

**PERAN KOMUNIKASI ANTARPRIBADI PELATIH DALAM  
MENINGKATKAN KETANGGUHAN MENTAL ATLET (STUDI PADA  
PELATIH DAN ATLET KARATE KUMITE JUNIOR GOKASI JAKARTA  
BARAT)**

**Fifi Zuniarti**

**ABSTRAK**

Kejuaraan langsung yang diikuti oleh tim gokasi Jakarta Barat melalui tim gokasi DKI Jakarta yaitu Kejuaraan Nasional Gokasi 2019 di Cirebon, Jawa Barat. Menurut data yang diberikan oleh komite teknik Jakarta Barat, Gokasi Jakarta Barat berhasil menyumbang medali pada kelas kumite yakni sebanyak 16 medali terdiri dari 9 medali emas, 2 medali perak dan 5 medali perunggu. Namun menurut data bahwa kelas kumite junior mendapatkan prestasi paling rendah dibandingkan dengan kelas kumite lainnya seperti kadet. Sementara kedua kelas tersebut berasal dari pelatih kumite yang sama namun justru menghasilkan hasil yang berbeda dan juga mengalami hambatan komunikasi. Riset ini bertujuan untuk mengetahui peran komunikasi antarpribadi pelatih dalam meningkatkan ketangguhan mental atlet kumite dan apa saja yang menjadi hambatan komunikasi dalam meningkatkan prestasi. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode pendekatan yang digunakan adalah fenomenologi. Melalui wawancara dan observasi yang telah dilakukan maka didapatkan hasil bahwa dengan teori penetrasi sosial yang memiliki 4 tahapan proses dimana atlet kumite kadet memasuki tahap pertukaran stabil sementara atlet kumite junior di tahap proses pertukaran afektif. Adapun peran komunikasi antarpribadi pelatih yakni meyakinkan melalui kata-kata yang memiliki dampak terhadap atlet, memberikan dukungan baik verbal maupun nonverbal, memberikan contoh ketika latihan sebagai evaluasi pertandingan serta memberikan solusi. Hambatan komunikasi yang terjadi ialah intelegensi atlet dalam memahami dan fokus yang mudah terbagi, fisik dan semantik

**Kata Kunci :** Atlet dan Pelatih, Gokasi, Karate, Ketangguhan Mental, Penetrasi Sosial

**THE ROLE OF TRAINER PERSONAL COMMUNICATION IN  
IMPROVING MENTAL TOUGHNESS OF ATHLETES (STUDY ON  
KARATE COACHES AND JUNIOR ATHLETES KUMITE JUNIOR  
GOKASI WEST JAKARTA)**

**Fifi Zuniarti**

**ABSTRACT**

The direct championship which was participated by the West Jakarta Gokasi team through the DKI Jakarta Gokasi team was the 2019 Gokasi National Championship in Cirebon, West Java. According to data provided by the West Jakarta technical committee, West Jakarta Gokasi managed to donate medals in the kumite class, namely 16 medals consisting of 9 gold medals, 2 silver medals and 5 bronze medals. However, according to data, the junior kumite class has the lowest achievement compared to other kumite classes such as cadets. While the two classes came from the same kumite coach, they produced different results and also experienced communication barriers. This research aims to determine the role of coach interpersonal communication in improving the mental toughness of kumite athletes and what are the barriers to communication in improving performance. This research is a qualitative research with the approach method used is phenomenology. Through interviews and observations that have been made, it is found that the social penetration theory has 4 stages of the process where cadet kumite athletes enter the stable exchange stage while junior kumite athletes are in the affective exchange process stage. The role of the coach's interpersonal communication is to convince through words that have an impact on athletes, provide verbal and nonverbal support, provide examples during training as a match evaluation and provide solutions. Communication barriers that occur are athletes' intelligence in understanding and easily divided focus, physical and semantic

**Keywords:** Athletes and Coaches, Gokasi, Karate, Mental Toughness, Social Penetration