fase Menjelang, Saat, Dan Setelah Pertandingan.....	56
4.1.3 Jumlah Pelatih Dan Anggota Dojo Destroyer Lampung Selatan...	59
4.1.4 Visi Dan Misi Dojo Destroyer Lampung Selatan	59
4.1.5 Slogan Dojo Destroyer Lampung Selatan.....	59
4.1.6 Struktur Kepengurusan Dojo Destroyer Lampung Selatan.....	60
4.1.7 Jadwal Latihan Karate Dojo Destroyer Lampung Selatan	61
4.1.8 Kegiatan Latihan Karate Dojo Destroyer Lampung Selatan.....	62
4.1.9 Program dan Metode Latihan Dojo Destroyer Lampung Selatan..	62
4.1.10 Sarana dan Prasarana di Dojo Destroyer Lampung Selatan.....	63
4.2 Hasil Penelitian	63
4.2.1 Identitas Informan	63
4.2.2 Hasil Observasi, Wawancara Dan Dokumentasi Penelitian	66
4.3 Pembahasan	97
4.3.1 Strategi Komunikasi Interpersonal Pelatih Dalam Meningkatkan Rasa Kepercayaan Diri Atlet Karate Pemula Menjelang Pertandingan (Selama Fase Latihan).....	100
4.3.2 Strategi Komunikasi Interpersonal Pelatih Dalam Meningkatkan Rasa Kepercayaan Diri Atlet Karate Pemula Saat Pertandingan.....	103
4.3.3 Strategi Komunikasi Interpersonal Pelatih Dalam Meningkatkan Rasa Kepercayaan Diri Atlet Karate Pemula Setelah Pertandingan	106
4.3.4 Unsur-Unsur Komunikasi Interpersonal Dalam Strategi Komunikasi Interpersonal Pelatih.....	109
4.3.5 Hambatan-Hambatan Penerapan Strategi Komunikasi Interpersonal Pelatih Dalam Meningkatkan Rasa Kepercayaan Diri Atlet Karate Pemula Di Dalam Menghadapi Pertandingan	114
4.3.6 Upaya Mengatasi Hambatan-Hambatan Penerapan Strategi Komunikasi Interpersonal pelatih Dalam Meningkatkan Rasa Kepercayaan Diri Atlet Karate Pemula Di Dalam Menghadapi Pertandingan.....	115

V. PENUTUP	117
5.1 Kesimpulan	117
5.2 Saran.....	119
 DAFTAR PUSTAKA	120
LAMPIRAN PRA PENELITIAN.....	126
LAMPIRAN PENELITIAN	133

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1.1 Data Perolehan Medali Atlet Karate Dojo Destroyer Lampung Selatan .7	
Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	16
Tabel 3.1 Informan Penelitian.....	48
Tabel 3.2 Penyajian Data Penelitian	53
Tabel 4.1 Jumlah Pelatih Dan Anggota Dojo Destroyer Lampung Selatan.....	59
Tabel 4.2 Jadwal Latihan Atlet Karate Dojo Destroyer Lampung Selatan.....	61
Tabel 4.3 Identitas Informan Kepala Pelatih Dojo Destroyer Lampung Selatan...	65
Tabel 4.4 Identitas Informan Atlet Karate Pemula Dojo Destroyer Lampung Selatan	66
Tabel 4.5 Atlet Didik Jadi Mental Petarung Dan Pemenang	68
Tabel 4.6 Perbedaan Komunikasi Saat Memasuki Masa Pertandingan	69
Tabel 4.7 Pentingnya Peran Komunikasi Pelatih	70
Tabel 4.8 Kesempatan Atlet Berkeluh-Kesah Menjelang Pertandingan.....	72
Tabel 4.9 Keterbukaan Atle Karate Pemula Menjelang Pertandingan	73
Tabel 4.10 Keterbukaan Pelatih Dalam Menyampaikan Perkembangan Atlet.....	74
Tabel 4.11 Strategi Komunikasi Interpersonal Pelatih Menjelang Pertandingan ..	76
Tabel 4.12 Sikap Dan Respon Pelatih Terhadap Kecemasan Atlet Menjelang Pertandingan	77
Tabel 4.13 Perasaan Positif Yang Diberikan Pelatih Menjelang Pertandingan	79
Tabel 4.14 Strategi Komunikasi Interpersonal Pelatih Saat Pertandingan	80
Tabel 4.15 Keterbukaan Pelatih Dalam Memberikan Intruksi Dan Taktik Saat Pertandingan	82
Tabel 4.16 Reaksi Dan Dukungan Pelatih Untuk Mengurangi Ketegangan Dan Tekanan Atlet Karate Pemula Saat Pertandingan	83
Tabel 4.17 Kesetaraan Pelatih Dalam Memberikan Dukungan, Perhatian Dan Motivasi Kepada Atlet Karate Pemula	85
Tabel 4.18. Strategi Komunikasi Interpersonal Pelatih Setelah Pertandingan.....	86
Tabel 4.19. Sikap Dan Respon Pelatih Atas Kekalahan Dan Kemenangan Atlet Karate Pemula	87
Tabel 4.20. Evaluasi Setelah Pertandingan	88

Tabel 4.21 Kesetaraan Atlet Karate Pemula Dalam Menyampaikan Kendala Selama Pertandingan	90
Tabel 4.22 Keterbukaan Pelatih Dalam Menyampaikan Evaluasi Setelah Pertandingan	91
Tabel 4.23 Kontribusi Dari Dukungan Dan Evaluasi Pelatih Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Karate Pemula Pada Pertandingan Yang Akan Datang	93
Tabel 4.24 Dampak Strategi Pelatih Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Karate Pemula	94
Tabel 4.25 Hambatan-Hambatan Penerapan Strategi Komunikasi Interpersonal Pelatih.....	95
Tabel 4.26. Upaya Pelatih Mengatasi Hambatan-Hambatan Dalam Penerapan Strategi Komunikasi Interpersonal Pelatih	96
Tabel 4.27. Strategi KAP Pelatih Menjelang Pertandingan	97
Tabel 4.28. Strategi KAP Pelatih Saat Pertandingan	98
Tabel 4.29. Strategi KAP Pelatih Setelah Pertandingan	99

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1.1. Logo Dojo Destroyer.....	4
Gambar 1.2. Berita Tentang Atlet Karate Dojo Destroyer Lolos PON 2024	6
Gambar 1.3. Bagan Kerangka Pikir	13
Gambar 2.1. Sabuk Karate Putih.....	36
Gambar 2.2. Sabuk Karate Kuning	37
Gambar 2.3. Sabuk Karate Hijau	37
Gambar 2.4. Sabuk Karate Biru	38
Gambar 2.5. Sabuk Karate Cokelat.....	38
Gambar 2.6. Sabuk Karate Cokelat.....	39
Gambar 2.7. Sabuk Karate Hitam	39
Gambar 3.1. Lokasi Penelitian	46

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kepercayaan diri berperan penting dalam setiap aspek kehidupan tak terkecuali dalam bidang olahraga karate. Karate ialah bentuk pertahanan diri menggunakan tangan kosong yang merupakan salah satu seni beladiri yang berasal dari Jepang. Sebagai cabang olahraga berprestasi, karate termasuk olahraga yang kerap kali diperlombakan (Rhadian, 2018:4). Pertandingan yang sering kali dilombakan dalam karate terbagi ke dalam dua jenis yaitu *Kata* dan *Kumite*. *Kata* merupakan jenis pertandingan yang memfokuskan pada peragaan gerakan jurus, sedangkan *kumite* ialah pertandingan yang memfokuskan pada pertarungan baik antar individu maupun tim.

Tentunya dalam setiap pertandingan olahraga apapun itu termasuk karate selain kekuatan fisik, fondasi dasar yang harus dimiliki seorang atlet di dalam pertandingan ialah kepercayaan diri. Kepercayaan diri menjadi kunci utama bagi seorang atlet, pasalnya rasa percaya diri berpengaruh besar terhadap baik tidaknya performa yang ditampilkan atlet di arena pertandingan. Sebagaimana yang diungkapkan Sin dalam penelitiannya (2016:62) bahwa kesiapan mental yaitu rasa percaya diri sangat berperan penting untuk meraih perfoma puncak dan prestasi yang optimal selain latihan fisik, teknik, taktik, dan strategi.

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang akan kemampuan mereka untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Alficandra dkk, 2024:102). Sebagai bagian dari aspek psikologis atlet, tentunya tingkat kepercayaan diri dari masing-masing atlet tidaklah sama terlebih lagi atlet pemula. Perbedaan tingkat kepercayaan diri ini tentunya dipengaruhi oleh

beragam macam faktor. Menurut Mega (2023:15) faktor tersebut berasal dari faktor internal dan faktor eksternal, yang mana pengaruhnya cukup besar terhadap tingkat kepercayaan diri atlet diantaranya ialah pengalaman masa lalu, lingkungan sosial, kurangnya pengalaman atau pengetahuan, ketakutan dan kekhawatiran, kondisi emosional, dan perbedaan individu (berkaitan dengan kepribadian seperti sifat, karakteristik, nilai, keahlian, dan kecerdasan dari individu).

Atlet yang memiliki rasa kepercayaan diri yang baik dalam suatu pertandingan maka atlet akan percaya terhadap kemampuan dirinya. Atlet tidak akan mudah ragu ataupun terpengaruh oleh faktor-faktor baik dari dalam maupun luar yang dapat menghambat dirinya selama pertandingan berlangsung. Atlet akan fokus terhadap jalannya pertandingan dan mampu mengeluarkan seluruh teknik yang telah dikuasainya secara maksimal. Atlet juga dapat mengambil tindakan dan keputusan yang tepat untuk keberhasilan pertandingannya. Dengan rasa percaya diri yang baik maka atlet akan mampu menampilkan performa yang diinginkan (Satiadarma dalam Lestari dan Dewi, 2022:180).

Namun dalam praktiknya di lapangan, atlet karate terutama atlet karate pemula kerap kali menghadapi berbagai macam permasalahan yang berkaitan dengan faktor psikologis, seperti halnya penurunan semangat dan rasa percaya diri (Dunan dan Sulistiandari, 2023:626). Hal tersebut disebabkan oleh situasi penuh ketegangan dan tekanan yang dihadapi atlet selama berada di arena pertandingan. Situasi tersebut menyebabkan atlet mengalami stress dikarenakan atlet merasa takut dan ragu-ragu ketika berhadapan pada sesuatu yang dapat mengancam harga dirinya (Saharullah dkk, 2022:32).

Bila tidak ditangani dengan baik, atlet akan cenderung meragukan kemampuan dirinya, atlet akan sulit berkonsentrasi dan merasa tertekan selama jalannya pertandingan. Hal ini berdampak pada ketidakmampuan atlet untuk menampilkan performa dan juga teknik yang telah dikuasai selama latihan secara maksimal. Atlet cenderung merasa kalah sebelum bertanding, sehingga

sangat sulit bagi atlet untuk mencapai keberhasilan di dalam pertandingan. Untuk itu, atlet terutama atlet pemula memerlukan bimbingan mental yakni rasa percaya diri di dalam menghadapi suatu pertandingan, termasuk juga percaya pada kemampuan diri sendiri. Perlu juga ditanamkan pada diri atlet terkait perasaan tidak kalah sebelum bertanding (Kiswantoro, 2016:83).

Dengan demikian, dibutuhkan peran dan strategi komunikasi interpersonal pelatih dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri atlet khususnya atlet pemula di dalam menghadapi suatu pertandingan. Pelatih merupakan individu yang menjadi panutan untuk anak didiknya khususnya atlet pemula dan semua hal yang dilakukan pelatih akan mendapat perhatian dari para atletnya (Hadi, 2011:90). Untuk itu pelatih sebagai seseorang yang memimpin dan membina para atlet, tentunya memiliki tugas dan tanggung jawab tidak hanya dalam melatih maupun menentukan strategi atau taktik permainan, melainkan juga berperan penting dalam upaya menumbuhkan dan meningkatkan rasa kepercayaan diri para atletnya terutama atlet pemula. Dalam hal ini juga, pelatih berperan penting dalam upaya membantu membangkitkan rasa kurang percaya diri atlet ketika berada di lapangan pertandingan (Arnetta dkk, 2023:106).

Dalam upaya tersebut, tentunya tidak terlepas dari adanya komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet. Karena aktivitas atlet sebagian besar berkaitan dengan proses latihan bersama pelatih, sehingga diperlukan komunikasi interpersonal pelatih yang berperan sebagai motivasi (Astuti dkk, 2023). Untuk itu diperlukan komunikasi interpersonal yang efektif, sebagaimana diungkapkan Riyadi dan Suhana (2024:113-114) dalam penelitiannya yang menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif antara pelatih dan atlet berpengaruh terhadap kondisi emosional atlet sehingga menurunkan perasaan cemas bertanding dan meningkatkan rasa percaya diri atlet.

Dalam penelitian ini, peneliti memilih lokasi penelitian di dojo Destroyer Lampung Selatan. Dojo Destroyer merupakan salah satu tempat pelatihan seni beladiri karate beraliran Kushin Ryu M Karate-do Indonesia (KKI) yang berdiri pada tahun 2017. Jumlah murid dojo Destroyer hingga saat ini mencapai kurang lebih 300 orang murid, dengan 50 orang asisten pelatih dan 1 orang kepala pelatih. Di dojo Destroyer terdapat pengelompokan atlet-atlet yang akan mewakili dojo untuk mengikuti pertandingan.



Gambar 1.1. Logo Dojo Destroyer
(Sumber: Dojo Destroyer Lampung Selatan)

Kelompok tersebut terdiri dari kelompok festival dan kelompok *open*, pembagian kelompok ini didasarkan pada jenis pertandingan yang akan diikuti atlet. Dari masing-masing kelompok tersebut terdiri dari atlet karate pemula hingga senior. Atlet-atlet yang akan mewakili dojo untuk bertanding terlebih dahulu harus melewati tahap seleksi. Untuk seleksi kelompok *open* didasarkan pada fisik, kelenturan, kekuatan, dan daya tahan atlet. Sementara kelompok festival tidak ada seleksi khusus, namun lebih mengutamakan atlet yang siap untuk turun bertanding.

Program atau metode latihan yang digunakan pelatih untuk atlet-atlet termasuk atlet karate pemula yang akan turun bertanding mewakili dojo Destroyer ialah menggunakan tiga pilar karate yaitu fondasi, *development*, dan pra kompetisi. Program atau metode latihan tersebut diterapkan pelatih menyesuaikan dengan waktu diselenggarakannya *event* atau kejuaraan. Bila *event* atau kejuaraan tersebut masih jauh, maka pelatih akan menggunakan metode dasar atau *basic*

(fondasi) untuk latihan seperti *push up* dan tahan kuda-kuda. Mendekati *event* atau kejuaraan, pelatih akan menggunakan metode latihan *development* yaitu berfokus pada teknik strategi menyerang dan strategi bertahan. Lalu mendekati *h-7 event* atau kejuaraan maka pelatih menggunakan metode latihan pra kompetisi yang berfokus pada *sparring* yaitu seperti simulasi pertandingan yang mana antar atlet saling bertarung sebagaimana layaknya di pertandingan sesungguhnya.

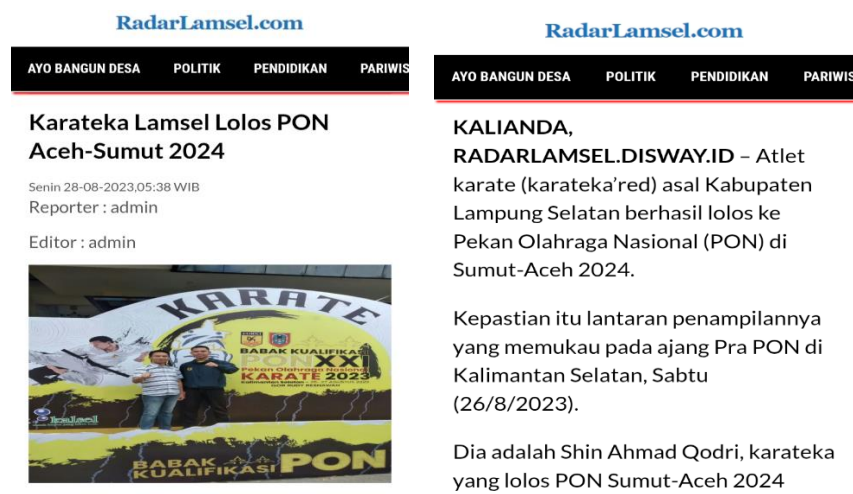
Adapun waktu latihan antara kelompok festival dan kelompok *open* memiliki perbedaan. Untuk kelompok festival waktu latihan dilakukan dalam seminggu sebanyak 3 kali yaitu pada hari Kamis dan Jum'at dimulai dari pukul 19.00-22.00 WIB dengan durasi latihan kurang lebih 3 jam, dan di hari Minggu dari pukul 15.30-17.00 WIB dengan durasi latihan 1,5 jam. Sedangkan kelompok *open*, waktu latihan dilakukan dalam seminggu sebanyak 3 kali yaitu pada hari Selasa, Sabtu, dan Minggu dimulai dari pukul 19.00-22.00 WIB dengan durasi latihan kurang lebih 3 jam. Latihan dari masing-masing kelompok tersebut dilakukan secara gabungan yang diikuti mulai dari atlet karate pemula hingga senior.

Sementara itu, kegiatan latihan yang dilakukan atlet termasuk atlet karate pemula dimulai dengan melakukan pemanasan baik yang bersifat statis dan dinamis. Kemudian atlet melakukan *stretching* atau peregangan otot, setelah itu atlet masuk ke dalam inti latihan atau materi latihan dengan menggunakan alat latihan karate. Selesai dari latihan inti, proses selanjutnya atlet melakukan pendinginan dan kemudian setelahnya pelatih akan melakukan proses evaluasi. Dimana pada tahap ini pelatih akan mengevaluasi segala kekurangan-kekurangan atlet selama proses latihan.

Dari hasil pra penelitian yang peneliti lakukan, komunikasi interpersonal diantara pelatih dan atlet terutama atlet karate pemula selama ini berjalan dengan baik dan terjalin secara dua arah. Namun masih terdapat kendala komunikasi di antara pelatih dan atlet karate pemula seperti halnya pada

penafsiran atlet terhadap intonasi suara yang digunakan pelatih pada saat latihan yang terkesan marah, namun pelatih tidak bermaksud demikian. Dari hasil pra survei, peneliti juga melihat bahwa proses komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet terjadi di sela-sela latihan seperti halnya pada saat pelatih memberikan intruksi kepada atlet atau ketika pelatih mengoreksi kesalahan teknik atau gerakan yang dilakukan oleh atlet. Selain itu komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet juga terjadi pada saat proses evaluasi latihan, yaitu ketika pelatih mengevaluasi kelemahan dan kelebihan atlet selama latihan dengan memanggil atau menyebut nama atlet yang bersangkutan. Dan peneliti juga melihat, komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet secara intens dan banyak terjadi di luar jam latihan.

Adapun alasan peneliti memilih dojo Destroyer Lampung Selatan sebagai lokasi penelitian ialah berdasar pada 3 alasan. Pertama, peneliti melihat dojo Destroyer Lampung Selatan sebagai dojo karate masih tergolong cukup baru jika dilihat dari tahun berdirinya yaitu 2017 silam. Terlebih lagi sempat mengalami vakum di masa pandemi Covid-19 dan hanya memiliki pelatih tunggal yang berusia cukup muda untuk melatih atlet-atlet yang akan turun bertanding. Namun dojo Destroyer lampung Selatan mampu mengantarkan salah satu anak didiknya bernama Sin Ahmad Qoddrih untuk mewakili Lampung pada ajang PON Aceh-Sumut tahun 2024.



Gambar 1.2. Berita Tentang Atlet Karate Dojo Destroyer Lolos PON 2024
(Sumber: <https://radarlamsel.disway.id/read/28121/karateka-lamsel-lolos-pon-aceh-sumut-2024>)

Selain itu juga mampu membawa atlet-atletnya termasuk atlet karate pemula untuk memiliki prestasi yang cukup memuaskan, peneliti mencatat beberapa raihan prestasi yang dimenangkan oleh atlet dan atlet karate pemula dojo Destroyer Lampung Selatan dari tahun 2023-2025 dengan memenangkan berbagai macam kejuaraan diantaranya:

1. UNJ Martial Art Competition di Jakarta Tahun 2023.
2. Kejurnas Karate UPI Cup di Bandung Tahun 2023.
3. Juara Umum II Open Tournament dan Festival SKBI Cup I Tahun 2023.
4. Juara Umum III Kejurda Hannibal Cup I Tahun 2023.
5. Kejuaraan Internasional Dasril Muchtar Cup II di Bandung Tahun 2024.
6. Juara Umum I Kejurda Karate Shokaido Lampung Open Tournament & Festival Tahun 2024.
7. Juara Umum I Kejuaraan Karate Open Dan Festival Piala Ketua Umum FORKI Sumsel Tahun 2024.
8. Juara Umum I Siger Karate Championship Piala Ketua Umum Forki Lampung Tahun 2024.
9. Kejurnas Teko Championship Series III Tahun 2024.
10. Kemenpora RI Cup International Open Karate Championship.

Dan yang terbaru ialah atlet dan atlet karate pemula meraih Juara Umum I di Kejuaraan Karate Pelajar Se-Provinsi Lampung Diniyyah Putri Festival II, dengan perolehan medali sebagai berikut.

Tabel 1.1. Data Perolehan Medali Atlet Karate Dojo Destroyer Lampung Selatan (Pada Kejuaraan Karate Pelajar Se-Provinsi Lampung Diniyyah Putri Festival II)

No.	Kontingen	Emas	Perak	Perunggu	Total
1.	Destroyer Bandar Negara/ Lampung Selatan	41	9	9	59
2.	Raja Unila	35	27	61	123
3.	DKC Underground	32	32	55	119
4.	KKI GK Team	31	12	29	72
5.	KKI Lampung Tengah	14	34	74	122

Tabel 1.1. Lanjutan Data Perolehan Medali Atlet Karate Dojo Destroyer Lampung Selatan (Pada Kejuaran Karate Pelajar Se-Provinsi Lampung Diniyyah Putri Festival II)

No.	Kontingen	Emas	Perak	Perunggu	Total
6.	KKI Bukit Asam	13	14	28	55
7.	Genki Team	10	4	17	31
8.	Kushin Ryu Samudra Kota Agung	8	11	5	19
9.	Imbos Pringsewu	8	10	14	32
10.	KKI Batu Keramat	8	3	20	31
11.	KKI Kemiling	7	13	13	33
12.	KKI Kaisar Tanggamus	7	6	23	36
13.	Diniyyah Putri	6	12	26	44
14.	Sekolah Iqro	6	8	26	40
15.	Dojo Koramil Kedondong	5	2	7	14
16.	Zeo	4	13	12	29
17.	Permata Bunda	4	11	28	43
18.	Toranokai Pesawaran	4	3	4	11
19.	Perdogan	4	2	12	18
20.	KKI Min 1 Tanggamus	3	5	4	12
21.	KKI Way Kanan	2	6	8	16
22.	Daarul Ilmi Squad	2	4	7	13
23.	SMK Yasmida Ambarawa Pringsewu	2	2	2	6
24.	PU Fighter	2	2	4	8
25.	SMK Pelita Bangunrejo	2	1	1	4
26.	SD IT Arrahman Jati Agung	1	1	0	2
27.	Global Madani	1	0	5	6
28.	Kotas	1	2	3	6
29.	Legend Karat Club	0	7	6	13
30.	Gamaita PB 2	0	1	4	5

(Sumber: Kepala Pelatih Dojo Destroyer Lampung Selatan, 18-19 Januari 2025)

Dari catatan prestasi yang dimenangkan, pelatih menerangkan untuk atlet karate pemula sendiri kurang lebih telah meraih sebanyak 100 medali dari beberapa kejuaraan yang dimenangkan selama beberapa tahun terakhir ini.

Adapun alasan lain peneliti memilih dojo Destroyer Lampung Selatan sebagai lokasi penelitian ialah dikarenakan keterbatasan waktu penelitian dan kemudahan untuk peneliti dalam mengakses data penelitian, sehingga memberikan kemudahan untuk peneliti dalam memperoleh data-data terkait persoalan yang sedang diteliti. Alasan ketiga, relevan dengan permasalahan yang diteliti dimana berdasarkan hasil observasi dan wawancara pra penelitian yang peneliti lakukan kepada kepala pelatih dan salah satu atlet karate pemula dojo Destroyer Lampung Selatan. Peneliti memperoleh informasi bahwa masih terdapat permasalahan terkait rasa kepercayaan diri atlet karate pemula pada saat bertanding. Pelatih masih menemukan atlet karate pemula yang merasa kurang percaya diri di dalam pertandingan. Hal ini tercermin dari sikap dan perilaku atlet karate pemula yang terlihat panik, *down*, dan *nervous* ketika berada dalam pertandingan, terlebih lagi ketika bertemu dengan lawan tanding yang dari segi postur tubuh jauh lebih besar darinya.

Dan dari keterangan salah satu atlet karate pemula yang peneliti wawancarai juga mengatakan bahwa ia masih merasa gugup, takut, dan kurang percaya diri pada saat pertama kali bertanding dikarenakan merasa lawan tandingnya memiliki jam terbang yang lebih darinya atau lebih hebat darinya. Dampaknya performa dan teknik yang dikeluarkan atlet karate pemula saat bertanding kurang maksimal dan berpengaruh terhadap capaian prestasi atlet itu sendiri. Selain kondisi mental atlet, faktor penguasaan teknik dan latar belakang atlet seperti ada tidaknya permasalahan dalam keluarga dan kurangnya komunikasi dengan orang tua juga berpengaruh terhadap kepercayaan diri atlet karate pemula dojo Destroyer saat bertanding.

Berdasarkan penjabaran di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan mengkaji lebih dalam lagi terkait bagaimana strategi komunikasi

interpersonal pelatih dojo Destroyer Lampung Selatan dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri atlet karate pemula di dalam menghadapi pertandingan. Dengan batasan penelitian hanya pada strategi komunikasi interpersonal yang dilakukan pelatih secara tatap muka selama menjelang, saat, dan setelah pertandingan dengan menggunakan pendekatan komunikasi interpersonal Joseph A. Devito dari sudut pandang humanistik dan unsur-unsur komunikasi interpersonal yang terdapat dalam strategi komunikasi interpersonal pelatih.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah yang akan diangkat dalam penelitian ini ialah :

- 1) Bagaimana strategi komunikasi interpersonal pelatih dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri atlet karate pemula di dalam menghadapi pertandingan baik itu menjelang, saat, dan setelah pertandingan (studi pada atlet karate pemula dojo Destroyer Lampung Selatan)?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

- 1) Bagaimana strategi komunikasi interpersonal pelatih dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri atlet karate pemula di dalam menghadapi pertandingan baik itu menjelang, saat, dan setelah pertandingan (studi pada atlet karate pemula dojo Destroyer Lampung Selatan).

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini terdiri dari manfaat secara teoritis dan secara praktis yaitu sebagai berikut :

1) Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan sumbangsih bagi pengembangan kajian ilmu sosial khususnya ilmu komunikasi terkait strategi komunikasi interpersonal pelatih dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri atlet karate pemula di dalam menghadapi pertandingan.

2) Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik itu kepada peneliti ataupun pembaca, dalam memberikan pemahaman juga gambaran serta pengetahuan atau wawasan terkait strategi komunikasi interpersonal pelatih dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri atlet karate pemula di dalam menghadapi pertandingan.

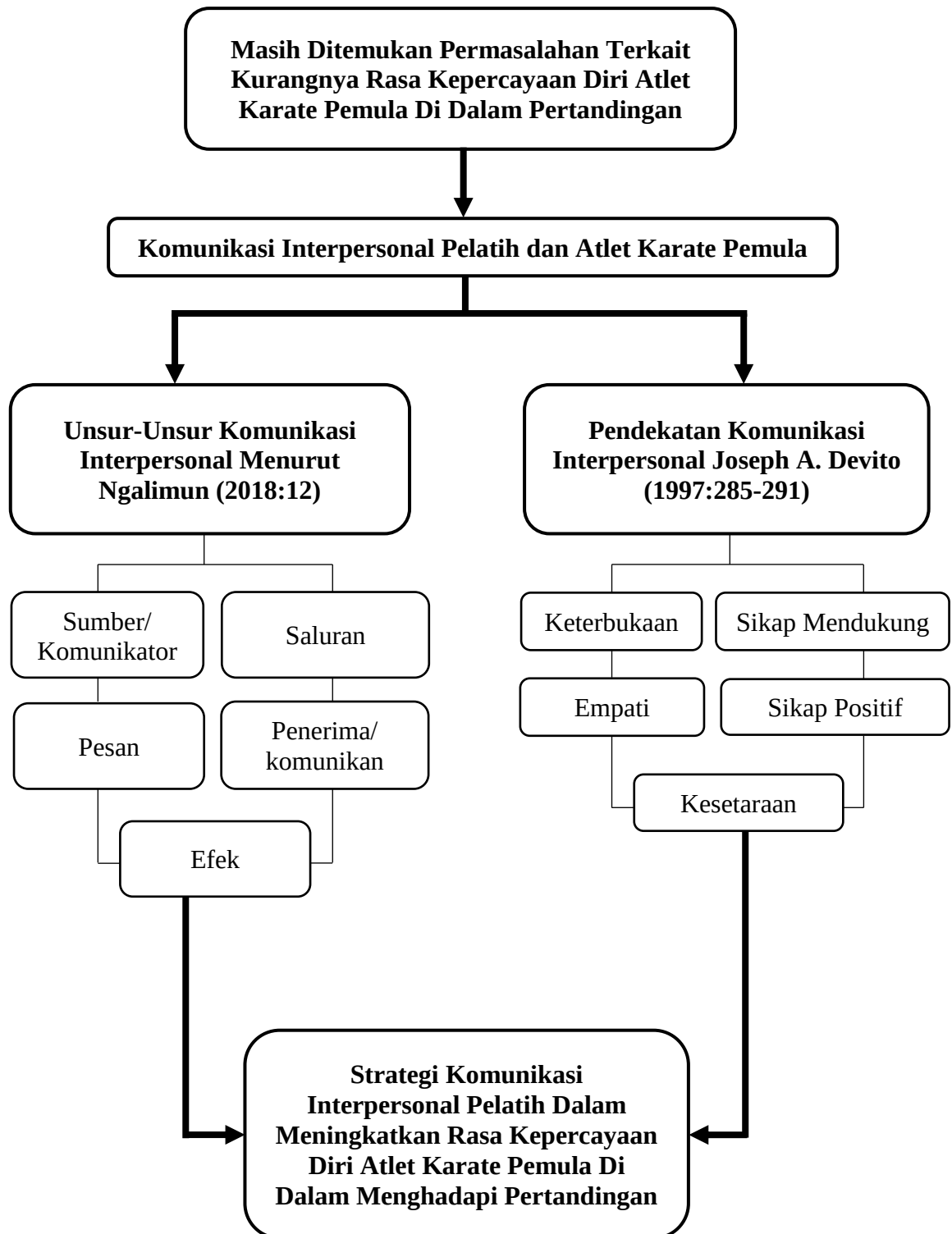
1.5 Kerangka Pikir

Di dalam dunia olahraga salah satunya cabang olahraga karate selain kondisi fisik dan penguasaan teknik, kepercayaan diri menjadi faktor kunci dan berperan penting bagi keberhasilan atlet terutama atlet pemula di dalam pertandingan. Terkadang tingkat kepercayaan diri atlet terutama atlet pemula saat latihan dan pada saat pertandingan yang sesungguhnya sangatlah berbeda. Penurunan rasa kepercayaan diri atlet cenderung terjadi di dalam pertandingan, hal ini tentunya disebabkan oleh beberapa faktor baik itu faktor internal maupun faktor eksternal yang mempengaruhinya.

Dari hasil pra penelitian yang dilakukan di dojo Destroyer Lampung Selatan diperoleh informasi bahwa masih terdapat permasalahan terkait rasa kepercayaan diri atlet karate pemula pada saat bertanding. Pelatih masih menemukan atlet karate pemula yang merasa kurang percaya diri di dalam pertandingan. Hal ini tercermin dari sikap dan perilaku atlet karate pemula yang terlihat panik, *down*, dan *nervous*.

Untuk itu diperlukan strategi komunikasi interpersonal pelatih dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri atlet karate pemula di dalam menghadapi pertandingan. Dalam upaya tersebut, diperlukan komunikasi interpersonal yang efektif antara pelatih dan atlet. Efektifnya komunikasi interpersonal tidak terlepas dari adanya unsur-unsur komunikasi interpersonal di dalamnya seperti sumber atau komunikator, pesan, saluran, penerima atau komunikan, dan efek (Ngalimun, 2018:12).

Adapun Rencana metode pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dengan menggunakan pendekatan komunikasi interpersonal Joseph A. Devito (1997:285-291) yang mana asumsinya menyatakan bahwa dari sudut pandang humanistik efektivitas komunikasi interpersonal dapat dilihat dari adanya keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui tentang strategi komunikasi interpersonal pelatih dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri atlet karate pemula di dalam menghadapi pertandingan baik itu menjelang, saat, dan setelah pertandingan.



Gambar 1.3. Bagan Kerangka Pikir
(Sumber: Hasil Olahan Peneliti, 2024)

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Terdahulu

Sebagai acuan dan juga tolak ukur dalam penelitian yang dilakukan, maka diperlukan kajian terdahulu yang berfungsi sebagai pembanding dengan penelitian sebelumnya dan juga sebagai panduan penyusunan penelitian yang dilakukan. Untuk itu peneliti menggunakan tiga kajian terdahulu yang sesuai, yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Geby Alfariza dan Prof. Dr. Drs. Suranto, M.Pd., M.Si., dari Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2022 dengan judul “Strategi Komunikasi Interpersonal Pelatih Bagi Prestasi Atlet Taekwondo Rahmi Kurnia Taekwondo School (RKTS) Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY)”. Metode yang digunakan ialah deskriptif kualitatif. Penelitian ini berupaya untuk mendefinisikan terkait strategi komunikasi interpersonal beserta hambatan yang ditemui pelatih dalam membentuk prestasi atlet taekwondo Rahmi Kurnia Taekwondo School (RKTS). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa startegi komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet RKTS terbilang cukup efektif, dengan hambatan yang ditemukan seperti tingkat pemahaman dan tujuan dari atlet RKTS, selain itu tidak adanya kedekatan personal antara pelatih dan atlet, serta penjelasan pelatih yang tidak pada intinya alias terlalu bertele-tele.
2. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Berliana Laily Rizmayanti dan Kusnarto dari Universitas Pembangunan Nasional, “Veteran” Jawa Timur tahun 2022 dengan judul “Peran Komunikasi Interpersonal Pelatih Dengan Atlet Menembak *Club Brawijaya SC* Dalam Meningkatkan Prestasi Pada

Kejuaraan Nasional “Antar *Club* 2022” Di Tengah Pandemi *Covid-19* Era *New Normal*”. Metode yang digunakan ialah kualitatif dengan pendekatan studi deskriptif. Penelitian ini berusaha memaparkan terkait peran komunikasi interpersonal diantara pelatih dan atlet menembak *club* Brawijaya SC untuk meningkatkan prestasi di kejuaraan nasional “Antar *Club* 2022” pada masa pandemi yang telah memasuki era *new normal*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal diantara pelatih dan atlet menembak *club* Brawijaya SC dalam upaya meningkatkan prestasi di kejuaraan nasional “Antar *Club* 2022” pada masa pandemi era *new normal* berjalan efektif. Efektivitas komunikasi berperan penting bagi peningkatan prestasi atlet menembak *club* Brawijaya SC. Hal ini tidak terlepas dari adanya keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan yang pelatih tunjukkan kepada atlet menembak *club* Brawijaya SC. Sehingga menjadi kunci terjalinnya hubungan yang baik antara pelatih dan atlet serta tercapainya prestasi atlet menembak *club* Brawijaya SC yang maksimal.

3. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Amin Akbar dkk dari Departement Psikologi Fakultas Psikologi & Kesehatan dan Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia tahun 2023 dengan judul “Kepercayaan Diri Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Sumatera Barat”. Metode yang digunakan ialah deskriptif kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar Sumatera Barat. Diketahui hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa dari 30 sampel penelitian yaitu atlet PPLP Sumatera Barat kelas XII, sebesar 33,33% atau 10 orang atlet PPLP Sumatera Barat memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi, 40% atau 12 orang atlet PPLP Sumatera Barat memiliki tingkat kepercayaan diri sedang, dan 26,66% atau 8 orang atlet PPLP Sumatera Barat memiliki tingkat kepercayaan diri rendah. Sehingga diperoleh kesimpulan bahwa atlet PPLP Sumatera Barat rata-rata memiliki tingkat kepercayaan diri sedang dengan presentase sebesar 70,34%.

Dari uraian di atas, maka dibawah ini disajikan tabel penelitian terdahulu dalam penelitian ini ialah sebagai berikut.

Tabel 2.1. Penelitian Terdahulu

No.	Penelitian Terdahulu	Keterangan
1.	Judul	Strategi Komunikasi Interpersonal Pelatih Bagi Prestasi Atlet Taekwondo Rahmi Kurnia Taekwondo School (RKTS) Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY).
	Peneliti	Geby Alfariza dan Prof. Dr. Drs. Suranto, M.Pd., M.Si., Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Yogyakarta, 2022.
	Jenis Karya Ilmiah	Jurnal
	Metode	Deskriptif kualitatif.
	Teori	Teori Liliweri
	Perbedaan	Pada penelitian ini fokus penelitiannya pada prestasi atlet taekwondo dan teori yang digunakan adalah teori Liliweri, dengan subjeknya pelatih dan atlet taekwondo Rahmi Kurnia Taekwondo School (RKTS).
	Kontribusi	Memberikan pemahaman kepada peneliti terkait konsep strategi komunikasi interpersonal pelatih.
2.	Judul	Peran Komunikasi Interpersonal Pelatih Dengan Atlet Menembak <i>Club</i> Brawijaya SC Dalam Meningkatkan Prestasi Pada Kejuaraan Nasional “Antar <i>Club</i> 2022” Di Tengah Pandemi <i>Covid-19</i> Era <i>New Normal</i> .
	Peneliti	Berliana Laily Rizmayanti Dan Kusnarto, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur, 2022.
	Jenis Karya Ilmiah	Jurnal
	Metode	Kualitatif dengan pendekatan studi deskriptif.
	Teori	Teori Komunikasi Interpersonal Joseph A. Devito
	Perbedaan	Fokus penelitian ini pada peran komunikasi interpersonal pelatih dengan atlet dalam meningkatkan prestasi pada kejuaraan nasional “Antar <i>Club</i> 2022” di tengah pandemi <i>Covid-19</i> yang telah memasuki era <i>new normal</i> dengan subjek penelitiannya adalah pelatih dan atlet menembak <i>club</i> Brawijaya SC.

Tabel 2.1. Penelitian Terdahulu (Lanjutan)

2.	Kontribusi	Memberikan gambaran dan pemahaman kepada peneliti terkait teori komunikasi interpersonal Joseph A. Devito berdasarkan sudut pandang humanistik.
3.	Judul	Kepercayaan Diri Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Sumatera Barat.
	Peneliti	Amin Akbar dkk, Departement Psikologi Fakultas Psikologi & Kesehatan dan Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia, 2023.
	Jenis Karya Ilmiah	Jurnal
	Metode	Deskriptif Kuantitatif.
	Teori	-
	Perbedaan	Objek dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat kepercayaan diri atlet. Dan subjeknya adalah atlet PPLP Sumatera Barat yang mencakup berbagai macam atlet seperti atlet gulat, atletik, taekwondo, dan sepak bola.
	Kontribusi	Memberikan gambaran dan pemahaman kepada peneliti terkait tingkat kepercayaan diri atlet dan faktor yang memengaruhi rasa kepercayaan diri atlet.

(Sumber: Berbagai Kajian Penelitian Terdahulu Dari Tahun 2022-2023)

2.2 Tinjauan Strategi Komunikasi

2.2.1 Pengertian Strategi Komunikasi

Efektivitas dan kesuksesan suatu aktivitas komunikasi tidak terlepas dari kaitannya dengan pemilihan strategi komunikasi. Tanpa adanya strategi komunikasi yang efektif dalam proses komunikasi maka besar kemungkinan memunculkan dampak yang kurang baik. Para ahli mendefinisikan strategi komunikasi yang mana terus berkembang hingga saat ini (Suryadi, 2018:4-6).

Strategi komunikasi ialah suatu pedoman dalam manajemen maupun perencanaan komunikasi guna meraih tujuan tertentu (Onong Uchjana Effendy dalam Suryadi, 2018:5). Untuk memperoleh tujuan yang telah ditentukan, strategi komunikasi hendaknya bisa mengindikasikan

bagaimana proses yang secara vital mesti dilakukan. Maknanya terkadang pendekatan yang dilakukan memiliki perbedaan sesuai dengan keadaan dan situasinya.

Sedangkan menurut Anwar Arifin dalam Suryadi (2018:5-6) mengemukakan bahwasannya strategi merupakan kesatuan ketetapan secara tentatif terkait aktivitas yang hendak dilaksanakan guna meraih tujuan. Sehingga menentukan strategi komunikasi patutnya disesuaikan dengan situasi dan keadaan (baik ruang ataupun waktu) yang dialami maupun yang akan dialami nantinya guna meraih keefektifan. Berkat adanya strategi komunikasi, artinya secara sadar bisa menempuh berbagai macam cara berkomunikasi guna mewujudkan perubahan terhadap kepribadian individu secara cepat dan mudah.

Berdasarkan penjabaran para ahli terkait strategi komunikasi di atas, dapat disimpulkan bahwa strategi komunikasi ialah suatu perencanaan yang sengaja ditetapkan guna meraih suatu tujuan tertentu yang mana perencanaan tersebut dibuat menyesuaikan dengan keadaan yang tengah terjadi maupun yang akan terjadi di masa mendatang.

2.2.2 Tujuan Strategi Komunikasi

Strategi komunikasi dirancang dengan tujuan untuk menyasar target tertentu. Adapun tujuan inti dari penerapan strategi komunikasi (dalam Zanariyah, 2023:105-110) ialah sebagai berikut.

a. Memberitahu (*Announcing*)

Secara dasar tujuan utama strategi komunikasi ialah untuk menyampaikan suatu pemberitahuan yang efektif dengan kata lain sebagai “*announcing*”. Oleh sebab itu, pesan yang disampaikan lewat strategi ini hendaknya berkaitan erat pada point penting atas segala rentetan informasi yang dinilai amat krusial (Liliweri dalam Zanariyah, 2023:106). *Announcing* pada strategi komunikasi sendiri

bertujuan untuk menumbuhkan persepsi yang kokoh berkenaan dengan informasi yang akan diungkapkan.

b. Mendidik (*Educating*)

Di antara tujuan pokok yang dimaksudkan dalam strategi komunikasi ialah memberi pendidikan pada pendengar atau disebut juga dengan “*educating*”. Masing-masing informasi yang diungkapkan lewat strategi ini disusun guna memberi pengertian secara mendalam pada pendengar. Gagasan edukasi pada strategi komunikasi tidak hanya sekedar memberikan pesan secara mendasar, tetapi juga mengenai pembentukan penafsiran secara menyeluruh dan kontekstual untuk pendengar. Oleh sebab itu, strategi hendaknya bisa menyuguhkan pesan-pesan melalui bentuk yang jelas, menarik, dan gampang dimengerti.

c. Menyebarakan Informasi (*Informing*)

Strategi komunikasi mengusung tujuan pokok yaitu “*informing*” yakni berupa penyebaran pesan (informasi) yang menysasar pada orang banyak. Pada penerapannya, strategi komunikasi berupaya menyuguhkan pesan-pesan yang spesifik dan terbaru dengan tujuan supaya pesan-pesan tersebut memiliki manfaat untuk pendengar. Sehingga peran strategi komunikasi ialah menciptakan masyarakat yang berpengetahuan, bisa membuat putusan yang tepat, dan ikut serta secara aktif pada aktivitas komunikasi yang berkesinambungan.

d. Memotivasi (*Motivating*)

Sasaran fundamental strategi komunikasi ialah “*motivating*” yaitu memotivasi pendengar. Dalam hal ini, strategi komunikasi bertujuan memberikan dorongan kepada pendengar supaya termotivasi sesudah diterimanya suatu informasi. Informasi yang diberikan hendaknya harus bisa memberikan rangsangan emosi, dorongan, dan juga harapan pada diri pendengar.

e. Mendukung Pembuatan Keputusan (*Supporting Decision Making*)

Di antara aspek krusial pada strategi komunikasi ialah “*supporting decision making*” yaitu sebagai pendukung penentuan suatu putusan. Dalam hal ini, strategi komunikasi bertujuan untuk memberikan informasi yang sesuai dan berguna bagi perorangan maupun kelompok yang ingin menentukan keputusan. Informasi yang diberikan hendaknya mampu merepresentasikan secara keseluruhan terkait beragam aspek yang berhubungan pada kondisi maupun permasalahan yang membutuhkan suatu putusan.

2.3 Tinjauan Komunikasi Interpersonal

2.3.1 Pengertian Komunikasi Interpersonal

Manusia ialah makhluk sosial yang saling berkomunikasi dengan manusia lainnya di kehidupan sehari-harinya, sebab komunikasi merupakan bagian dari kebutuhan hidup manusia. Komunikasi yang terjalin diantara orang yang satu dengan orang yang lainnya dinamakan komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal merupakan komunikasi yang terjalin diantara individu yang memiliki hubungan yang jelas dan pasti (Devito, 1997:252).

Menurut Mulyana dalam Hanani (2017:15) Komunikasi interpersonal ialah komunikasi secara tatap muka maupun secara verbal dan nonverbal diantara orang-orang, yang mana antara peserta komunikasi bisa langsung merasakan respons satu sama lain. Bentuk khusus komunikasi ini ialah komunikasi diadik dimana hanya melibatkan dua orang, yaitu semisal antara dua rekan kerja, pasangan yang sudah menikah, dua orang teman, dan lain-lain. Sedangkan Canary dkk dalam Liliweri (2017:27) mengatakan komunikasi interpersonal mencakup komunikasi pribadi yang spesifik dan khusus yang ditujukan guna mencapai tujuan tertentu melalui interaksi dengan individu lain.

Sementara itu Effendi dalam Abidin (2022:4) mengatakan komunikasi interpersonal merupakan komunikasi yang saling memiliki hubungan timbal balik dan bersifat dua arah terjadi secara langsung antara dua orang, yang mana komunikasi tersebut dapat dilakukan secara tatap muka ataupun menggunakan sarana komunikasi yakni telepon. Jadi dapat disimpulkan bahwa, komunikasi interpersonal ialah komunikasi yang terjalin diantara dua orang yang memiliki hubungan dekat dan akrab, dimana antara individu tersebut saling bertukar pesan verbal dan nonverbal baik dilakukan secara bertatap muka atau melalui media seperti telepon dengan tujuan untuk menyampaikan sesuatu dan memperoleh umpan balik dari lawan bicara.

2.3.2 Unsur-Unsur Komunikasi Interpersonal

Menurut Ngalimun (2018:12) dalam bukunya Komunikasi Interpersonal, menyebutkan bahwa unsur-unsur komunikasi interpersonal terdiri dari :

a. Sumber atau Komunikator

Sumber atau dapat dikatakan juga sebagai komunikator merupakan pihak yang memiliki kepentingan untuk melakukan komunikasi guna menginformasikan suatu pesan baik berupa pesan verbal dan nonverbal yang dapat dimengerti oleh penerima pesan atau komunikan. Sumber atau komunikator dalam komunikasi interpersonal ialah terdiri dari seorang individu.

b. Pesan

Pesan adalah seperangkat simbol verbal dan nonverbal, yang mengungkapkan suatu nilai, perasaan, gagasan, ataupun maksud dari sumber atau pengirim pesan. Menurut Cangara (2011:99-117) simbol verbal ialah kata-kata atau bahasa, sedangkan simbol nonverbal terdiri dari gerak tubuh (kinesik), gerakan mata, sentuhan, paralanguage (isyarat yang disebabkan oleh tekanan suara, seperti "kemarilah"), diam (bermakna "tidak" namun bukan berarti "iya" atau dengan kata

lain menunjukkan sikap netral), postur tubuh, kedekatan dan ruang (yaitu berkaitan dengan kedekatan objek dan posisi antar objek misalnya posisi tempat duduk), warna (misalnya warna merah putih melambangkan bendera nasional indonesia), bunyi (seperti bersiul, bertepuk tangan dan lain-lain), dan bau (sebagai petunjuk arah, misalkan menunjukkan posisi benda terbakar).

c. Saluran

Saluran dan atau disebut juga sebagai media merupakan sarana atau alat yang digunakan komunikator dalam proses penyampaian pesan ke penerima pesan. Menurut Cangara (2011:25) saluran dalam komunikasi interpersonal terdiri dari pancaindra, telepon, surat, dan telegram.

d. Penerima atau Komunikan

Komunikan merupakan individu yang menerima dan menafsirkan pesan. Di dalam komunikasi interpersonal komunikan bersikap aktif, di sisi lain komunikan mengartikan dan juga memberikan *feedback* kepada komunikator (Sari, 2017:15). Komunikan dalam komunikasi interpersonal terdiri dari satu orang individu dan atau tidak lebih dari tiga orang individu.

e. Efek

Efek ialah dampak yang dirasakan oleh komunikan setelah menerima pesan dari komunikator seperti bertambahnya pengetahuan, merasa terhibur, mengalami perubahan sikap dan perilaku, perubahan keyakinan, dan lain sebagainya (Mulyana dalam Ngalimun, 2018:15).

2.3.3 Ciri–Ciri Komunikasi Interpersonal

Menurut Mubarak dan Andjani (2014:75-77) ciri-ciri komunikasi interpersonal diantaranya terdiri dari :

- a. Pesan dikirim dan diterima secara langsung pada saat yang sama dan relatif tidak terstruktur.
- b. Umpan balik atau *feedback* bersifat langsung.
- c. Komunikasi terjadi dalam lingkaran. Artinya ketika komunikator memberi informasi atau pesan maka komunikan akan merespon, begitupun sebaliknya dengan proses yang terus berlanjut secara bergantian.
- d. Kedudukan antara komunikator dan komunikan sejajar, dikarenakan terjadi pertukaran posisi secara berkesinambungan, bersifat terbuka dan komunikatif.
- e. Memiliki dampak terkuat dibandingkan dengan konteks komunikasi lainnya. Artinya komunikator bisa mempengaruhi secara langsung komunikan melalui pesan nonverbal ataupun verbal.

Sedangkan ciri-ciri komunikasi interpersonal menurut Mulyana dalam Hanani (2017:21) yaitu :

- a. Orang-orang berada dalam jarak yang dekat ketika mereka berkomunikasi.
- b. Pihak atau orang yang melakukan komunikasi, mengirim dan menerima pesan verbal maupun non-verbal secara bersamaan dan spontan.

Ciri-ciri tersebut, secara teoritis menandakan bahwa komunikasi interpersonal ditentukan oleh jarak yang tidak dapat dipisahkan, terhubung secara bertatap muka dalam lokasi yang sama, dan terjadi bersamaan (simultan). Bersamaan dalam hal ini berkenaan dengan pesan atau topik.

2.3.4 Tujuan Komunikasi Interpersonal

Secara umum, komunikasi interpersonal memiliki beberapa tujuan (dalam Roem dan Sarmiati, 2019:2-5) diantaranya, yaitu :

a. Mengenali Diri Sendiri dan Orang Lain

Melalui komunikasi interpersonal, kita memiliki peluang untuk mengkomunikasikan mengenai diri kita kepada orang lain, sehingga menimbulkan cara pandang baru terhadap diri sendiri yang tidak kita sadari sebelumnya. Dengan mempelajari komunikasi interpersonal, kita dapat memahami lebih dalam dan membuka diri pada orang lain. Dan kita pun dapat menganalisis tingkah laku, nilai, kepribadian seseorang dan memperkirakan perilaku mereka.

b. Mengetahui Dunia Luar

Komunikasi interpersonal dapat membawa kita pada pemahaman yang lebih baik tentang lingkungan kita seperti, objek, peristiwa, dan juga orang lain. Tidak dapat dipungkiri bahwa banyak informasi yang kita terima saat ini berasal dari komunikasi interpersonal.

c. Menciptakan dan memelihara hubungan menjadi bermakna

Dalam kehidupan sehari-hari, orang cenderung menjalin dan memelihara hubungan yang erat dengan orang lain. Oleh sebab itu, kita dapat menghabiskan banyak waktu untuk mencapai tujuan komunikasi interpersonal, yakni menjalin dan memelihara hubungan sosial dengan orang lain. Tujuan lain adalah untuk mengurangi kesepian, ketegangan, dan membuat diri lebih positif.

d. Mengubah Sikap dan Perilaku

Di dalam komunikasi interpersonal, kita kerap kali mencoba memanfaatkan tindakan dan perilaku seseorang. Misalnya mengharapkan orang lain memilih jalan tertentu, memikirkan cara tertentu, untuk meyakini bahwa sesuatu itu baik ataupun buruk dan lainnya. Ringkasnya, dengan komunikasi kita meluangkan sebagian waktu untuk membujuk seseorang.

e. Bermain dan Mencari Hiburan

Dapat dikatakan bahwa semua permainan adalah aktivitas yang bertujuan untuk bersenang-senang. Misalnya, berbicara tentang olahraga, tentang liburan, hal-hal lucu, maupun yang lain dengan tujuan sebagai hiburan. Komunikasi ini sangat penting untuk dilakukan sebab membuat seseorang terhindar dari perasaan bosan, serius, dan tegang. Namun sering kali tujuan tersebut dianggap tidak berarti.

f. Membantu Orang Lain

Ahli terapi, psikiater, dan psikolog klinik merupakan profesi yang sebagian besar pekerjaannya menggunakan komunikasi interpersonal dengan tujuan untuk membantu seseorang.

2.4 Tinjauan Pelatih dan Atlet

2.4.1 Pengertian Pelatih

Pelatih umumnya didefinisikan sebagai individu yang dianggap memiliki keahlian dalam mempersiapkan individu atau kelompok orang guna menguasai keterampilan tertentu (Firdaus, 2012:106). Pelatih juga harus memiliki pengetahuan dasar mengenai ilmu olahraga bukan hanya di bidang kepelatihan, melainkan di bidang lainnya yaitu seperti bidang biomekanik atau kinesiologi (ilmu yang mempelajari gerakan tubuh manusia), kesehatan, pendidikan, dan psikologi. Oleh karena itu selain permasalahan teknis keolahragaan, pelatih juga memiliki tanggung jawab dalam membantu atlet untuk belajar dan berkembang secara pribadi.

Sementara itu menurut Harsono (2017:11-12) pelatih ialah individu yang menjadi sesosok guru, pendidik, bapak, dan sekaligus teman sejati, yang artinya pelatih merupakan figur yang disegani, dicintai, dapat dipercaya, dan menjadi wadah untuk berkeluh-kesah. Pelatih juga harus bersikap

aktif, mampu membimbing dan memotivasi anak asuhnya maupun asisten yang membantunya. Untuk itu, pelatih harus mampu berkolaborasi dan bergaul dengan banyak orang, memahami isi hati anak asuhnya, serta mampu menyampaikan pandangan dan juga pendapatnya secara jujur dan terbuka.

Berdasarkan definisi dari para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa pelatih merupakan figur yang ahli dalam suatu bidang olahraga tertentu dan juga memiliki pemahaman akan ilmu pendidikan, psikologi, dan medis, yang mana tugas dan tanggung jawabnya tidak hanya sebatas dalam memberikan keterampilan khusus dan mengembangkan kepribadian atlet melainkan juga memiliki peran dalam menjalin dan menjaga hubungan baik kepada para atletnya maupun orang-orang sekitarnya.

2.4.2 Pengertian Atlet

Atlet merupakan individu yang ahli dalam suatu cabang olahraga tertentu dan mahir dalam penguasaan teknik tertentu, termasuk teknik dasar olahraga yang ditekuninya (Kurniawan dkk, 2020:49). Menurut Purwati (2019:69) atlet ialah seorang olahragawan yang piawai dalam menggunakan kekuatan, kelincahan, dan kecepatan untuk berpartisipasi dalam perlombaan. Sedangkan atlet menurut Wibowo dalam Fa'ot dan Mukarromah (2022:134) didefinisikan sebagai seseorang yang menekuni suatu profesi atau telah mempelajari suatu cabang olahraga tertentu dan berprestasi dalam cabang olahraga tersebut.

Sementara itu menurut Hawindri (2016:290) atlet pemula ialah seseorang yang baru menekuni kegiatan olahraga dan telah berpartisipasi dalam kejuaraan atau turnamen olahraga. Berdasarkan definisi dari para ahli, dapat disimpulkan bahwa atlet adalah seseorang yang diikutsertakan pada suatu pertandingan dikarenakan ia mempunyai potensi dan telah

meguasai keahlian di bidang olahraga yang dikuasainya serta memiliki prestasi dari bidang olahraga tersebut.

2.5 Tinjauan Kepercayaan Diri

2.5.1 Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang atas kemampuan diri mereka yang meliputi perasaan yakin akan pengetahuan, kekuatan, dan keterampilan untuk menyelesaikan tugas, meraih tujuan, menghadapi situasi tertentu ataupun dalam mengatasi tantangan (Mega, 2023:2). Menurut Mylsidayu (2014:103) rasa percaya diri terlihat pada sikap dan kepribadian yang tampak tenang, tegas, tidak bimbang ataupun gelisah.

Sedangkan Saranson dalam Komarudin (2015:67) mengatakan kepercayaan diri ialah rasa yang timbul karena memiliki kekuatan, kesanggupan, dan keahlian guna melakukan atau menciptakan sesuatu yang didasarkan pada keyakinan bahwa mereka akan mencapai kesuksesan. Jadi dapat disimpulkan bahwa rasa kepercayaan diri adalah suatu keyakinan yang hadir di dalam diri manusia bahwa ia meyakini dirinya mampu dalam menghadapi suatu persoalan, hal ini tercermin pada sikap dan perilaku yang tenang dan tanpa adanya keraguan untuk mencapai tujuan dan keberhasilan yang diinginkan.

2.5.2 Jenis-Jenis Percaya Diri

Adapun jenis-jenis percaya diri menurut Monty Setiadarma dalam Permana dan Prasetyo (2021:142-143) yang dapat mengakibatkan perubahan kepercayaan diri atlet diantaranya :

a. Kurang Percaya Diri (*Lack of Confidence*)

Atlet yang tampil baik dalam latihan mungkin tidak selalu tampil optimal di dalam kompetisi. Ketika Atlet mengalami rasa kurang percaya diri maka gerakannya akan terasa kaku dan atlet sulit

mencapai potensi maksimalnya. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengambilan keputusan atlet, kegagalan dalam memanfaatkan peluang emas, menjadikan perlombaan sebagai beban, kehilangan fokus dan keengganan mereka untuk mengubah strategi.

b. Kelebihan Percaya Diri (*Overconfidence*)

Terlalu percaya diri sering disebut dengan *overconfidence* dalam dunia olahraga. Sebenarnya tidak ada yang namanya terlalu percaya diri, yang ada hanyalah persepsi diri yang salah yang mengarah pada rasa percaya diri yang salah (Hackfort dalam Permana dan Prasetyo, 2021:142-143) Kesalahan persepsi ini dapat menyebabkan kinerja terbaik menjadi kurang optimal.

c. Falsafah Pemenuhan Diri (*Self-Fulfilling Prophecy*)

Harapan positif dari orang-orang terdekat atlet meningkatkan kepercayaan diri atlet untuk tampil maksimal dalam situasi kompetitif. Atlet yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi sekaligus mengharapkan performa yang baik akan tampil lebih baik dibandingkan atlet yang sebenarnya tidak mengharapkan performa yang baik (Mahoney dan Avenier dalam Permana dan Prasetyo, 2021:143).

d. Keyakinan Diri (*Self-Efficacy*)

Pencapaian yang diraih oleh atlet mampu memberikan pengaruh besar untuk atlet itu sendiri. Atlet yang kerap kali menjuarai perlombaan, maka ia akan semakin percaya diri untuk memenangkan perlombaan berikutnya. Namun semakin sering ia kalah, maka ia akan semakin tidak percaya diri dalam meraih kemenangan di suatu perlombaan. Disisi lain, *role model* atau panutan yang dimiliki atlet maupun teknik dari pelatih yang membangun semangat, serta ungkapan perasaan pribadi atlet berpengaruh terhadap keyakinan diri atlet.

2.5.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Rasa Percaya Diri

Rasa percaya diri individu dipengaruhi oleh beragam macam faktor yang dibentuk berdasarkan pada sudut pandang seseorang akan diri sendiri. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri seseorang terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal (dalam Suhadi dan Zein, 2022:104-106) sebagai berikut.

a. Konsep Diri (*Self Concept*)

Konsep diri ialah bentuk penerimaan pada diri sendiri yang mana melingkupi seluruh keyakinan maupun penilaian terhadap diri sendiri (Burns dalam Suhadi dan Zein, 2022:104). Gagasan ini sebagai penentu siapa kita, hal yang bisa kita lakukan, dan jadi seperti apa kita dalam pikiran itu sendiri.

b. Harga Diri (*Self Esteem*)

Harga diri atau bisa juga dimaknai sebagai nilai pada diri atas apa yang diperoleh melalui analisis sudah sejauh apa tingkah laku kita mampu mewujudkan pribadi yang ideal. Tingginya harga diri berkaitan erat pada bagaimana kita secara efektif diterima oleh orang lain, sedangkan rendahnya harga diri berkaitan pada bagaimana hubungan antar pribadi yang kurang baik hingga memicu timbulnya depresi.

c. Penampilan dan Kondisi Fisik

Stice dan Shaw dalam Suhadi dan Zein (2022:104) menyatakan bahwa kekecewaan individu pada tampilan bentuk tubuh secara umum membentuk penilaian negatif atas fisik individu. Hal ini mengacu pada usia, rupa wajah, tinggi ataupun berat badan, serta kondisi tubuh yang bertentangan dengan stereotip masyarakat.

d. Pembentukan Diri oleh Keluarga

Terbentuknya kepribadian dan rasa percaya diri seseorang tidak terlepas dari adanya peranan keluarga di dalamnya. Kebebasan dalam memberikan pendapat, harmonisnya hubungan keluarga, karier

ataupun pangkat dan harta orang tua, serta pembelajaran akan keyakinan atas perkembangan anak menjadi faktor yang dapat mempengaruhi jati diri dan kepercayaan diri anak.

e. *Self Efficacy*

Self efficacy merupakan kepercayaan individu atas kekuatan diri dalam mengatasi kondisi tertentu maupun menhandel suatu pekerjaan (Albert Bandura dalam Suhadi dan Zein, 2022:105). *Self efficacy* pada individu berperan penting terhadap bagaimana individu mencapai tujuan, tugas, dan tantangan yang dijumpai.

f. Masyarakat atau Lingkungan

Faktor pendorong utama penyebab kurangnya rasa kepercayaan diri individu ialah adanya tuntutan dari masyarakat. Misalnya saja cara hidup, cara berpakaian, pekerjaan, maupun perilaku yang berdasar pada kaidah yang berlaku di lingkungan masyarakat. Harapan dan tuntutan dari masyarakat ini menjadi faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri seseorang dikarenakan perbedaan respon dari masing-masing orang.

g. Hubungan

Rasa percaya diri individu salah satunya dipengaruhi oleh hubungan, baik itu hubungan yang dipenuhi oleh rasa cinta ataupun sebaliknya. Hubungan yang dipenuhi rasa cinta dan kebahagiaan akan menambah harga diri seseorang. Sebaliknya hubungan yang kurang baik dapat menurunkan dan secara destruktif berpengaruh terhadap rasa percaya diri ataupun harga diri individu.

h. Pendidikan

Salah satu faktor eksternal lainnya yang mempengaruhi rasa percaya diri seseorang ialah pendidikan. Orang yang berpendidikan tinggi cenderung mandiri dan tidak mengandalkan orang lain, berdasarkan

pada kemampuan dan kepercayaan diri ia mampu mencukupi kebutuhan hidupnya. Sedangkan orang yang berpendidikan rendah cenderung menganggap dirinya didominasi oleh orang yang berada di atasnya.

2.5.4 Proses Terbentuknya Rasa Percaya Diri

Kepercayaan diri suatu individu tidak serta merta tumbuh begitu saja, melainkan terdapat suatu proses yang membentuknya. Adapun proses-proses yang mesti dilalui untuk membentuk kepercayaan diri individu (dalam Mildawani, 2014:8-9) ialah sebagai berikut.

- Terciptanya karakter yang terpuji selaras dengan tahapan pertumbuhan yang menciptakan kelebihan khusus.
- Pemahaman individu akan kelebihan diri dan memunculkan kepercayaan yang kuat untuk melakukan segala hal dengan mengoptimalkan kelebihan yang dimiliki.
- Pemahaman dan juga sikap positif individu atas segala kekurangan yang dimiliki, sehingga tidak memunculkan perasaan sulit beradaptasi dan kurang percaya diri.
- Pengalaman individu dalam mengarungi beragam sisi kehidupan berdasarkan seluruh kelebihan yang dimilikinya.

2.6 Tinjauan Karate

2.6.1 Pengertian Karate

Karate merupakan kata yang berasal dari bahasa Jepang, yang terdiri dari dua kata yakni “*Kara*” dan “*Te*”. “*Kara*” memiliki arti kosong sementara “*Te*” memiliki arti tangan, sehingga Karate dapat didefinisikan sebagai tangan kosong. Kata “karate” seringkali diikuti dengan kata “*do*”, dalam hal ini “*do*” memiliki arti seni. Karate lantas menjadi karate-do dengan kata lain, ini adalah seni bela diri yang dilakukan dengan tangan kosong (Rhadian, 2018:3).

2.6.2 Sejarah Karate

Di masa lalu seni bela diri dipergunakan untuk pertahanan diri dari ancaman binatang liar dan bahaya lingkungan. Sejalan dengan berkembang dan bertumbuhnya jumlah populasi manusia, intensitas masyarakat untuk berlatih seni bela diri pun muncul (Rhadian, 2018:1). Karate merupakan ilmu bela diri yang berpusat di Jepang. Ilmu ini diperkenalkan ke Jepang melalui Okinawa, yang awalnya dinamakan “*Tote*” yang memiliki arti tangan Cina.

Ketika karate diperkenalkan, semangat kebangsaan masyarakat Jepang kala itu sedang berada di puncaknya, akhirnya Gichin Funakoshi mengganti huruf Okinawa (*Tote* atau Tangan Cina) menjadi huruf Jepang (Karate atau Tangan Kosong) dengan tujuan dapat diterima oleh warga Jepang (Fitriani dkk, 2021:1). Asal muasal Karate bersumber pada ilmu bela diri tinju Cina, yang dikembangkan mahaguru Buddha Dharma saat melakukan meditasi di dalam wihara Shorinji di Gunung Sung, Distrik Henan, Cina. Keturunan Dharma berikutnya menamakan seni bela diri ini Shorinji Kempo dan atau kenpo, dan akarnya ada di Okinawa lewat kontak dengan Cina di pertengahan periode ke-14.

Karate selaku ilmu bela diri, pertama kali dikembangkan oleh Matsumara Shukon, seorang pendekar samurai pada abad ke-19. Menurut sejarah, Okinawa adalah kerajaan yang merdeka sebelum menjadi bagian dari Jepang. Okinawa, saat itu melakukan interaksi perdagangan dengan pulau tetangga diantaranya Cina yang memiliki ikatan yang erat dengan Okinawa. Oleh karena itu, budaya Cina sangat kuat mempengaruhi Okinawa.

Pertukaran budaya ini menyebabkan banyak orang Cina dari berbagai latar belakang mengunjungi Okinawa dan mengajarkan teknik pertahanan diri kepada penduduk setempat. Di sisi lain banyak orang Okinawa juga pindah ke Cina, setelah kembali lagi ke Okinawa, mereka

mengajari ilmu yang mereka peroleh dari Negeri Tirai Bambu tersebut. Soshin Nagamine selaku raja Okinawa, di tahun 1477 melarang kelas satria memiliki senjata. Anggota Samurai Satsuma yang dipimpin Shimazu Lehisa pada tahun 1608 menginvasi Okinawa untuk kemudian melanjutkan larangan tersebut.

Akibat aturan ini, warga Okinawa diam-diam mempraktikkan Okinawa-te (seperti itu mereka melafalkannya) juga teknik senjata (Ryuku Kobudo). Sesudah Okinawa bergabung dengan Jepang, Okinawa-te akhirnya diajarkan di sekolah-sekolah, sebagai pembuka jalan untuk karate diterima di Jepang. Gichin Funakoshi menjadi pelatih pertama yang melakukan karate untuk orang Jepang di luar wilayah Okinawa.

Gichin Funakoshi, bapak karate dunia, lahir pada tahun 1868 di Shuri, Okinawa. Gichin Funakoshi mempelajari karate dari Azato juga Itosu. Di tahun 1916, Gichin Funakoshi diundang ke Jepang dan memberikan pertunjukkan di Butoku-kai, yang saat itu merupakan pusat seni bela diri Jepang. Kemudian, Putra Mahkota yang nantinya menjabat sebagai Kaisar Jepang di tahun 1921 mengunjungi Okinawa lalu memohon kepada Gichin Funakoshi melakukan peragaan karate. Sejak itu, klub karate didirikan di sekolah dan universitas

(**Sumber:** <https://dispora.sumutprov.go.id/artikel-124-sejarah-olahraga-karate.html>, di akses pada 23 Maret 2024)

Di dalam karate terdapat paham atau ideologi sebagai cara pandang dalam berkarate, ideologi tersebut terdiri dari :

a. Rakka (Bunga yang Berguguran)

Inilah aturan bela diri dan perlindungan di dalam karate. Artinya tiap-tiap teknik bertahan harus dilatih dengan penuh semangat dan mantap sehingga memakai satu cara saja lebih dari cukup untuk melindungi diri. Misalnya saja seseorang menyerang dengan pukulan di bagian

wajah, maka karateka dapat menggunakan teknik atas (Fitriani dkk, 2021:5).

b. Mizu No Kokoro (Minda itu seperti air)

paham ini mempunyai arti yakni untuk pertahanan diri, Anda perlu mengolah dan melatih pikiran (berpikir) agar tetap tenang setiap saat. Ketika pikiran tenang, para karateka akan lebih mudah menghindari atau menangkis serangan (Fitriani dkk, 2021:6).

2.6.3 Sejarah Karate di Indonesia

Sejarah masuknya karate di Indonesia berasal dari mahasiswa Indonesia yang menempuh pendidikannya di Jepang. Baud A.D. Adikusumo salah satu pelajar asal Indonesia yang sudah menamatkan pendidikannya di Jepang pada tahun 1964. Ia merupakan karateka yang oleh M. Nakayama diberi gelar berupa sabuk hitam dan kemudian mulai memperkenalkan karate di Indonesia. Di tahun 1967, Ia bergabung bersama Sabeth Muksin dan Anton Lesiangi pelajar lain asal Indonesia yang juga sudah merampungkan studinya di Negeri Sakura.

Pada tahun 1970, mereka memelopori berdirinya Persatuan Olahraga Karate Indonesia (PORKI). Belakangan namanya diubah menjadi FORKI (Federasi Olahraga Karate Indonesia). Kemudian pada tahun 1971, mereka juga membentuk akademi karate bernama Institut Karate-do Indonesia (INKAI), dan dikenal sebagai lembaga perguruan pertama di Indonesia. Selang beberapa tahun berlalu, Baud A.D. Adikusumo membentuk Institut Karate-do (INKADO) dan pada saat yang sama berdirilah akademi Lembaga Karate-do Indonesia (Lemkari) yang dipelopori oleh Anton Lesiangi.

Namun dalam kurun tahun 2005 sebagian besar anggota Lemkari mengundurkan diri juga diberhentikan akibat permasalahan internal.

Lalu anggota-anggota tersebut mendirikan INKANAS (Institut Karate-do Nasional) yakni gabungan dari akademi Medan Karate Club (MKC). Dari sinilah kemudian lahir berbagai macam aliran yang berasal dari Jepang. Diantaranya ialah Wado dalam naungan WADOKAI (Wado Ryu Karate-do Indonesia) yang dibentuk oleh C.A. Taman, KKI (Kushin Ryu Matsuzaki Karate-do Indonesia) yang dibentuk Matsuzaki Horyu, aliran Goju Ryu yang dibawa Setyo Haryono dan beberapa tokoh lainnya, aliran Kyokushin yang dibawa oleh Nardi T. Nirwanto dengan beberapa tokoh lainnya, aliran Shito Ryu dibawah naungan perguruan GABDIKA Shitoryu oleh Dr. Markus Basuki, dan SHINDOKA oleh Bert Lengkong.

Selain itu putra-putra bangsa Indonesia mengembangkan beberapa aliran karate yang independen dan bebas dari aturan Dojo Pusat di Jepang (Hombu Dojo). Kemudian sebanyak 25 perguruan karate di Indonesia pada tahun 1972 baik perguruan independen maupun yang berasal dari Jepang tergabung ke dalam Federasi Olahraga Karate-do Indonesia (FORKI), yang saat ini menjadi perwakilan World Karate Federation (WKF) bagi Indonesia. Namun pada tahun 1985 terjadi kerusuhan di dalam organisasi FORKI dan dibentuklah organisasi induk baru cabang olahraga karate yang diberi nama PKSI (Persatuan Karate Seluruh Indonesia).

PKSI tidak terpaku pada aliran karate, melainkan menganut sistem organisasi olahraga dengan kurikulum yang baku. Dan di tahun 2000 PKSI berganti nama menjadi Federasi Karate Tradisional Indonesia (FKTI). Hingga saat ini, terdapat dua organisasi induk olahraga karate di Indonesia yaitu FORKI yang berafiliasi dengan Cabang Olahraga Karate Aliran dan FKTI yang berafiliasi dengan Cabang Olahraga Karate Non-Aliran (**Sumber:** <https://konidepok.or.id/Perkembangan-karate-di-indonesia/>, di akses pada 26 Maret 2024).

2.6.4 Tingkatan Sabuk Karate

Salah satu peralatan karate yang wajib dikenakan dalam pertandingan karate ialah sabuk karate atau kerap kali juga disebut *Obi*. Sabuk karate (*Obi*) sendiri memiliki beragam warna, masing-masing warna sabuk karate (*Obi*) digunakan sebagai pembeda di antara para karateka. Secara teori, makna perbedaan warna sabuk karate menandakan bahwa para karateka wajib menjunjung tinggi perilaku saling menghormati.

Sabuk karate (*Obi*) merupakan sistem pemeringkat dengan kyu sebagai tolak ukurnya yang mana masing-masing perguruan karate memiliki perbedaan. Makna tingkatan sabuk (*Obi*) dalam karate menggambarkan bahwa para karateka harus berproses pada setiap tujuan yang diharapkan. Adapun macam tingkatan warna sabuk karate (dalam Sumarsono, 2019:67-71) ialah terdiri dari :

a. Sabuk Putih

Sabuk putih dalam karate menggambarkan kesucian dan kemurnian. Kesucian dan kemurnian dimaknai sebagai kondisi awal bagi para pemula untuk memperoleh dan juga mengolah hasil latihan yang diajarkan oleh *senpai* ataupun *sensei*.



Gambar 2.1. Sabuk Putih Karate

(Sumber: https://id.pngtree.com/freebackground/white-belt-karate-kung-sport-doj-photo_7978774.html, di akses pada 27 Maret 2025)

b. Sabuk Kuning

Sabuk kuning dalam karate merepresentasikan warna matahari. Hal ini diistilahkan karateka telah menyaksikan “Hari Baru”, artinya karateka sanggup memahami semangat karate dan karateka telah bertumbuh dari segi kepribadian, karakter, maupun teknik yang

dipelajarinya. Sabuk kuning juga sebagai tahap akhir bagi seorang “*raw beginner*”, dan umumnya mulai mempelajari tingkatan gerakan *kumite* hingga ikut serta pada kompetisi pertandingan.



Gambar 2.2. Sabuk Kuning Karate
(Sumber: Dokumentasi Peneliti)

c. Sabuk Hijau

Sabuk hijau dalam karate menggambarkan warna pepohonan dan rumput, artinya pemilik sabuk warna ini diharuskan mengerti juga mencari tahu secara mendalam hal-hal yang terkait dengan karate sejalan pada berkembangnya semangat maupun teknik gerakan yang telah dipahami.



Gambar 2.3. Sabuk Hijau Karate
(Sumber: Dokumentasi Peneliti)

d. Sabuk Biru

Sabuk biru dalam karate merepresentasikan langit dan samudera. Maknanya karateka patut memiliki semangat yang luas umpamanya sedalam samudera dan seluas angkasa. Karateka juga diharuskan mulai berani dalam menghadapi rintangan yang dijumpainya berlandaskan semangat yang tinggi serta memiliki pikiran bahwa proses latihan merupakan hal yang menggembirakan serta mampu

menuai manfaat yang diperoleh. Karateka juga diharapkan mampu mengendalikan emosi dan disiplin.



Gambar 2.4. Sabuk Biru Karate
(Sumber: Dokumentasi Peneliti)

e. Sabuk Coklat

Sabuk coklat (Muda) dalam karate disimbolkan dalam bentuk tanah, yang bersifat bobot dan stabilitas. Warna sabuk coklat memiliki makna bahwa karateka pemilik sabuk ini dari mulai tingkatan *kyu* 3 hingga 1 diharapkan mampu memberikan kestabilan perilaku, memiliki kemampuan yang melebihi pemilik sabuk di bawahnya serta perilaku menaungi para juniornya. Di sisi lain, karateka harus memiliki perilaku memijak bumi (*down to earth*) dan rendah hati kepada sesama.



Gambar 2.5. Sabuk Coklat Karate
(Sumber: Dokumentasi Peneliti)

f. Sabuk Coklat

Sabuk coklat dalam karate disimbolkan dalam bentuk api, maknanya karateka perlu memiliki keberanian layaknya api yang berkobar dan jauh dari sifat pendendam. Karateka yang berkompetisi menggunakan sabuk merah dan biru.



Gambar 2.6. Sabuk Coklat Karate
(Sumber: Dokumentasi Peneliti)

g. Sabuk Hitam

Sabuk hitam dalam karate menggambarkan keteguhan dan rasa percaya diri berdasarkan nilai kebaikan menyeluruh. Di tingkat ini, pemilik sabuk hitam dari mulai *Dan 1* hingga seterusnya, sesungguhnya baru memasuki fase guna menekuni karate yang lebih dalam.



Gambar 2.7. Sabuk Hitam Karate
(Sumber: https://png.pngtree.com/png-vector/20231007/ourmid/Pngtree-coiled-karate-black-belt-taekwondo-png-image_10083407.png, di akses pada 27 Maret 2025)

2.6.5 Pertandingan Karate

Kejuaraan yang kerap kali diselenggarakan dalam perlombaan karate terbagi ke dalam kategori perlombaan *Kata* atau Jurus dan perlombaan *Kumite* atau Pertarungan (Nastiti, 2011:47-48). Untuk perlombaan *kata* sendiri, keakuratan dalam mempertunjukkan jurus yang telah ditetapkan sebagai poin penilaian dari para dewan juri. Sedangkan kategori perlombaan *kumite* poin penilaiannya menitikberatkan pada perlawanan dan juga kekuatan pertahanan.

a. Kumite (Pertarungan) Putera dan Puteri

Kategori perlombaan *kumite* terbagi ke dalam *kumite* perorangan dan *kumite* beregu. Untuk *kumite* perorangan penentuan kelas tanding didasarkan pada berat badan atlet, sedangkan *kumite* beregu terkhusus putra penentuan kelas tanding berdasarkan berat badan tidak ada. Skema perlombaan yang digunakan ialah adanya peluang pertandingan ulang untuk atlet yang telah kalah dari pemenang. Perlombaan dilaksanakan pada satu sesi dengan rentang waktu 2-3 menit (bersih) dan satu sesi perpanjangan bila seri. Untuk perlombaan beregu tidak memiliki perpanjangan waktu.

Bila poin di sesi perpanjangan waktu tetap seri, akan dilakukan seleksi terhadap karateka yang sangat agresif dalam menyerang untuk dijadikan pemenang. *Kumite* bisa juga dilaksanakan secara beregu dimana hanya satu regu putra dan putri yang menjadi perwakilan dari masing-masing tim. Masing-masing regu putra berisi 3 orang dan 2 orang cadangan, sedangkan untuk masing-masing putri tim berisi 3 orang dan 1 orang cadangan.

b. Kata (Jurus) Putera Dan Puteri

Di dalam perlombaan *kata*, aspek penilaian berdasarkan dari eloknya gerakan jurus yang diperagakan (putra dan putri) selaras dengan *kata* pilihan maupun *kata* wajib pada ketentuan perlombaan. Setiap kontestan harus mempertunjukkan *kata* wajib, bila kontestan lulus maka selanjutnya kontestan berpartisipasi dalam mempertunjukkan *kata* pilihan.

Perlombaan terbagi ke dalam dua yakni *kata* perorangan dan *kata* beregu. Untuk *kata* beregu sendiri terdiri dari 3 orang. Sesudah melaksanakan pertunjukkan *kata*, kontestan diwajibkan mempertunjukkan penerapan dari *kata* (Bunkai). *Kata* beregu sendiri

dinilai sangat mengesankan lantaran sangat elok dan juga sangat sukar penerapannya.

2.7 Landasan Teori

2.7.1 Pendekatan Komunikasi Interpersonal Joseph A. Devito

Dalam bukunya komunikasi antarmanusia edisi kelima (1997:285-291) Devito mengungkapkan pandangannya terkait komunikasi interpersonal yang efektif salah satunya dilihat dari pendekatan humanistik. Asumsi terkait dengan komunikasi interpersonal yang efektif melalui pendekatan humanistik menurut Devito dapat dilihat dari adanya keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan.

Keterbukaan, derajat keterbukaan dalam komunikasi interpersonal setidaknya berkaitan dengan tiga perspektif yakni pertama, komunikator perlu membuka diri atau terbuka dengan orang yang berkomunikasi dengannya. Kedua, komunikator bersedia merespon secara terbuka akan rangsangan yang diterima. Ketiga, menurut Bochner dan Kelly dalam Devito (1997:286) berkaitan dengan “kepemilikan” emosi dan pemikiran. Bersikap terbuka berarti menerima bahwa pandangan ataupun emosi yang kita ungkapkan sebenarnya ialah "milik kita" dan bahwa kita bertanggung jawab atas hal tersebut.

Empati, diartikan sebagai "kemampuan untuk ‘memahami’ apa yang dialami orang lain pada saat tertentu dari sudut pandang orang lain, melalui perspektif orang itu"(Henry Backrack dalam Devito, 1997:286). Empati merupakan suatu perasaan dimana kita merasakan seperti apa yang sedang seseorang rasakan atau alami. Berada di perahu yang sama, mengalami emosi serupa dan persis sama. Individu yang berempati dapat mengerti motif ataupun suka duka kehidupan seseorang, emosi dan perilaku, maupun keinginan juga aspirasi orang lain di masa depan.

Pemahaman empatik ini menempatkan orang tersebut pada posisi yang lebih baik dalam menyesuaikan komunikasinya.

Sikap Mendukung, jalinan interpersonal dapat dikatakan efektif bila suatu relasi mengutamakan perilaku suportif. Gagasan ini dirumuskan menurut karya Jack Gibb. Suasana yang kurang mendukung tidak menumbuhkan komunikasi yang terbuka dan penuh empati. Sikap mendukung bisa kita tunjukkan melalui penjelasan bukan evaluasi (penilaian), langsung bukan strategi, serta provisional bukan terlalu percaya. Suasana deskriptif dibandingkan evaluasi menunjang terbentuknya perilaku mendukung. Jika kita menganggap komunikasi ajang untuk memperoleh permohonan informasi dan gambaran peristiwa tertentu, lazimnya kita tak menganggapnya sebagai sesuatu yang berbahaya.

Di sisi lain, nada komunikasi yang kritis seringkali membuat kita bersikap defensif. Tidak semua komunikasi evaluatif memicu reaksi defensif. Sebagaimana yang dikatakan oleh Toni Brougher dalam Devito (1997:288) bahwa komunikasi deskriptif memiliki beberapa ketentuan, diantaranya:

- a) Menjelaskan sesuatu yang terjadi.
- b) Menjelaskan terkait perasaan kita.
- c) Menjelaskan bagaimana hal ini berkaitan dengan lawan bicara.

Spontan, reaksi spontan membantu mewujudkan situasi yang mendukung. Individu yang berkomunikasi secara langsung dan mengutarakan pemikirannya secara gamblang cenderung akan memberikan respons yang baik, terbuka, dan terus terang. Di sisi lain, ketika kita menyadari orang lain merahasiakan emosi yang sesungguhnya, yaitu memiliki rahasia terpendam maka kita akan bersikap defensif.

Provisionalisme, berarti bersifat sementara, tetap terbuka, mau mendengarkan pendapat yang berbeda, lalu siap bertukar posisi bila diperlukan. Jika kita tetap teguh dan memiliki pemikiran tertutup, maka kita memprovokasi pendengar untuk bersikap defensif. Sebaliknya, jika kita bereaksi secara provisional, seraya berpikir terbuka, dan menyadari bahwa kita bisa saja salah, kemudian bersedia memperbaiki pendapat juga sikap kita, maka kita mendorong perilaku mendukung.

Sikap Positif, dalam komunikasi interpersonal dinyatakan dalam dua cara yakni mengungkapkan sikap positif dan secara positif memberikan dorongan kepada individu yang berinteraksi dengan dirinya. Sikap positif merujuk setidaknya pada dua ciri komunikasi interpersonal. Yang pertama, berkaitan dengan ketika orang memiliki sikap positif atas diri mereka sehingga komunikasi interpersonal dapat terjalin. Orang yang mempunyai perasaan positif mengenai diri sendiri akan mengkomunikasikan perasaan itu pada orang lain, lalu hal tersebut akan tercermin pada orang lain.

Sebaliknya, orang yang memiliki perasaan negatif tentang dirinya sendiri akan selalu membagikan hal tersebut pada orang lain, yang mungkin menyebabkan seseorang juga memiliki perasaan negatif serupa. Kedua, secara umum perasaan positif dalam suasana komunikasi berperan penting bagi terciptanya hubungan yang efektif. Reaksi negatif terhadap situasi seperti ini, akan menimbulkan ketegangan dan komunikasi akan cepat terputus.

Dorongan, perilaku mendorong berkaitan dengan menghormati kehadiran dan betapa berharganya seseorang, yang bertolak belakang terhadap ketidakpedulian. Dorongan bisa diberikan secara verbal maupun nonverbal seperti kata “aku bangga padamu” dan “tersenyum”. Pada umumnya dorongan positif bersifat pengakuan ataupun pujian juga meliputi tingkah laku yang lazimnya kita inginkan, rasakan, maupun

banggakan. Dorongan negatif bersifat menghukum dan menimbulkan kebencian, sedangkan dorongan positif memperkuat representasi diri lalu menjadikan kita merasa lebih berharga.

Kesetaraan, komunikasi interpersonal kian efektif bilamana situasinya seimbang (sejajar). Maksudnya di antara lawan bicara harus secara implisit mengakui bahwa mereka saling bernilai dan berarti, juga setiap pihak memiliki sesuatu yang berguna untuk diberikan. Di dalam hubungan yang setara, perbedaan pendapat dan perselisihan tidak dipandang sebagai peluang untuk mengalahkan yang lain, tetapi sebagai usaha untuk memaklumi adanya perbedaan yang tak terhindarkan. Kesetaraan bukan berarti mewajibkan kita membenarkan ataupun mentoleransi segala perilaku verbal maupun nonverbal orang lain. Kesetaraan berarti penerimaan terhadap orang lain, dan Carl Rogers mengatakan bahwa kesetaraan mengharuskan kita menunjukkan “rasa hormat positif tanpa syarat” kepada orang lain.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah kualitatif. Metode kualitatif merupakan metode penelitian yang didasarkan pada filosofi post-positivisme, dan digunakan oleh peneliti untuk mempelajari keadaan objek alami (bukan eksperimen), dimana instrumen kuncinya ialah peneliti. Teknik perolehan datanya dilakukan dengan triangulasi (kombinasi), dan analisis datanya bersifat induktif, serta hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna bukan generalisasi (Sugiyono, 2021:18). Penelitian kualitatif adalah penelitian yang digunakan untuk menggali, menemukan, memaparkan, dan mendeskripsikan kualitas atau karakteristik dampak sosial yang tidak dapat dijabarkan, diukur, atau pun dijelaskan dengan pendekatan kuantitatif (Saryono dalam Harahap, 2020:123).

Adapun tipe dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif, yaitu mendeskripsikan terkait strategi komunikasi interpersonal pelatih dan upaya pelatih mengatasi hambatan-hambatan komunikasi interpersonal dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri atlet karate pemula di dalam menghadapi pertandingan baik itu menjelang, saat, dan setelah pertandingan. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan ataupun menjelaskan suatu peristiwa, keadaan, orang, objek, dan atau sesuatu yang berhubungan dengan suatu variabel yang dapat dijelaskan secara numerik maupun dengan kata-kata (Punaji Setyosari dalam Samsu, 2017:65).

Alasan peneliti memilih metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi deskriptif ialah diantaranya :

1. Penelitian ini berusaha untuk mencari tahu lalu mendeskripsikan suatu fenomena yang akan diteliti yaitu mengenai strategi komunikasi interpersonal pelatih dan upaya pelatih mengatasi hambatan-hambatan komunikasi interpersonal dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri atlet karate pemula di dalam menghadapi pertandingan baik itu menjelang, saat, dan setelah pertandingan. Sehingga dalam penelitian ini, peneliti perlu secara langsung turun ke lapangan untuk mendapatkan informasi dari informan yang telah ditentukan agar peneliti dapat mengeksplorasi secara mendalam terkait fenomena yang akan diteliti.
2. Penelitian ini secara khusus mencoba menggambarkan fenomena yang akan diteliti dan tidak mencari ataupun mengukur pengaruh antar variabel maupun mencoba mengeneralisasikan hasil penelitian. Sehingga dirasa metode penelitian yang tepat dalam penelitian ini ialah menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan yang bersifat deskriptif.

3.2 Lokasi Penelitian

Lokasi dalam penelitian ini dilakukan di salah satu dojo karate daerah Lampung Selatan yaitu Dojo Destroyer yang beralamat di Jl. Permata Raya, Karang Sari, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan, Lampung.



Gambar 3.1. Lokasi Penelitian
(Sumber: Dokumentasi Peneliti)

3.3 Fokus Penelitian

Agar cakupan dalam penelitian tidak terlalu luas dan melebar serta demi mempertajam masalah penelitian, maka peneliti perlu menentukan fokus penelitian yang dilakukan. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Spradley dalam Alaslan (2021:51) fokus penelitian adalah cara untuk menajamkan penelitian agar peneliti memiliki pemahaman yang lebih luas dan mendalam terkait konteks sosial yang diteliti.

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian, maka fokus dalam penelitian ini terbatas pada strategi komunikasi interpersonal pelatih yang dilakukan secara tatap muka dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri atlet karate pemula di dalam menghadapi pertandingan baik itu menjelang, saat, dan setelah pertandingan dengan tolak ukur atau acuan yang digunakan ialah pendekatan komunikasi interpersonal Josep A. Devito dari sudut pandang humanistik dan unsur-unsur komunikasi interpersonal. Tentunya peneliti meninjau dalam proses penerapan strategi komunikasi interpersonal tidak terlepas dari adanya unsur-unsur komunikasi interpersonal di dalamnya.

3.4 Penentuan Informan

Informan merupakan seseorang yang memberikan suatu informasi kepada peneliti. Dalam penelitian kualitatif penentuan informan terbagi ke dalam tiga kategori diantaranya ialah informan kunci, informan utama, dan informan pendukung. Menurut Heryana (2018:4-6) Informan kunci adalah orang-orang yang mempunyai pengetahuan umum mengenai permasalahan yang diangkat peneliti. Informan utama ialah individu yang memiliki pengetahuan teknis dan rinci mengenai masalah penelitian yang sedang diselidiki. Sedangkan informan pendukung ialah orang atau pihak-pihak yang bisa memberikan informasi tambahan mengenai persoalan yang tengah diteliti.

Penentuan informan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria sebagai berikut.

a. Informan Pelatih

- 1) Pelatih yang secara langsung melatih dan membina atlet yang akan berpartisipasi dalam pertandingan.
- 2) Pelatih yang secara langsung mendampingi atlet dalam setiap pertandingan.
- 3) Pelatih yang mengetahui segala perkembangan atlet baik penguasaan teknik maupun aspek psikologis atlet.
- 4) Memiliki sertifikat kepelatihan.

b. Informan Atlet

- 1) Atlet karate pemula usia 6-13 Tahun.
- 2) Atlet karate pemula yang mengikuti kategori kelas/jenis pertandingan kumite (pertarungan).
- 3) Atlet karate pemula yang mengikuti minimal 1-2 kali pertandingan.
- 4) Atlet karate pemula yang minim pengalaman bertanding maupun yang telah cukup memiliki pengalaman bertanding.
- 5) Atlet karate pemula yang terpilih mewakili dojo Destroyer Lampung Selatan untuk mengikuti pertandingan.
- 6) Bersedia untuk diwawancarai.

Dari kriteria yang telah ditentukan, peneliti menetapkan 1 orang kepala pelatih sebagai informan kunci dan 10 orang atlet karate pemula sebagai informan utama dalam penelitian ini. Untuk lebih jelasnya berikut di bawah ini peneliti sajikan tabel informan dalam penelitian ini sebagai berikut.

Tabel 3.1. Informan Penelitian

No.	Informan Kunci dan Utama	Total
1.	Kepala Pelatih Dojo Destroyer Lampung Selatan	1 Orang
2.	Atlet Karate Pemula Dojo Destroyer Lampung Selatan	10 Orang

Adapun alasan peneliti menetapkan atlet karate pemula sebagai informan dalam penelitian ini ialah berdasarkan hasil pra survei dan wawancara yang

peneliti lakukan menunjukkan bahwa atlet karate pemula masih mengalami permasalahan terkait rasa kepercayaan diri terutama di arena pertandingan. Untuk itu sangat diperlukan strategi pembinaan mental dari pelatih dalam rangka meningkatkan rasa kepercayaan diri atlet karate pemula di dalam menghadapi pertandingan. Sedangkan alasan peneliti hanya menetapkan 1 orang kepala pelatih sebagai informan dikarenakan di dojo Destroyer Lampung Selatan satu-satunya yang melatih dan membina secara langsung atlet-atlet yang akan berpartisipasi dalam pertandingan ialah hanya kepala pelatih.

3.5 Sumber Data

Adapun Sumber data dalam penelitian ini meliputi :

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah data yang secara langsung diperoleh dari narasumber atau informan melalui wawancara berdasarkan pada pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh peneliti di lapangan. Adapun sumber data primer dalam penelitian ini diperoleh dari hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan kepada kepala pelatih dan atlet karate pemula dojo Destroyer Lampung Selatan.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data ini sebagai penunjang dari sumber data primer, yang mana dalam penelitian ini diperoleh dari arsip data yang dimiliki oleh dojo Destroyer Lampung Selatan seperti data perolehan medali atlet, jadwal latihan dan lain-lain.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini ialah terdiri dari wawancara, observasi, dan dokumentasi sebagai berikut.

a. Wawancara

Wawancara ialah proses tanya-jawab di antara peneliti dan informan berdasarkan topik yang dibahas untuk memperoleh suatu informasi. Menurut Fathan dalam Alaslan (2021:77) wawancara adalah salah satu bentuk komunikasi verbal yang memungkinkan terjadi secara terstruktur dan tidak terstruktur ataupun semi terstruktur dengan tujuan untuk memperoleh data yang diinginkan dari responden.

Adapun jenis wawancara yang peneliti gunakan dalam penelitian ini ialah wawancara yang bersifat terbuka, dimana narasumber mengetahui maksud dan tujuan ia diwawancarai. Tipe wawancara yang peneliti pilih ialah wawancara terencana-tidak terstruktur atau semi terstruktur, yakni dimana ketika peneliti membuat rencana wawancara yang pasti namun tidak menggunakan format ataupun urutan yang baku (Yusuf, 2017:377).

Peneliti melakukan wawancara penelitian kepada kepala pelatih dan atlet karate pemula dojo Destroyer Lampung Selatan setelah berakhirnya periode pertandingan. Untuk hari dan waktu dilaksanakannya wawancara penelitian bersifat tentatif, dimana peneliti menyesuaikan jadwal dan kesediaan informan untuk diwawancarai. Secara keseluruhan wawancara penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 27 Maret 2025 dari mulai pukul 10.00 WIB sampai dengan selesai di dojo Destroyer Lampung Selatan.

b. Observasi

Observasi merupakan kegiatan pengamatan terhadap segala sesuatu yang akan diamati baik itu objek, subjek, tempat, maupun peristiwa, sebagai upaya untuk memperoleh data dalam penelitian. Nawawi dalam Samsu (2017:97) mengungkapkan bahwa metode observasi ialah proses meninjau lalu kemudian menuliskan gejala yang terlihat pada objek yang sedang diteliti secara runtut dan terstruktur. Jenis observasi yang peneliti gunakan dalam penelitian ini ialah observasi nonpartisipan, dimana peneliti bertindak

sebagai pengamat dari jarak tertentu terhadap segala aktivitas yang dilakukan oleh pelatih dan atlet karate pemula dojo Destroyer Lampung Selatan namun peneliti tidak secara langsung ikut terlibat dalam aktivitas tersebut.

Peneliti melakukan observasi penelitian berdasarkan tiga periode waktu yaitu menjelang, saat, dan setelah pertandingan. Fokus observasi dalam penelitian ini meliputi keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan yang diberikan pelatih kepada atlet karate pemula. Pertama, peneliti melakukan observasi saat latihan khusus menjelang pertandingan di dojo Destroyer Lampung Selatan dari pukul 19.00-22.00 WIB. Observasi kedua dan ketiga, dilakukan oleh peneliti pada saat pertandingan berlangsung dan selesainya pertandingan di Diniyyah Putri Lampung yang beralamat di Jl. Raya Negeri Sakti, Kecamatan Gedong Tataan, Kabupaten Pesawaran dan Green Sport Arena Lampung yang beralamat di Talang, Kecamatan Teluk Betung Selatan, Kota Bandar Lampung dari pukul 08.00-16.00 WIB. Secara keseluruhan observasi penelitian ini dilakukan oleh peneliti pada tanggal 18-19 Januari dan 18-23 Februari 2025.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah proses penghimpunan data melalui dokumen resmi ataupun catatan peristiwa yang sudah berlalu sesuai dengan pokok permasalahan yang sedang diteliti, dimana memiliki fungsi sebagai data pendukung atau pelengkap hasil wawancara maupun observasi penelitian. Dalam penelitian ini, data dokumentasi berupa foto-foto dokumentasi hasil observasi penelitian (menjelang, saat, dan setelah pertandingan), foto dokumentasi dengan informan penelitian (kepala pelatih dan atlet karate pemula dojo Destroyer Lampung Selatan), sertifikat pelatih, dan arsip data dokumentasi milik dojo Destroyer Lampung Selatan yang relevan dengan penelitian.

3.7 Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan mengacu pada salah satu tipe analisis data dari Miles dan Huberman (dalam Sugiyono, 2021:321-330) yang terdiri dari reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan yaitu sebagai berikut.

a. Reduksi Data

Reduksi data merupakan aktivitas mencari tema, pola, memilih dan memilah, merangkum serta memfokuskan hal-hal penting berdasarkan data yang ditemukan di lokasi penelitian. Kemudian data yang didapatkan tersebut dilakukan pencatatan secara detail dan teliti, untuk selanjutnya dilakukan perangkuman atau pemilihan terhadap hal inti sehingga data yang sudah direduksi mampu memberikan gambaran secara spesifik berkaitan dengan permasalahan penelitian.

Pada level ini peneliti menghimpun seluruh data yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara penelitian terkait strategi komunikasi interpersonal pelatih dan upaya pelatih mengatasi hambatan-hambatan komunikasi interpersonal dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri atlet karate pemula di dalam menghadapi pertandingan baik itu menjelang, saat, dan setelah pertandingan untuk selanjutnya peneliti lakukan pemilahan data dan telaah atas data yang diperoleh.

b. Penyajian Data

Menurut Miles dan Huberman dalam Sugiyono (2021:325) penyajian data dalam penelitian kualitatif biasanya yang seringkali digunakan ialah berbentuk teks naratif. Selain itu, bisa juga dibuat ke dalam bentuk bagan, hubungan antar kategori, uraian singkat, *flowchart* ataupun semacamnya sehingga data yang diperoleh dapat dengan mudah dipahami. Pada level ini, peneliti menyajikan data dari hasil observasi dan wawancara penelitian mengenai strategi komunikasi interpersonal pelatih dan upaya pelatih mengatasi hambatan-hambatan komunikasi interpersonal dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri atlet karate pemula di dalam

menghadapi pertandingan baik itu menjelang, saat, dan setelah pertandingan yang sebelumnya telah di reduksi ke dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 3.2. Penyajian Data Penelitian

No.	Hasil Wawancara	Hasil Observasi	Dokumentasi
1.	Pertanyaan		
	Jawaban		
	Kepala Pelatih		
	Atlet karate Pemula 1		
	Atlet Karate Pemula 2		
	Atlet Karate Pemula 3		
	Atlet Karate Pemula 4		
	Atlet Karate Pemula 5		
	Atlet Karate Pemula 6		
	Atlet Karate Pemula 7		
	Atlet Karate Pemula 8		
	Atlet Karate Pemula 9		
	Atlet Karate Pemula 10		

c. Penarikan Kesimpulan

Tahapan akhir dari analisis data menurut Miles dan Huberman ialah penarikan kesimpulan. Penarikan kesimpulan tentunya didasari dari temuan data yang akurat dilapangan yang sebelumnya telah melalui tahapan reduksi dan penyajian data. Pada level ini, data-data yang telah direduksi, disajikan dan telah teruji kesahihan dan keakuratannya maka selanjutnya dilakukan penarikan suatu kesimpulan oleh peneliti dari data-data tersebut. Penarikan kesimpulan diharapkan dapat menjawab rumusan masalah penelitian dan juga sebagai temuan terbaru dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai strategi komunikasi interpersonal pelatih dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri atlet karate pemula di dalam menghadapi pertandingan baik itu menjelang, saat, dan setelah pertandingan.

3.8 Teknik Keabsahan Data

Teknik keabsahan data merupakan teknik yang digunakan untuk mengetahui kesahihan, keterpercayaan, dan ketepatan antara data yang diperoleh dengan

data yang dilaporkan oleh peneliti dalam suatu penelitian. Adapun teknik keabsahan data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini ialah triangulasi metode. Triangulasi metode merupakan bentuk pemanfaatan metode majemuk guna menginterpretasikan suatu persoalan dengan melihat perbandingan dari aspek wawancara, observasi, dan dokumentasi (Haryono, 2020:147). Untuk memperoleh keabsahan data dalam penelitian ini peneliti membandingkan data yang diperoleh dari hasil wawancara kepada kepala pelatih dan atlet karate pemula selaku informan, data yang peneliti peroleh selama observasi dan juga hasil dokumentasi baik itu pada saat latihan persiapan menjelang pertandingan, saat pertandingan, dan setelah pertandingan guna menghasilkan data yang akurat dan terjamin kesahihannya.

V. PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terkait strategi komunikasi interpersonal pelatih dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri atlet karate pemula di dalam menghadapi pertandingan (studi pada atlet karate pemula dojo Destroyer Lampung Selatan) yang didasarkan pada tiga periode waktu yakni menjelang, saat, dan setelah pertandingan. Dan berdasarkan hasil penelitian, maka kesimpulan yang dapat peneliti berikan dalam penelitian ini ialah strategi komunikasi interpersonal yang diterapkan pelatih dojo Destroyer Lampung Selatan dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri atlet karate pemula baik itu menjelang, saat, dan setelah pertandingan melibatkan adanya keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan.

1. Strategi Komunikasi Interpersonal Pelatih Menjelang Pertandingan

Pelatih Dojo Destroyer Lampung Selatan menunjukkan keterbukaan menjelang pertandingan dengan memberikan evaluasi secara jujur mengenai perkembangan latihan teknik atlet karate pemula dan pemberian ruang bagi atlet karate pemula untuk menyampaikan kendala, meskipun beberapa atlet karate pemula masih enggan terbuka karena gaya komunikasi pelatih yang tegas. Sikap empati pelatih tampak dalam upaya menenangkan atlet karate pemula yang cemas menjelang pertandingan melalui sentuhan fisik dan motivasi verbal yang menekankan pentingnya proses, bukan hanya hasil. Sedangkan sikap positif terlihat dari pemberian kritik membangun yang mendorong peningkatan teknik tanpa menjatuhkan mental atlet karate pemula. Selain itu, kesetaraan diterapkan pelatih dengan memberikan perlakuan, perhatian, dan kesempatan yang sama kepada seluruh atlet karate

pemula, sehingga menciptakan rasa dihargai dan meningkatkan rasa kepercayaan diri atlet karate pemula menjelang pertandingan.

2. Strategi Komunikasi Interpersonal Pelatih Saat Pertandingan

Pelatih Dojo Destroyer Lampung Selatan telah menunjukkan keterbukaan selama pertandingan melalui penyampaian instruksi strategi yang jelas dan langsung, sehingga membantu atlet karate pemula memahami situasi dan menjaga kepercayaan diri atlet. Pelatih juga menunjukkan empati dengan mendampingi atlet karate pemula secara emosional melalui pesan menenangkan dan tindakan seperti merangkul, memberi minum dan mendampingi atlet melakukan pemanasan, yang membantu mengurangi tekanan sebelum bertanding. Sikap mendukung ditunjukkan melalui motivasi verbal dan nonverbal yang membangkitkan semangat dan keberanian atlet karate pemula untuk menampilkan performa terbaik. Selain itu, sikap positif pelatih tercermin dalam pesan-pesan yang menanamkan optimisme dan membantu menjaga kestabilan emosi atlet karate pemula di tengah tekanan pertandingan. Kesetaraan juga diterapkan pelatih melalui pemberian arahan, motivasi, dan perhatian yang adil kepada seluruh atlet karate pemula, sehingga menciptakan suasana yang suportif dan memperkuat rasa percaya diri setiap atlet selama pertandingan berlangsung.

3. Strategi Komunikasi Interpersonal Pelatih Setelah Pertandingan

Pelatih Dojo Destroyer Lampung Selatan menunjukkan keterbukaan Setelah pertandingan dengan memberikan evaluasi jujur dan membangun, serta mendorong komunikasi dua arah agar atlet karate pemula dapat mengungkapkan kendala yang mereka alami. Empati dan sikap mendukung ditunjukkan melalui apresiasi atas kemenangan serta motivasi dan penguatan emosional saat atlet karate pemula mengalami kekalahan, baik secara verbal maupun nonverbal. Sikap positif pelatih tercermin dalam ajaran untuk tetap rendah hati saat menang dan tidak menyerah saat kalah, sehingga atlet karate pemula tetap semangat dan termotivasi. Dalam setiap situasi, pelatih membantu membentuk mental atlet karate pemula agar memahami

pentingnya proses dan usaha dalam mencapai keberhasilan. Kesetaraan juga ditegakkan dengan memberikan evaluasi, perhatian, dan kesempatan berbicara secara adil kepada seluruh atlet karate pemula, sehingga tercipta rasa dihargai yang memperkuat kepercayaan diri atlet.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka saran yang dapat peneliti berikan ialah sebagai berikut:

1. Untuk pelatih diharapkan dapat secara konsisten menerapkan strategi komunikasi interpersonal dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri atlet karate pemula di dalam menghadapi pertandingan pada semua kondisi. Dan diharapkan pelatih dapat memberikan motivasi yang membangun serta menghindari memarahi atlet ketika atlet mengalami kekalahan karena penampilan yang kurang maksimal di arena pertandingan.
2. Untuk atlet karate pemula diharapkan kedepannya dapat lebih terbuka lagi kepada pelatih mengenai segala keluhan, kendala, ataupun perasaan yang dirasakan dan dialami selama fase menjelang maupun setelah pertandingan. Agar pelatih dapat mengetahui permasalahan yang sedang dihadapi dan pelatih dapat memberikan solusi yang tepat.
3. Peneliti menyadari skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih terdapat kelemahan diantaranya ialah minimnya arsip dokumentasi dari lokasi penelitian sebagai data pendukung, sehingga data yang diperoleh dalam penelitian ini hanya berdasarkan dari hasil observasi dan wawancara. Untuk itu, disarankan bagi peneliti selanjutnya dapat mencantumkan data dokumentasi secara lengkap apabila ingin meneliti objek yang sama dan gunakan teori dan subjek yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Buku/Ebook

- Abidin, Syahrul. (2022). *Komunikasi Antar Pribadi*. Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Alaslan, Amtai. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Alficandra, dkk. (2024). *Psikologi Olahraga*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Atiq, Ahmad dkk. (2022). *Strategi Dan Pola Latihan Fisik Atlet Pemula*. Pontianak: Pustaka Rumah Aloy.
- Berlian, Irvan dan Arlia. (2024). *Wawancara Pra Penelitian*. Lampung Selatan: Dojo Destroyer Lampung Selatan. Senin, 18 Maret 2024.
- Cangara, Hafied. (2011). *Pengantar Ilmu Komunikasi: Edisi Revisi*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Devito, Joseph A. (1997). *Komunikasi Antar Manusia Kuliah Dasar Edisi Kelima*. Tangerang: Kharisma Publishing Group.
- Firdaus, Kamal. (2012). *Psikologi Olahraga: Teori Dan Aplikasi*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Press.
- Fitriani, Rani Siti dkk. (2021). *Ensiklopedi Olah Raga Beladiri Karate hingga Tarung Derajat*. _____. Hikam Pustaka.
- Hanani, Silfia. (2017). *Komunikasi Antarpribadi Teori Dan Praktik*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Harahap, Nursapiah. (2020). *Penelitian Kualitatif*. Medan: Wal Ashri Publishing.

- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga Teori Dan Metodologi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Haryono, Cosmas Gatot. (2020). *Ragam Metode Penelitian Kualitatif Komunikasi*. Sukabumi: CV. Jejak, Anggota IKAPI.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Liliweri, Alo. (2017). *Komunikasi Antarpersonal*. Jakarta: Kencana.
- Mega, Erlita. (2023). *Memperkuat Kepercayaan Diri Motivasi Meningkatkan Rasa Percaya Diri*. Yogyakarta: Cahaya Harapan.
- Mildawani, Tri. S. (2014). *Membangun Kepercayaan Diri*. Jakarta Timur: Lestari Kiranatama.
- Mubarok & Made Dwi Andjani. (2014). *Komunikasi Antarpribadi Dalam Masyarakat Majemuk*. Jakarta Timur: Dapur Buku.
- Mylsidayu, Apta. (2014). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Nastiti, Dewi. (2011). *Menjadi Karateka*. Jakarta: Be Champion.
- Ngalimun. (2018). *Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Permana, Dian dan Arif Fajar Prasetyo. (2021). *Psikologi Olahraga Pengembangan Diri dan Prestasi*. Indramayu: Adab.
- Rhadian, Muhammad. (2018). *KARATE*. ____: PT. Sarana Pancakarya Nusa.
- Roem, Elva Ronaning & Sarmiati. (2019). *Komunikasi Interpersonal*. Malang: CV IRDH.
- Saharullah, dkk .(2022). *Psikologi Olahraga: Metode Mental Tarining Edisi Ketiga*. Makassar: Badan Penerbit UNM.

- Samsu. (2017). *Metode Penelitian: Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Mixed Methods, serta Research & Development*. Jambi: Pusat Studi Agama dan Kemasyarakatan (PUSAKA).
- Sari, A. Anditha. (2017). *Komunikasi Antarpribadi*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhadi, dan Siti Mudrika Zein. (2022). *Path Analysis Faktor Dominan Penentu Rasa Percaya Diri: Teori dan Riset*. Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Sumarsono, Wawan. (2019). *Seri Olah Raga Karate*. Sleman: Sentra Edukasi Media.
- Suryadi, Edi. (2018). *Strategi Komunikasi: Sebuah Analisis Teori dan Praktis Di Era-Global*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, A. Muri. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.
- Zanariyah, Umi. (2023). *Strategi Komunikasi Dakwah*. Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi.

Artikel/Jurnal

- Akbar, Amin dkk. (2023). Kepercayaan Diri Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Sumatera Barat. *Jurnal Patriot*, Vol.5, No.3, 2023, 174-183. Dalam <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/3597639> dan <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/965/544>, Diakses Pada 31 Maret 2024, 13.47 WIB.
- Alfariza, Geby dan Suranto. (2022). Strategi Komunikasi Interpersonal Pelatih Bagi Prestasi Atlet Taekwondo Rahmi Kurnia Taekwondo School (RKTS) Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). *Jurnal Ilmu Komunikasi*, Vol.5, No.1, 2022, 44-51. Dalam <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/ilkom/article/view/19140>, Diakses Pada 29 September 2024, Pukul 23.30 WIB.

- Arnetta, Sefia Niken dkk.(2023). Motivasi Dan Kepercayaan Diri Atlet *Hockey Indoor* Dalam Menghadapi Kejuaraan Nasional. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, Vol.3, No.2, 2023, 100-108. Dalam <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOK/article/view/829>, Diakses Pada 30 Juli 2024, Pukul 15.29 WIB.
- Astuti, Fani Nur dkk. (2023). Komunikasi Interpersonal Dalam Meningkatkan Motivasi Berprestasi Atlet Di PB Purnama Solo. *Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 2023. Dalam https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=Komunikasi+Interpersonal+Dalam+Meningkatkan+Motivasi+Berprestasi+Atlet+Di+PB+Purnama+Solo&btnG= , Diakses Pada 30 Juli 2024, Pukul 10.35 WIB.
- Dunan, Hendri dan Ayu Sulistiandari. (2023). Pengaruh Kepercayaan Diri Dan Motivasi Terhadap *Performance* Pertandingan Atlit Karate Di Forki Lampung. *Jurnal ekonomi dan manajemen teknologi (EMT)*, Vol.7, No.3, 2023, 625-629. DOI: <https://doi.org/10.35870/emt.v7i3.1134>. Dalam <https://journal.lembagakita.org/emt/article/view/1134> Diakses Pada 03 Februari 2025, Pukul 18.37 WIB.
- Fa'ot, Jacob Yohanis dan Siti Baitul Mukarromah. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Olahraga Sepatu Roda Pada Pemusatan Latihan Daerah Jawa Tengah (Pelatda Jateng). *Journal of Sport Sciences and Fitness*, Vol. 7, No.2, 2022, 132-140. Dalam <https://journal.unnes.ac.id/sju/jssf/article/view/51943>, Diakses Pada 2 Oktober 2024, Pukul 01.00 WIB.
- Hadi, Rubianto. (2011). Peran Pelatih Dalam Membentuk Karakter. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Vol.1, Edisi.1, 2011, 88-93. Dalam <https://journal.unnes.ac.id/nju/miki/article/view/1141>, Diakses Pada 1 Agustus 2024, Pukul 17.35 WIB.
- Hawindri, Brila Susi. (2016). Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal Bagi Atlet Pemula. *Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan*, 2016, 284-292. Dalam <https://core.ac.uk/download/pdf/267024243.pdf>, Diakses Pada 3 Agustus 2024, Pukul 15.47 WIB.
- Heryana, Ade. (2018). *Informan Dan Pemilihan Informan Dalam Penelitian Kualitatif*. Universitas Esa Unggul. Dalam <https://www.researchgate.net>329...> (PDF) Informan dan Pemilihan Informan dalam Penelitian Kualitatif Diakses Pada 19 Maret 2024, Pukul 10.39 WIB.

- Kiswanto, Arista. (2016). Pembinaan Mental Bagi Atlet Pemula Untuk Membantu Pengendalian Agresifitas. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, Vol.2, No.1, 2016, 81-89. Dalam <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/view/560>, Diakses Pada 3 Agustus 2024, Pukul 11.15 WIB.
- Kurniawan, Firda dkk (2020). Analisis Psikologi Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, Vol.1, No.2, 2020, 47-58. Dalam <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPJ/article/view/126>, Diakses Pada 3 Agustus 2024, Pukul 23.29 WIB.
- Lestari, Amelia dan Ratna Candra Dewi. (2022). Hubungan Kepercayaan Diri Dan Motivasi Terhadap *Peak Performance* Pada Atlet Bola Basket Di Kabupaten Jombang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Vol.10, No.03, 179-184. Dalam <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/48335>, Diakses Pada 29 Januari 2025, Pukul 18.43 WIB.
- Purwati, Indri. (2019). Regulasi Diri dan Bentuk Strategi *Coping* Atlet Wanita yang Berprofesi Pegawai Negeri Sipil (PNS). *Psikoborneo*, Vol.7, No.1, 2019, 67-75. Dalam <https://ejournals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4707>, Diakses Pada 2 Oktober 2024, Pukul 00.31 WIB.
- Riyadi, Irgi Achmad dan Suhana. (2024). Pengaruh *Interpersonal Communication* Terhadap *Competitive Anxiety* Pada Atlet Ganda Bulutangkis PORDA Jawa Barat. *Jurnal Riset Psikologi (Jrp)*, Vol.4, No.2, 2024, 109-114. DOI: <https://doi.org/10.29313/jrp.v4i2.5273>. Dalam <https://journals.unisba.ac.id/index.php/JRP/article/view/5273>, Diakses Pada 9 Februari 2025, Pukul 21.30 WIB.
- Rizmayanti, Berliana Laily dan Kusnarto. (2022). Peran Komunikasi Interpersonal Pelatih Dengan Atlet Menembak Club Brawijaya SC Dalam Meningkatkan Prestasi Pada Kejuaraan Nasional “Antar Club 2022 Di Tengah Pandemi Covid-19 Era New Normal. *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi Communique*, Vol.5, No.1, 2022, 70-82. Dalam <https://ejurnal.stikpmedan.ac.id/index.php/JIKQ/article/view/125>, Diakses Pada 29 Maret 2024, Pukul 19.30 WIB.
- Sin, Tjung Hauw. (2016). Persiapan Mental Training Atlet Dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Performa Olahraga*, 2016, 61-73. Dalam <https://www.neliti.com/id/publications/322255/persiapan-mental-training-atlet-dalam-menghadapi-pertandingan>, Diakses Pada 29 Juli 2024, Pukul 16.51 WIB.

Internet

_____. (2015). *Perkembangan Karate Di Indonesia*. Diakses Pada 26 Maret 2024 dari <https://konidepok.or.id/perkembangan-karate-di-indonesia/>.

_____. (2019). *Sejarah Olahraga Karate*. Diakses Pada 23 Maret 2024 dari <https://dispura.sumutprov.go.id/artikel-124-sejarah-olahraga-karate.html>.

_____. (2015). *Perkembangan Karate Di Indonesia*. Diakses Pada 26 Maret 2024 dari <https://konidepok.or.id/perkembangan-karate-di-indonesia/>.

_____. (2023). *Karateka Lamsel Lolos PON Aceh-Sumut 2024*. Diakses Pada 3 Januari 2025 dari <https://radarlamsel.disway.id/read/28121/karateka-lamsel-lolos-pon-aceh-sumut-2024>.

https://png.pngtree.com/png-vector/20231007/ourmid/pngtree-coiled-karate-black-belt-taekwondo-png-image_10083407.png, Diakses Pada 27 Maret 2025.

https://id.pngtree.com/freebackground/white-belt-karate-kung-sport-dojo-photo_7978774.html, Diakses Pada 27 Maret 2025 WIB.