



Sumber : Google.com

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

**Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana**

**Nama : Fifi Zuniarti**

**NIM : 1710411069**



**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

#### PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk saya telah nyatakan dengan benar.

Nama : Fifi Zuniarti  
NIM : 1710411069  
Program Studi : Ilmu Komunikasi

Apabila dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai ketentuan yang berlaku

Jakarta, 30 Juli 2021

Yang Menyatakan



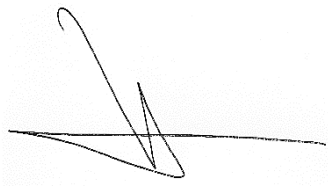
Fifi Zuniarti

## **PENGESAHAN SKRIPSI**

Nama : Fifi Zuniarti  
NIM : 1710411069  
Program Studi : Ilmu Komunikasi  
Judul Skripsi : Peran Komunikasi Antarpribadi Pelatih Dalam Meningkatkan Ketangguhan Mental Atlet (Studi Pada Pelatih Dan Atlet Karate Kumite Junior Gokasi Jakarta Barat)

Telah disetujui dan disahkan sesuai dengan prosedur dan ketentuan yang berlaku oleh Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi, Pembimbing Utama dan Pembimbing Pendamping. Serta dinyatakan layak untuk disajikan.

**Pembimbing I**



**(Dr. Retno Dyah Kusumastuti, M.Si)**

**Pembimbing II**



**(Maria Febiana Christanti, M.Si)**

**Ketua Program Studi**



**(Maria Febiana Christanti, M.Si)**

**Ditetapkan di : Jakarta**

**Tanggal Ujian : 21 Juli 2021**

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS SKRIPSI**  
**UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fifi Zuniarti  
NIM : 1710411069  
Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Program Studi : Ilmu Komunikasi

Demi Pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (Non-Exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

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

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media atau formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Tugas Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 30 Juli 2021

Yang menyatakan,



Fifi Zuniarti

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat serta karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penelitian di akhir pendidikan S-1 pada Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UPN Veteran Jakarta dengan judul penelitian “ Peran Komunikasi Antarpribadi Pelatih Dalam Meningkatkan Ketangguhan Mental Atlet (Studi Pada Pelatih Dan Atlet Karate Kumite Junior Gokasi Jakarta Barat)” yang ditujukan untuk memperoleh gelar sarjana dengan baik

Topik ini dipilih karena adanya penurunan prestasi yang dihasilkan oleh kelas kumite junior gokasi Jakarta Barat pada pertandingan langsung terakhir yakni Kejuaraan Nasional Gokasi di Cirebon, Jawa Barat dibandingkan dengan kelas kumite lainnya seperti kelas kumite kadet yang mana diketahui pelatih yang melatih kelas kumite kadet dan kumite junior merupakan pelatih yang sama. Sehingga, menimbulkan berbagai asumsi mengenai penyebab terjadinya penurunan prestasi yang diterima oleh kelas kumite junior pada pertandingan langsung terakhir. Maka dari itu untuk menghindari asumsi-asumsi tidak benar, penulis menggunakan metode deskriptif dan fenomenologi untuk memahami proses dan sejauh mana peran komunikasi antara pelatih dan atlet kumite junior sehingga dapat meningkatkan ketangguhan mental atlet saat bertanding

Penulis menyadari bahwa penelitian skripsi ini masih terdapat kekurangan karena berbagai hambatan dan keterbatasan yang dimiliki oleh penulis. Maka dari itu, penulis sangat menerima adanya masukan maupun kritikan dan saran yang dapat membangun agar di masa mendatang penelitian-penelitian lainnya akan jauh lebih baik dari penelitian ini

Jakarta, 30 Juli 2021

Penulis,



Fifi Zuniarti

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

Dalam penyusunan skripsi ini terdapat banyak sekali rintangan dan hambatan yang harus dihadapi oleh penulis. Namun, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik berkat doa, dukungan dan motivasi dari berbagai pihak. Maka dari itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Kehadirat Allah SWT atas nikmat dan karunianya sehingga penulis diberi kesempatan dan Kesehatan dalam menjalankan penelitian skripsi ini hingga selesai, menjadi tempat mengadu dan mengeluh ketika penulis merasa tidak mampu untuk melanjutkan, menjadi tempat terbaik dalam memanjatkan doa agar selalu diberi kemudahan dan kelancaran ketika penulis sedang menyusun penelitian skripsi ini dan menjadi sumber kekuatan penulis dalam menghadapi segala kesulitan
2. Diri sendiri yang selalu semangat, selalu berusaha untuk tetap waras dan tidak mudah menyerah dalam menyusun penelitian skripsi ini terlebih dalam situasi pandemi seperti saat penelitian ini sedang disusun yang membutuhkan kekuatan baik fisik maupun psikis
3. Bapak, Mama, kakak dan Adik yang memberikan dukungan baik moral maupun spiritual, tenaga, finansial dan kasih sayang tiada henti kepada penulis sehingga penulis merasa dicintai dan termotivasi untuk segera menyelesaikan tantangan skripsi ini dengan baik dan percaya diri
4. Dr. Retno Dyah Kusumastuti, M.Si selaku Dosen Pembimbing utama yang telah sabar membimbing, mengarahkan, membagikan ilmunya kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini, menyediakan waktunya untuk melakukan bimbingan dan memberikan semangat kepada penulis untuk segera menyelesaikan skripsi ini
5. Maria Febiana Christanti, S.Sos, M.Si selaku Dosen Pembimbing kedua dan Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta yang telah

membimbing agar penelitian pada penelitian ini menjadi lebih baik, memberikan masukan dan semangat kepada penulis

6. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, khususnya Program Studi S1 Ilmu Komunikasi yang telah memberikan ilmunya kepada penulis dan teman-teman lainnya
7. Seluruh Staff Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik beserta jajarannya yang sudah memfasilitasi penulis dalam menyelesaikan proses administrasi dan lainnya
8. Ichlasul Antari Hajar, Ananda Salsabila Nadira, Eki Retno Dewi yang telah memberikan doa dan energi positif, memberikan masukan dalam penelitian ini, menjadi tempat berkeluh kesah kedua selain Allah SWT terkait kehidupan yang sangat luar biasa ini, membuat penulis merasa dicintai, dihargai dan tetap waras.
9. Intan Permatasari, Luna Alifia Khansa, Cendra Hardiyanto yang telah membantu penulis dalam proses penyusunan skripsi ini, membantu proses pencairan beasiswa sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini dengan lancar
10. Nur Aisyah yang sudah meminjamkan bukunya untuk kelancaran dalam proses penyusunan skripsi ini
11. Febrilia Indri, Putri Rahayu, Nasya Lita, Khrisna Azyta, Trifena Khristy, Alya Ramadhani, Gala Saputra, Willy Yoga Pratama, Kelvin yang telah membantu menjadi informan pada penelitian ini
12. Seluruh pembaca dan pihak-pihak lainnya yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini

Jakarta, 30 Juli 2021



Fifi Zuniarti

**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

## DAFTAR ISI

|                                                                                   |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>                                               | <b>i</b>    |
| <b>PENGESAHAN SKRIPSI .....</b>                                                   | <b>ii</b>   |
| <b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI .....</b>                             | <b>iii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                                                       | <b>iv</b>   |
| <b>LEMBAR PERSEMBAHAN .....</b>                                                   | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                                              | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                                            | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                                         | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                                                        | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                                      | <b>xiii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                                                    | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang Penelitian .....                                               | 1           |
| 1.2 Perumusan Masalah Penelitian .....                                            | 6           |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....                                                       | 7           |
| 1.4 Manfaat Penelitian .....                                                      | 7           |
| 1.5 Sistematika Penelitian .....                                                  | 7           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>                                              | <b>9</b>    |
| 2.1 Penelitian Terdahulu .....                                                    | 9           |
| 2.2 Konsep-Konsep Penelitian .....                                                | 18          |
| 2.2.1 Komunikasi .....                                                            | 18          |
| 2.2.2 Komunikasi Verbal .....                                                     | 19          |
| 2.2.3 Komunikasi Nonverbal .....                                                  | 20          |
| 2.2.4 Komunikasi Antarpribadi.....                                                | 20          |
| 2.2.5 Hambatan Komunikasi .....                                                   | 25          |
| 2.2.6 Ketangguhan Mental .....                                                    | 26          |
| 2.2.7 Hubungan Komunikasi Pelatih - Atlet dengan Ketangguhan<br>Mental Atlet..... | 30          |
| 2.3 Teori Penelitian .....                                                        | 31          |
| 2.3.1 Penetrasi Sosial .....                                                      | 31          |
| 2.3.2 Tahapan Proses Penetrasi Sosial .....                                       | 32          |

|                                                                                            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 2.4 Kerangka Berfikir .....                                                                | 34         |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>                                                 | <b>35</b>  |
| 3.1 Metode Pengumpulan Data .....                                                          | 36         |
| 3.2 Penentuan Key Informan dan Informan .....                                              | 37         |
| 3.3 Teknik Analisis Data .....                                                             | 38         |
| 3.4 Teknik Keabsahan Data .....                                                            | 39         |
| 3.5 Waktu dan Lokasi Penelitian .....                                                      | 39         |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>                                         | <b>41</b>  |
| 4.1 Deskripsi Objek Penelitian .....                                                       | 41         |
| 4.1.1 Profil Gokasi .....                                                                  | 41         |
| 4.1.1.1 Sejarah Singkat .....                                                              | 41         |
| 4.1.1.2 Ikrar Janji Karateka Gokasi .....                                                  | 41         |
| 4.1.2 Gokasi Jakarta Barat .....                                                           | 42         |
| 4.1.2.1 Hasil Dokumentasi Penelitian .....                                                 | 44         |
| 4.1.2.2 Informan Penelitian .....                                                          | 47         |
| 4.2 Hasil Penelitian .....                                                                 | 52         |
| 4.2.1 Ketangguhan Mental Atlet dalam Menghadapi Pertandingan ...                           | 53         |
| 4.2.2 Hambatan Komunikasi dalam Meningkatkan Prestasi .....                                | 73         |
| 4.2.3 Komunikasi Antarpribadi Pelatih dalam Meningkatkan<br>Ketangguhan Mental Atlet ..... | 79         |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>                                                    | <b>107</b> |
| 5.1 Kesimpulan .....                                                                       | 107        |
| 5.2 Saran .....                                                                            | 109        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                                                                | <b>110</b> |

## **DAFTAR TABEL**

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Tabel 1: Penelitian Terdahulu .....       | 13 |
| Tabel 2: Jadwal Penelitian .....          | 40 |
| Tabel 3 : Kelas Pertandingan Kumite ..... | 43 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                                                                                     |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 1: Infografis KONI 2016 .....                                                                                                                | 2  |
| Gambar 2 : Rekapitulasi Medali Komite Gokasi Jakarta Barat .....                                                                                    | 3  |
| Gambar 3 : Rekapitulasi Medali Jakarta Barat di Kejurnas Gokasi 2019 .....                                                                          | 3  |
| Gambar 4 : Kerangka Berfikir .....                                                                                                                  | 34 |
| Gambar 5 : Atlet sedang melakukan pemanasan sebelum memulai latihan ...                                                                             | 44 |
| Gambar 6 : Pelatih sedang memberikan instruksi kepada atlet ketika latihan..                                                                        | 44 |
| Gambar 7 : Atlet sedang melakukan latihan kumite .....                                                                                              | 45 |
| Gambar 8 : pelatih sedang memberikan contoh kepada atlet yang belum memahami teknik yang sudah diberikan .....                                      | 45 |
| Gambar 9 : Pelatih dan atlet sedang mengevaluasi hasil pertandingan virtual yang telah dilakukan yakni Open Tingkat Nasional Charity Cup 2021 ..... | 46 |
| Gambar 10 : Tim Pelatih sedang mengambil video untuk kejuaraan karate virtual .....                                                                 | 46 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| LAMPIRAN A : Transkrip Wawancara .....             | 113 |
| LAMPIRAN B : Sertifikat Pelatih .....              | 176 |
| LAMPIRAN C : Sertifikat Informan Berprestasi ..... | 177 |
| LAMPIRAN D : Daftar Riwayat Hidup .....            | 189 |
| LAMPIRAN E : Hasil Cek Turnitin .....              | 190 |
| LAMPIRAN F : Dokumentasi Penelitian .....          | 191 |