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

**NASKAH PUBLIKASI**



**Oleh :**

**AHTAMI ELIPUTRI NISAH PIH 14511016**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA 2020**

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

**Ahtami Eliputri Nisah Pih1, Rahma Widyana2**

Program Studi Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[Email : ahtamieliputri@gmail.com](mailto:ahtamieliputri@gmail.com)

# Abstrak

Kinerja tinggi adalah hal yang ingin dimiliki oleh setiap atlet, khusus pada penelitian ini adalah atlet *Brazilian Jiu-Jitsu* (BJJ) di Organisasi JJA. Banyak faktor yang mempengaruhi kinerja atlet, 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- Postest 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*

**THE INFLUENCE OF COMPETITIVE STRATEGY TRAINING TO IMPROVE THE PERFORMANCE OF *BRAZILIAN JIU-JITSU* ATHLETES IN *BRAZILIAN JIU-JITSU* DAN *MIXED MARTIAL ART***

***ACADEMY* OF YOGYAKARTA**

**Ahtami Eliputri Nisah Pih1, Rahma Widyana2** Graduate Program of Psychology, Faculty of Psychology Mercu Buana University of Yogyakarta

E-[mail: ahtamieliputri@gmail.com](mailto:ahtamieliputri@gmail.com)

# Abstract

High performance is what has been pursued by every athlete. In this research, the athletes are *Brazilian Jiu-Jitsu* (BJJ) athletes. 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 the 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-jits*

# PENDAHULUAN

*Brazilian Jiu-Jitsu* (BJJ) adalah salah satu seni bela diri dan cabang olahraga internasional yang populer di seluruh dunia. Saat ini *Brazilian Jiu-Jitsu* sedang berkembang dengan pesat di Asia dan juga Indonesia. *Brazillian Jiu-Jitsu* sudah memulai debutnya dalam Olimpide, salah satunya adalah di *Asean Games* 2018 Jakarta dan Palembang. Berkembangnya *Brazillian Jiu-Jitsu* di Indonesia seiring sejalan dengan banyaknya peminat *Brazillian Jiu-Jitsu* dan juga berkembangnya berbagai organisasi bela diri *Brazillian Jiu-Jitsu* di Indonesia. Dari sudut pandang seni bela diri, masing- masing organisasi dibuat untuk memfasilitasi kebutuhan para peminat *Brazillian Jiu-Jitsu* untuk belajar dan mendalami bela diri ini baik sebagai hobi ataupun fokus untuk mengerjar prestasi.

Salah satu organisasi *Brazillian Jiu- Jitsu* di Indonesia yang fokus pada

pencapaian prestasi adalah Organisasi JJA. JJA adalah salah satu organisasi bela diri *Mixed Martial Art* di Daerah Istimewa Yogyakarta yang sudah berdiri sejak tahun 2005. Organisasi ini merupakan organisasi bela diri swasta yang memiki visi yaitu menjadi *academy* bela diri profesional terbesar di Daerah Istimewa Yogyakarta dengan membentuk dan menciptakan altet berprestasi tinggi yang berguna bagi diri sendiri dan dapat menginspirasi banyak orang. Atlet merupakan salah satu Sumber Daya Manusia yang merupakan produk organisasi yang menentukan keberhasilan organsasi.

Berdasarkan wawancara dengan pemilik organisasi diketahui bahwa organisasi tidak produktif dalam menelurkan atlet berprestasi. Indikator produktif bagi organisasi adalah skor kinerja atlet di organisasi. Moeheriono (2012) menyatakan bahwa kinerja atlet

1

adalah tingkat pencapaian pelaksanaan suatu program kegiatan dalam mewujudkan sasaran, tujuan, visi, dan misi organisasi yang dituangkan melalui perencanaan strategi suatu organisasi (Moeheriono, 2012). Pengukuran kinerja dapat ditinjau dari beberapa dimensi, menurut Robbins (2006) pengukuran kinerja dapat dilihat dari kuantitas hasil, kualitas hasil, dan tanggungjawab. Berdasarkan ukuran tersebut, pada organisasi ini kinerja diukur dengan menilai jumlah kemenangan untuk melihat kuantitas hasil kerja atlet, kemudian untuk melihat kualitas kerja atlet maka kinerja diukur dengan skor kualitas bertanding atlet, dan yang terakhir untuk mengukur tanggungjawab maka diukur keikutsertaan atlet dalam pertandingan. Seluruh dimensi ini kemudian akan digabungkan dan dihitung menjadi skor kinerja individual masing-masing atlet.

Kinerja atlet dikatakan baik bila berada di atas 88% yang berarti atlet aktif

mengikuti kompetisi bertaraf nasional dan internasional yang diwajibkan, mampu bermain dengan berkualitas sesuai dengan alat ukur kualitas bertanding dan juga mampu memenangkan pertandingan. Namun data menunjukan bahwa skor kinerja selama ini berada jauh harapan organisasi yaitu di bawah 65% atau dalam kategori kurang, terdapat pula tahun-tahun tanpa prestasi samasekali (Kusumajati, 2019). Hal ini berarti secara kuantitas, kualitas, dan tanggungjawab, atlet belum dapat memenuhi standar kinerja dengan baik.

Peneliti kemudian melakukan asesmen mendalam untuk mengetahui akar permasalahan dari rendahnya kinerja atlet di organisasi. Asesmen dilakukan dengan melakukan wawancara pada pemilik, pelatih dan juga atlet-atlet di organisasi. Berdasarkan hasil asesmen diketahui bahwa kendala yang dialami organisasi adalah kurangnya kemampuan strategi bertanding

yang dimiliki oleh atlet. Bouthier (dalam Godbout, 1998) menyatakan bahwa strategi bertanding adalah kemampuan individu dalam melakukan observasi dan perencanaan dalam membuat prinsip permainan dan panduan tenik yang disesuaikan dengan atlet dan telah diputuskan sebelum pertandingan dengan tujuan untuk mengatur pola bermain selama pertandingan untuk mendapatkan keberhasilan. Strategi bertanding adalah hal yang sangat penting dalam bertanding terutama dalam pertandingan *Brazillian Jiu-Jitsu* dan sangat berdampak pada kesuksesan atlet. Miyao Brothers (dalam Kesting, 2017) yang merupakan juara dunia *Brazillian Jiu-Jitsu* menyatakan bahwa kunci kesuksesan dalam kompetisi *Brazillian Jiu-Jitsu* adalah strategi. Atlet tidak membutuhkan banyak teknik, melainkan hanya perlu fokus pada penguasaan *game plan* sederhana sehingga

atlet benar-benar mampu menunjukan performa maksimal saat pertandingan.

Permasalahan ini didukung oleh fakta bahwa metode pelatihan yang dilakukan oleh organisasi bersifat *directive coaching*. *Directive coaching* sendiri adalah metode yang lebih banyak melibatkan *coach* atau pelatih dibandingkan individu yang dilatih, dimana pada metode ini peran pelatih adalah memberikan arahan dan saran satu arah berdasarkan pengalaman dan keterampilan yang dimilikinya (Soehartanto, 2016). Proses pelatihan hanya berbentuk materi dalam bentuk *drilling*, sebagaimana konsep *operant-conditioning* tanpa disertai dengan penjelasan (*reasoning*) sehingga atlet tidak dilatih untuk menganalisa, memahami hubungan sebab dan akibat, dan mengambil keputusan.

Metode ini dinilai kurang sesuai dengan kebutuhan atlet di organisasi untuk mengembangkan kemampuan strategi

bertanding, sebab dalam membuat strategi bertanding atlet perlu mengasah kemampuan analisa dan juga harus didorong untuk membuat pemecahan masalah dan keputusan sendiri dengan melakukan evaluasi dari kesalahan atau kegagalan yang pernah dilakukan (Dunn & Dunn, 2001). Berdasarkan hal tersebut maka peneliti bekerjasama dengan organisasi untuk melakukan intervensi yang dapat membantu atlet dalam mengembangkan kemampuan strategi bertanding. Intervensi atau perlakuan yang akan dilakukan berbentuk pelatihan untuk meningkatkan kemampuan strategi bertanding. Pelatihan dilakukan pada atlet *Brazillian Jiu-Jitsu* di organisasi JJA dengan metode utama *coaching* dan mengkombinasikan dengan berbagai metode lainnya seperti, pemberian materi, studi kasus, simulasi, *role play*, dan

sebagainya. Sesuai dengan pengertian strategi bertanding milik Bouthier (dalam Godbout, 1998), maka pada pelatihan ini atlet akan dilatih dalam melakukan proses analisa gaya bertanding, merumuskan teknik-tenik, membuat perencanaan atau desain*,* dan memproduksi, mengonstruksi, atau menciptakan strategi. Hipotesa peneliti adalah pelatihan strategi bertanding akan meningkatkan kinerja atau *performance* atlet dalam bertanding. Semakin baik kinerja atlet maka semakin produktif atlet dalam memenuhi tugas dan tanggungjawabnya sebagai SDM di organisasi dan semakin mampu pula memenuhi target organisasi. Hal ini penting dilakukan karena sesuai dengan visi dari organisasi yaitu membentuk dan menciptakan altet berprestasi tinggi yang berguna bagi diri sendiri dan dapat menginspirasi bagi banyak orang

# HIPOTESIS

Berdasarkan kerangka pikir penelitian di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini, yaitu: “skor kinerja atlet pada kelompok atlet yang mendapatkan pelatihan strategi bertanding *Brazilian Jiu-Jitsu* lebih tinggi dibandingkan kelompok atlet yang tidak mendapatkan Pelatihan Strategi Bertanding *Brazilian Jiu-Jitsu*”.

# METODE PENELITIAN

1. **Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Jenis rancangan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini ialah “*Pretest-Postest Control Group Design*”. Sugiyono (2013) menyatakan bahwa dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random menjadi kelompok kontrol dan eksperimen. Sebelum dikelompokan, dilakukan *screening* pada populasi sesuai kriteria subyek penelitian sehingga hanya atlet yang sesuai kiteria yang menjadi subyek penelitian.

Setelah dikelompokan maka dilakukan *pretest* untuk mengetahui skor variabel tergantung yaitu kinerja atlet untuk mengetahui skor awal pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hasil *pretest* yang baik bila nilai kelompok eksperimen tidak berbeda secara signifikan dengan kelompok kontrol. Setelah itu, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa pelatihan strategi bertanding selama

5 hari sementara kelompok kontrol tidak diberikan pelatihan samasekali. Peneliti kemudian mengukur kembali skor kinerja atlet pada kedua kelompok tersebut setelah diberikan perlakuan (*posttest*) untuk mengetahui dampak pelatihan strategi bertanding pada skor kinerja kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (*posttest).*

# Teknik Pengumpulan Data

Data penelitian yang diambil adalah data primer atau data yang diperoleh langsung dari subyek penelitian dengan

menggunakan alat pengukuran yang langsung diukurkan kepada subyek sebagai sumber data yang dicari. Data yang diambil pun merupakan data faktual, yang berarti data yang diperoleh dari subyek berdasar anggapan bahwa subyeklah yang paling mampu menunjukan keadaan sebenarnya dan peneliti berasumsi bahwa informasi tersebut adalah benar. Pengukuran yang dilakukan adalah pengukuran kinerja berupa formulir atau angket pengukuran kinerja atlet. Angket ini dibuat sesuai dengan kebutuhan organisasi untuk mengetahui identitas atlet, data pertandingan yang diikuti, jumlah pertandingan yang diikuti, jumlah kemenangan yang didapatkan, kualitas bertanding atlet, dan juga keterangan tambahan untuk pertandingan tersebut. Metode yang digunakan untuk pengambilan data adalah *Graphic Rating Scale* dengan menggunakan skala likert dan *dikotomi.* Aspek yang diukur untuk penilaian kinerja

adalah jumlah keikutsertaan atlet, kualitas bertanding atlet, dan juga jumlah kemenangan atlet. Total skor tersebut kemudian diolah sesuai dengan bobot kriteria organisasi. Bobot untuk menghitung kinerja telah ditetapkan oleh organisasi, yaitu 30% untuk aspek keikutsertaan pertandingan, 40% untuk aspek kualitas bertanding, dan 30% untuk aspek jumlah kemenangan. Perhitungan skor kinerja akan dilakukan dalam jangka waktu yang terbagi dua yaitu sebelum pelatihan (pertandingan antara bulan Januari sampai Oktober 2019) dan setelah pelatihan (pertandingan bulan November 2019). Penilaian akan dilakukan oleh dua orang penilai dalam hal ini pelatih di organisasi dan pelatih dari luar untuk memastikan skor yang didapatkan obyektif. Hasil skor penilaian kinerja merupakan rata-rata dari skor yang diberikan oleh kedua orang penilai terhadap kinerja atlet.

# Subjek Penelitian

Subjek penelitian secara keseluruhan berjumlah 8 orang, yang kemudian di bagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok kontrol terdiri dari 4 orang subjek dan kelompok eksperimen juga terdiri dari 4 orang subjek. Subjek penelitian ditentukan melalui teknik *purposive sampling*, dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian (Moleong, 2010). Ciri-ciri yang ditentukan yaitu: 1) Merupakan anggota divisi *fighter Brazilian Jiu-Jitsu* yang telah bekerja sebagai atlet di Organisasi JJA minimal 2 tahun; 2) Memenuhi 30% standar presentase keikutsertaan pertandingan dengan mengikuti seluruh pertandingan yang sudah diselenggarakan sejak Januari sampai Oktober; 3) Wajib

memberikan pernyataan bahwa akan mengikuti 2 pertandingan yang diselenggarakan pada bulan November dan Desember 2019; 4) Memiliki presentase skor total kinerja atlet sejak januari sampai dengan oktober berada di bawah 65% yang merupakan standar minimal kinerja organisasi.

# Teknik Analisa Data

Teknik analisis data yang digunakan ialah uji statistik nonparametrik. Uji statistik nonparametrik digunakan dalam penelitian karena beberapa syarat atau asumsi dalam uji statistik parametrik yang tidak terpenuhi, yaitu penentuan subjek penelitian yang tidak dilakukan secara random dan jumlah sampel yang kecil. Metode statistik nonparametrik yang digunakan ialah uji beda tidak berpasangan (*Mann Whitney Test*) untuk mengukur perbedaan skor kinerja atlet pada kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, sesudah perlakuan (*posttest*).

# HASIL DAN PEMBAHASAN

1. **Hasil**

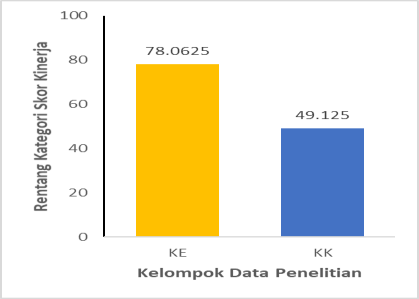
Hasil uji hipotesis dengan menggunakan bantuan SPSS 21.0 untuk mengetahui perbedaan skor kinerja (X) antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah pelatihan strategi bertanding (Y) ialah sebagai berikut :

**Tabel 1. Hasil Uji Beda *Mann Whitney* Skor Kinerja Total**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Z hitung** | **Sig. 0,05** | **Keterangan** |
| **-2,309** | 0,021 | Ada perbedaan antara skor kinerja setelah perlakuan pada kelompok kontrol dan  kelompok eksperimen |

Berdasarkan hasil uji beda *Mann Whitney Test* pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nilai Skor Kinerja antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, dengan nilai Z = - 2,309 dan nilai p = 0,021 (<0,05). Hal ini mengartikan bahwa pelatihan strategi bertanding memberikan pengaruh terhadap skor kinerja pada atlet.

**Gambar 2. Perbandingan Skor Kinerja Setelah Pelatihan Strategi Bertanding Antara Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol**



Berdasarkan grafik di atas dapat dilihat bahwa skor kinerja rata-rata pada kelompok eksperimen yang telah mendapat pelatihan strategi bertanding ialah 78,06 dan berada pada kategori tinggi (antara 60 - 80 pada grafik), sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pelatihan strategi bertanding ialah 49,13 dengan kategori sedang (antara 40 – 60 pada grafik). Hasil ini menyimpulkan bahwa subjek yang mendapatkan pelatihan memiliki skor kinerja yang lebih tinggi dibanding dengan subjek yang tidak mendapatkan pelatihan sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan strategi bertanding mampu meningkatkan skor kinerja pada subjek menjadi lebih tinggi.

Hasil analisa lanjutan juga dilakukan untuk melihat secara lebih rinci bagaimana pengaruh intervensi tersebut terhadap aspek-aspek kinerja. Hasilnya ialah sebagai berikut:

**Tabel 3**

**Hasil Uji Beda *Mann Whitney Test* Skor Aspek-**

**aspek Kinerja**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aspek Kinerja Posttest Kelompok Eksperimen – Posttest Kelompok Kontrol** | **Z** | **p** |
| Skor Aspek **Keikutsertaan**  Setelah Pelatihan | 0,00 | 1,00 |
| Skor Aspek **Kualitas Bertanding** Setelah Pelatihan | -2,31 | 0,021 |
| Skor Aspek **Prestasi** Setelah  Pelatihan | -2,00 | 0,046 |

Berdasarkan tabel di atas tampak bahwa terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol untuk aspek kualitas bertanding dan aspek prestasi (p < 0,05), sedangkan untuk aspek keikutsertaan tidak memiliki perbedaan (p > 0,05).

# Pembahasan

Pelatihan strategi bertanding dimaksudkan untuk membentuk atlet yang memiliki strategi bertanding untuk siap menghadapi berbagai situasi pertandingan

sehingga menunjukkan kinerja maksimal sesuai dengan harapan organisasi. Berdasarkan hasil uji hipotesis penelitian diperoleh nilai p = 0,021 (< 0,05) dan nilai Z = -2,309 yang mengartikan bahwa terdapat pengaruh pelatihan strategi bertanding terhadap kinerja atlet, dimana atlet yang mendapatkan pelatihan strategi bertanding memiliki skor kinerja lebih tinggi dibanding dengan atlet yang tidak diberikan pelatihan.

Skor kinerja atlet di organisasi JJA dibagi kedalam beberapa aspek. Hasil analisa perbandingan skor aspek-aspek kinerja antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menyebutkan bahwa dari tiga aspek kinerja terdapat dua aspek yang memiliki perbedaan skor secara signifikan, yaitu aspek kualitas bertanding dan aspek prestasi. Hal ini menyimpulkan bahwa pelatihan strategi bertanding secara nyata memberikan pengaruhnya kepada kualitas bertanding dan prestasi atlet, dimana atlet

yang mendapatkan pelatihan strategi bertanding memiliki kualitas bertanding dan prestasi yang lebih tinggi dibanding dengan atlet yang tidak mendapatkan pelatihan. Sedangkan pada aspek kinerja lainnya yaitu aspek keikutsertaan tidak mengalami perubahan apapun. Tidak adanya perubahan pada aspek keikutsertaan dikarenakan seluruh atlet pada subjek penelitian ini baik kelompok eksperimen mapun kelompok kontrol memiliki skor keikutsertaan maksimal, yaitu selalu ikut serta disetiap adanya pertandingan yang dapat mereka ikuti.

Keberhasilan pelatihan strategi bertanding dalam meningkatkan kemampuan strategi bertanding sehingga berdampak pada peningkatan kinerja atlet tidak lepas dari desain pelatihan itu sendiri. Pelatihan strategi bertanding didesain dengan mempertimbangkan karakteristik olah raga *Brazillian Jiu-Jitsu* dan juga aspek-aspek dari strategi bertanding yang

kemudian menciptakan suatu metode belajar yang tepat untuk diterapkan sebagai metode pelatihan.

Sesuai dengan pengertian Strategi Bertanding milik Bouthier (dalam Godbout, 1998), pelatihan diarahkan pada usaha untuk melatih atlet agar dapat melakukan proses analisa gaya bertanding, merumuskan, membuat perencanaan, memproduksi dan mengkonstruksi ide hingga mampu menciptakan suatu strategi. Strategi bertanding dalam *Brazillian Jiu- Jitsu* merupakan hal yang sangat berpengaruh terhadap kinerja atlet terutama pada aspek kualitas bertanding dan kemenangan sebab *Brazillian Jiu-Jitsu* fokus pada penggunaan teknik dan taktik dimana strategi adalah hal yang sangat menentukan kemenangan (Kesting, 2017). Atlet dalam hal ini bukan hanya dituntut untuk bergerak secara benar, namun juga dituntut untuk mengetahui atau memikirkan bebarapa langkah lebih maju, sembari

memahami karakteristik respon lawan dan berbagai konsekuensi gerak (Frank, 2018). Miyao Brothers mengatakan bahwa kurangnya kemampuan strategi bertanding akan menyebabkan atlet hanya bergerak tanpa tujuan dan bahkan mengikuti ritme permainan lawan yang berujung pada kebuntuan pertandingan juga kekalahan (dalam Kesting, 2017). Meningkatnya kemampuan strategi bertanding kemudian dapat membuat atlet lebih mampu memikirkan langkah, merespon lawan dan menciptakan respon pada lawan, sehingga lebih efektif dalam menerapkan teknik sesuai dengan karakteristik bertanding yang dimilikinya. Kemampuan yang lebih baik ini yang pada akhirnya meningkatkan kualitas bertanding dan menghasilkan kemenangan yang lebih tinggi.

Proses menciptakan strategi bertanding pada atlet merupakan fenomena dalam tingkatan kognitif yang paling tinggi tingkatannya dalam proses belajar kognitif

(Wilson, 2016). Seseorang bisa saja telah memiliki banyak pengetahuan dan mampu membuat suatu pengertian terhadap objek belajar, namun dapat terhambat untuk menggunakan pengetahuan dan pengertian tersebut untuk menciptakan. Proses menciptakan memiliki tujuan untuk membuat individu mampu melaksanakan dan menghasilkan karya, dimana dalam hal ini ialah strategi bertanding yang otentik sesuai dengan karakteristik atlet.

Pelatihan strategi bertanding berfungsi untuk memfasilitasi atlet agar dapat mencapai proses berpikir mencipta atau membuat strategi bertanding melalui pengamatan dan pemahaman terhadap hubungan-hubungan antar bagian-bagian dalam suatu situasi permasalahan bertanding. Teori Belajar Gestalt menyebut hal ini sebagai usaha untuk membangkitkan *insight* (Sudrajat dalam Sumarsono, 2016). Pelatihan strategi bertanding melalui metode dan tahapannya menekankan

sasaran agar tercipta pengembangan kognitif pada atlet melalui *insight* yang tepat. Pelatihan ini mencoba merekonstruksi kembali potongan-potongan informasi dalam pikiran atlet dengan melihat keseluruhan bagian permasalahan dan kemudian berproses pada setiap bagiannya secara sistematis sehingga tercipta *pragnanz,* yaitu keteraturan, keseimbangan, simetri dan harmonis yang kemudian menghasilkan *insight*. *Insight* yang muncul bisa saja tidak aplikatif, namun dengan metode *coaching* yang tepat maka *insight* akan mudah terbentuk. Tahapan *coaching* yang dilakukan pada penelitian ini merujuk pada *Five Pillars Coaching Intervention Strategies* dimana *coach* menggiring atlet melakukan perubahan dengan melakukan umpan balik dan penemuan solusi permasalahan bersama (Stober, 2006).

Atlet yang telah mendapatkan

*insight* pada akhirnya akan mampu untuk

menyadari dan memahami hambatan atau masalah yang mereka alami selama ini sehingga membuat mereka tidak menunjukan kinerja yang optimal pada pertandingan. Berangkat dari kesadaran tersebut, kemudian atlet mampu melakukan pemecahan masalah dengan melakukan eksplorasi kreatif komponen-komponen kecil dari masalah besar dan pada akhirnya mampu menciptakan ide baru yaitu strategi bertanding. Bersamaan dengan proses tersebut, atlet kemudian meningkatkan kualitas bertanding yang dimilikinya sesuai dengan fokus kebutuhan. Hingga pada akhirnya atlet mampu memperoleh kemenangan yang lebih tinggi dari sebelumnya.

# KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh pelatihan strategi bertanding terhadap kinerja atlet *Brazillian Jiu-Jitsu* di organisasi 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 yang lebih efektif dan efisien sesuai dengan karakteristik diri atlet. Hal ini dapat terjadi sebab pada proses pelatihan 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 kenerja atlit

terutama pada aspek kualitas bertanding dan kemenangan.

# DAFTAR PUSTAKA

Akhmad Sudrajat. 2008. *Pengertian Pendekatan, Strategi, Metode, Teknik dan Model Pembelajaran*. Bandung : Sinar Baru Algensindo.

Dunn, G.H & Dunn, J.C. (2001).

*Relationships among the sport competition anxiety test, the sport anxiety scale, and the collegiate hockey worry scale.* 13, (2), *411- 429*

Frank, C., Stormberg, G., Hennig, L.et al (2018). *Team action imagery and team cognition: Imagery of game situations and required team actions promotes a functional structur in players representations of team level tactics*. Journal of sport and exercise psychology. 40 (1) 20-30

Godbout, P., Bouthier, D.,& Grehaigne, J. (1999). *The Foundation of Tactic and Strategy in Team Sports.* Journa if Teaching in Physical Education 18 (2) 159 -174

Kesting, S. (2017). *The Miyao Brothers’ 5 Step BJJ Competition Strategy*. Diakses dari

htt[ps://www.grapple](http://www.grapplearts.com/miyao-)a[rts.com/miyao-](http://www.grapplearts.com/miyao-) brothers-bjj-competition-strategy/ pada pada tanggal 27 Juli 2019, Jam

19.25 WIB

Moeheriono. 2012. “*Pengukuran Kinerja Berbasis Kompetensi*”. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Moleong, Lexy J. (2010), *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung : Remaja Rosdakarya

Soehartanto, G. (2016). *Coaching Style: Bagaimana Memilih Pendekatan Gaya Coaching Yang Sesuai?* Diunduh dari

[http://neonlp.org/coaching-style-](http://neonlp.org/coaching-style-bagaimana-memilih-pendekatan-gaya-coaching-yang-sesuai/) [bagaimana-memilih-pendekatan-](http://neonlp.org/coaching-style-bagaimana-memilih-pendekatan-gaya-coaching-yang-sesuai/)

[gaya-coaching-yang-sesuai/](http://neonlp.org/coaching-style-bagaimana-memilih-pendekatan-gaya-coaching-yang-sesuai/) pada 23

Desember 2019

Sumarsono, P., Restian, A., Pantiwati, Y & Husamah (2016). *Belajar dan Pembelajaran.* Malang : UMM Press

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif,*

Stober, D. R, & Grant, A. M. (2006). *Toward a contextual approach to coaching models.* Evidence-Based Coaching Handbook. New York : John Wiley & Sons

Robbins, P. Stephen. (2006). *Perilaku Organisasi*. Edisi Sepuluh. Diterjemahkan oleh: Drs. Benyamin Molan. Erlangga : Jakarta.

Wilson, O. L. (2016). *A succinct discussion of the revisions to Bloom’s classic cognitive taxonomy by Anderson and Krathwohl and how to use them effectively.* Diunduh dari [https://quincycollege.edu/content/upl](https://quincycollege.edu/content/uploads/Anderson-and-Krathwohl_Revised-Blooms-Taxonomy.pdf) [oads/Anderson-and-](https://quincycollege.edu/content/uploads/Anderson-and-Krathwohl_Revised-Blooms-Taxonomy.pdf) [Krathwohl\_Revised-Blooms-](https://quincycollege.edu/content/uploads/Anderson-and-Krathwohl_Revised-Blooms-Taxonomy.pdf)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Kualitatif,* | *dan* | *R&D*. | Bandung: | [Taxonomy.pdf](https://quincycollege.edu/content/uploads/Anderson-and-Krathwohl_Revised-Blooms-Taxonomy.pdf) | pada | 1 Desember |
| Alfabeta. |  |  |  | 2019 |  |  |