



Department of Digital Business

**Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)**

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 4 No. 4 (2025) pp: 3422-3428

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

## Dinamika Komunikasi Interpersonal Atlet dan Pelatih Puslatda Tarung Derajat Jawa Timur

Syafira Nur Islami<sup>1</sup>, Dhimam Abror<sup>2</sup>, Widya Desari Setya<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Prodi Ilmu Komunikasi, Universitas Dr. Soetomo, Surabaya, Indonesia

<sup>1</sup>[safiranur782@gmail.com](mailto:safiranur782@gmail.com), <sup>2</sup>[abrordjuraid@gmail.com](mailto:abrordjuraid@gmail.com), <sup>3</sup>[widva.desary@unitomo.ac.id](mailto:widva.desary@unitomo.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan memahami secara mendalam dinamika komunikasi interpersonal antara atlet dan pelatih di Pusat Latihan Daerah (Puslatda) Tarung Derajat KONI Jawa Timur, khususnya dalam konteks pelatihan intensif menjelang kompetisi besar. Komunikasi interpersonal memiliki peran yang sangat penting dalam menunjang efektivitas latihan, peningkatan motivasi, penguatan kesiapan mental, serta pembentukan hubungan kerja yang harmonis. Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif mengenai bagaimana interaksi komunikasi dibangun, hambatan yang dihadapi, dan strategi adaptif yang dilakukan oleh kedua belah pihak menjadi sangat diperlukan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berparadigma interpretatif dengan desain deskriptif, melalui wawancara mendalam serta observasi partisipan terhadap empat atlet dan dua pelatih yang terlibat langsung dalam proses latihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hambatan komunikasi muncul dari berbagai faktor, seperti perbedaan persepsi, tekanan emosional, kelelahan fisik akibat intensitas latihan, serta ketidaksesuaian gaya penyampaian pesan, yang dapat menimbulkan kesalahpahaman dan mengganggu suasana latihan. Meskipun demikian, pelatih dan atlet mampu mengatasi hambatan tersebut melalui strategi penyesuaian komunikasi yang meliputi pengaturan intonasi, peningkatan keterbukaan, pemberian ruang dialog, regulasi emosi, serta penerapan empati untuk membangun pemahaman yang lebih baik. Adaptasi komunikasi tersebut berdampak pada terbentuknya hubungan interpersonal yang lebih harmonis, meningkatnya rasa percaya, serta bertambahnya motivasi atlet dalam mengikuti program latihan. Penelitian ini menegaskan bahwa komunikasi interpersonal yang empatik, terbuka, dan responsif merupakan fondasi utama dalam mendukung kualitas pembinaan serta pencapaian prestasi optimal di lingkungan Puslatda Tarung Derajat KONI Jawa Timur.

**Kata kunci :** Komunikasi Interpersonal, Atlet, Pelatih, Strategi Komunikasi, Puslatda Tarung Derajat

### 1. Pendahuluan

Komunikasi merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia sebagai makhluk sosial. Melalui proses komunikasi, individu membangun pemahaman, menyampaikan pesan, menafsirkan peristiwa, serta menjalin hubungan emosional yang bermakna. Salah satu bentuk komunikasi yang paling penting dalam interaksi manusia adalah komunikasi interpersonal, yaitu proses pertukaran pesan secara langsung antara dua individu atau lebih yang memungkinkan munculnya pemahaman, interpretasi makna, dan hubungan yang produktif. Efektivitas komunikasi interpersonal sangat ditentukan oleh kemampuan individu dalam memahami diri dan lawan bicara, sehingga hubungan yang terbangun bersifat harmonis serta mampu memenuhi kebutuhan emosional dan rasional masing-masing pihak, sebagaimana ditegaskan oleh Aprilianti & Suryawati bahwa komunikasi interpersonal dalam olahraga memiliki peran strategis dalam membangun hubungan, motivasi, dan efektivitas interaksi antara pelatih dan atlet. [1]

Dalam bidang olahraga, komunikasi interpersonal memegang peranan yang sangat penting karena olahraga tidak hanya berkaitan dengan aktivitas fisik, tetapi juga menyangkut pembinaan mental, kerja sama tim, serta hubungan emosional antara pelatih dan atlet. Olahraga sejatinya merupakan kegiatan yang positif dan konstruktif dalam menjaga kesehatan fisik dan mental [2]. Selain itu, olahraga menjadi wahana pembentukan karakter, kedisiplinan, serta kemampuan bekerja dalam tekanan yang sangat penting dalam dunia kompetitif. Lebih dari sekadar aktivitas kebugaran, olahraga berfungsi sebagai sarana pengembangan potensi individu melalui kegiatan yang terorganisir dan kompetitif [3]. Dalam dunia olahraga prestasi, komunikasi yang efektif antara pelatih dan atlet menjadi elemen kunci keberhasilan karena proses latihan menuntut kedisiplinan, kepercayaan, dan pengendalian emosi yang tinggi. Hubungan interpersonal yang terjalin di antara keduanya tidak hanya terbatas pada instruksi teknis, tetapi juga mencakup aspek emosional dan psikologis yang memengaruhi motivasi serta performa atlet di lapangan [4], [5]. Dengan demikian, pelatih berperan sebagai pengajar teknik sekaligus figur yang memberikan dukungan psikologis guna menjaga stabilitas mental atlet. Hal ini juga tampak pada penelitian Carapeboka et al. yang menekankan peran komunikasi terbuka dan motivasional pelatih badminton terhadap kesiapan mental atlet. [6]

Komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet merupakan proses dinamis yang melibatkan pertukaran pesan, umpan balik, interpretasi makna, dan kedekatan emosional yang terbentuk melalui interaksi berulang selama latihan. Proses komunikasi yang intens ini membentuk hubungan yang penuh kepercayaan, sehingga atlet dapat merespons instruksi dengan lebih positif dan terbuka. Hal ini sejalan dengan pernyataan Oktafiranda (2020) [7] yang menyebutkan bahwa “komunikasi antarpribadi memiliki kemampuan dalam mengubah sikap, kepercayaan, opini, dan perilaku komunikasi serta efek dan timbal balik yang ditimbulkan dari proses komunikasi antarpribadi dapat dirasakan.” Penelitian yang dilakukan oleh Charolin dkk. (2021) [8] menunjukkan bahwa efektivitas komunikasi verbal dan nonverbal dalam olahraga futsal dapat mencapai tingkat keberhasilan 88-92%. Temuan ini mengindikasikan bahwa keberhasilan komunikasi tidak hanya ditentukan oleh pesan verbal, melainkan juga oleh ekspresi nonverbal seperti gestur, kontak mata, dan intonasi suara yang memperkuat pesan emosional. Elemen nonverbal tersebut sering kali menjadi penentu apakah seorang atlet merasa didukung, dihargai, atau justru tertekan oleh cara penyampaian pelatih. Sementara itu, Violine Intan Puspita (2023) [9] menemukan bahwa pola komunikasi antara pelatih dan atlet dapat disesuaikan dengan kebutuhan khusus, seperti pada atlet tunarungu, yang menunjukkan pentingnya fleksibilitas, sensitivitas, dan empati dalam membangun komunikasi interpersonal yang efektif. Penyesuaian ini menuntut pelatih untuk memiliki kreativitas komunikasi serta pemahaman mendalam terhadap karakteristik atlet, sehingga pesan dapat diterima secara optimal. Sedangkan, Azhari dkk. (2023) [5] menegaskan bahwa komunikasi yang dilandasi kepercayaan mampu memperkuat hubungan antara pelatih dan atlet, dan Triantoro & Rahardjo (2023) [4] bahkan menemukan bahwa komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap motivasi berprestasi dibandingkan dengan konsep diri atlet. Artinya, kualitas hubungan dan pola interaksi antara keduanya dapat menjadi faktor utama yang menentukan tingkat usaha, semangat, dan ketekunan atlet dalam meraih prestasi. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Permata, Setyabudi, & Ulfa yang menyatakan bahwa intensitas komunikasi interpersonal pelatih memiliki pengaruh signifikan terhadap performa atlet sebesar 22,2%. [10] Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal bukan sekadar sarana penyampaian pesan, melainkan fondasi utama dalam membangun motivasi, kepercayaan, dan performa atlet secara menyeluruh.

Dalam konteks pelatihan intensif seperti di Pusat Latihan Daerah (Puslatda) Tarung Derajat KONI Jawa Timur, komunikasi interpersonal menjadi aspek fundamental dalam menjaga hubungan kerja yang harmonis antara atlet dan pelatih. Hal ini menjadi semakin penting mengingat Tarung Derajat merupakan seni bela diri yang menekankan kekuatan fisik, ketepatan teknik, serta ketangguhan mental, sehingga hubungan emosional dan komunikasi yang solid antara pelatih dan atlet menjadi bagian integral dari pembinaan. Intensitas latihan yang tinggi serta tuntutan pencapaian prestasi menjadikan komunikasi interpersonal sebagai elemen yang harus terus dijaga dan dievaluasi dalam proses pembinaan. Namun, pada kenyataannya, proses komunikasi ini sering kali dihadapkan pada berbagai hambatan. Tekanan fisik, tuntutan prestasi, dan intensitas latihan berpotensi menimbulkan hambatan komunikasi seperti perbedaan persepsi, gaya komunikasi yang tidak selaras, kondisi emosional yang fluktuatif, atau tekanan kompetitif menjelang pertandingan besar [8]. Hambatan-hambatan ini dapat memengaruhi motivasi, suasana latihan, serta efektivitas pembinaan jika tidak diatasi dengan strategi komunikasi yang tepat. Di sisi lain, kemampuan pelatih memahami karakter dan kondisi psikologis atlet menjadi kunci dalam menyampaikan pesan secara efektif [11], sementara atlet dituntut untuk bersikap terbuka, percaya, dan responsif terhadap bimbingan pelatih. Hal ini sejalan dengan pandangan Wanayang dkk. (2023) [12] yang menegaskan bahwa komunikasi efektif ditandai dengan rasa saling percaya, empati, dan keterbukaan dalam interaksi. Temuan ini juga konsisten dengan penelitian Aprilianti & Suryawati (2025)[1], yang menemukan bahwa dalam olahraga berintensitas tinggi, tekanan fisik dan emosional sering memperbesar potensi miskomunikasi sehingga pelatih harus membangun kepercayaan, kestabilan emosi, dan kejelasan instruksi agar hubungan interpersonal tetap efektif. Hal serupa ditegaskan oleh Carapeboka et al. (2022)[6] yang menunjukkan bahwa dinamika latihan dan tekanan kompetitif dalam badminton dapat menimbulkan kesalahpahaman apabila pelatih tidak menyesuaikan gaya komunikasi dengan kondisi psikologis atlet. Dengan demikian, efektivitas komunikasi interpersonal bukan hanya ditentukan oleh pesan yang disampaikan, tetapi juga oleh bagaimana makna dan perasaan dikonstruksi melalui interaksi sosial yang berkelanjutan. [4]

Pemahaman mengenai dinamika komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet dapat dijelaskan melalui tiga teori utama. Teori Interaksi Simbolik Blumer (1969) [13] menjelaskan bahwa makna terbentuk melalui interaksi sosial, di mana simbol-simbol komunikasi seperti gerakan, tatapan, nada suara, dan instruksi teknis memiliki makna tertentu dalam konteks pelatihan. Teori Penyesuaian Komunikasi (Communication Accommodation Theory) Giles & Ogay (2007) [14] menjelaskan bagaimana individu menyesuaikan gaya bicara, perilaku komunikasi, dan intensitas interaksi untuk menciptakan kesamaan dan mengurangi jarak sosial. Sementara itu, Teori Empati Komunikatif Rogers (1957) [15] menekankan pentingnya empati, penerimaan tanpa syarat, dan kejujuran dalam membangun hubungan interpersonal yang saling mendukung, terutama dalam kondisi latihan intensif yang membutuhkan rasa aman psikologis bagi atlet. Ketiga teori ini memberikan kerangka konseptual untuk memahami bagaimana makna, adaptasi, dan empati terbentuk dalam proses komunikasi antara pelatih dan atlet.

Kajian mengenai komunikasi olahraga di Indonesia masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak menyoroiti efektivitas komunikasi tim, gaya kepemimpinan pelatih, atau motivasi atlet secara umum. Masih minim penelitian yang fokus mengkaji bagaimana komunikasi interpersonal terbentuk secara dinamis dalam konteks pelatihan intensif, terutama pada cabang olahraga bela diri yang menuntut disiplin tinggi seperti Tarung Derajat. Masih sedikit penelitian yang secara mendalam menelaah dinamika komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet, terutama dalam konteks olahraga bela diri seperti Tarung Derajat yang memiliki karakter disiplin tinggi dan tuntutan emosional kuat. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menelusuri secara kualitatif dan interpretatif bagaimana hambatan komunikasi muncul, strategi apa yang digunakan untuk mengatasinya, serta bagaimana makna komunikasi interpersonal dimaknai oleh para pelaku di lapangan. Pendekatan ini memberikan ruang untuk memahami pengalaman subjektif atlet dan pelatih secara lebih mendalam dibandingkan dengan pendekatan kuantitatif.

Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk komunikasi interpersonal antara atlet dan pelatih di Puslatda Tarung Derajat KONI Jawa Timur, menganalisis strategi komunikasi yang digunakan untuk mengatasi hambatan, serta memahami makna interaksi interpersonal yang terbentuk dalam proses pelatihan intensif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademik dalam pengembangan kajian komunikasi interpersonal di bidang olahraga, serta memberikan rekomendasi praktis bagi pelatih, atlet, dan lembaga pelatihan dalam membangun pola komunikasi yang lebih efektif, empatik, dan berorientasi pada prestasi. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi secara teoritis, tetapi juga memberikan manfaat praktis dalam mendukung peningkatan kualitas pembinaan atlet berprestasi.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan paradigma interpretatif untuk memahami makna subjektif, pengalaman, serta dinamika komunikasi interpersonal antara atlet dan pelatih di Puslatda Tarung Derajat KONI Jawa Timur. Paradigma interpretatif dipilih karena memandang realitas sosial sebagai konstruksi makna yang muncul melalui interaksi sehari-hari, sehingga penelitian ini tidak hanya menggambarkan perilaku komunikasi yang tampak, tetapi juga menelusuri cara atlet dan pelatih menafsirkan pesan, merespons situasi latihan, serta membangun pemahaman bersama dalam konteks pelatihan intensif.

Desain penelitian yang digunakan adalah studi deskriptif kualitatif yang bertujuan memberikan gambaran komprehensif mengenai proses komunikasi, hambatan yang muncul, serta strategi yang digunakan untuk mengatasi permasalahan komunikasi dalam hubungan pelatih–atlet. Penelitian dilaksanakan pada Agustus–Oktober 2025, bertepatan dengan masa persiapan menuju PON Beladiri, sehingga memungkinkan peneliti mengamati dinamika komunikasi dalam situasi latihan berintensitas tinggi. Informan ditentukan menggunakan teknik purposive sampling yang terdiri dari enam orang, yakni empat atlet dan dua pelatih utama yang memiliki pengalaman minimal enam bulan serta berinteraksi langsung dalam proses pelatihan, sebagaimana tersaji pada Tabel 1. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipan guna memperoleh pemahaman menyeluruh mengenai pola interaksi dan respons emosional selama latihan.

**Tabel 1.** Data Informan

No.	Nama Informan	Status
1.	Bima Putra Pamungkas	Pelatih
2.	Tessar Fachri	Pelatih
3.	Aryo Pandu Pamungkas	Atlet
4.	Vina Indah Pramana	Atlet
5.	Muhammad Ikhbar Nurcahyo	Atlet
6.	Septian Ego Mulyanto	Atlet

Keabsahan data dijaga menggunakan triangulasi sumber dan metode, yaitu membandingkan hasil wawancara dengan temuan observasi lapangan. Analisis data mengikuti model Winartha (2006) [16] yang meliputi reduksi data, penyajian tematik, dan penarikan kesimpulan secara induktif hingga diperoleh gambaran utuh terkait dinamika komunikasi pelatih–atlet. Seluruh proses penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan etika penelitian sosial melalui pemberian informed consent, jaminan kerahasiaan data, serta pencantuman identitas informan berdasarkan persetujuan tertulis.

### 3. Hasil dan Diskusi

Hasil penelitian ini memberikan gambaran komprehensif mengenai dinamika komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet di Puslatda Tarung Derajat KONI Jawa Timur selama masa pelatihan intensif menjelang PON Beladiri. Proses komunikasi yang berlangsung tidak hanya melibatkan penyampaian instruksi atau pengarahan teknis, tetapi mencakup aspek psikologis, sosial, dan emosional yang sangat menentukan kualitas hubungan kerja antara kedua belah pihak. Dengan menggunakan model analisis Winartha (2006)[16], temuan penelitian diorganisasikan ke dalam tiga tema utama, yaitu hambatan komunikasi interpersonal, strategi penyesuaian dan empati, dan makna serta kualitas hubungan interpersonal. Ketiga tema tersebut saling memengaruhi secara dinamis, membentuk pola komunikasi yang adaptif sesuai tuntutan pelatihan intensif Tarung Derajat, sebuah olahraga bela diri yang membutuhkan ketelitian teknik, konsentrasi, ketahanan mental, dan kedisiplinan tinggi.

Secara umum, penelitian menunjukkan bahwa komunikasi pelatih dan atlet bersifat situasional, dipengaruhi oleh konteks latihan, tekanan kompetisi, kondisi fisik dan mental, serta struktur sosial di lingkungan tim. Dengan demikian, efektivitas komunikasi interpersonal bukan hanya ditentukan oleh kemampuan pelatih dalam menyampaikan instruksi, tetapi juga oleh kemampuan kedua belah pihak dalam melakukan penyesuaian makna, mengelola emosi, dan membangun hubungan interpersonal yang aman secara psikologis. Hal ini sejalan dengan Triantoro & Rahardjo (2023) [4] yang menegaskan bahwa kualitas komunikasi interpersonal memberikan pengaruh langsung terhadap motivasi dan performa atlet.

#### 3.1 Hambatan Komunikasi Interpersonal

Hambatan komunikasi menjadi temuan paling mencolok dan dominan dalam penelitian ini. Berdasarkan wawancara, hambatan tersebut tidak hanya berupa miskomunikasi teknis, tetapi dipengaruhi oleh faktor struktural, psikologis, emosional, dan situasional. Pelatih Tassar Fachri menjelaskan bahwa senioritas merupakan salah satu faktor yang sering menghambat keberanian atlet untuk menyampaikan pendapat. “Yang membuat komunikasi sulit itu biasanya karena senioritas. Atlet junior kadang segan menyampaikan pendapatnya.” Hal ini memperlihatkan adanya *asymmetric power relations* yang memengaruhi pola komunikasi vertikal dalam tim. Fenomena ini sesuai dengan temuan Charolin dkk. (2021) [8] yang menyatakan bahwa perbedaan status dalam tim olahraga dapat menciptakan hambatan komunikasi jika tidak dikelola secara terbuka. Dalam konteks Puslatda Tarung Derajat, struktur hierarkis tidak hanya muncul antara pelatih dan atlet, tetapi juga antar-atlet sendiri. Atlet yang lebih senior sering menjadi “role model” bagi atlet junior, sehingga junior cenderung menahan diri ketika berbeda pendapat, khawatir dianggap tidak sopan atau tidak menghargai pengalaman senior. Kondisi ini memperkuat kesenjangan komunikasi dan membuat dialog terbuka sulit tercapai.

Selain faktor struktural, hambatan juga muncul karena perbedaan pola pikir dan persepsi. Atlet Aryo Pandu menegaskan bahwa salah satu hambatan utama muncul ketika “keduanya kurang pandai menyesuaikan diri dan kadang berselisih paham terkait materi latihan”. Pelatih yang menyampaikan instruksi dengan penekanan atau intonasi tegas sering kali ditafsirkan atlet sebagai bentuk kemarahan, padahal maksud pelatih adalah memberi motivasi. Hal ini memperlihatkan bahwa makna pesan sangat bergantung pada interpretasi subjektif sebagaimana dijelaskan oleh Interaksi Simbolik Blumer (1969) [13], yaitu bahwa pesan tidak memiliki makna tunggal, tetapi dimaknai berdasarkan pengalaman, emosi, dan konteks individu. Data wawancara juga menunjukkan bahwa beberapa atlet memiliki pengalaman negatif sebelumnya, baik dari pelatih lama maupun dari pengalaman kompetisi yang membuat mereka lebih sensitif dalam menafsirkan intonasi atau ekspresi pelatih. Hal ini mengindikasikan bahwa pengalaman masa lalu dapat menjadi “filter makna” yang memengaruhi proses interpretasi pesan dalam situasi latihan saat ini.

Hambatan juga dipengaruhi kondisi fisik dan emosional atlet. Vina mengatakan “Kalau lagi lelah, saya jadi kurang fokus dan sering salah menerima instruksi.” Kelelahan fisik juga berpengaruh terhadap sensitivitas emosional, di mana atlet menjadi lebih mudah terpancing atau salah menafsirkan intonasi pelatih. Temuan ini sejalan dengan Azhari dkk. (2023) [5] yang menjelaskan bahwa kelelahan dan tekanan kompetitif memengaruhi efektivitas komunikasi interpersonal. Hal ini diperkuat oleh temuan Permata, Setyabudi & Ulfa bahwa kondisi mental atlet menentukan efektivitas penerimaan pesan.[10] Kelelahan juga sering menyebabkan atlet mengalami penurunan kemampuan memproses informasi kompleks, sehingga instruksi teknis yang diberikan secara cepat atau bersamaan menjadi sulit dicerna. Dalam olahraga beladiri seperti Tarung Derajat, di mana latihan melibatkan kombinasi gerak, koordinasi, dan strategi, kondisi ini berpotensi menimbulkan frustrasi bahkan konflik interpersonal.

Pelatih Bima Putra Pamungkas menambahkan bahwa perbedaan karakter atlet turut menciptakan hambatan. Ada atlet yang responsif, ada yang lambat memahami instruksi, ada yang mudah terdistraksi, dan ada yang membutuhkan pendekatan yang lebih personal. Kondisi ini menuntut pelatih untuk memahami karakter masing-masing atlet agar komunikasi dapat berlangsung efektif. Hal ini mendukung pandangan Sinaga & Prasetyo (2020) [17] yang menyebutkan bahwa hambatan komunikasi dipengaruhi oleh faktor internal seperti tingkat pendidikan,

mood, dan kesiapan psikologis individu. Pelatih juga mengungkapkan bahwa beberapa atlet menunjukkan kecenderungan defensif ketika menerima kritik, sementara yang lain justru membutuhkan koreksi tegas untuk meningkatkan fokus latihan. Perbedaan preferensi ini mengharuskan pelatih melakukan penyesuaian gaya komunikasi secara situasional, yang tentu menjadi tantangan tersendiri dalam sesi latihan yang serba cepat dan padat. Selain itu, data menunjukkan bahwa hambatan sering kali muncul dari lingkungan latihan yang dinamis dan penuh tekanan. Menjelang kompetisi, intensitas latihan meningkat, sehingga ketegangan emosional turut meningkat. Pada situasi seperti ini, interaksi kecil sekalipun dapat memicu kesalahpahaman. Septian dan Ikbar menegaskan bahwa suasana hati pelatih juga memengaruhi kelancaran komunikasi; ketika pelatih sedang tegang, atlet cenderung lebih berhati-hati dan ini berpotensi memunculkan jarak komunikasi. Tingginya tuntutan prestasi yang harus dipenuhi atlet Puslatda, ditambah dengan jadwal latihan yang intens dan melelahkan, menciptakan kondisi psikologis yang mudah tertekan. Dalam situasi seperti ini, beberapa atlet memilih diam atau tidak mengungkapkan kesalahan teknis karena khawatir mendapat teguran dari pelatih, yang pada akhirnya justru menghambat kelancaran komunikasi selama latihan. Tekanan untuk tampil optimal membuat pelatih maupun atlet lebih sensitif secara emosional, sehingga interaksi yang terjadi menjadi lebih rentan disalahartikan atau dipengaruhi oleh persepsi yang bias.

Dengan demikian, hambatan komunikasi dalam konteks Tarung Derajat tidak dapat dipahami secara sederhana, melainkan merupakan hasil interaksi kompleks antara struktur sosial, situasi latihan, kondisi psikologis, perbedaan persepsi, dan kemampuan masing-masing pihak dalam mengolah pesan. Hambatan-hambatan tersebut bersifat kompleks dan saling berkaitan, sehingga upaya mengatasinya tidak dapat dilakukan hanya melalui perbaikan dalam penyampaian instruksi. Diperlukan pula penguatan aspek emosional, peningkatan kualitas hubungan interpersonal, serta pembangunan budaya komunikasi yang lebih terbuka dan setara di lingkungan Puslatda.

### 3.2 Strategi Penyesuaian dan Empati dalam Komunikasi

Menghadapi berbagai hambatan tersebut, pelatih dan atlet tidak hanya mengandalkan penyampaian pesan verbal, tetapi juga menerapkan strategi penyesuaian (*communication accommodation*) dan empati untuk menjaga efektivitas komunikasi. Pelatih Bima menjelaskan bahwa ia berupaya menegaskan instruksi melalui intonasi yang jelas, kontak mata, ekspresi yang tepat, serta pengulangan pesan ketika diperlukan. Selain itu, ia selalu membuka ruang diskusi dan memberi kesempatan atlet untuk mengajukan pertanyaan. Praktik ini mencerminkan prinsip komunikasi partisipatif yang mampu memperkecil kesenjangan persepsi. Hal serupa juga ditemukan oleh Carapeboka et al. sebagai bentuk strategi pelatih untuk meminimalkan misinterpretasi.[6] Pelatih Tassar menerapkan pendekatan dialogis ketika terjadi perbedaan pandangan. Ia memilih berdiskusi untuk memastikan bahwa pesan yang disampaikan benar-benar dipahami atlet. Pendekatan ini sejalan dengan Communication Accommodation Theory (Giles & Ogay, 2007)[14], yang menjelaskan bahwa kesediaan menyesuaikan gaya komunikasi merupakan strategi untuk membangun kesamaan makna dan mengurangi jarak sosial. Penyesuaian ini tidak hanya dilakukan pada aspek verbal, tetapi juga pada ritme penyampaian pesan, pilihan waktu berbicara, serta sensitivitas terhadap kondisi emosional atlet. Dalam beberapa situasi, pelatih bahkan menunda penyampaian instruksi ketika melihat atlet sedang berada dalam tekanan, sebagai upaya menjaga stabilitas emosi dan efektivitas komunikasi.

Dari sisi atlet, strategi adaptasi tidak hanya berupa perubahan gaya komunikasi, tetapi juga mencakup regulasi emosi. Aryo Pandu memberikan contoh konkret tentang bagaimana ia memilih diam ketika kondisi komunikasi sedang “keruh”, untuk meredam potensi konflik. Setelah emosinya stabil, barulah ia mencari waktu untuk berbicara “Kalau suasana mulai tegang, saya lebih memilih diam dulu biar nggak tambah salah paham.” Strategi ini menunjukkan kemampuan atlet dalam mengelola dinamika emosional yang sering muncul pada situasi latihan intensif. Vina menekankan pentingnya keterbukaan, di mana ia dan pelatih saling mendengar pendapat satu sama lain. Hal ini menegaskan bahwa komunikasi efektif bukan hanya tugas pelatih, tetapi merupakan tanggung jawab bersama. Ikbar juga menambahkan bahwa menjaga suasana hati agar tetap positif dan mengedepankan solusi membantu mencegah konflik interpersonal. Temuan ini menunjukkan bahwa para atlet memiliki kesadaran reflektif terhadap peran mereka dalam menciptakan komunikasi yang kondusif. Atlet tidak lagi diposisikan sebagai penerima instruksi pasif, melainkan sebagai mitra komunikasi yang berperan aktif dalam menjaga kualitas interaksi. Dalam beberapa wawancara, atlet juga menyebutkan bahwa mereka belajar mengamati ekspresi dan gestur pelatih untuk memahami maksud sebenarnya dari pesan yang disampaikan, sebuah bentuk decoding nonverbal yang penting dalam olahraga dengan intensitas tinggi seperti Tarung Derajat.

Empati menjadi fondasi penting dalam seluruh strategi penyesuaian ini. Teori empati Rogers (1957) [15] menjelaskan bahwa penerimaan tanpa syarat dan pemahaman emosional membantu pihak lain merasa dihargai. Hal ini tampak dalam pernyataan atlet, di mana mereka merasa lebih bersemangat ketika pelatih menunjukkan empati dan benar-benar memahami kondisi mereka. Empati menjadi jembatan yang memperkuat rasa saling percaya dan rasa aman psikologis. Dela (2022) [11] menegaskan bahwa empati meningkatkan kelekatan

interpersonal dan membuka ruang komunikasi yang lebih jujur. Pada konteks latihan intensif, empati tidak hanya diwujudkan melalui kata-kata, tetapi juga melalui tindakan kecil seperti memberikan waktu istirahat tambahan ketika atlet terlihat kelelahan, menyampaikan koreksi dengan bahasa yang lebih suportif, atau menunjukkan apresiasi atas perkembangan kecil. Bentuk empati ini menciptakan lingkungan latihan yang lebih manusiawi dan meminimalkan ketegangan emosional yang dapat menghambat performa. Dengan demikian, strategi penyesuaian dan empati berfungsi sebagai mekanisme kunci untuk menjaga kelancaran komunikasi, meminimalkan konflik, dan memperkuat hubungan interpersonal dalam situasi latihan yang penuh tekanan. Pada konteks latihan intensif, empati tidak hanya diwujudkan melalui kata-kata, tetapi juga melalui tindakan kecil seperti memberikan waktu istirahat tambahan ketika atlet terlihat kelelahan, menyampaikan koreksi dengan bahasa yang lebih suportif, atau menunjukkan apresiasi atas perkembangan kecil. Bentuk empati ini menciptakan lingkungan latihan yang lebih manusiawi dan meminimalkan ketegangan emosional yang dapat menghambat performa.

### 3.3 Makna dan Kualitas Hubungan Interpersonal

Kualitas hubungan interpersonal pelatih dan atlet terbentuk melalui proses komunikasi yang berlangsung secara terus menerus selama latihan intensif. Atlet Septian menekankan bahwa keselarasan tujuan antara pelatih dan atlet menciptakan hubungan yang harmonis dan mempermudah proses komunikasi. Ketika visi sama, potensi gesekan berkurang karena keduanya berangkat dari tujuan yang serupa. Temuan ini mendukung penelitian Charolin (2021) [8] bahwa komunikasi yang dibangun atas dasar kepercayaan menghasilkan kolaborasi yang lebih produktif. Keselarasan tujuan ini juga menciptakan orientasi kerja yang lebih fokus, karena pelatih dan atlet memiliki komitmen yang sama terhadap target kompetisi. Dalam konteks Puslatda, kesamaan visi bukan hanya mengenai capaian prestasi, tetapi juga mencakup cara menjaga disiplin, etika latihan, dan tanggung jawab dalam mengikuti program pembinaan.

Ikbar menambahkan bahwa sikap saling mendengarkan dan keterbukaan membantu mencegah salah paham. "Kalau ada masalah, kami biasanya bicara langsung supaya tidak salah paham." Keterbukaan ini memungkinkan pelatih mengetahui kendala teknis maupun teknis-psikologis yang dialami atlet, sehingga penyesuaian program latihan dapat dilakukan secara tepat. Penelitian Triantoro & Rahardjo (2023) [4] menyatakan bahwa komunikasi interpersonal yang berkualitas memiliki pengaruh langsung terhadap motivasi atlet untuk berlatih dan mengikuti instruksi secara konsisten. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Permata, Setyabudi, & Ulfa yang menunjukkan bahwa kualitas komunikasi tidak hanya berdampak pada motivasi, tetapi juga berimplikasi langsung pada performa atlet. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa intensitas komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet memberikan kontribusi signifikan terhadap performa sebesar 22,2%, yang berarti hubungan komunikasi yang terbuka, jelas, dan suportif mampu meningkatkan kesiapan atlet dalam menjalani program latihan maupun menghadapi tekanan kompetitif. Permata et al. juga menegaskan bahwa komunikasi yang efektif berperan sebagai faktor stabilisasi psikologis, membantu atlet membangun kepercayaan diri, memahami ekspektasi pelatih, serta menumbuhkan komitmen untuk mencapai target latihan.[10]

Di sisi lain, hubungan interpersonal di Puslatda Tarung Derajat juga ditopang oleh kemampuan pelatih dan atlet untuk membangun pemahaman simbolik. Dalam latihan seni bela diri seperti Tarung Derajat yang melibatkan teknik cepat, kontak fisik, dan situasi berisiko menjadikan pemahaman nonverbal seperti intonasi suara, gestur, ritme gerakan, dan ekspresi wajah menjadi sangat penting. Interaksi yang intens membuat pelatih dan atlet semakin mahir membaca sinyal-sinyal nonverbal tersebut, sebagaimana dijelaskan dalam Interaksi Simbolik Blumer (1969). Sebagai contoh, pelatih kerap memberikan isyarat tangan atau perubahan intonasi yang singkat untuk menunjukkan bahwa suatu teknik perlu diperbaiki. Atlet kemudian terbiasa mengenali pola dan ritme koreksi tersebut, sehingga mampu melakukan penyesuaian tanpa memerlukan penjelasan panjang. Kemampuan memahami simbol-simbol nonverbal ini menjadi aset penting, terutama ketika latihan berlangsung dengan tempo cepat atau dalam kondisi penuh tekanan, seperti saat pelatih harus menyampaikan instruksi secara spontan selama sesi sparring.

Hubungan interpersonal yang kuat tidak hanya menghasilkan komunikasi yang lancar, tetapi juga menciptakan rasa aman psikologis (*psychological safety*) yang memungkinkan atlet mengembangkan kemampuan teknis sekaligus mental emosional. Lingkungan latihan seperti inilah yang mendukung terbentuknya motivasi, kepercayaan diri, serta ketahanan mental yang dibutuhkan menghadapi kompetisi. Rasa aman psikologis membuat atlet berani mengakui kesalahan, mengajukan pertanyaan, serta meminta klarifikasi tanpa takut dimarahi atau dinilai negatif. Kondisi ini sangat penting dalam konteks olahraga beladiri, karena kesalahan kecil dalam teknik dapat berdampak pada cedera atau penurunan performa. Ketika hubungan interpersonal terbangun dengan baik, atlet menunjukkan antusiasme lebih tinggi, partisipasi yang lebih aktif, dan kesiapan menerima instruksi meskipun sedang berada dalam kondisi lelah atau tertekan. Pelatih pun dapat memberikan koreksi dengan lebih efektif karena komunikasi berlangsung dua arah dan didukung rasa saling percaya.

Dengan demikian, hubungan interpersonal dalam pelatihan Tarung Derajat bukan hanya penunjang proses latihan, tetapi berperan sebagai fondasi utama dalam menciptakan lingkungan pembinaan yang stabil, produktif, dan berorientasi pada prestasi.

#### 4. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa komunikasi interpersonal antara atlet dan pelatih di Puslatda Tarung Derajat KONI Jawa Timur merupakan proses dinamis yang dipengaruhi oleh faktor emosional, sosial, dan psikologis dalam konteks pelatihan intensif menjelang kompetisi. Komunikasi berfungsi tidak hanya sebagai saluran penyampaian instruksi teknis, tetapi juga sebagai mekanisme pembentukan makna, penguatan motivasi, serta pembangun hubungan kerja yang saling mendukung. Hambatan komunikasi yang muncul meliputi perbedaan persepsi, ketidaksesuaian gaya penyampaian pesan, tekanan emosional, serta kelelahan fisik yang kerap menurunkan kemampuan atlet dalam menerima dan menginterpretasi pesan dengan optimal. Kesalahpahaman sering terjadi ketika atlet menafsirkan gaya komunikasi pelatih sebagai bentuk tekanan atau ketidakpuasan, sehingga diperlukan penyesuaian berkelanjutan untuk menciptakan pemahaman bersama. Penelitian ini juga menemukan bahwa pelatih dan atlet mampu melakukan adaptasi komunikasi, baik secara verbal melalui pemilihan kata yang lebih jelas, intonasi terukur, serta pemberian umpan balik yang mempertimbangkan kondisi emosional, maupun secara nonverbal melalui penggunaan gestur pendukung, kontak mata, dan ekspresi wajah. Adaptasi ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal berkembang seiring frekuensi interaksi dan kedekatan emosional. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa keberhasilan pembinaan atlet tidak hanya bergantung pada kemampuan teknis, tetapi juga pada kualitas hubungan interpersonal yang dibangun melalui komunikasi yang empatik, terbuka, dan responsif. Dengan demikian, komunikasi interpersonal menjadi fondasi penting dalam menciptakan lingkungan latihan yang harmonis dan mendukung pencapaian prestasi optimal di Puslatda KONI Jawa Timur.

#### Daftar Referensi

- [1] Y. Aprilianti, I. Suryawati, dan A. History, "Komunikasi Interpersonal Pelatih dan Atlet Arung Jeram Jakarta Pada PON XXI Aceh Sumatera Utara," *Jurnal Komunikasi Nusantara*, vol. 7, no. 1, hlm. 111–121, 2025, doi: 10.33366/jkn.v%vi%i.2317.
- [2] U. H. Refiater dan A. I. Haryanto, "Komunikasi Interpersonal Pelatih dengan Motivasi Berprestasi Atlet Nomor Lari," *Jendela Olahraga*, vol. 9, no. 1, hlm. 1–9, Jan 2024, doi: 10.26877/jo.v9i1.15591.
- [3] I. Ramdhani, I. Putri, dan N. Syukerti, "Pengaruh Komunikasi Antarpribadi Pelatih Dan Atlet Di Desa Senuro Terhadap Latihan Siswa Iks Pi Kera Sakti Cabang Olahraga Pencak Silat," *Jurnal Multimedia Dehasen*, vol. 3, no. 1, hlm. 37–42, 2024.
- [4] A. Triantoro dan W. Rahardjo, "SELF-CONCEPT, INTERPERSONAL COMMUNICATION WITH COACHES AND ACHIEVEMENT MOTIVATION OF BASKETBALL ATHLETES," *Journal of Social and Economics Research*, vol. 5, no. 2, 2023, [Daring]. Tersedia pada: <https://idm.or.id/JSER/index>.
- [5] H. T. Azhari, Y. Nuraeni, dan R. Astriani, "KOMUNIKASI INTERPERSONAL ANTARA PELATIH DAN ATLET DISABILITAS DALAM MENUMBUHKAN MOTIVASI DAN PRESTASI ( STUDI DESKRIPTIF ATLET TENIS MEJA DISABILITAS NPCI DKI JAKARTA)," *Rina Astriani*, vol. ISSN, no. 1, hlm. 63, 2023, doi: 10.56127/j.
- [6] O. Ratu, M. Carapeboka, A. Amanda, B. Sanjaya, U. Bina, dan D. Palembang, "KOMUNIKASI INTERPERSONAL ANTARA PELATIH DAN ATLET DALAM MENINGKATKAN PRESTASI DI BADMINTON PLAJOE SELECTION," *JPM Jurnal Pengabdian Mandiri*, vol. 1, no. 7, 2022, [Daring]. Tersedia pada: <http://bajangjournal.com/index.php/JPM>
- [7] N. Dwi Oktafranda dan M. Ilham, "KOMUNIKASI ANTARPRIBADI PELATIH DAN ATLET PANAHAN PELATDA DKI JAKARTA," 2020. doi: <https://doi.org/10.21009/segar/0901.06>.
- [8] K. Charolin, D. Pujiyanto, B. R. Ilahi, dan S. Sihombing, "Komunikasi Interpersonal antara Pelatih dengan Atlet Klub Futsal Putri se-Kabupaten Kepahiang," vol. 2, no. 2, hlm. 167–180, 2021, doi: 10.33369/gymnastics.
- [9] Prof. Dr. Drs. S. M. Pd. , M. Si. Violine Intan Puspita, "POLA KOMUNIKASI INTERPERSONAL PELATIH DAN ATLET TUNARUNGU-WICARA CABANG OLAHRAGA ATLETIK DI NPCI JAWA BARAT," 2023.
- [10] C. Anisa, D. Permata, D. Setyabudi, dan N. Surayya Ulfa, "Pengaruh Intensitas Komunikasi Interpersonal Pelatih Dengan Atlet dan Motivasi Berprestasi Terhadap Performa Atlet." [Daring]. Tersedia pada: <http://www.fisip.undip.ac.id>
- [11] Y. Fatma Dela, L. Nurrachmad, dan K. Anam, "POLA DAN PERAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL ANTARA PELATIH DENGAN ATLET DALAM MEGUATKAN MOTIVASI BERPRESTASI KLUB WOODBALL KABUPATEN GROBOGAN," 2022.
- [12] R. Wanayang, A. S. Putri, H. Arviani, dan S. Komunikasi, "Strategi Komunikasi Interpersonal Pelatih dengan Atlet Putri Hockey Kota Surabaya dalam Porprov 2022," 2023. [Daring]. Tersedia pada: <http://jiip.stkipyapisdompui.ac.id>
- [13] Herbert Blumer, *Symbolic interactionism perspective and method*. University of California Press, University of California Press, 1969.
- [14] H. Giles dan T. Ogay, "Communication Accommodation Theory," 2007.
- [15] Carl Rogers, "The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change," *J Consult Psychol*, 1957, doi: 10.1037/h0045357.
- [16] I. M. Winartha, *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Gaha Ilmu, 2006.
- [17] C. Prawira Sinaga dan I. J. Prasetyo, "Komunikasi interpersonal antara pelatih dengan murid beladiri jujitsu indonesia di dojo wijaya putra surabaya," 2020, [Daring]. Tersedia pada: <http://ejournal.unitomo.ac.id/index.php/jkp>