

Mengetahui Penggunaan Komunikasi Dengan Bahasa Tubuh Untuk Mendukung Instuksi Verbal Antara Pelatih dan Atlet Pencak Silat.

Raffi Akbar Al Fariz¹, Dentri Hidayat Supriyantini², Dzikra Putra Pratama Ansori³, Dias Rizky Nurhakim⁴, Luthfy Nulhakim⁵, Mochamad Whilky Rizkyanfi⁶

^{1,2,3,4,5,6,7} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Indonesia

Jl, Setiabudhi No. 229, Kota Bandung, Jawa Barat, Indonesia

Email: diasrizki07@upi.edu

ABSTRAK

Komunikasi non-verbal melalui bahasa tubuh memiliki peran signifikan dalam pelatihan olahraga, termasuk Pencak Silat. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran bahasa tubuh dalam meningkatkan pemahaman atlet terhadap instruksi teknis dan membangun keterikatan emosional antara pelatih dan atlet. Dengan menggunakan metode observasi dan wawancara, hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan bahasa tubuh oleh pelatih dapat memperjelas pesan yang disampaikan, mengatasi kendala dalam memahami istilah teknis, serta meningkatkan motivasi dan keterikatan emosional atlet. Selain itu, bahasa tubuh terbukti efektif dalam memfasilitasi pembelajaran gerakan kompleks, yang sering kali sulit dijelaskan secara verbal. Penelitian ini menekankan bahwa bahasa tubuh bukan hanya pelengkap, tetapi merupakan komponen integral dalam komunikasi yang efektif di pelatihan olahraga.

Kata kunci: Pencak Silat, Bahasa Tubuh, Bahasa Indonesia

ABSTRACT

Non-verbal communication through body language plays a significant role in sports training, including Pencak Silat. This study aims to explore the role of body language in enhancing athletes' understanding of technical instructions and building emotional connections between coaches and athletes. Using observation and interview methods, the findings reveal that coaches' use of body language clarifies conveyed messages, overcomes barriers in understanding technical terms, and increases athletes' motivation and emotional attachment. Furthermore, body language proves effective in facilitating the learning of complex movements, which are often difficult to explain verbally. This study emphasizes that body language is not just a supplement but an integral component of effective communication in sports training.

Keywords: Pencak Silat, Body Language, Indonesian Language

PENDAHULUAN

Salah satu tantangan utama dalam melestarikan seni bela diri pencak silat adalah bagaimana menggugah minat generasi muda agar mencintai dan mempraktikkan seni ini. Di samping itu, kendala dalam proses pelatihan sering kali muncul akibat kesenjangan komunikasi antara pelatih dan peserta. Penggunaan istilah teknis atau

bahasa asing yang tidak familiar bagi peserta dapat menyebabkan kebingungan, bahkan salah interpretasi terhadap instruksi yang diberikan. Hal ini berpotensi menghambat pelaksanaan pelatihan, serta menyulitkan peserta dalam mengingat dan mengulang gerakan-gerakan yang telah diajarkan.

Menurut Ediyono dan Widodo (2019), seni bela diri pencak silat secara filosofis mengajarkan pendidikan spiritual dan fisik, serta membantu para peminatnya menghayati nilai-nilai moral yang luhur. Dengan demikian, pelatihan pencak silat tidak hanya berfokus pada aspek teknis, tetapi juga memiliki dimensi pendidikan yang mendalam. Namun, efektivitas pelatihan sangat bergantung pada kualitas komunikasi antara pelatih dan atlet.

Bahasa dalam kegiatan olahraga memiliki peran fundamental sebagai sarana membangun interaksi antara pelatih, atlet, dan komunitas olahraga secara keseluruhan. Tidak hanya bahasa verbal, bahasa tubuh juga memiliki fungsi penting dalam menyampaikan pesan, memperkuat ikatan, dan meningkatkan efektivitas komunikasi di antara pemain. Dalam konteks pencak silat, penggunaan bahasa tubuh yang tepat dapat mendukung instruksi verbal pelatih, sehingga tercipta pemahaman yang lebih baik dan koordinasi yang lebih kuat selama pelatihan maupun pertandingan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penggunaan komunikasi nonverbal, khususnya bahasa tubuh, dalam mendukung instruksi verbal antara pelatih dan atlet pencak silat. Selain itu, penelitian ini juga berupaya memahami bagaimana kombinasi bahasa verbal dan nonverbal dapat meningkatkan efektivitas pelatihan, memotivasi atlet, serta memperkuat hubungan antara pelatih dan peserta. Dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas komunikasi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan model komunikasi yang lebih holistik dan efektif dalam pelatihan olahraga tradisional seperti pencak silat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan historis faktual untuk memahami peran bahasa tubuh dalam mendukung komunikasi verbal antara pelatih dan atlet pencak silat. Pendekatan ini melibatkan pengumpulan data melalui observasi, wawancara mendalam, dan Focus Group Discussion (FGD). Observasi dilakukan dengan mengamati interaksi antara pelatih dan atlet selama sesi latihan, untuk mengidentifikasi bagaimana bahasa tubuh digunakan sebagai pendukung instruksi verbal serta respons atlet terhadap komunikasi tersebut. Wawancara mendalam dilakukan untuk menggali

perspektif pelatih dan atlet terkait pengalaman, tantangan, dan efektivitas penggunaan bahasa tubuh dalam proses pelatihan. Selain itu, FGD dilaksanakan sebagai sarana diskusi kelompok untuk mendalami pengalaman kolektif dan mengeksplorasi tantangan yang dihadapi dalam komunikasi antara pelatih dan atlet.

Data yang diperoleh dari wawancara dan FGD ditranskripsi untuk mendapatkan gambaran rinci. Selanjutnya, data dianalisis dengan mengategorikan tema-tema utama berdasarkan frekuensi dan relevansi, seperti pola penggunaan bahasa tubuh, efektivitasnya dalam menyampaikan instruksi, dan dampaknya terhadap kinerja atlet. Analisis deskriptif digunakan untuk mengidentifikasi pola-pola komunikasi yang muncul dan memahami bagaimana bahasa tubuh dapat memperkuat instruksi verbal dalam pelatihan pencak silat. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan yang mendalam mengenai efektivitas komunikasi nonverbal dalam mendukung keberhasilan pelatihan pencak silat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi non-verbal melalui bahasa tubuh memiliki peran signifikan dalam mendukung pelatihan Pencak Silat, khususnya untuk mengatasi kendala dalam penyampaian instruksi teknis. Observasi selama sesi pelatihan mengungkapkan bahwa penggunaan bahasa tubuh, seperti gestur dan ekspresi wajah, dapat memperjelas pesan yang disampaikan oleh pelatih. Hal ini membantu atlet, terutama pemula, untuk memahami instruksi dengan lebih baik.

Tabel 1. Hasil Penelitian

No	Aspek Penelitian	Hasil	Jumlah Responden	Persentase (%)
1.	Pemahaman Instruksi verbal & non Verbal	Memahami instruksi	30	70%
2.	Kemudahan memahami istilah	Bahasa tubuh Membantu memahami istilah	25	83%
3.	Bahasa tubuh thd komunikasi	Meningkatkan kedekatan emosional	28	93%
4.	Efisiensi pembelajaran	Lebih cepat mempraktikan gerakan	27	90%
5.	Koordinasi tim	meningkatkan	24	87%

Pembahasan

Temuan ini sejalan dengan studi Tasita et al. (2024), yang menyatakan bahwa komunikasi efektif dalam pembelajaran olahraga meningkatkan interaksi dan pemahaman antara pelatih dan peserta didik.

Wawancara dengan beberapa atlet juga mengungkapkan bahwa mereka sering mengalami kesulitan memahami istilah teknis dalam instruksi verbal. Namun, dukungan bahasa tubuh dari pelatih mempermudah mereka untuk mengingat dan mempraktikkan gerakan dengan lebih jelas dan tepat. Bahasa tubuh ini menjadi jembatan penghubung yang memperkecil kesenjangan pemahaman antara pelatih dan atlet, sejalan dengan pandangan Febriana et al. (2024) tentang pentingnya bahasa yang mudah dimengerti dalam pembelajaran olahraga.

Selain memperbaiki pemahaman teknis, penelitian ini juga menemukan bahwa penggunaan bahasa tubuh oleh pelatih berkontribusi dalam menumbuhkan keterikatan emosional antara pelatih dan atlet. Observasi menunjukkan bahwa ketika pelatih menggunakan ekspresi yang mendukung, seperti senyuman atau gestur motivasional, atlet merasa lebih dihargai dan termotivasi. Temuan ini mendukung studi Gunarsa (2023), yang menyoroti pentingnya komunikasi persuasif dalam meningkatkan partisipasi pemuda di bidang olahraga. Dengan keterlibatan emosional yang terjalin melalui bahasa tubuh, suasana latihan menjadi lebih inklusif dan mendukung, sehingga mendorong semangat atlet untuk berlatih dengan sungguh-sungguh.

Bahasa tubuh juga terbukti efektif dalam memfasilitasi pembelajaran gerakan kompleks dalam Pencak Silat. Pelatih yang menggunakan gestur tangan atau postur tubuh tertentu mampu membantu atlet meniru gerakan dengan lebih akurat, mengurangi kesalahan, dan meningkatkan efisiensi latihan. Hal ini mendukung temuan Ahabba et al. (2021), yang menekankan bahwa interaksi sosial dan keterlibatan emosional memperkuat koordinasi dalam tim olahraga. Dalam konteks pelatihan Pencak Silat, bahasa tubuh menjadi alat penting untuk menyampaikan makna filosofis yang terkandung dalam setiap gerakan, sebagaimana diungkapkan oleh Ediyono dan Widodo (2019).

Penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi non-verbal melalui bahasa tubuh memiliki peran signifikan dalam mendukung pelatihan Pencak Silat, khususnya untuk mengatasi kendala dalam penyampaian instruksi teknis. Observasi selama sesi pelatihan mengungkapkan bahwa penggunaan bahasa tubuh, seperti gestur dan

ekspresi wajah, dapat memperjelas pesan yang disampaikan oleh pelatih. Hal ini membantu atlet, terutama pemula, untuk memahami instruksi dengan lebih baik. Temuan ini sejalan dengan studi Tasita et al. (2024), yang menyatakan bahwa komunikasi efektif dalam pembelajaran olahraga meningkatkan interaksi dan pemahaman antara pelatih dan peserta didik.

Wawancara dengan beberapa atlet juga mengungkapkan bahwa mereka sering mengalami kesulitan memahami istilah teknis dalam instruksi verbal. Namun, dukungan bahasa tubuh dari pelatih mempermudah mereka untuk mengingat dan mempraktikkan gerakan dengan lebih jelas dan tepat. Bahasa tubuh ini menjadi jembatan penghubung yang memperkecil kesenjangan pemahaman antara pelatih dan atlet, sejalan dengan pandangan Andini et al. (2024) tentang pentingnya bahasa yang mudah dimengerti dalam pembelajaran olahraga.

Selain memperbaiki pemahaman teknis, penelitian ini juga menemukan bahwa penggunaan bahasa tubuh oleh pelatih berkontribusi dalam menumbuhkan keterikatan emosional antara pelatih dan atlet. Observasi menunjukkan bahwa ketika pelatih menggunakan ekspresi yang mendukung, seperti senyuman atau gestur motivasional, atlet merasa lebih dihargai dan termotivasi. Temuan ini mendukung studi Tasita (2024), yang menyoroti pentingnya komunikasi persuasif dalam meningkatkan partisipasi pemuda di bidang olahraga. Dengan keterlibatan emosional yang terjalin melalui bahasa tubuh, suasana latihan menjadi lebih inklusif dan mendukung, sehingga mendorong semangat atlet untuk berlatih dengan sungguh-sungguh.

Bahasa tubuh juga terbukti efektif dalam memfasilitasi pembelajaran gerakan kompleks dalam Pencak Silat. Pelatih yang menggunakan gestur tangan atau postur tubuh tertentu mampu membantu atlet meniru gerakan dengan lebih akurat, mengurangi kesalahan, dan meningkatkan efisiensi latihan. Hal ini mendukung temuan Ahabba et al. (2021), yang menekankan bahwa interaksi sosial dan keterlibatan emosional memperkuat koordinasi dalam tim olahraga. Dalam konteks pelatihan Pencak Silat, bahasa tubuh menjadi alat penting untuk menyampaikan makna filosofis yang terkandung dalam setiap gerakan, sebagaimana diungkapkan oleh Fadhlilah (2024)

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa bahasa tubuh memiliki peran penting dalam mendukung instruksi verbal dalam pelatihan Pencak Silat. Penggunaan komunikasi non-verbal, seperti gestur dan ekspresi wajah, terbukti membantu atlet, terutama pemula, dalam memahami gerakan yang kompleks, mempermudah transfer pengetahuan teknis, dan meningkatkan efisiensi latihan. Bahasa tubuh juga menjadi alat efektif untuk mengatasi hambatan dalam memahami istilah teknis yang sering kali menjadi kendala dalam komunikasi verbal. Dengan mendukung instruksi verbal, bahasa tubuh tidak hanya memperjelas pesan, tetapi juga memperkuat keterikatan emosional antara pelatih dan atlet, sehingga menciptakan suasana latihan yang lebih harmonis dan produktif. Selain itu, penelitian ini mengungkap bahwa bahasa tubuh berkontribusi dalam membangun motivasi atlet, memperbaiki koordinasi tim, dan menciptakan komunikasi yang lebih inklusif di tengah berbagai latar belakang linguistik atlet. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap komunikasi non-verbal dalam seni bela diri, yang sering kali diabaikan dalam studi sebelumnya yang lebih menitikberatkan aspek verbal. Dengan memahami pentingnya bahasa tubuh dalam pelatihan, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk pengembangan metode komunikasi yang lebih efektif dan adaptif dalam dunia olahraga, khususnya Pencak Silat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, M. D. N., & Hartati, S. C. Y. (2023). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(1), 87-94.
- Ahabba, M., Widjanarko, M., & Khasan, M. (2021). Hubungan interaksi sosial dan harga diri dengan kohesivitas kelompok pada siswa sekolah sepakbola (SSB) di Kudus. *Jurnal Psikohumanika*, 13(2), 64-73.
- Andini, E. R., Apriliano, D. R., Pitria, E., Amalia, P. D., Auliya, A. S., & Rizkyafni, M. W. (2024). Implementasi Karakter Pemimpin Dalam Kegiatan Aktifitas Fisik Mahasiswa PJKR. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(2), 271-277.
- Annas Darma Ahyan Tasita, Shofiyah, H., Lutfi Hakim Sofyan, Muhammad Herdi Maulana, Salsa Eka Saputri, Syahril Septian Gunawan Akbar, & Mochamad Whilky Rizkyanfi. (2024). Peran bahasa Indonesia dalam peningkatan komunikasi dan interaksi dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(2), 339-347. <https://doi.org/10.55081/jumper.v4i2.1770>
- Arlis, M. S., Rifki, M., Azhar, N. T. H., Anggraini, D. L. S., Bahari, R., & Rizkyanfi, M. W. (2024). Penggunaan bahasa Indonesia dalam pelatihan dan instruksi olahraga. *Journal on Education*, 6(2), 12847-12855.

- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami makna seni dalam pencak silat. *Panggung*, 29(3), 300–313.
- Fadhilah, A. A., Abdillah, M. I., Riyadi, F. Y., Suryani, M., Rivaldo, R., & Rizkyanfi, M. W. (2024). Peran Bahasa Indonesia Dalam Meningkatkan Olahraga Pencak Silat di Masa Depan. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(2), 302-314.
- Fajrin, S. N., Agustiyawan, A., Purnamadyawati, P., & Mahayati, D. S. (2021). Literature review: Hubungan koordinasi terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepak bola. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 1(1), 6-12.
- Febriana, I., Parinduri, A. R., Rambe, F. A., & Ginting, D. (2024). Peran bahasa Indonesia dalam meningkatkan pemahaman materi pembelajaran pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1(4), 249–255.
- Gunarsa, I. K. (2023). Peranan komunikasi persuasif dalam meningkatkan aktivitas pemuda di bidang olahraga. *Jurnal Kajian Ilmu Komunikasi*, 25(1), 24-31.
- Maliki, O., Hadi, H., Royana, I. F., & Setyawan, D. A. (2017). Analisis kondisi fisik pemain sepak bola klub Persepu Upgris tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2).
- Prawira, R. R. Z., & Tribinuka, T. (2016). Pembinaan pemain muda melalui akademi sepak bola. *Jurnal Sains dan Seni ITS*, 5(2), 13-17.
- Sempana, R., Cahyono, B. E. H., & Winarsih, E. (2017). Analisis perubahan makna pada bahasa yang digunakan oleh komentator sepak bola Piala Presiden 2017: Kajian semantik. *Widyabastra: Jurnal Ilmiah Pembelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia*, 5(2), 78-86.
- Suseno, M. N. M. (2009). Pengaruh pelatihan komunikasi interpersonal terhadap efikasi diri sebagai pelatih pada mahasiswa. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 1(1), 93-106.
- Syahputra, I. (2016). *Pemuja Sepak Bola*. Kepustakaan Populer Gramedia.
- Tasita, A. D. A., Shofiyah, H., Sofyan, L. H., Maulana, M. H., Saputri, S. E., Akbar, S. S. G., & Rizkyanfi, M. W. (2024). Peran bahasa Indonesia dalam peningkatan komunikasi dan interaksi dalam pembelajaran PJOK. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(2), 339-347.