BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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. Dahulu, keberadaan karate di rahasiakan karena dianggap sangat menakutkan sebagai ilmu bela diri yang asli. Karate memiliki sejarah yang berasal dari Jepang dan masuk melalui Okinawa. Pada awalnya, seni bela diri ini disebut *"Tote"*, yang bermakna "Tangan China". Namun, ketika karate mulai diperkenalkan di Jepang, nasionalisme Jepang sedang sangat kuat. Hal ini mendorong sensei Gichin Funakoshi untuk mengubah penulisan kanji menjadi "Karate", yang berarti "Tangan Kosong", agar lebih diterima oleh masyarakat Jepang. Di Jepang, organisasi yang menaungi karate adalah JKA. Sedangkan ditingkat dunia, olahraga karate diwadahi oleh WKF *(Word Karate Federation)*, yang sebelumnya dikenal sebagai *Wuko-Wod Union of Karate Organizations* (Zulkifli, 2019).

Pengakuan internasional terhadap karate semakin meningkat seiring dengan keterlibatan berbagai organisasi seperti *World Karate Federation* (WKF), yang berperan penting dalam menyusun standar global terkait metode pelatihan, peraturan pertandingan, serta nilai-nilai filosofis dalam olahraga karate. Sebagai hasilnya, karate diakui sebagai cabang olahraga resmi di berbagai ajang kejuaraan dunia, termasuk Olimpiade Tokyo 2021 dikutip dalam (Liputan6.com, 2021). Keikutsertaan dalam Olimpiade memperluas pengaruh karate dan menunjukan bahwa seni bela diri memiliki nilai universal seperti disiplin, integritas, serta penghargaan terhadap lawan.

Olahraga memainkan peran penting dalam kehidupan manusia. Hal ini di dasarkan pada kebugaran fisik dan mental. Saat ini olahraga khususnya karate semakin di gemari masyarakat. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya seni bela diri yang popular di indonesia, termasuk olahraga karate. Karate merupakan olahraga

Komunikasi Instruksional.., Intan Dwi Yuliana, Fakultas Ilmu Komunikasi, 2025

beladiri yang berasal dari negara Jepang. Pada tahun 1996, siswa indonesia yang belajar karate di Jepang membawa karate ke Indonesia, olahraga bela diri ini terdiri dari dua kanji, yang pertama adalah “kata” yang berarti “tangan kosong”. Menurut Simanjuntak dalam (Singgih, n.d.) berdasarkan penjelasan di atas peneliti menyimpulkan bahwa karate adalah sebuah seni bela diri dengan menggunakan tangan kosong yang terdiri dari tangan dan kaki secara sistematis. Saat ini kaate telah berkembang pesat dan menjadi olahraga bela diri yang cukup popular di masyarakat. 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. Perguruan Budokai di Indonesia ada di beberapa provinsi diantaranya Provinsi DKI Jakarta, Lampung, Jambi, Balik Papan, Palu, Sulawesi Tengah, Jawa Tengah, Cimahi, Depok, Aceh, Kudus, Jawa Timur, Papua Barat. Salah satunya pada Budokai Kepengurusan di DKI Jakarta, yang memiliki struktur kepengurusan yang bertugas untuk mengelola dan mengembangkan kegiatan karate di daerah DKI Jakarta.

Budokai DKI Jakarta berpusat di Jl. Danau Dampelas Blok E1 No 62 Benhil Jakarta Pusat. Pada budokai DKI Jakarta sendiri memiliki kepengurusan cabang di diantaranya Jakarta Pusat, Jakarta Selatan, Jakarta Timur dan Jakarta Barat. Budokai pada kepengurusan Jakarta Pusat memiliki 10 Dojo atau tempat latihan, sedangkan pengurus cabang Jakarta Selatan memiliki 15 Dojo, lalu kepengurusan cabang Jakarta Timur memiliki 15 Dojo dan kepengurusan Jakarta Barat memiliki 3 Dojo dikutip dalam (*Budokai*, 2024). Di dojo Budokai kedisiplinan dan struktur latihan sangat ditekankan utuk mencapai hasil yang optimal, oleh karena itu setiap dojo memiliki aturan-aturan tersendiri untuk melatih anggota sehingga mengembangkan ketangguhan mental melalui komunikasi antar pelatih dan anggota yang dibangunnya.

Yang membuat Budokai lebih istimewa adalah pendekatan multi-aliran yang di adopsinya, yang memadukan berbagai unsur dari beberapa aliran karate diantarnya seperti *Shotokan*, *Goju-Ryu*, *Wado-Ryu* dan *Shito-Ryu*. Hal ini menunjukan 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).

Karate Budokai menerapkan prinsip-prinsip Bushido sebagai landasan utama dalam membina dan melatih para anggotanya. Bushido, yang berarti "Jalan Prajurit" mencakup serangkaian nilai moral dan menekankan kehormatan, keberanian, kesetiaan, pengendalian diri dan disiplin tinggi. Penerapan Bushido dalam karate Budokai juga bertujuan untuk membentuk mentalitas "tidak menyerah" dalam menghadapi rintangan. Setiap kesulitan yang di hadapi dalam latihan dijadikan sebagai kesempatan untuk memperkuat mental dan karakter. Karate Budokai, sebagai seni bela diri yang mengkombinasikan unsur fisik dan mental, menuntut para atletnya untuk tidak hanya menguasai teknik, tetapi juga mampu menjaga kendali emosi, konsentrasi, dan ketahanan mental ketika berada dalam situasi kompetitif yang penuh tekanan pada saat pertandingan. Atlet karate diharapkan untuk tampil dengan mental yang kuat, terutama saat menghadapi lawan tangguh dan situasi tak terduga. Ketangguhan mental inilah yang sering kali menjadi pembeda antara atlet yang sukses dan mereka yang gagal dipanggung kompetisi. Oleh sebab itu, pengembangan ketangguhan mental merupakan komponen yang tidak dapat diabaikan dalam proses latihan.

Atlet Budokai yang telah meraih kejuaraan dapat dilihat dari berbagai aspek yang berkontribusi terhadap pencapaian mereka. Atlet yang telah berhasil meraih gelar juara tidak hanya menunjukan keterampilan teknis yang unggul, tetapi juga memiliki mentalitas yang kuat untuk menghadapi tantangan di dalam dan luar arena pertandingan. Faktor-faktor seperti pelatihan yang konsisten, disiplin tinggi,

ketangguhan mental serta dukungan dari pelatih dan tim memainkan peranan penting dalam kesuksesan mereka. Prestasi atlet ini juga mencerminkan dedikasi yang luar biasa terhadap penguasaan seni bela diri karate yang tidak hanya menuntut kekuatan fisik, tetapi juga pengendalian emosi dan fokus mental yang baik.



Gambar 1.1 Atlet Budokai - Sumber Dokumentasi Pelatih Budokai DKI Jakarta

Keberhasilan salah satu atlet andalan Budokai bernama Septhia Ayu di kejuaraan Southeast Asia Karate Federation (SEAKF), Kelas Kumite -59 kg menjadi bukti nyata bagaimana persiapan yang matang dan kemampuan adaptasi dalam tekanan kompetisi mampu membawa mereka ke puncak prestasi. SEAKF (Southeast Asia Karate Federation) merupakan sebuah organisasi yang mewadahi olahraga karate di wilayah Asia Tenggara ini salah satu ajang pemanasan bagi timnas karate senior sebelum turun ajang SEA Games. Dalam hal ini, peran pelatih menjadi sangat fatal, dimana komunikasi instruksional yang efektif diperlukan untuk membantu atlet mengatasi tantangan mental dan psikologis selama latihan dan bertanding.

Komunikasi merupakan proses komunikasi yang bertujuan untuk mendukung pembelajaran dan pengembangan keterampilan, secara konseptual komunikasi instruksional melibatkan penyampaian informasi yang terencana antara pengirim seperti seorang instruksi atau pelatih dan penerima seperti atlet untuk mencapai tujuan edukatif, dalam konteks ini, komunikasi tidak hanya sekedar menyampaikan

pesan, tetapi juga di rancang secara strategis agar dapat mempengaruhi pemahaman, keterampilan dan sikap penerima terhadap materi yang disampaikan.

Komunikasi instruksional memiliki peran yang sangat esensial dalam pembinaan olahraga, terutama dalam membangun ketangguhan mental atlet yang diperlukan untuk mencapai performa optimal. Dalam konteks pelatihan, peran pelatih tidak hanya terbatas peningkatan keterampilan, fisik dan teknis. Tetapi juga mencakup pembentukan mental atlet, seorang pelatih memiliki tanggung jawab untuk mempersiapkan mentalitas atlet agar tangguh dalam menghadapi kompetisi, khususnya hal ini dilakukan sebelum bertanding. terutama dalam olahraga bela diri karate yang menuntut fokus, disiplin, dan daya tahan. Komunikasi instruksional pelatih dapat memberikan motivasi, dan memberikan umpan balik kepada atlet, dengan tujuan untuk meningkatkan ketangguhan mental pada atlet. Komunikasi yang tepat dapat membantu atlet lebih siap menghadapi tekanan kompetisi, mengelola stress dan meningkatkan rasa percaya diri hal ini dapat menjadikan penguatan mental pada atlet, dalam olahraga karate Budokai dimana aspek psikologis sangat penting.

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)

Salah faktor utamanya adalah tekanan eksternal seperti ekspetasi tinggi dari pelatih, keluarga, atau teman. Hal ini dapat memicu kecemasan dan perasaan tidak nyaman pada atlet. Selain itu, kurangnya kepercayaan diri juga merupakan faktor signifikan, terutama ketika atlet merasa tidak cukup siap secara fisik atau mental untuk menghadapi tantangan. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi dan tekanan saat kompetisi juga berkontribusi pada kegagalan mental, dan situasi ini sering diperburuk dengan kurangnya dukungan psikologis dalam proses pelajaran.

Tanpa strategi yang efektif untuk menghadapi tekanan, atlet lebih rentan terhadap kegagalan mental.

Sebaliknya, adanya kehadiran pelatih yang baik dan tegas dalam hal kepemimpinan menjadi elemen kunci membangun mental atlet. Pelatih adalah sosok model yang menjadi panutan bagi para atlet, khususnya atlet yunior atau pemula. Setiap tindakan yang diambil oleh pelatih akan selalu diperhatikan oleh atlet dan masyarakat luas. Oleh karena itu, seorang pelatih diharapkan menunjukan sikap dan perilaku yang baik sesuai norma-norma yang berlaku dalam masyarakat (Hadi, 2011).

Pelatih yang baik memahami kebutuhan dan karakteristik unik atletnya, serta mampu memberikan instruksi yang terstruktur dan jelas dan seorang pelatih harus mencerminkan contoh sportivitas yang baik. Pelatih harus mengajarkan dan senantiasa mengingatkan para atletnya mengenai pentingnya sikap sportif. Sikap sportif para atlet dapat diamati baik dalam interaksi sehari-hari dalam berlatih dan bertanding. Penting untuk tidak menggunakan cara-cara yang tidak sportif demi meraih kemenangan, dan pemahaman ini dilanjutkan dengan pendekatan secara personal memotivasi dan memberikan kepercayaan kepada atlet bahwa atlet memiliki kemampuan untuk mencapai prestasi. Pelatih yang baik menjelaskan terdapat tujuan lain seperti membentuk mental, karakter dan kepribadian yang baik bagi atlet (Hadi, 2011)

Ketegasan disini berarti pelatih menerapkan disiplin dan konsistensi dalam menjalankan aturan, sehingga atlet dapat mengembangkan rasa tanggung jawab dan ketangguhan mental. Seorang pelatih harus berani bersikap tegas dan berani dalam mengambil keputusan, sehingga ia tidak akan terpengaruh oleh sikap atlet yang kurang simpati. (Hadi, 2011).

Pasca latihan, pasca bertanding dan setelah bertanding merupakan momen penting dalam perjalanan seorang atlet yang mempengaruhi kondisi fisik dan ketangguhan mental. Pasca latihan kondisi mental seorang atlet dipengaruhi oleh tingkat intensitas dan hasil yang diperoleh selama latihan. Atlet yang berhasil

mencapai target latihan biasanya merasakan kepuasan dan peningkatan motivasi untuk berlatih dengan lebih giat. Kondisi mental setelah latihan ini sangat penting dalam menentukan kesiapan mental atlet untuk sesi latihan berikutnya serta membentuk pandangan mereka terhadap kemampuan diri.

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, frustasi 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

Setelah bertanding, fase refleksi menjadi momen krusial merenungkan performa mereka. Menganalisis kekuatan dan kelemahan, serta merumuskan strategi perbaikan, membantu atlet mengembangkan mental yang tangguh sehingga mereka siap menghadapi tekanan kompetitif dalam jangka panjang. Pelatih yang efektif juga memberikan umpan balik yang kontruktif dan memotivasi tanpa menciptakan ketakutan atau kecemasan. Kemampuan pelatih melalui komunikasi instruksional dengan baik, memperhatikan kesejahteraan emosional atlet, serta menerapkan ekspetasi yang realistis adalah faktor penting yang meningkatkan daya tahan mental atlet dan membantu mereka mengatasi kegagalan dimasa mendatang.

Berdasarkan uraian **“Komunikasi Instruksional Pelatih dalam melatih atlet untuk mengembangkan ketangguhan mental karate budokai DKI Jakarta”.**

1.2 Fokus Penelitian

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang maka fokus penelitian pada penelitian ini mengenai komunikasi instruksional pelatih dalam melatih atlet untuk mengembangkan ketangguhan mental karate Budokai DKI Jakarta.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang diatas pertanyaan peneliti, Bagaimana komunikasi instruksional yang digunakan oleh pelatih Budokai DKI Jakarta dalam mengembangkan ketangguhan mental atlet?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan secara mendalam komunikasi instruksional yang diterapkan oleh pelatih dalam melatih atlet karate Budokai DKI Jakarta, diantaranya seperti :

a. Mengidentifikasi komunikasi instruksional pelatih terhadap atlet
b. Mendeskripsikan cara pelatih Budokai dalam melatih dan mengembangkan ketangguhan mental, baik selama proses latihan maupun dalam situasi kompetisi untuk menjelaskan bagaimana strategi komunikasi tersebut di adaptasi sesuai dengan kebutuhan atlet guna meningkatkan ketahanan mental mereka dalam menghadapi tantangan latihan dan kompetisi.
c. Mengetahui dampak komunikasi instruksional terhadap kemampuan atlet menghadapi tekanan.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini akan berkontribusi dalam ilmu komunikasi khusunya dalam bidang komunikasi instruksional konteks pelatihan olahraga. Melalui kajian teori-teori komunikasi instruksional dapat diperluas dengan memperhatikan bagaimana pelatih berperan dalam membentuk ketangguhan mental atlet melalui strategi komunikasi yang efektif dan penelitian ini akan menambah pemahaman tentang bagaimana komunikasi yang tepat dapat membantu membangun mental yang kuat pada atlet. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar hubungan antara komunikasi instruksional dan ketangguhan mental dalam dunia olahraga.

1.5.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini memberikan refleksi bagi pelatih karate Budokai DKI Jakarta dalam merancang strategi komunikasi yang lebih efektif saat melatih atlet. Komunikasi yang tepat akan membantu atlet memahami instruksi dengan baik, meningkatkan motivasi, dan mampu menghadapi tekanan yang sering muncul saat latihan dan bertanding. Dengan demikian, pelatih dapat secara langsung mempengaruhi peningkatan ketangguhan mental atlet. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat diterapkan dalam pengembangan program pelatihan yang lebih komprehensif.