

**THE INFLUENCE OF COMPETITIVE STRATEGY TRAINING
TO IMPROVE THE PERFORMANCE OF *BRAZILIAN JIU-JITSU*
ATHLETES IN JJA ORGANIZATION**

Ahtami Eliputri Nisah Pih¹, Rahma Widiana²

Graduate Program of Psychology, Faculty of Psychology

Mercu Buana University of Yogyakarta

E-mail: ahtamieliputri@gmail.com

Abstract

Good Performance is what has been pursued by every athlete. In this research, the athletes are Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) athletes in JJA organization. The good performance of BJJ athletes does not improve automatically without being influenced by many factors. One of the biggest factors is the game plan, so researcher try to improve the performance of athletes game plan of one of the martial arts organizations in Yogyakarta through training method. The purpose of this research is to know the impact of game plan training to the performance of BJJ athletes. The subjects of this study are BJJ athletes in JJA organization.

A method used in this research is an experiment using Pretest-Posttest Control Group Design. In this research, 8 subjects are divided into 4 people in experiment group and 4 people in control group. The intervention used is training in competitive strategy given to the experiment group, while the control group is not given any intervention. Hypothesis of this study is that there are differences in performance scores between control group and experiment group after the intervention of strategy training competition. The athletes' performance score in experiment group is higher than control group.

Data is analyzed using Mann Whitney test to measure the different scores of the ability to create a competitive strategy in control group and experiment group after the treatment (posttest). The results show that the competing strategy training can improve the performance of athletes to be higher than its previous value, with value of $Z = -2.309$ and $p = 0.021 (<0.05)$. The results of this study prove that the competitive strategy has a significant effect to improve the performance of athletes.

Keywords: *performance of athletes, competitive strategy, Brazilian jiu-jitsu*

**PENGARUH PELATIHAN STRATEGI BERTANDING UNTUK
MENINGKATKAN KINERJA ATLET *BRAZILIAN JIU-JITSU* DI
ORGANISASI JJA**

Ahtami Eliputri Nisah Pih¹, Rahma Widiana²

Program Studi Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email : ahtamieliputri@gmail.com

Abstrak

Kinerja yang baik adalah hal yang ingin dimiliki oleh setiap atlet, khusus pada penelitian ini adalah atlet Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) di organisasi JJA. Pencapaian kinerja atlet BJJ tidaklah beralur tunggal melainkan banyak faktor yang mempengaruhi, salah satu faktor yang paling besar adalah strategi bertanding sehingga peneliti melakukan pelatihan strategi bertanding untuk meningkatkan kinerja atlet. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pelatihan strategi bertanding dapat meningkatkan kinerja atlet BJJ. Subyek penelitian ini adalah atlet BJJ di organisasi JJA.

Metode penelitian yang digunakan ialah eksperimen dengan desain *Pretest-Posttest Control Group Design* dimana 8 orang subyek penelitian dibagi menjadi 4 orang kelompok eksperimen dan 4 orang kelompok kontrol. Intervensi yang digunakan adalah pelatihan strategi bertanding yang diberikan kepada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi apapun. Hipotesa penelitian ini adalah terdapat perbedaan skor kinerja antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah mendapatkan intervensi pelatihan strategi bertanding dimana skor kinerja atlet pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

Teknik analisis data menggunakan *Mann Whitney Test* untuk mengukur perbedaan skor kemampuan menciptakan strategi bertanding pada kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, sesudah perlakuan (*posttest*). Hasil penelitian mengungkapkan bahwa pelatihan strategi bertanding dapat meningkatkan kinerja atlet menjadi lebih tinggi dari sebelumnya dengan nilai $Z = -2,309$ dan $p = 0,021$ ($<0,05$). Hasil penelitian ini membuktikan bahwa strategi bertanding berpengaruh secara signifikan untuk meningkatkan kinerja atlet.

Kata kunci : *kinerja atlet, strategi bertanding, brazilian jiu-jitsu*