



## **Pelatihan komunikasi asertif bagi pelatih cabang olahraga beladiri di Kota Malang untuk persiapan Porprov 2022**

**Nurrul Riyadh Fadhli<sup>1\*</sup>, Megasari Noer Fatanti<sup>2</sup>, Dona Sandy Yudasmara<sup>3</sup>, Taufik<sup>4</sup>, Forencia Syamsya Kharisma<sup>5</sup>, Elok Ludyana<sup>6</sup>, Eldiene Zaura I'tamada<sup>7</sup>, Roesdiyanto<sup>8</sup>, Ayu Dwi Lestari<sup>9</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Negeri Malang, Indonesia, email: [tmfadiel05@gmail.com](mailto:tmfadiel05@gmail.com)

<sup>2</sup>Universitas Negeri Malang, Indonesia, email: [mefatanti@gmail.com](mailto:mefatanti@gmail.com)

<sup>3</sup>Universitas Negeri Malang, Indonesia, email: [dona.sandy.fik@um.ac.id](mailto:dona.sandy.fik@um.ac.id)

<sup>4</sup>Universitas Negeri Malang, Indonesia, email: [taufik.fik@um.ac.id](mailto:taufik.fik@um.ac.id)

<sup>5</sup>Universitas Negeri Malang, Indonesia, email: [kforencia@gmail.com](mailto:kforencia@gmail.com)

<sup>6</sup>Universitas Negeri Malang, Indonesia, email: [elokludyana20@gmail.com](mailto:elokludyana20@gmail.com)

<sup>7</sup>Universitas Negeri Malang, Indonesia, email: [ldienezaura25@gmail.com](mailto:ldienezaura25@gmail.com)

<sup>8</sup>Universitas Negeri Malang, Indonesia, email: [lestariayudwi30@gmail.com](mailto:lestariayudwi30@gmail.com)

\*Koresponden penulis

### **Info Artikel**

**Diajukan:** 19 Oktober 2021

**Diterima:** 30 Desember 2022

**Diterbitkan:** 31 Desember 2022

**Keywords:**

Asertif communication, Malang, porprov.

**Kata Kunci:**

Komunikasi asertif, Malang, porprov.

### **Abstract**

*This dedication is to identify coaches about the importance of building communication that can be accepted by athletes in the training process. Data collection methods used in this study are lectures, assignments, and measurement of results. This program will be packaged in the form of workshops and coaching clinics. The sample in this study were 45 coaches of martial arts in the city of Malang. Based on the results of the analysis of the data obtained from the Pretest showed a percentage value of 55.56 and the results of the Posttest data analysis showed a percentage value of 87.22. This shows that the results of the service to the martial arts trainer change after being given training. So that this service is effective and can achieve the goals that have been expected in this activity.*

### **Abstrak**

Pengabdian ini untuk mengidentifikasi para pelatih tentang pentingnya membangun komunikasi yang dapat diterima oleh atlet dalam proses latihan. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu ceramah, penugasan, dan pengukuran hasil. Program ini akan dikemas dalam bentuk workshop dan coaching clinic. Sampel dalam penelitian ini adalah 45 pelatih cabang olahraga beladiri di Kota Malang. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari Pretest menunjukkan nilai persentase sebanyak 55,56 dan hasil analisis data Posttest menunjukkan nilai persentase sebanyak 87,22. Hal tersebut menunjukkan bahwa hasil dari pengabdian terhadap pelatih beladiri terjadi perubahan setelah diberi pelatihan. Sehingga pengabdian ini efektif dan dapat mencapai tujuan yang telah diharapkan dalam kegiatan ini.

## **PENDAHULUAN**

Komunikasi merupakan suatu proses yang membutuhkan berbagai macam keterampilan. Komunikasi adalah sebuah proses yang dilakukan oleh seseorang untuk mengutarakan sesuatu ataupun berdiskusi secara Bersama (Tutiasri, 2016). Komunikasi dalam olahraga memiliki beberapa subjek

diantaranya adalah atlet, pelatih, lembaga atau organisasi yang mengurus atlet maupun pelatih, orang tua dan teman sekitar. Pengembangan kepercayaan dan saling menghormati antara pembina dan atlet akan menjadi dasar komunikasi yang efektif. Beberapa studi telah meneliti hubungan antara keterampilan komunikasi interpersonal atau kohesi tim dan keberhasilan atlet (Rozali & Sitasari, 2018). Bukti menunjukkan bahwa keterampilan komunikasi antara pelatih dan atlet yang efektif merupakan salah satu komponen penting dari motivasi atlet sehingga menunjang keberhasilan atlet (Pamungkas, 2021). Adapun beberapa gaya komunikasi yang biasa dilakukan dalam kegiatan olahraga, salah satunya adalah gaya komunikasi asertif (Widyastuti et al., 2017).

Gaya komunikasi asertif merupakan kombinasi gaya pasif dan agresif. Gaya komunikasi asertif membutuhkan keseimbangan antara keinginan pribadi dan keinginan orang lain. Landasan gaya komunikasi ini adalah sikap terbuka terhadap diri sendiri dan orang lain, dan mendengarkan sudut pandang lain dan menghormati orang lain. Gaya komunikasi ini paling cocok untuk hubungan jangka panjang yang baik. Studi menunjukkan bahwa orang yang berurusan dengan gaya asertif komunikasi mampu mencapai kesejahteraan emosional (Pipaş & Jaradat, 2010). Dalam dunia olahraga sering kali menggunakan komunikasi asertif yang dilakukan oleh antar atlet maupun pelatih dengan atlet, hal tersebut sering terjadi karena mereka memiliki hubungan yang sangat erat dibandingkan dengan orang lain. Hubungan yang dibangun antar tim sangat dekat sehingga gaya komunikasi asertif dapat terjadi dengan lebih mudah dalam suatu club olahraga (Kidar, Daud, & Fakhri 2021). Pola komunikasi yang kurang diperhatikan oleh pelatih dapat berdampak negatif terhadap perkembangan atlet. Pelatih beladiri memiliki hambatan sehingga belum maksimal dalam menerapkan gaya komunikasi yaitu sedikitnya waktu latihan, kehadiran atlet sedikit saat latihan, sarana dan prasarana yang kurang lengkap, atlet yang tidak mengikuti kejuaraan, dan kurangnya konsentrasi atau fokus pelatih dalam latihan (Ahadiyyah 2020). Sehingga atlet kesulitan akan bertanya dan berkonsultasi dengan pelatih. Dengan minimnya komunikasi maka atlet tidak dapat berkembang dengan baik. Atlet dapat berprestasi salah satunya dengan pola komunikasi yang baik dan benar.

Secara umum, pola komunikasi asertif terdiri dari dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Oleh karena itu solusi yang ditawarkan oleh tim pengabdian dalam mengatasi hambatan komunikasi tersebut dengan cara melalui pendekatan dan berkomunikasi dengan sering di waktu yang tepat setelah latihan, khususnya di Kota Malang. Dengan kedekatan yang dibangun, para atlet lebih merasa tidak canggung untuk bertanya, sehingga semua pesan

yang ingin di berikan pelatih bisa di terima dengan baik oleh para atlet dan diharapkan bisa sukses dalam pertandingan.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh tim Dosen Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Malang dalam bentuk penyuluhan dan lomba kreasi MP-ASI yang dilakukan dalam beberapa tahap yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Peserta kegiatan ini adalah Ibu warga Desa Baturetno Kabupaten Malang yang memiliki anak usia 0 -24 bulan.

Program ini akan dikemas dalam bentuk *workshop* dan *coaching clinic*, tim pengabdian menggunakan beberapa metode yaitu:

1. Ceramah melalui aplikasi *zoom/google meet*, yaitu metode yang digunakan untuk menyampaikan materi tentang pelatihan komunikasi asertif. Beberapa metode yang digunakan dalam pelatihan adalah ceramah, tanya jawab dan pendalaman.
2. Penugasan, yaitu metode yang digunakan untuk menerapkan materi pada pelatih usia remaja, di bawah bimbingan dosen pelaksana atau fasilitator pengabdian melalui tugas struktur atau mandiri.
3. Pengukuran hasil, yaitu metode yang digunakan untuk mengevaluasi keberhasilan program pelatihan.
4. Tindak lanjut hasil, yaitu metode yang digunakan untuk menelaah hasil implementasi baik keberhasilan maupun kekurangannya, serta menindak lanjuti untuk pengembangan berikutnya, dengan pembimbingan dan konsultasi dosen/fasilitator pengabdian kepada masyarakat.
5. Untuk menganalisis data pretest dan posttest menggunakan rumus rumus perhitungan yang telah dijelaskan oleh Sudjiono (2003) yakni:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P = angka persentase

f = frekuensi atau jumlah nilai

N = jumlah frekuensi atau banyaknya individu

Untuk mempermudah kesimpulan terhadap hasil analisis persentase, maka hasil analisis dibandingkan dengan tabel kriteria dari Arikunto & Jabar (2010) yang telah menetapkan kategori penilaiannya pada Tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori Penilaian

Persentase	Keterangan
81 – 100 %	Sangat Efektif
61 – 80 %	Efektif
41 – 60 %	Cukup Efektif
21 – 40 %	Tidak Efektif
<21 %	Sangat Tidak Efektif

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data diperoleh melalui pengumpulan data berupa tugas esai yang diberikan kepada 45 pelatih cabang olahraga beladiri di kota Malang. Butir soal esai tersebut diberikan pada dua tahap yaitu pretest dan posttest. Pretest diberikan kepada peserta sebelum dilakukannya pelatihan. Posttest diberikan kepada peserta setelah dilakukannya pelatihan. Berikut adalah penyajian data dan hasil analisis data.

Tabel 2. Hasil Analisis Data Pretest

	Jumlah Subjek (N)	Mean	Standard Deviation	Minimum	Maximum
<i>Pretest</i>	45	55,56	14,97	25,00	75,00

Berdasarkan Tabel 2 dapat disimpulkan bahwa diperoleh nilai persentase sebanyak 55,56 kemudian dikonversikan dengan tabel kriteria yaitu menunjukkan hasil data pretest tersebut masuk dalam kategori penilaian cukup efektif.

Tabel 3. Hasil Analisis Data Posttest

	Jumlah Subjek (N)	Mean	Standard Deviation	Minimum	Maximum
<i>Posttest</i>	45	87,22	12,64	75,00	100,00

Berdasarkan Tabel 3 dapat disimpulkan bahwa diperoleh nilai persentase sebanyak 87,22 kemudian dikonversikan dengan tabel kriteria yaitu menunjukkan hasil data posttest tersebut masuk dalam kategori penilaian sangat efektif. Hasil analisis dari ini adalah menunjukkan bahwa ada perbedaan terhadap nilai persentase peserta.

Prestasi dalam dunia olahraga dapat tercapai melalui proses yang sangat panjang. Proses tersebut merupakan hasil dari pembinaan dan latihan

yang diberikan kepada atlet melalui latihan-latihan dan kompetisi yang terprogram dengan baik dan terarah (Yulianto & Kusnanik, 2019). Prestasi olahraga dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal merupakan faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet seperti pelatih, metode pelatihan dan lingkungan. Sedangkan faktor internal merupakan faktor yang mempengaruhi prestasi atlet dari dalam diri atlet itu sendiri (Fatahilah, 2018). Untuk faktor internal meliputi fisik, teknik, taktik dan mental. Fisik menjadi faktor internal utama dalam pencapaian prestasi olahraga. Dalam proses melatih faktor yang tertera maka dibutuhkan komunikasi yang dibangun oleh pelatih, atlet, orang tua, pengelola club, dan lain-lain namun yang terpenting dalam proses latihan adalah komunikasi antar pelatih dan atlet (Sholihah & Pudjijuniarto, 2021). Faktor eksternal meliputi keadaan sarana dan prasarana olahraga, fasilitas, kemudahan yang menjamin kehidupan atlet, sistem kompetisi yang sistematis dan berkesinambungan.

Faktor faktor yang mempengaruhi pelatih antara lain, kecerdasan emosional, gaya kepemimpinan, motivasi, dan kompetensi diri. Faktor faktor tersebut harus mampu dikembangkan oleh pelatih agar memiliki kinerja yang baik (Donie, 2015). Selain itu, terdapat beberapa faktor lain yang harus diperhatikan oleh pelatih sebagai berikut, Faktor frekuensi latihan, faktor kejiwaan terhadap anak didiknya. Pelatih harus memiliki kebugaran jasmani dan kesehatan mental yang baik, sehingga ketika melakukan latihan maupun saat akan mulai pertandingan pelatih tetap bisa tampil prima (survei kondisi fisik). Selain itu prestasi olahraga mengacu pada frekuensi latihan yaitu 3-6 kali dalam 1 minggu, dan untuk olahraga kebugaran jasmani atau kesehatan mengacu pada frekuensi latihan yaitu 1-3 kali dalam 1 minggu (Rahayu, 2017). Pelatih harus mampu memperhitungkan bagaimana faktor positif dan faktor negatif yang akan timbul pada saat melatih, sehingga program dan komunikasi pelatihan harus disesuaikan dengan kondisi atlet, karakter atlet baik secara individu maupun tim (Cholid, 2015). Pelatih tidak hanya berperan dalam merekrut atlet berprestasi, menyusun program latihan dan melatih atlet, namun pelatih juga dituntut untuk berperan sebagai guru, orang tua, kakak, dan teman baik bagi atlet, sehingga dapat terjalin komunikasi yang baik antara Atlet dan Pelatih.

Komunikasi antara pelatih dan atlet akan lebih efektif apabila suasananya setara, sehingga kedua belah pihak harus sama-sama mengutarakan pengakuan serta memiliki sesuatu yang penting untuk disumbangkan. Misalnya memiliki kesamaan dalam bidang pengalaman, kemudian keduanya saling berbagi informasi satu sama lain (Oktafiranda, Pelana, & Marani, 2013). Proses komunikasi antara pelatih dan atlet antara lain

sebagai berikut: mendengarkan, observasi, bertanya, menganalisis, dan mengevaluasi. Melalui komunikasi ini maka akan terjalin interaksi yang berkesinambungan (Karisman & Meirizal, 2018). Dalam melakukan latihan ketika terjadi pola komunikasi yang kurang baik maka latihan tidak dapat terlaksana dengan terencana. Pengaturan pola komunikasi pelatih dan atlet dilakukan sesuai dengan situasi dan kondisi di lapangan. Pelatih harus dapat menjadi teman dikala atletnya mengalami masalah pribadi. Pelatih harus otoriter ketika mengarahkan atletnya. Seorang pelatih dengan selisih usia yang sangat jauh membuat sebuah skat tersendiri bagi atlet karena kurangnya komunikasi yang dibangun antar keduanya, banyak diantara atlet lebih nyaman berkomunikasi dengan teman sebayanya dan tidak banyak juga pelatih yang dapat masuk dalam cara yang dapat diterima oleh atlet pada zaman milenial saat ini. Komunikasi yang dibangun antar atlet lebih condong dengan gaya asertif karena mereka memiliki hubungan yang saling keterkaitan dan sangat dekat. Gaya komunikasi ini dapat terjadi pada seorang pelatih yang dapat mengetahui karakteristik atletnya lebih dalam dan mengikuti perkembangan era saat ini. Penggunaan komunikasi asertif dirasa lebih tepat dan dapat menumbuhkan suasana yang lebih hangat dalam proses latihan, atlet lebih merasa nyaman dan tidak tertekan dengan program latihan yang akan dia hadapi.

Komunikasi asertif memiliki kemampuan yang dapat mempengaruhi, mendengarkan dan bernegosiasi, sehingga ketika berkomunikasi orang lain akan memilih untuk bekerja sama secara rela (Rini & Sri Lestari 2020). Kemampuan dalam komunikasi asertif dapat dilihat dari beberapa poin penting antara lain, jenis komunikasi, ciri komunikasi asertif, dan cara berkomunikasi efektif. Cara berkomunikasi yang efektif yaitu, mampu menerima penolakan, berani dalam menghadapi masalah, berani dalam mempertahankan pendapat sendiri (Safitri & Luthfi, 2016). Komunikasi asertif dapat mencegah perilaku yang kurang baik bagi remaja, karena remaja akan lebih memahami dirinya dalam mengungkapkan perasaan dan pendapat yang mengarah ke positif, sehingga dapat mengurangi perilaku yang negatif guna mempengaruhi individu dalam hal pengambilan keputusan (Ibnu, Wahjuni, & Devy 2020). Manfaat dari komunikasi asertif adalah dapat meningkatkan rasa percaya diri, membangun sikap saling menghargai, dan dapat membantu dalam kelancaran ketika berkomunikasi.

## **KESIMPULAN**

Tujuan umum pengabdian ini adalah untuk menyebarkan ilmu pengetahuan kepada pelatih olahraga sebagai stakeholder tercapainya

pembangunan nasional dan pembangunan olahraga. Selain itu tujuan khusus dari program ini adalah mengharapkan para pelatih mengetahui tentang pentingnya membangun komunikasi yang dapat diterima oleh atlet dalam proses Latihan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ahadiyyah, S. (2020). Strategi Komunikasi Persuasif antara Pelatih dengan Atlet Taekwondo di SDT Bina Ilmu.
- Cholid, A. (2015). Peranan Pelatih Dalam Memotivasi Pemain Sepakbola. *Jurnal Teknik Waktu*, 12(20), 1-6.
- Donie, D. (2013). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kinerja Pelatih.
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan kelincahan dengan kemampuan dribbling pada siswa ekstrakurikuler bola basket. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 11-20.
- Ibnu, I. F., Wahjuni, C. U., & Devy, S. R. (2020). Pelatihan Komunikasi Assertif Untuk Peningkatan Intensi Pencegahan Perilaku Pornografi Pada Remaja Awal. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 3, 336-344.
- Karisman, V. A., Meirizal, Y., & Affandi, A. F. M. (2018). Hubungan Komunikasi Interpersonal Pelatih Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(1), 5-9.
- Kidar, F. F., Daud, M., & Fakhri, N. (2021). Pengaruh pelatihan komunikasi efektif terhadap peningkatan perilaku asertif. *Jurnal Talenta Mahasiswa*, 1(1).
- Oktafiranda, N. D., Pelana, R., & Marani, I. N. (2015). Efektifitas Komunikasi antara Pelatih dan Atlet terhadap Prestasi Atlet Panahan Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Nasional. *Jurnal Segar*, 3(2), 87-101.
- Pamungkas, B. P. (2021). *Pola Komunikasi Interpersonal Antara Pelatih Dengan Atlet Dalam Mendorong Peningkatan Prestasi Atlet Cabor Tarung Derajat Jawa Timur* (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945).
- Pipas, M. D., & Jaradat, M. (2010). Assertive communication skills. *Annales Universitatis Apulensis: Series Oeconomica*, 12(2), 649.
- Rahayu, T. (2017). Penataran Pelatih Olahraga Tingkat Muda. *Jakarta: Koni Pusat*.
- Rini, A. P., & Sri Lestari, B. (2020). Hubungan Antara Self Efficacy dengan Komunikasi Asertif pada Mahasiswa Psikologi. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1).
- Rozali, Y. A., & Sitasari, N. W. (2018). Pelatihan Asertif dalam Meningkatkan Komunikasi Asertif pada Guru SDIT X, Jakarta Barat. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 23(1), 61-67.

- Safitri, M. & Aziz, L. (2019). Komunikasi Asertif Dalam Pengasuhan Anak Dengan ' BERANI ' Untuk TP PKK Kepulauan Seribu. Universitas Esa Unggul
- Sholihah, I. & Pudjjuniarto. (2021). Komunikasi Interpersonal Pelatih Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1), 95-104.
- Tutiasri, R. P. (2016). Komunikasi Dalam Komunikasi Kelompok. *Jurnal Channel*, 4(1), 81-90.
- Widyastuti, T. (2017). Pengaruh Komunikasi Asertif Terhadap Pengelolaan Konflik. *Widya Cipta: Jurnal Sekretari dan Manajemen*, 1(1), 1-7.
- Yulianto, M. R., & Kusnanik, N. W. (2021). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pencapaian Prestasi Tim Hockey Indoor Putra Kabupaten Gresik Di Porprov 2019. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 158-165.