

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh pelatihan strategi bertanding terhadap kinerja atlet *Brazilian Jiu-Jitsu* di JJA, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pelatihan strategi bertanding terhadap kinerja atlet dengan nilai $Z = -2,309$ dan $p = 0,021 (<0,05)$, dimana atlet yang mendapatkan pelatihan memiliki skor kinerja yang lebih tinggi dibanding dengan atlet yang tidak mendapatkan pelatihan. Pelatihan strategi bertanding mampu meningkatkan kemampuan kognitif atlet dalam menciptakan strategi bertanding baru yang lebih baik sesuai dengan karakteristik diri atlet. Atlet dirangsang untuk memunculkan *insight* baru terkait kemampuan bertanding yang dimilikinya melalui proses berpikir mencipta, dimana pada tahapan pelatihan atlet difasilitasi untuk meningkatkan ketajaman analisa dan ketepatan pengambilan keputusan berdasarkan situasi terkait pertandingan. Meningkatnya kemampuan atlet secara kognitif pada akhirnya meningkatkan kinerja atlet terutama pada aspek kualitas bertanding dan prestasi.

B. Saran

Berdasarkan proses dan hasil penelitian ini baik dari latar belakang, pendekatan konsep, metodologi, analisa hasil dan pembahasan, tentunya mengungkapkan beberapa kekurangan dan kelemahan yang perlu untuk

dilengkapi dan dikembangkan pada penelitian maupun intervensi selanjutnya.

Berikut beberapa saran yang penulis ajukan, baik saran akademis maupun praktis:

1. Untuk penelitian selanjutnya:
 - a. Perlunya meningkatkan variasi karakteristik subjek penelitian untuk memperkuat generalisasi hasil penelitian, baik variasi jenis kelamin, usia atau masa kerja pada subjek. Karakteristik subjek pada penelitian ini terlalu terbatas pada jenis kelamin, usia dan masa kerja yang sama, sehingga kurang dapat digeneralisasikan pada karakteristik subjek yang berbeda maupun situasi yang berbeda. Saran ini diberikan sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas eksperimental untuk menyelesaikan isu penelitian yang diangkat yang tidak hanya terjadi pada situasi yang terbatas seperti pada penelitian ini. Selain itu juga sebagai usaha untuk meningkatkan validitas eksternal eksperimen, dimana penelitian eksperimen setidak-tidaknya dapat diterapkan pada situasi yang berbeda dalam isu permasalahan yang sama.
 - b. Perlunya melakukan penelitian dengan karakteristik subjek yang memiliki kesediaan bertanding dengan kategori rendah, untuk melihat efektivitas pelatihan terhadap aspek kesediaan bertanding. Salah satu isu penting yang dialami atlet pada umumnya ialah kurangnya rasa percaya diri dan motivasi berprestasi yang ditunjukkan dengan kesediaan bertanding. Melalui peningkatan kemampuan strategi bertanding, diharapkan atlet juga mampu meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi berprestasi yang ditunjukkan dengan kesediaan bertanding yang tinggi. Penelitian ini

tidak dapat membuktikan isu tersebut, karena karakteristik subjek penelitian yang sedari awal telah memiliki kesediaan bertanding yang sangat tinggi.

- c. Perlunya membuat penelitian menjadi lebih *general* dalam hal cabang olahraga bela diri agar hasil penelitian dapat diaplikasikan ke berbagai jenis olahraga bela diri serumpun yaitu olahraga individual yang membutuhkan strategi bertanding, seperti judo, sambo, gulat, dan sebagainya. Penelitian ini hanya difokuskan pada satu cabang bela diri saja sehingga tidak dapat diaplikasikan pada cabang ilmu bela diri lain. Saran ini diberikan sebagai usaha meningkatkan kualitas dan fungsi hasil penelitian dalam pengembangan psikologi olahraga.

2. Untuk *Brazillian Jiu-Jitsu* di JJA

- a. Perlunya untuk menerapkan pelatihan strategi bertanding pada atlet-atlet baru untuk meningkatkan kinerja sedini mungkin. Permasalahan kinerja atlet pada subjek penelitian ini terlihat dari awal pengalaman bertanding yang dimilikinya, dimana jumlah kemenangan dan kualitas bertanding memiliki persentasi yang kecil. Melalui penerapan pelatihan strategi bertanding pada atlet-atlet baru sedini mungkin, diharapkan dapat menunjukkan kinerja yang optimal dan mampu menunjukkan persentasi kemenangan yang lebih besar sesuai dengan harapan yaitu berada di atas 65%.
- b. Perlunya untuk meningkatkan kemampuan pelatih agar dapat melakukan pelatihan peningkatan dan kemampuan kognitif sebagaimana yang

diperlukan dalam pelaksanaan pelatihan strategi bertanding dalam penelitian ini. Pelatih yang dimiliki organisasi saat ini memiliki kemampuan yang tinggi untuk melatih teknik dan melakukan analisa pertandingan, namun belum cukup baik untuk melakukan pelatihan dalam tataran kognitif untuk memunculkan *insight* pada atlet.

- c. Berdasarkan hasil analisa skor kualitas bertanding diketahui terdapat 6 item yang mewakili 6 teknik yang masih berada pada kategori cukup dan perlu dikembangkan yaitu kemampuan dalam *stabilize a position*, memanfaatkan *advantages*, melakukan posisi *mount*, *back mount*, *back control*, melakukan *passing guard*, *escape from submission*, dan juga melakukan *takedown*, *sweep*, *knee on belly*. Hal ini dapat menjadi pertimbangan untuk mater pelatihan yang dapat diberikan kepada atlet.