



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

Tugas Akhir Skripsi/Tugas Akhir Selain Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi

Nama :Hauratunnasywa Vernanda Putri

NIM : 211041123



PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
VETERAN JAKARTA



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

Tugas Akhir Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh Gelar Sarjana (S1)

Nama : Hauratunnasywa Vernanda Putri

NIM : 211041123



**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN POLITIK
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
"VETERAN" JAKARTA**

Lembar Persetujuan Sidang Tugas Akhir

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TUGAS AKHIR

Tugas Akhir diajukan oleh:

Nama : HAURATUNNASYWA VERNANDA PUTRI

NIM : 2110411239

Program Studi : Ilmu Komunikasi

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

Telah berhasil melakukan bimbingan minimal 6X dihadapan dosen pembimbing diterima sebagai bagian persyaratan untuk melakukan sidang **TUGAS AKHIR** yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana, pada Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Pembimbing



(Siti Maryam, M.Si)

Ditetapkan di : Jakarta, 15 Desember 2025

Tanggal Ujian :

Pernyataan orisinalitas

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Akhir ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar:

Nama : Hauratunnasywa Vernanda Putri

NIM : 2110411239

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini maka, saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, Mei 2023

Yang menyatakan,



(Hauratunnasywa Vernanda P)

Pernyataan persetujuan Publikasi

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hauratunnasywa Vernanda Putri
NIM : 2110411239
Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Program Studi : S1 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:

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

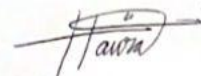
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya:

Dibuat di : Jakarta,

Pada tanggal : 15 Desember 2025

Yang menyatakan,



(Hauratunnasywa Vernanda P)

Pengesahan tugas akhir skripsi

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

NAMA : Hauratunnasywa Vernanda Putri
NIM : 2110411239
PROGRAM STUDI : Ilmu Komunikasi
JUDUL : 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

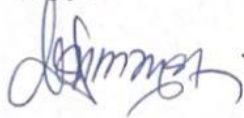
Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Pembimbing



(Dra. Siti Maryam, M.Si.)

Penguji 1



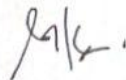
(Dr. Kusumajanti, S.Sos., M.M., M.Si.)

Penguji 2



(Ratu Laura Mulia BP., S.Psi., M.Sc.)

Ketua Program Studi
Ilmu Komunikasi



Uljanatunnisa, S.Sos. MA

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 13 Januari 2026

**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.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan kemudahan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “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” sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Proses penyusunan skripsi ini tidak selalu berjalan mulus. Penulis menghadapi berbagai hambatan baik dari segi waktu, tekanan non akademik, maupun kendala teknis selama penelitian. Namun, berkat bimbingan, dukungan dan doa dari berbagai pihak, penulis dapat melalui semua tantangan tersebut dan menyelesaikan skripsi ini hingga tuntas. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Dr. S. Bekt Istiyanto, M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
2. Dr. Drina Intyaswati, M. Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
3. Uljanatunnisa, S.Sos.MA selaku Koordinator Program Studi S1 Ilmu Komunikasi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
4. Dra. Siti Maryam, M.Si. selaku Dosen Pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan bimbingan, dan arahan selama proses penyusunan skripsi.
5. Chairun Nisa Zempi, S.Ikom,MA selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan saran, arahann, dan nasihat selama perkuliahan.
6. Bapak dan Ibu Dosen Pengajar di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang telah memberikan ilmu, wawasan, dan motivasi selama perkuliahan.
7. Seluruh Staf dan Karyawan di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang telah memberikan bantuan dan arahan selama masa perkuliahan.
8. Para Pelatih dan Atlet Pencak Silat PRA-POPNAS dan POPNAS DKI Jakarta, yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menjadi informan dan memberikan data selama proses penelitian berlangsung.
9. Kepada kedua orangtua tercinta, Porseda Risman dan Vera Komala Putri yang selalu memberikan dukungan, nasihat, dan do’a agar penulis selalu diberikan kemudahan dalam segala hal serta menyayangi dan mencintai penulis dengan seluruh jiwa dan raga dalam kondisi apapun.
10. Kepada Hanif Fajri Vernanda Putra sebagai Saudara terkasih yang kehadirannya selalu menjadi dorongan, semangat, hiburan dan kekuatan besar bagi penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan.

11. Kepada seluruh keluarga besar terutama para Abang, yaitu Abang Alon, Abang Alan, Abang Maburr, Abang Gigih dan Abang Iyan yang selalu memberikan dukungan, masukan, serta semangat selama proses penyusunan skripsi ini.
12. Kepada Raja Bintang Putrawan yang selama ini selalu hadir dalam setiap proses penyusunan skripsi ini, yang dengan sabar mendengarkan keluh dan kesah dan memberikan dorongan ketika penulis hampir menyerah. Kehadiran, perhatian dan dukungan emosional yang diberikan menjadi salah satu kekuatan terbesar dalam menyelesaikan penelitian ini.
13. Kepada Putri Mega Puspita yang selalu memberikan dukungan dan semangat. Kehadirannya yang selalu siap mendengarkan dan menerima penulis kapan saja menjadi penyemangat bagi penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
14. Kepada Kak Rahmat, selaku pelatih yang sudah seperti ayah sendiri bagi penulis. Beliau memberikan dukungan, arahan dan kepercayaan yang menjadi bagian penting dalam perjalanan penulis untuk terus berkembang hingga hari ini.
15. Kepada Gadis dan Vina selaku partner beregu yang selalu bersama setiap hari, melewati suka dan duka bersama, serta saling menguatkan di setiap langkah. Terima kasih karena selalu hadir, berbagi tawa, kelelahan, cerita, dan menjadi bagian dari perjalanan panjang yang membentuk penulis hingga saat ini.
16. Kepada Kak Chika, Kak Aranti, Kak Olin dan Dj sebagai teman terdekat di tempat latihan yang selalu memberikan dukungan, menghadirkan kehangatan dan kenyamanan, serta menjadi tempat berbagi cerita selama Proses ini berlangsung.
penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

Jakarta, 12 Desember 2024

Penulis



Hauratunnasywa Vernanda Putri

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| Lembar Persetujuan Sidang Tugas Akhir | i |
| Pernyataan orisinalitas | ii |
| Pernyataan persetujuan Publikasi..... | iii |
| Pengesahan tugas akhir skripsi | iv |
| ABSTRAK | vi |
| ABSTRACT..... | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR TABEL..... | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah..... | 8 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 8 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 9 |
| 1.4.2 Manfaat Akademik | 9 |
| 1.4.3 Manfaat Praktis..... | 9 |
| 1.5 Sistematika Penulisan | 9 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 11 |
| 2.1 Penelitian Terdahulu | 11 |
| 2.2 Konsep – Konsep Penelitian | 17 |
| 2.2.1 Komunikasi Antarpribadi | 17 |
| 2.2.2 Dinamika Komunikasi..... | 18 |
| 2.2.3 Hubungan Antarpribadi | 22 |
| 2.2.4 Atlet | 23 |
| 2.2.5 Pelatih..... | 24 |
| 2.3 Teori Penelitian..... | 24 |
| 2.3.1 Teori Komunikasi Konstruktif (Constructive Communication Theory) | 24 |
| 2.3.2 Tahapan dan Proses Komunikasi Konstruktif..... | 25 |
| 2.4 Kerangka Berpikir..... | 27 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 28 |

| | | |
|--|---|-----------|
| 3.1 | Jenis Penelitian | 28 |
| 3.2 | Objek Penelitian..... | 28 |
| 3.3 | Teknik Pengumpulan Data..... | 29 |
| 3.3.1 | Observasi Partisipatif | 29 |
| 3.3.2 | Wawancara Mendalam | 30 |
| 3.3.3 | Analisis Dokumentasi..... | 30 |
| 3.4 | Sumber Data..... | 30 |
| 3.4.1 | Data Primer..... | 31 |
| 3.4.2 | Data Sekunder | 31 |
| 3.5 | Teknik Analisis Data | 31 |
| 3.5.1 | Teknik Analisis Data | 31 |
| 3.5.2 | Koding Data | 32 |
| 3.5.3 | Teknik Keabsahan Data..... | 32 |
| 3.6 | Jadwal Penelitian | 33 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | | 35 |
| 4.1 | Gambaran Umum Penelitian..... | 35 |
| 4.2 | Hasil Penelitian | 35 |
| 4.2.1 | Pola Komunikasi Pelatih – Atlet..... | 35 |
| 4.2.2 | Dinamika Emosi dan Tekanan Dalam Latihan | 39 |
| 4.2.3 | Hambatan dan Respons Psikologis Atlet | 42 |
| 4.2.4 | Dampak Komunikasi terhadap Performa Latihan dan Upaya Perbaikan | 46 |
| 4.3 | Pembahasan..... | 49 |
| 4.3.1 | Komunikasi Satu Arah..... | 49 |
| 4.3.2 | Komunikasi dua arah dalam Evaluasi dan Diskusi Pelatih dan Atlet | 51 |
| 4.3.3 | Instruksi Disertai Contoh | 52 |
| 4.3.4 | Minim Pemberian Contoh dalam Penyampaian Materi..... | 53 |
| 4.3.5 | Umpan Balik Langsung dan Evaluasi..... | 54 |
| 4.3.6 | Respons Negatif dan Kritik Berlebihan terhadap Atlet | 55 |
| 4.3.7 | Minimnya Ruang Respons Atlet dalam Proses Evaluasi..... | 57 |
| 4.3.8 | Suasana Latihan Tegang | 58 |
| 4.3.9 | Perubahan Mood Pelatih..... | 59 |
| 4.3.10 | Tekanan Target dan Atasan | 61 |
| 4.3.11 | Miskomunikasi dan Hambatan Kecil di Lapangan..... | 62 |
| 4.3.12 | Sikap Pasif, Takut Terbuka dan Kepatuhan Atlet..... | 63 |
| 4.3.13 | Dampak Pola Komunikasi Terhadap Motivasi dan Performa Atlet | 64 |
| 4.3.14 | Upaya Perbaikan Komunikasi dan Harapan Pelatih dan Atlet | 65 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | | 67 |
| 5.1 | Kesimpulan | 67 |
| 5.2 | Saran | 68 |
| 5.2.1 | Saran Praktis | 68 |
| 5.2.2 | Saran Akademis | 69 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 70 |

| | |
|--|-----|
| LAMPIRAN..... | 73 |
| 1. Lampiran 1 Riwayat Hidup..... | 73 |
| 2. Lampiran 2 Dokumentasi Observasi Tempat Latihan (Hall Pencak Silat, PPOP DKI Jakarta)..... | 74 |
| 3. Lampiran 3 Coding Data..... | 77 |
| 4. Lampiran 4 Cek Plagiarisme..... | 88 |
| 5. Lampiran 5 Surat Permohonan Riset | 97 |
| 6. Lampiran 6 Sertifikat TOEFL..... | 98 |
| 7. Lampiran 7 Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi..... | 99 |
| 8. Lampiran 8 Lembar Persetujuan Sidang SUP | 100 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1. 2 pembagian kelas untuk kategori tanding dalam kejuaraan PRA-POPNAS dan POPNAS..... | 4 |
| Tabel 1. 3 Perolehan medali emas POPWIL, PRAPOPNAS & POPNAS Tim binaan Cabang Olahraga Pencak Silat DKI Jakarta..... | 6 |
| Tabel 1. 4 Penelitian Terdahulu | 11 |
| Tabel 1. 5 Perbedaan antara Penelitian Terdahulu dan Penelitian ini..... | 17 |
| Tabel 3. 1 tahap-tahap perincian kegiatan | 34 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 4. 1 Jadwal Tim Pencak Silat PPOP DKI JAKARTA | 42 |
| Gambar 4. 2 Pelatih Sedang Melakukan Evaluasi Kepada Atlet | 46 |
| Gambar 4. 3 Mengobrol Santai Di sela Latihan..... | 49 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1 Riwayat Hidup | 74 |
| Lampiran 2 Dokumentasi Observasi Tempat Latihan (Hall Pencak Silat, PPOP DKI Jakarta)..... | 75 |
| Lampiran 3 Coding Data..... | 1 |
| Lampiran 4 Cek Plagiarisme | 1 |
| Lampiran 5 Surat Permohonan Riset | 10 |
| Lampiran 6 Sertifikat TOEFL..... | 11 |
| Lampiran 7 Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi..... | 12 |
| Lampiran 8 Lembar Persetujuan Sidang SUP..... | 13 |