

**Dinamika Komunikasi Antarpribadi antara Pelatih dan Atlet
Dalam Meningkatkan Performa Latihan: Analisis Kualitatif Pada
Atlet Binaan PRA-POPNAS & POPNAS Cabang Olahraga
Pencak Silat DKI Jakarta**

HAURATUNNASYWA VERNANDA PUTRI

ABSTRAK

Penelitian ini bermaksud untuk menganalisis bagaimana dinamika komunikasi antarpribadi antara pelatih dan atlet dalam meningkatkan performa latihan pada tlet binaan PRA-POPNAS dan POPNAS cabang olahraga pencak silat DKI Jakarta. Fokus dari penelitian ini adalah bagaimana pola interaksi, gaya komunikasi, serta hubungan antarpribadi memengaruhi pemahaman tekni, motivasi dan performa latihan dari atlet. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam bersama pelatih dan atlet, observasi partisipatif, serta analisis dokumentasi. Data dianalisis dengan menggunakan proses koding (*open coding*, *axial coding*, dan *selective coding*) untuk menentukan pola komunikasi utama yang mmuncul selama proses latihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika komunikasi antara pelatih dan atlet berlangsung secara dua arah dan melingkar. Ditandai dengan instruksi verbal yang disertai dengan contoh/demonstrasi gerakan (teknik), umpan balik langsung, serta penyesuaian gaya komunikasi sesuai dengan kondisi situasional di tempat latihan. Komunikasi yang terbuka, suportif dan konsisten terbukti meningkatkan pemahaman teknik, kepercayaan diri, serta kesiapan atlet dalam menghadapi latihan. Sebaliknya, hambatan komunikasi seperti adanya kurang respons terhadap umpan balik atlet dapat menurunkan motivasi dan menghambat efektivitas latihan. Secara keseluruhan, komunikasi antarpribadi yang positif memiliki peran penting dalam mendukung performa latihan atlet pencak silat binaan PRA-POPNAS dan POPNAS DKI Jakarta.

Kata kunci: Komunikasi Antarpribadi, Pelatih dan Atlet, Pencak Silat, Performa Latihan, Dinamika Komunikasi.

ABSTRACT

This study aims to analyze the interpersonal communication dynamics between coaches and athletes in improving training performance among PRA-POPNAS and POPNAS pencak silat athlete in DKI Jakarta. The focus of this research lies in understanding how the interaction patterns, communication styles, and interpersonal relationship influence athletes' technical comprehension, motivation and overall training performance. This study employs a qualitative method with a case study approach. Data were collected through in-depth interviews with coach and athletes, participatory observation, and document analysis. The data were analyzed using coding process which are open coding, axial coding and selective coding to identify the main communication patterns that emerged during training session. The findings show that communication dynamics between coach and athletes occur in two-way and cycle manner. Characterized by verbal instructions accompanied by technical demonstration or example for the technic movement, direct feedback, and adjustments in communication based on situational condition during training. Open, supportive and consistent communication wa found to enhance athletes' technical understanding, confidence, and readiness to engage in intensive training. Conversely, communication barriers such as limited responsiveness to athletes' feedback were found to reduce motivation and hinder training effectiveness. Overall, positive interpersonal communication plays a crucial role in supporting the training performance of PRA-POPNAS and POPNAS pencak silat athletes in DKI Jakarta.

Keywords: Interpersonal Communication, Coach and Athlete, Pencak Silat, Training Performance, Communication Dynamics.