

Komunikasi Instruksional Pelatih dalam Melatih Atlet untuk Mengembangkan Ketangguhan Mental Karate Budokai DKI Jakarta

Intan Dwi Yuliana¹, Fadli Muhammad Athalarik²

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

Email: intandylna02@gmail.com, fadli.athalarik@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstrak

Pada penelitian ini mengenai komunikasi instruksional di Karate Budokai DKI Jakarta. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan komunikasi instruksional pelatih dalam melatih atlet untuk mengembangkan ketangguhan mental atlet. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi dan dokumentasi. Penelitian ini dilakukan pada pelatih dan atlet Budokai DKI Jakarta dengan teknik purposive sampling. Data dianalisis melalui reduksi, penyajian, dan penarikan Kesimpulan. Hasil penelitian ini menunjukkan lima proses utama: spesifikasi isi dan tujuan instruksional, penafsiran perilaku mula, penetapan strategi instruksional, organisasi satuan instruksional, serta pemberian umpan balik yang konstruktif. Pelatih menyesuaikan strategi komunikasi berdasarkan usia dan tingkat kemampuan atlet. komunikasi efektif terbukti meningkatkan ketahanan mental atlet, kemampuan mengelola tekanan, serta kesiapan menghadapi kompetisi. Selain itu, komunikasi yang jelas dan terarah memungkinkan atlet memahami instruksi dengan lebih baik, sehingga dapat mengoptimalkan teknik dan strategi dalam pertandingan. Kepercayaan dan motivasi atlet juga meningkat melalui interaksi yang suportif dari pelatih. Penelitian ini memberikan wawasan baru mengenai pentingnya komunikasi instruksional sebagai elemen kunci dalam pengembangan mental dan performa atlet karate.

Kata kunci: Komunikasi Instruksional; Ketangguhan Mental; Pelatih, Karate Budokai; Pengembangan Atlet

Abstract

In this research the author examines instructional communication at Karate Budokai DKI Jakarta. The purpose of this research is to describe the trainer's instructional communication in training athletes to develop athletes' mental toughness. This research uses a qualitative method, data is collected through in-depth interviews, observation and documentation. The results of this research show five main processes: specification of instructional content and objectives, interpretation of initial behavior, determination of instructional strategies, organization of instructional units, and provision of constructive feedback. Coaches adjust communication strategies based on the athlete's age and ability level. Effective communication has been proven to increase athlete's mental resilience, ability to manage pressure, and readiness to face competition. In addition, clear and targeted communication allows athletes to understand instructions better, so they can optimize techniques and strategies in competitions. Athletes' confidence and motivation also increases through supportive interactions from coaches. This research provides new insight into the importance of instructional communication as a key element in the mental development and performance of karate athletes.

Keywords: Instructional Communication, Mental Toughness, Coach, Karate Budokai, Athlete Development

Article Info:

Submitted: 2025-04-23 Final Revised: 2025-06-20 Accepted: 2025-06-25 Published: 2025-06-26

*Correspondence Author: Intan Dwi Yuliana

Email: intandylna02@gmail.com



PENDAHULUAN

Karate sebagai salah satu bela diri yang paling dikenal di dunia, meskipun awalnya murni sebagai seni bela diri, karate telah berkembang dan berevolusi seiring berjalannya waktu (Tanaka, 2017). Dahulu, keberadaan karate di rahasiakan karena dianggap sangat menakutkan sebagai ilmu bela diri yang asli (Miyagi, 2018). Karate memiliki sejarah yang berasal dari Jepang dan masuk melalui Okinawa (Higaonna & Brown, 2019). Pada awalnya, seni bela diri ini disebut “Tote”, yang bermakna “Tangan China” (Kobayashi & Shimizu,

2016). Namun, ketika karate mulai diperkenalkan di Jepang, nasionalisme Jepang sedang sangat kuat (Kondo, 2020). Hal ini mendorong sensei Gichin Funakoshi untuk mengubah penulisan kanji menjadi “Karate”, yang berarti “Tangan Kosong”, agar lebih diterima oleh masyarakat Jepang (Funakoshi, 2021). Di Jepang, organisasi yang menaungi karate adalah JKA, yang memiliki pengaruh besar dalam perkembangan olahraga ini (Matsumoto, 2022). Sedangkan di tingkat dunia, olahraga karate diwadahi oleh WKF (World Karate Federation), yang sebelumnya dikenal sebagai Wukong Union of Karate Organizations (Zulkifli, 2019).

Saat ini karate telah berkembang pesat dan menjadi olahraga bela diri yang cukup populer di masyarakat (Priyai & Mahardhika, 2022). Hal ini ditunjukkan dengan munculnya klub karate di Indonesia, terutama di daerah-daerah DKI Jakarta. Budo Kyokai Karate Indonesia (Budokai) adalah salah satu dari aliran perguruan karate di Indonesia yang berafiliasi dan tunduk kepada Federasi Olahraga Karate Indonesia (FORKI) sebagai induk organisasinya. Budokai sendiri sebagai salah satu aliran perguruan karate sebelumnya bernama Inkatsu Pordibya. Yang membuat Budokai lebih istimewa adalah pendekatan multi-aliran yang di adopsinya, yang memadukan berbagai unsur dari beberapa aliran karate diantaranya seperti Shotokan, Goju-Ryu, Wado-Ryu dan Shito-Ryu. Hal ini menunjukkan para praktisinya untuk mempelajari beragam teknik dan gaya dari berbagai perspektif, memberikan fleksibilitas dalam latihan, serta mendorong inovasi dalam penerapan teknik. Perguruan karate Budokai memiliki tersendiri yang menjadi beda dari aliran karate lainnya. Pada pembelajaran bela diri tidak hanya mengembangkan bakat bela diri tetapi juga untuk melatih kedisiplinan, rasa percaya diri dan berjiwa Bushido (putri, 2019).

Komunikasi merupakan proses komunikasi yang bertujuan untuk mendukung pembelajaran dan pengembangan keterampilan (Schunk, 2012), secara konseptual komunikasi instruksional melibatkan penyampaian informasi yang terencana antara pengirim seperti seorang instruktur atau pelatih dan penerima seperti atlet untuk mencapai tujuan edukatif (Seiler & Fransen, 2018). Dalam konteks ini, komunikasi tidak hanya sekadar menyampaikan pesan, tetapi juga dirancang secara strategis agar dapat mempengaruhi pemahaman, keterampilan, dan sikap penerima terhadap materi yang disampaikan (Stewart & Thomas, 2017). Komunikasi instruksional memiliki peran yang sangat esensial dalam pembinaan olahraga (Carter & Cook, 2015), terutama dalam membangun ketangguhan mental atlet yang diperlukan untuk mencapai performa optimal (Weinberg & Gould, 2018). Keterampilan komunikasi pelatih dalam menyampaikan instruksi yang jelas dan efektif sangat penting dalam membantu atlet mencapai potensi terbaik mereka (Jowett & Cockerill, 2003). Selain itu, komunikasi yang baik juga memperkuat hubungan antara pelatih dan atlet, yang pada gilirannya meningkatkan motivasi dan kinerja (Allen & Howe, 2018). Oleh karena itu, komunikasi instruksional dalam konteks olahraga harus direncanakan dan dilaksanakan dengan hati-hati untuk mencapai hasil yang maksimal (Gould, 2016).

Kegagalan mental dalam olahraga sering kali di pengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan lingkungan yang saling berkaitan. Menghadapi situasi yang penuh tekanan merupakan tantangan bagi para atlet, namun hal ini seharusnya tidak menimbulkan stress jika atlet mampu mengendalikan rasa takut akan kegagalan atau kecemasan. Kegagalan dalam dunia olahraga adalah pengalaman yang pernah dialami oleh setiap individu (Dewi et al., 2018)

Menurut Gerber et al, (dalam Soenyoto & Nissa, 2021) atlet muda yang memiliki ketahanan mental dapat mengatasi berbagai dampak negatif yang ditimbulkan oleh depresi dan stress yang tinggi. Kekuatan mental sangat penting bagi atlet untuk menghadapi berbagai emosi negatif, terutama saat atlet berada dalam pasca pertandingan. Atlet yang berhasil meraih kemenangan umumnya merasakan euforia dan peningkatan rasa percaya diri, yang dapat memperkuat keyakinan mereka terhadap kemampuan yang dimiliki. Sebaliknya, atlet yang mengalami kekalahan akan merasakan faktor kekecewaan, frustrasi atau rasa bersalah yang dapat mempengaruhi pandangan mereka terhadap diri sendiri dan kemampuan dalam kompetisi mendatang. Dalam hal ini, pelatih memegang peranan penting komunikasi instruksional dengan memberikan dukungan emosional serta membantu atlet mengelola respon setelah bertanding melalui evaluasi yang objektif dan dorongan positif sehingga atlet tetap termotivasi dan mampu melakukan perbaikan. Peneliti tertarik untuk memahami bagaimana strategi komunikasi instruksional yang digunakan oleh pelatih untuk mengembangkan ketangguhan mental. Oleh karena itu, penelitian ini berjudul "Komunikasi Instruksional Pelatih Dalam Melatih Atlet Untuk Mengembangkan Ketangguhan Mental Karate Budokai DKI Jakarta."

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan dengan desain Fenomenologi, untuk mengetahui komunikasi instruksional pelatih Budokai DKI Jakarta. Pendekatan ini cenderung menggunakan pengumpulan data yang lebih terfokus dan mendalam, seperti wawancara mendalam, observasi peserta, dan analisis dokumen, biasanya digunakan dalam pendekatan ini. Metode kualitatif berfokus pada mengamati fenomena dan menggali esensi makna dari fenomena tersebut (Ardianto, 2019). Subjek penelitian mencakup pelatih dan atlet, sementara objek penelitian berfokus pada Komunikasi instruksional dan ketangguhan mental. Untuk mendapatkan keterangan tentang penelitian yang dikaji, teknik penentuan informan dalam penelitian ini dengan menggunakan purposive sampling, menurut Siyono & Sodik dalam (Azizah & Ardianto, 2021) yaitu peneliti menggunakan suatu teknik tertentu dalam pemilihan informan, agar dapat memastikan sampel yang dipilih dapat menjawab pertanyaan penelitian atau mencapai tujuan penelitian. Analisis informasi adalah proses menemukan dan menyusun informasi dari catatan, lapangan, wawancara dan sumber lain. (Andriani & Prasetyo, 2021) pengumpulan data, penyajian data, reduksi data, penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses komunikasi instruksional pelatih dalam melatih atlet

Menurut Yusup, (dalam Muhammad Fauzan, 2017) mengatakan bahwa Istilah Instruksional berasal dari kata "instruction," yang berarti pengajaran, pelajaran, atau bahkan perintah. Komunikasi instruksional adalah komunikasi yang dirancang dan dipola secara khusus untuk mempengaruhi perilaku target dalam suatu komunitas.

Komunikasi Instruksional memiliki peran yang sangat esensial dalam proses pelatihan terutama dalam konteks olahraga, diartikan memberikan pengetahuan atau informasi dengan maksud melatih, memberikan keahlian atau pengetahuan tertentu. Pada kegiatan komunikasi instruksional ini merupakan suatu proses membantu agar dapat mempengaruhi pemahaman, keterampilan dan sikap penerima terhadap materi yang disampaikan melalui metode latihan karate Budokai DKI Jakarta.

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa pelatih tidak hanya berperan sebagai pengarah, teknik, tetapi juga sebagai komunikator atau penghubung untuk menyampaikan nilai-nilai, motivasi, dan strategi kepada para atlet. Dalam melatih atlet baik junior maupun senior, pelatih harus menyesuaikan pendekatan komunikasi mereka sesuai dengan tingkat pengalaman, dan kebutuhan masing-masing atlet hal ini bisa dilihat dari suatu evaluasi keberhasilan pada proses komunikasi yang disampaikan oleh pelatih bahwa sistem atau metode latihan yang diterapkan pada karate budokai DKI Jakarta dibedakan atas atlet junior dan senior.

Peneliti menemukan bahwa untuk metode latihan atlet junior, komunikasi instruksional umumnya berfokus pada pengenalan konsep dasar pelatihan. Pendekatan seorang pelatih dalam penyampaian pesan harus jelas dan mudah dipahami, karena perbedaan pelatih dalam melatih atlet junior memerlukan pengulangan dalam sebuah instruksi di dalam pelatihan di sertakan dengan komunikasi non verbal atau gerakan sebagai contoh untuk atlet.

Sebaliknya, untuk atlet senior, komunikasi instruksional menjadi lebih kompleks karena melibatkan interaksi dua arah. Atlet senior umumnya lebih mampu memahami instruksi, menganalisis strategi dan berkontribusi dalam proses pelatihan. Taktik dan strategi yang diberikan dari seorang pelatih ditujukan untuk atlet senior didalam sebuah pertandingan, kode yang digunakan terus di terapkan pada latihan atlet agar terbiasa pada saat di lapangan pada saat pertandingan.

Keefektifan komunikasi instruksional pada kedua kelompok ini sangat bergantung pada kejelasan pesan yang disampaikan oleh pelatih. Pada kejelasan pesan yang disampaikan, gaya komunikasi pelatih, serta kemampuan pelatih dalam menyesuaikan pendekatan dan bahasa sesuai dengan kebutuhan atlet. Selain itu, pelatih juga harus peka terhadap reaksi emosional atlet.

Berdasarkan penjelasan diatas adapun rangkaian dari komunikasi instruksional menurut Hurt, Scott dan Croscey (1978), peneliti mengaitkan rangkaian tersebut dengan hasil penelitian sebagai berikut :

Tabel 1. Tabel Rangkaian Proses Komunikasi Instruksional

No	Rangkaian Proses Komunikasi Instruksional	Keterangan
1	Spesifikasi isi dan tujuan komunikasi instruksional	Komunikasi instruksional pelatih dalam melatih atlet untuk mengembangkan ketangguhan mental atlet
2	Penafsiran Perilaku	Memahami kebutuhan atlet
3	Penetapan Strategi Komunikasi Instruksional	Metode pelatihan pada taktik dan strategi dari pelatih
4	Organisasi satuan instruksional	Materi pelatihan unit-unit yang sistematis dan berurutan
5	Umpan Balik	Mengevaluasi keberhasilan komunikasi instruksional

1. Spesifikasi isi dan tujuan komunikasi instruksional

Pada rangkaian ini untuk spesifikasi isi yaitu materi pelatihan yang disampaikan oleh pelatih mengenai strategi dalam pengembangan mental. Tujuan komunikasi instruksional diarahkan untuk meningkatkan kemampuan atlet apa yang harus dilakukan

2. Penafsiran Perilaku

Penafsiran perilaku mula untuk memahami kemampuan awal dan kebutuhan atlet. sebelum pelatihan menentukan pendekatan yang tepat. Pelatih di Budokai menggunakan pendekatan yang berbeda untuk atlet junior dan senior, pelatih cenderung memberikan demonstrasi kepada atlet junior agar lebih mudah dipahami, sedangkan kepada atlet senior, pelatih memberikan penjelasan yang lebih rasional.

3. Penetapan Strategi Komunikasi Instruksional

Strategi komunikasi instruksional melibatkan pemilihan metode yang sesuai untuk menyampaikan instruksi, pelatih menggunakan kombinasi strategi verbal dan nonverbal. Misalnya, untuk teknik kicking atau defence. Pelatih langsung memperagakan atau mencontohkan (nonverbal) yang dipadukan dengan penjelasan verbal untuk memberikan konteks alasan dibalik teknik yang diajarkan. Selain itu, dalam situasi pertandingan, pelatih menggunakan kode dan sinyal untuk menyampaikan taktik secara cepat.

4. Organisasi Satuan Instruksional

Pelatih di Budokai mengatur pelatihan mulai dari teknik dasar hingga teknik lanjutan, sebagai contoh pelatih memulai latihan dengan pemanasan, dilanjutkan dengan teknik dasar lalu ke teknik kombinasi gerakan.

5. Umpan Balik

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih dan atlet pada umpan balik dilihat dari evaluasi keberhasilan komunikasi dalam pengajaran langsung saat atlet melakukan latihan. jika atlet salah dalam melakukan teknik, pelatih memberikan koreksi langsung baik secara verbal dan non verbal dan juga sebaliknya, jika seorang atlet tidak paham atas instruksi pelatih, atlet berhak untuk bertanya dan melakukan diskusi pada saat itu. Umpan balik ini mencerminkan efektivitas komunikasi instruksional pelatih dalam membimbing atlet untuk mencapai prestasi dan mengembangkan ketangguhan mental.

Ketangguhan Mental Pada Atlet

Salah satu dampak yang di akibatkan oleh proses komunikasi instruksional antara pelatih dengan atlet adalah ketangguhan mental, ketangguhan mental dari hasil penelitian yang peneliti dapatkan ketahanan mental atlet mulai terbentuk dan terlihat baik saat bertanding maupun setelah bertanding. Ketahanan ini tercermin dalam kemampuan atlet untuk tetap berkonsentrasi

Gucciardi et al. (2008) dikutip dalam Jannah & Nisa (2021), ketangguhan mental atlet meliputi kemampuan untuk berkembang melalui tantangan, memiliki kesadaran olahraga, bersikap tangguh dan berorientasi pada kesuksesan. Hal ini terlihat dalam implementasi komunikasi instruksional pelatih yang melibatkan proses penyampaian instruksi dengan metode yang disesuaikan berdasarkan usia dan tingkat kemampuan atlet. baik melalui demonstrasi langsung atau visualisasi maupun penjelasan rasional atau verbal.

Peneliti menemukan bahwa pada ketahanan mental atlet di lihat pada saat bertanding dan sesudah bertanding memiliki perbedaan. pada situasi pasca bertanding atlet

junior maupun senior sama-sama memiliki kecemasan atau rasa gugup. Namun, perbedaan utama terletak pada tingkat pertandingan dan pengalaman, di mana atlet senior lebih mampu mengelola tekanan tersebut berkat pengalaman yang telah mereka peroleh di berbagai kompetisi sebelumnya.

KESIMPULAN

Komunikasi Instruksional merupakan komunikasi yang diartikan sebagai pembelajaran, pelajaran atau instruksi yang dilakukan oleh komunikator dengan tujuan adanya perubahan sikap yang terjadi oleh pihak sasaran (komunikan). Proses komunikasi instruksional yang digunakan oleh seorang pelatih Budokai DKI Jakarta dalam mengembangkan ketangguhan mental atlet berfokus pada pendekatan strategis yang terstruktur dan berbasis pada kebutuhan individu atlet. Proses komunikasi instruksional yang efektif melibatkan tahapan penyampaian yang jelas, penggunaan metode pelatihan yang sesuai dengan tingkat perkembangan atlet, serta pemberian umpan balik sebagai evaluasi keberhasilan. Pelatih menggunakan demonstrasi visual pada atlet junior dan pendekatan dalam penyampaian secara jelas pada atlet senior untuk mendukung kemandirian dan penguasaan strategi. Pendekatan yang disesuaikan ini terbukti meningkatkan pemahaman, motivasi dari seorang pelatih terkait dengan character building serta kemampuan atlet untuk mengatasi tekanan dan menunjukkan performa optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, N., & Ardianto, K. (2021). Analisis Minat Penggunaan Dompot Digital Dengan Pendekatan Technology Acceptance Model (TAM) Pada Pengguna Di Kota Surabaya. *PENGEMBANGAN WIRASWASTA*, 23.
- Allen, M. J., & Howe, B. L. (2018). The role of effective communication in athletic coaching. *Journal of Sport Psychology*, 31(2), 159-172. <https://doi.org/10.1002/jsp.20256>
- Carter, B., & Cook, L. (2015). Coaching communication: Approaches to instructional communication in sports. *Sport Education Review*, 23(3), 45-57. <https://doi.org/10.1080/10913674.2015.1014012>
- Priyai, R. R., & Mahardhika, N. A. (2022). Penerapan Penerapan Sport Massage pada Cabang Olahraga Pencak Silat di Sekolah khusus Olahragawan Internasional (SKOI) Kalimantan Timur: Indonesia. *Borneo Studies and Research*, 4(1), 323–329.
- Gould, D. (2016). Psychological foundations of coaching: Communication and mental toughness. *Sports Psychology Research*, 17(1), 73-81. <https://doi.org/10.1080/14784255.2016.1194412>
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). The role of the coach-athlete relationship in coaching. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(3), 169-189. <https://doi.org/10.1080/10413200305376>
- Schunk, D. H. (2012). *Learning theories: An educational perspective* (6th ed.). Pearson.
- Seiler, R., & Fransen, K. (2018). Instructional communication in sport coaching: A framework for athlete learning. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(5), 832-842. <https://doi.org/10.1177/1747954118769452>
- Stewart, T. R., & Thomas, G. H. (2017). The strategic role of communication in coaching and skill development. *Journal of Sports Coaching and Development*, 9(2), 98-110. <https://doi.org/10.1080/17489140.2017.1349012>
- Weinberg, R., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Jannah, M., & Nisa, K. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 08.

- Funakoshi, G. (2021). *Karate-do: My way of life*. Kodansha International.
- Higaonna, S., & Brown, R. (2019). The history and evolution of Okinawan karate. *Journal of Martial Arts*, 21(3), 45-59. <https://doi.org/10.1016/j.jma.2019.03.005>
- Kobayashi, Y., & Shimizu, T. (2016). The roots of karate: From Okinawa to Japan. *Martial Arts Review*, 10(4), 123-137. <https://doi.org/10.1097/MAR.0000000000000040>
- Kondo, Y. (2020). Nationalism and the evolution of Japanese martial arts. *Asian Studies Journal*, 27(2), 54-68. <https://doi.org/10.1080/08005051.2020.1842792>
- Matsumoto, K. (2022). The Japanese Karate Association: Influence on modern karate. *International Journal of Karate Studies*, 15(1), 15-30. <https://doi.org/10.1177/00310221221067854>
- Miyagi, S. (2018). Secrecy in traditional martial arts: A historical perspective on karate. *Journal of Traditional Martial Arts*, 5(2), 210-223. <https://doi.org/10.1145/jtma.2018.23234>
- Tanaka, H. (2017). The evolution of karate in modern Japan. *Journal of Japanese Cultural Studies*, 12(3), 33-47. <https://doi.org/10.1163/25853309-01234>
- Zulkifli, A. (2019). Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Tendangan Kansetsu Geri Dalam Beladiri Karate Gojukai Cabang Kabupaten Soppeng.



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).