

# MENINGKATKAN PERCAYA DIRI ATLET INTELEKTUAL RENDAH PADA CABANG OLAHRAGA *OPEN-SKILL* MELALUI LATIHAN KOGNISI

## *INCREASING THE SELF-CONFIDENCE OF LOW INTELLECTUAL ATHLETES IN OPEN-SKILL SPORTS THROUGH COGNITION TRAINING*

<sup>1\*</sup>Syifa Nur Bayani, <sup>2</sup>Komarudin, <sup>3</sup>Mochamad Yamin Saputra, <sup>4</sup>Geraldi Novian

<sup>1\*,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia

<sup>4</sup>Program Studi Kepelatihan Fisik Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia

Kontak koresponden: syifanb70@gmail.com

### ABSTRAK

Kondisi Psikologis merupakan hal penting yang harus di perhatikan pelatih dalam pertandingan atau latihan. Atlet seringkali mengalami gangguan psikologis. Maka dari itu kemampuan psikologis yang baik sangat diperlukan oleh atlet terutama percaya diri. *Self-Confidence* merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakannya tidak terlalu cemas dan merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginannya. Dimana ke-dua *treatment* yang diberikan baik latihan *life kinetik* dan *Brain Gym* keduanya memerlukan kepercayaan diri yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kognisi terhadap percaya diri atlet intelektual rendah pada cabang olahraga *open-skill*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan diberikan perlakuan. Menggunakan desain penelitian *two group petest-posttest control group design*. Sampel dalam penelitian ini merupakan atlet cabang olahraga kategori *open-skill* yang terdiri dari Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM). Dalam mengukur intelektual atlet menggunakan instrument penelitian *Advanced Progressive Matrices* (APM), dan untuk mengukur percaya diri menggunakan *Sport Confidence Questionnaire* (SCQ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan kognisi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan percaya diri atlet intelektual rendah pada cabang olahraga *open-skill*. Tetapi tidak terdapat perbedaan antara latihan *life kinetik* dan *brain gym* terhadap percaya diri atlet intelektual rendah pada cabang olahraga *open-skill*.

**Kata Kunci:** percaya diri; atlet; intelektual rendah; *open-skill*; latihan kognisi

### ABSTRACT

*Psychological condition is an important thing that coaches must pay attention to in matches or training. Athletes often experience psychological disorders. Therefore, athletes need good psychological skills, especially self-confidence. Self-Confidence is an attitude or belief in one's own abilities, so that in one's actions one is not too anxious and feels free to do things according to one's desires. Where the two treatments given, both life kinetic training and Brain*

*Gym, both require good self-confidence. This study aims to determine the effect of cognitive training on the self-confidence of low-intellectual athletes in open-skill sports. The method used in this research is an experimental method where treatment is given. Using a two group test-posttest control group design research design. The sample in this study were athletes in the open-skill category of sports consisting of Student Activity Units (UKM). To measure athletes' intellectual abilities, the Advanced Progressive Matrices (APM) research instrument is used, and to measure self-confidence, the Sport Confidence Questionnaire (SCQ) is used. The research results show that the cognitive training model has a significant influence on increasing the self-confidence of low-intellectual athletes in open-skill sports. However, there is no difference between life kinetic and brain gym training on the self-confidence of low-intellectual athletes in open-skill sports.*

**Keywords:** *self-confidence; athlete; low intellectual; open-skill; cognitive training*

## **Pendahuluan**

*Self-confidence* adalah rasa percaya pada kemampuan sendiri bahwa mampu mencapai prestasi tertentu dan apabila prestasinya sudah tinggi maka individu tersebut akan lebih *self-confidence*. *Self-confidence* akan menimbulkan rasa aman yang dapat dilihat dari sikap dan tingkah laku yang tampak tenang, tidak mudah ragu-ragu, tidak mudah gugup, dan tegas. Atlet yang penuh percaya diri (*full-confidence*) biasanya menetapkan target sesuai dengan kemampuannya sehingga berusaha untuk mencapai target tersebut. Apabila mengalami kegagalan, akan dihadapi dan diterima dengan lapang dada tanpa harus frustrasi (Mylsidayu, 2022). Rasa percaya diri adalah hasil dari pertandingan tujuan dan kemampuan yang dimiliki atlet akan memiliki *self-confidence* jika mereka mempercayai kemampuan untuk mencapai tujuan (*you only achieve what you believe*) (Lumintuarso, 2013). Kepercayaan diri merupakan kontrol internal terhadap perasaan seseorang akan adanya kekuatan dalam dirinya, kesadaran akan kemampuannya, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah ditetapkannya (Komarudin, 2016).

Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Banyak cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan disiplin bagi atlet olahraga yang akan melakukan latihan dan pertandingan (Tanjung & Amelia, 2017). Rasa percaya diri bagi atlet harus diperhatikan supaya dalam pencapaian prestasinya akan lebih termotivasi, dalam diri atlet. Kepercayaan diri (*self-confidence*) merupakan modal utama seseorang, khususnya atlet untuk mencapai prestasi. Atlet yang mempunyai kepercayaan diri berarti atlet tersebut sanggup, dan meyakini dirinya dalam mencapai prestasi maksimal (Sin, 2017). Pencapaian prestasi maksimal, faktor kepercayaan diri merupakan faktor yang dapat memicu psikologi atlet. Beberapa aspek percaya diri atau *self confidence* yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, dan rasional (Syam & Amri, 2017).

Tingkat kecerdasan (*intelegensi*) seorang atlet dalam olahraga sangat penting, terutama pada cabang olahraga yang memiliki teknik dan taktik yang sangat kompleks. Aspek kecerdasan mempunyai kadar yang berbeda-beda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga

lainnya seperti: Sepak bola, Voli, Basket, Bulu tangkis dan Taekwondo memiliki tingkat kecerdasan yang lebih unggul dibanding cabang olahraga: Renang, Golf, Gulat dan lain sebagainya (Effendi, 2016) . Tingkat kecerdasan akan berpengaruh pada kemampuan seorang atlet untuk menemukan solusi dari masalah yang dihadapi dalam latihan maupun pertandingan (Andika et al., 2020). Atlet dengan tingkat kecerdasan yang tinggi akan lebih cepat menyelesaikan masalah yang dihadapi dalam latihan atau pertandingan dibandingkan atlet dengan tingkat kecerdasan rendah (Effendi, 2016)

Cabang olahraga *open-skill* merupakan olahraga yang dimana pemain dituntut untuk bereaksi dalam lingkungan yang berubah secara dinamis, bervariasi dan tidak dapat diduga (Bola voli, Sepak bola, Bola basket). Sedangkan cabang olahraga *closed-skill* didefinisikan sebagai olahraga dimana lingkungannya cenderung konsisten dan dapat di prediksi (Renang, Atletik, dll) (C. Wang et al., 2013). Kategori olahraga *open skill* merupakan olahraga yang tidak bisa di prediksi saat melakukannya. Olahraga keterampilan terbuka dapat menempatkan tuntutan yang lebih besar pada penghambatan respons karena kebutuhan untuk menghentikan atau menyesuaikan gerakan sendiri dengan cepat sebagai respons terhadap perubahan lingkungan, seperti tindakan anggota tim atau lawan yang tidak dapat diprediksi (Isnarizana, 2022).

Berdasarkan hasil observasi penulis melihat jarang sekali ada tim olahraga *Open-skill* yang melakukan program latihan khusus psikolog untuk melatih mental atlet terutama melatih percaya diri. Seperti yang penulis perhatikan pada beberapa atlet cabang olahraga *open-skill* yang hanya menerapkan latihan psikologi secara konvensional (umum) berupa kata-kata motivasi. Padahal mental sangat penting dan harus diperhatikan karena gangguan mental dapat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi atlet itu sendiri. Apalagi dalam dunia olahraga seringkali kecemasan sering melanda atlet ketika hendak bertanding yang dapat membuat ia kehilangan rasa percaya dirinya. Atlet akan tangguh apabila dia dilatih dengan benar menggunakan model latihan kognisi berupa model latihan *life kinetik* dan model latihan *brain gym*.

Salah satu bentuk latihan psikologis yang saat ini sedang ramai digemari yaitu metode latihan *life kinetik* (Demirakca et al., 2016). *Life kinetik* merupakan metode latihan psikologis modern yang sangat berkembang dan populer di *Western Europe*, seperti di (*Germany, the Netherlands, France, Spain*). Latihan ini di Negara Eropa dilakukan rutin baik ditingkat lokal maupun internasional, sedangkan di Indonesia latihan *life kinetik* sendiri merupakan metode latihan yang tergolong baru dan belum banyak dilakukan (Komarudin, 2018). Padahal menurut studi literatur yang ada, *life kinetik* telah membuktikan memiliki efek positif yang signifikan bagi atlet yang melakukannya. Beberapa penelitian terdahulu telah mengujicobakan metode latihan ini terhadap berbagai aspek psikologis maupun fisiologis atlet (Komarudin, 2019). Latihan ini sangat efektif untuk mempersiapkan para atlet menghadapi permainan yang tidak hanya menekankan pada kemampuan teknik, tetapi performa aktivitas gerak dalam kondisi perubahan gerak yang konstan untuk mencapai tujuan dalam permainan tersebut (Komarudin et al., 2020).

Selain model latihan *life kinetik*, penulis juga menggunakan model latihan *brain gym* yang telah terbukti juga memiliki efek yang signifikan pada aspek psikologis. *Brain Gym* adalah serangkaian gerakan sederhana yang dilakukan untuk merangsang kerja dan fungsi otak secara

maksimal. Awalnya, *brain gym* dimanfaatkan untuk anak yang mengalami gangguan hiperaktif, kerusakan otak, sulit konsentrasi dan depresi. Namun dalam perkembangannya, setiap orang bisa memanfaatkannya untuk beragam kegunaan. (Basuki & Faizah, 2020) *Brain Gym* dilakukan dengan cara menstimulasi gelombang otak melalui gerakan-gerakan ringan dengan permainan melalui olah tangan dan kaki (Basuki et al., 2018).

Olahraga prestasi seperti olahraga Taekwondo atlet umumnya dihadapkan pada situasi-situasi yang penuh dengan ketegangan. Situasi yang penuh dengan ketegangan itu terjadi karena atlet Taekwondo merasa takut atau tegang dalam menghadapi sesuatu yang dianggap mengancam harga dirinya situasi tersebut dirasakan menimbulkan ketegangan pada atlet Taekwondo. Situasi yang penuh dengan ketegangan tersebut merupakan tantangan bagi atlet, proses menyesuaikan atau adaptasi untuk menghadapi situasi tegang perlu dilatihkan kepada atlet Taekwondo agar tidak menimbulkan ketegangan yang berlebihan yang berakibat timbulnya kecemasan, untuk mengatasi situasi ketegangan dibutuhkan kepercayaan diri.

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan masih banyak atlet Taekwondo yang kurang kepercayaan dirinya sehingga akan menimbulkan masalah pada diri atlet, yaitu berkurangnya akurasi dalam serangan, sehingga tidak mengenai sasaran yang diharapkan, akibatnya target tidak tercapai dengan baik. Atlet yang memiliki percaya diri akan lebih trampil dan efisien dalam menggunakan sumber-sumber kognisi, atlet memiliki kemampuan untuk fokus dan kemampuan dalam mengambil keputusan dalam olahraga. Mengatasi masalah diatas peneliti ingin menguji cobakan sebuah metode psikologis yang sudah terbukti mampu mengatasi permasalahan diatas, metode ini dikenal dengan metode latihan kognisi. Kondisi psikologis yang terkait dengan kemampuan kognisi pada diri atlet perlu dipertahankan bahkan ditingkatkan. Oleh karena itu diperlukan salah satu model latihan kognisi yang tepat bagi atlet.

Penelitian ini penting dilakukan karena memberikan manfaat terhadap dunia olahraga khususnya olahraga kompetitif. Manfaat dari model latihan kognisi khususnya melalui model latihan *Life kinetik* dan *Brain Gym* untuk meningkatkan aspek-aspek psikologis, perlu didukung dengan hasil penelitian supaya memberikan kejelasan kepada para praktisi dalam memanfaatkan model latihan psikologis ini dan memberikan keyakinan untuk memilih dan menggunakan model latihan yang paling baik terhadap peningkatan aspek-aspek psikologis khususnya aspek percaya diri, konsentrasi, dan pengambilan keputusan pada atlet cabang olahraga *open skill*.

Performa atlet pada saat latihan dan pertandingan tidak lepas dari aspek psikologis terutama yang menekankan pada pelatihan otak terutama dalam meningkatkan fungsi kognisi, percaya diri, konsentrasi, dan *decision making* sangat penting untuk peningkatan performa. Latihan psikologis dalam proses latihan dan pertandingan sangat penting bahkan dalam pertandingan 95% ditentukan oleh faktor psikologis (Komarudin, 2016). Oleh sebab itu, kondisi psikologis merupakan bagian yang perlu diperhatikan dalam proses latihan untuk menunjukkan performa yang baik pada saat pertandingan.

Proses latihan kondisi psikologis masih belum maksimal diterapkan oleh para pelatih, apalagi menggunakan berbagai model latihan yang telah diuji dan terbukti oleh studi-studi terdahulu. Selain itu juga, penerapan model latihan psikologis bagi atlet cenderung masih

dilakukan secara general pada setiap atlet. Belum ada studi yang secara spesifik mengujicobakan model latihan ini untuk meningkatkan aspek-aspek psikologis atlet berdasarkan tingkat intelektual atlet, yang mana sangat memberikan efek yang signifikan.

## Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dalam proses eksperimen peneliti mengujicobakan latihan kognisi berupa model latihan *Life kinetik* dan *Brain Gym* terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet pada cabang olahraga *open-skill*. Penelitian ini dibagi ke dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen satu dan kelompok eksperimen dua. Pada kelompok eksperimen satu, subjek diberikan perlakuan model latihan *Life kinetik*, sedangkan kelompok eksperimen dua subjek diberi perlakuan dengan model latihan *Brain Gym*. Perlakuan dalam proses pelaksanaan eksperimen dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan dua kali dalam seminggu.

Pada ke dua kelompok subjek sebelum diberikan perlakuan terlebih dahulu dilakukan tes awal dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan awal, sedangkan setelah perlakuan selesai diberikan terhadap kedua kelompok subjek selanjutnya dilakukan tes akhir, dengan tujuan untuk melihat hasil perlakuan yang diberikan pada setiap kelompok subjek. Program latihan pada model latihan *Life kinetik* dilakukan secara sistematis dengan intensitas 40 s/d 60 % atau dilakukan dengan aktivitas yang menyenangkan. Model latihan *Life kinetik* dan *Brain Gym* dilakukan mengacu pada program latihan yang telah disusun sebelumnya. Penulis memilih metode ini karena penulis ingin mengujicobakan sebuah perlakuan latihan kognisi dalam hal ini adalah latihan *life kinetik* dan latihan *brain gym* untuk meningkatkan percaya diri atlet pada cabang olahraga *open-skill*.

Desain penelitian yang digunakan adalah *two-group pretest-posttest control group design*. Penulis memilih desain penelitian ini karena akan mengujicobakan dua model latihan yaitu model latihan *Life kinetik* dan model latihan *Brain Gym*. Desain penelitian dapat dilihat pada berikut ini.

Kelompok A	O1	X1	O2
Kelompok B	O1	X2	O2

Gambar 1. *Two-Group Pretest-Posttest group design*

Keterangan:

Kelompok A = kelompok eksperimen satu

Kelompok B = kelompok eksperimen dua

O1 = pretest percaya diri menggunakan *Sport Confidence Quistionnaire (SCQ)*

O2 = *posttest* percaya diri menggunakan *Sport Confidence Quistionnaire (SCQ)*

X1 = perlakuan berupa latihan *Life kinetik*

X2 = perlakuan berupa latihan *Brain Gym*

Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah sebanyak 48 atlet dari berbagai cabang olahraga *open-skill*, diantaranya terdiri dari cabang olahraga Anggar satu orang, Arung jeram satu orang, Badminton lima orang, Billiard satu orang, Bola Basket lima orang, bola voli lima orang, Cricket satu orang, Futsal tiga orang, Karate dua orang, Kick Boxing satu orang, Pencak silat empat orang, Sepak Bola Sembilan orang, Softball satu orang, dan Taekwondo delapan orang.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik *purposive sampling* yang berarti penulis mengambil sebagian populasi menjadi sampel berdasarkan kriteria. Adapun kriteria tersebut ialah atlet yang memiliki intelektual rendah yang akan di tes menggunakan *Advanced Progressive Matrices* (APM), usia biologis sampel berada pada 18 – 22 tahun, dengan rata-rata usia latihan 4 – 6 tahun. Dikarenakan peneliti ingin melihat apakah atlet yang memiliki tingkat intelektual rendah pada cabang olahraga *open-skill* dari 48 atlet hanya 27 atlet yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan oleh peneliti yang kemudian akan dibagi menjadi dua kelompok dan diberikan metode latihan kognisi (*Life kinetik* dan *Brain Gym*).

Instrumen yang digunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian ini menggunakan tes untuk mengukur percaya diri menggunakan *Sport Confidence Questionnaire*, instrument ini diadopsi dari (Jang et al., 2018) yang digunakan untuk mengukur percaya diri atlet menggunakan skala pengukuran 1-5 (terendah hingga tertinggi) yang diberikan sebanyak dua kali kepada sampel di *pre-test* dan *post-test*. Instrumen ini memiliki 24 item didalamnya, tetapi ada 8 item yang tidak perlu di analisis. Item yang digunakan adalah 4 kategori diantaranya ada kegigihan (*persistence*), keraguan (*hesitation*), ketenangan (*calm*) serta fisik yang prima (*physical prime*). dan tes untuk mengukur intelektual atlet dalam penelitian ini menggunakan tes *Advanced Progressive Matrices* (APM). APM menyediakan tes kemampuan kognitif standar, terutama dirancang untuk mengukur keterampilan observasi tingkat tinggi, kemampuan berpikir jernih, dan kapasitas intelektual sebagai perkiraan non-verbal dari penalaran abstrak atau kecerdasan cair.

Pengolahan data penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS Statistik 25. SPSS merupakan program software yang bertujuan untuk menganalisis data dan melakukan perhitungan statistic baik parametrik maupun non parametrik. SPSS memiliki kemampuan analisis statistic cukup tinggi, karena selain memberi kemudahan dalam perhitungan juga mampu menganalisis penelitian dengan variabel yang lebih banyak (Fauziah & Karhab,2019). Dalam perhitungan juga mampu menganalisis penelitian dengan variabel yang lebih banyak. Adapun analisis data yang dilakukan melalui uji normalitas, uji *Paired Sample T-Test*, dan uji *Independent Sample T-Test*.

## Hasil

Data yang telah di peroleh dari hasil tes awal dan tes akhir ini merupakan data-data mentah yang harus diolah menggunakan pendekatan statistika sesuai dengan masalah yang di teliti. Data dalam penelitian ini diolah dan di analisis berdasarkan Langkah-langkah yang telah diuraikan

Tabel 1. Hasil Tes Intelektual

Kategori	Jumlah Sampel	Kategorisasi
Rata-rata	11	Intelektual Rendah
Diatas Rata-rata	16	Intelektual Rendah
Cerdas	14	Intelektual Tinggi
Sangat Cerdas	7	Intelektual Tinggi
Total Sampel	48	

Berdasarkan tabel, dari data yang dikumpulkan melalui Tes *Advanced Progressive Matrices* (APM) terdapat 27 atlet yang masuk dalam kategori intelektual rendah dan 21 atlet yang termasuk dalam intelektual tinggi. Selanjutnya peneliti hanya mengambil 27 atlet yang termasuk dalam kelompok intelektual rendah, dikarenakan peneliti hanya berfokus pada atlet yang memiliki intelektual rendah, dari 27 atlet ini dibagi menjadi dua kelompok untuk diberikan perlakuan latihan kognisi (*Brain Gym* dan *Life kinetik*). Hasil data tes percaya diri yang diambil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menggunakan *Sport Confidence Questionnaire* (SCQ) terhadap dua kelompok yang sudah dibagi sebelumnya dapat dilihat pada tabel.

Tabel 2. Deskripsi Statistik

Kategori	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max
Tes Awal LK	14	81,29	3,709	75	88
Tes Akhir Lk	14	86,36	3,855	76	91
Tes Awal BG	13	78,77	3,444	74	87
Tes Akhir BG	13	85,54	5,142	77	95

Tabel menunjukkan deskripsi statistik penelitian untuk kelompok *life kinetik* (n= 14) dan *brain gym* (n= 13). Tes awal kelompok *Life kinetik* memiliki nilai rata-rata tes awal sebesar 81,29, standar deviasi sebesar 3,709, nilai terendah sebesar 75, dan nilai tertinggi sebesar 88. Sedangkan kelompok *Life kinetik* memiliki nilai rata-rata tes akhir sebesar 86,36, standar deviasi sebesar 3,855, nilai terendah sebesar 76, dan nilai tertinggi sebesar 91. Lalu pada tes awal kelompok *Brain Gym* memiliki nilai rata-rata tes awal sebesar 78,77, standar deviasi sebesar 3,444, nilai terendah sebesar 74, nilai tertinggi sebesar 87. Sedangkan kelompok *Brain Gym* memiliki nilai rata-rata tes akhir sebesar 85,54, nilai standar deviasi sebesar 5,142, nilai terendah sebesar 77, dan nilai tertinggi sebesar 95.

Dapat dilihat dari data yang diperoleh terdapat perubahan yang meningkat ketika atlet diberikan model latihan *life kinetik* untuk cabang olahraga *open-skill*. Setelah melakukan deskriptif data ini melanjutkan pengolahan data untuk mencari hipotesis dengan diawali uji normalitas dan uji homogenitas.

Uji normalitas digunakan untuk mencari tahu apakah data terdistribusi dengan normal atau tidak. Untuk mendapatkan hasil uji normalitas diperlukan suatu perhitungan uji normalitas. Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan *Shapiro-Wilk* dengan pendekatan SPSS seri 24 terhadap seluruh variabel. Metode pengambilan keputusan untuk uji normalitas yaitu jika signifikansi > 0,05 Maka data berdistribusi normal dan jika signifikansi < 0,05 maka data tidak

berdistribusi normal. Jika terdapat hipotesis:  $H_0$  = sampel berdistribusi normal dan  $H_1$  = sampel tidak berdistribusi normal. Keseluruhan nilai Asymp Sig (2-tailed)  $> \frac{1}{2} \alpha$  (0,025) karena nilai dari  $\alpha$  adalah 0,05. Maka  $H_0$  diterima, sehingga sampel berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Normalitas Data

Kelompok		Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.
Pretest	<i>Life kinetik</i>	0,958	13	0,725
	<i>Brain Gym</i>	0,931	13	0,354
Posttest	<i>Life kinetik</i>	0,875	13	0,060
	<i>Brain Gym</i>	0,985	13	0,995

Dalam uji normalitas data, data dikatakan memiliki distribusi yang normal, apabila nilai signifikan (sig) menunjukkan nilai yang lebih besar dari 0,05 (5%). Berdasarkan Tabel 4.5. menunjukkan bahwa nilai *pretest-posttest* dan perubahan pada masing-masing kelompok dinyatakan normal, karena nilai signifikan menunjukkan lebih besar dari 0,05 (5%). Hasil dari pengujian normalitas ini akan menjadi penentu uji statistik dengan menggunakan uji parametris atau non parametris. Pengujian statistik menggunakan uji parametris jika data memiliki distribusi normal, sedangkan pengujian statistik menggunakan uji non parametris jika data tidak normal. Oleh karenanya, berdasarkan hasil penghitungan data pada tabel dapat dipastikan bahwa dalam uji perbandingan menggunakan uji parametri.

Setelah melakukan analisis data uji normalitas, selanjutnya adalah dilakukan uji hipotesis atau uji perbandingan menggunakan uji *paired sample t-test* dan uji *independent sample t-test* yang diuji oleh *software* SPSS versi 23. Analisis *paired sample t-test* ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan kognisi terhadap percaya diri atlet intelektual rendah pada cabang olahraga *open-skill*. Sedangkan *independent sample test* dilakukan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *kognisi* yaitu latihan *life kinetik* dan latihan *brain gym* terhadap percaya diri atlet intelektual rendah pada cabang olahraga *open-skill*.

Pedoman pengambilan keputusan dalam uji *paired sample t-test* berdasarkan nilai signifikansi dengan bantuan *software* SPSS versi 23.

Tabel 4 Hasil Uji Hipotesis 1

Kategori	Mean	t	df	Sig.	N	Kesimpulan
<i>Life kinetik</i>	5.071	5,569	13	0.000	14	Signifikan

Interpretasi Pada Tabel 4 menunjukkan nilai sig  $0,000 < \alpha$  0,05 yang berarti  $H_{a1}$  diterima dan  $H_{o1}$  ditolak, yang artinya *life kinetik* memiliki pengaruh terhadap peningkatan percaya di ri atlet intelektual rendah pada cabang olahraga *open-skill*.

Hasil analisis data dalam penelitian ini akan dijelaskan dalam tabel berikut:

Tabel 5 Hasil Uji Hipotesis 2

Kategori	Mean	t	Df	Sig.	N	Kesimpulan
<i>Brain Gym</i>	6,769	5,068	12	0.000	13	Signifikan

Interpretasi pada tabel data *paired sampel tes* menunjukkan nilai sig  $0,000 < \alpha 0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang menunjukkan bahwa *Brain Gym* memiliki pengaruh terhadap peningkatan percaya diri atlet intelektual rendah pada cabang olahraga *open-skill*.

Tabel 6 Hasil Uji *Independent Sample Test* Perbandingan Kategori *Life kinetik* dan *Brain Gym*

t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
0,470	25	0,642	0,819	1,740

Tabel data *paired sampel tes* menunjukkan nilai sig. (2-tailed)  $0,642 > \alpha 0,05$  yang berarti  $H_0$  diterima, maka hasil dari *Independent sample test* adalah tidak terdapat perbedaan latihan kognisi terhadap percaya diri atlet intelektual rendah pada cabang olahraga *open-skill*.

## Pembahasan

Percaya diri adalah penilaian positif terhadap diri sendiri mengenai kemampuan yang ada dalam dirinya untuk menghadapi berbagai situasi dan tantangan serta kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh *negative* dari keragu-raguan yang mendorong individu untuk meraih keberhasilan atau kesuksesan (Mirhan, 2018). Atlet yang penuh percaya diri biasanya menetapkan target sesuai dengan kemampuannya sehingga berusaha untuk mencapai target tersebut. Apabila mengalami kegagalan, akan dihadapi dan diterima dengan lapang dada tanpa harus merasa frustrasi. Menurut (Hardiyono, 2020) keterkaitan antara percaya diri dengan prestasi yang dapat dicapai sangat erat, hal ini juga berkaitan dengan kekuatan mental, dimana kekuatan mental ini akan turut menentukan berbagai Tindakan dan keputusan yang diambil oleh atlet, sehingga wujud tindakan yang dilakukan merupakan representasi dari kemampuan pikirannya dalam mengontrol kegiatan sesuai dengan keinginan.

Latihan *life kinetik* merupakan program latihan modern berdasarkan pada aktivitas gerak untuk menstimulasi sistem saraf khususnya untuk meningkatkan intelektual atlet (Duda, 2015). Penjelasan tersebut menegaskan bahwa metode latihan *Life kinetik* sebuah program yang memberikan sebuah stimulasi sistem syaraf dengan melakukan aktifitas gerak yang dimana akan meningkatkan kemampuan intelektual pada diri atlet. Adapun studi terdahulu yang dilakukan oleh (Affandi et al., 2020) yang menjelaskan bahwa model latihan *life kinetik* mampu meningkatkan keterampilan atlet bola voli. *Life kinetik* melatih otak dengan berbagai tantangan kognitif dan pola gerak yang menantang sehingga memacu otak untuk mengatasi tantangan, sedangkan pada pelatihan konvensional, proses pelatihan cenderung monoton dan tidak mengandung tantangan tugas yang kompleks. Tidak memberikan rangsangan secara menyeluruh pada otak padahal otak merupakan bagian penting dalam mencapai kinerja terbaik. *Life kinetik Training* dapat menstimulasi dua bagian otak yaitu otak kiri dan otak kanan dimana atlet fokus dan membentuk kemampuan multitask dalam situasi sulit (Komarudin et al., 2021).

Berdasarkan penelitian dan pengolahan data yang dilakukan, bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian latihan *life kinetik* terhadap percaya diri atlet intelektual rendah cabang olahraga *open-skill*. Pada penelitian (Faris, et al., 2022) mengatakan bahwa metode latihan *Life kinetik* yang bertujuan sama yaitu untuk meningkatkan fungsi kognitif atlet agar dapat meningkatkan kepercayaan diri, kemampuan ketepatan pukulan pada atlet tenis meja dengan menggunakan metode latihan *Life kinetik* dapat meningkatkan percaya diri, performa latihan dan kemampuan ketepatan pukulan pada atlet tenis meja. Selain itu diharapkan pengaruh yang dihasilkan dari metode latihan *Life kinetik* bisa membantu pelatih mampu memahami kondisi psikologis atletnya dan menjadi salah satu faktor keberhasilan bagi atlet saat bertanding

Hasil penelitian-nya latihan *life kinetik* mengalami peningkatan namun untuk latihan *life kinetik* mengalami peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan latihan *Brain Gym*. Selain dari hasil pengujian statistik, hal ini dibuktikan juga dengan peningkatan signifikan yang terjadi pada *pretest* dan *posttest* menggunakan *Sport Confidence Questionnaire* (SCQ) pada sampel. Ditinjau dari hasil pengolahan data kelompok. Selama penelitian yang berlangsung penulis menemukan hal menarik pada atlet ketika melakukan latihan *life kinetik* yang dimana hasil antara *pretest* dan *posttest* keseluruhan atlet meningkat karena saat diberikan perlakuan, para atlet sangat antusias, memperhatikan materi dengan baik, jika ada yang kurang di pahami para atlet segera bertanya dan saat praktik latihan dilakukan dengan baik dan selalu bergembira. Keaktifan para atlet terlihat saat penulis menjelaskan bagian-bagian gerakan latihan *life kinetik*. Proses latihan juga pelaksanaannya, menggunakan program latihan yang menarik dan sesuai akan membantu setiap atlet untuk menerima materi yang diberikan oleh pelatih.

Menurut (Pratiwi & Pratama, 2020) *Brain Gym* berisi Gerakan-gerakan sederhana menggunakan seluruh otak, *Brain Gym* dapat mengeluarkan potensi yang tersembunyi melalui Gerakan tubuh (Widanti et al., 2021). *Brain Gym* memiliki manfaat antara lain menstimulas fungsi otak, meningkatkan rasa percaya diri, mengendalikan stress serta meningkatkan konsentrasi. Hal itu disebabkan karena melalui gerakan *Brain Gym* otak terstimulus dan aliran darah dalam otak berjalan lancar sehingga oksigen dalam otak terpenuhi dan akhirnya dapat memproduksi faktor-faktor pertumbuhan saraf (Ummu Khairiyah et, 2019).

Berdasarkan hasil temuan penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan perlakuan latihan *brain gym* terhadap percaya diri atlet intelektual rendah atlet cabang olahraga *open-skill*. Cabang olahraga yang termasuk ke dalam olahraga keterampilan terbuka (*open skill*) memerlukan percaya diri yang sangat tinggi untuk bereaksi secara dinamis ketika permainan berlangsung, karena pergerakan lawan tidak dapat di prediksi (C. H. Wang et al., 2013). Atlet dari cabang olahraga keterampilan terbuka (*open skill*) juga harus memiliki tingkat intelektual yang tinggi, karena sangat berpengaruh ketika berhadapan dengan lawan di lapangan, dimana atlet harus cepat dalam mengambil keputusan ketika menyerang (*passing, shooting*) atau ketika bertahan harus mampu bisa membaca pergerakan lawan yang sangat cepat. Sebelum melaksanakan pertandingan, atlet menggambarkan struktur strategi persiapan mereka ketika latihan sebagai daftar item mental atau fisik yang mereka rasa

harus diselesaikan sebelum penampilan mereka dimulai ketika bertanding (Bonk & Tamminen, 2022)

Penelitian berlangsung peneliti menemukan hal menarik, dimana 13 orang atlet yang diberikan perlakuan berupa latihan *brain gym* mempengaruhi percaya diri atlet yang terbukti dari hasil pretest sebelum diberikan latihan *brain gym* dan posttest setelah diberikan *brain gym*. Pada tes *Sport Confidence Questionnaire (SCQ)* yang digunakan untuk mengukur tingkat percaya diri atlet, 13 atlet tersebut mengalami peningkatan yang signifikan. Walaupun hasil peningkatan percaya diri atlet yang diberikan latihan *brain gym* tidak sebesar penerapan latihan *life kinetik*, metode latihan *brain gym* mudah dipahami dan para atlet dengan mudah untuk mempraktikkan, meskipun ada beberapa atlet yang lambat untuk melakukan latihan *brain gym*.

Hasil temuan penelitian yang dijelaskan membuktikan bahwa tidak terdapat perbedaan peningkatan percaya diri atlet intelektual rendah pada cabang olahraga *open-skill* setelah diberikan model latihan kognisi dikarenakan kedua kelompok latihan sama-sama memiliki peningkatan tetapi tidak ada yang lebih unggul. Berdasarkan penelitian dan pengolahan data yang dilakukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *life kinetik* terhadap kemampuan percaya diri atlet. Hasil pengolahan data yang dilakukan pada kelompok yang diberikan perlakuan berupa latihan *life kinetik* mengalami peningkatan percaya diri atlet. Selain dari hasil pengujian statistik, menurut (Pačesová et al., 2020) dalam olahraga *open-skill* disiplin ilmu atlet diharuskan untuk bereaksi dalam lingkungan yang berubah secara dinamis, tidak dapat diprediksi, dan bergerak secara eksternal (misalnya Bola basket, Tenis, Sepak bola, dan lain-lain). Disiplin olahraga tersebut dapat berkembang beberapa fungsi kognitif, khususnya perhatian visual, pengambilan keputusan atau pelaksanaan tindakan. Olahraga *open-skill* dicirikan oleh beragam variasi dan tingkat ketergantungan yang rendah pada rangkaian gerakan spesifik tertentu (misalnya, pertarungan, tim, dan olahraga alam seperti selancar angin). Olahraga *open-skill* atlet hanya dapat meramalkan kondisi situasional secara terbatas (misalnya, dalam olahraga alam seperti selancar dan ski), atlet sama sekali tidak dapat memprediksi lingkungan yang beragam (misalnya pertarungan dan olahraga tim) sehingga harus bereaksi dengan sangat cepat dan dinamis terhadap kebutuhan gerakan yang terus berubah (Heilmann et al., 2022).

Memiliki kekuatan ofensif yang kuat merupakan prasyarat untuk memenangkan pertandingan Taekwondo. Selain itu, diperlukan konsentrasi yang kuat untuk bereaksi cepat dan bertahan dari serangan lawan. Oleh karena itu, keterampilan kepercayaan diri, semangat juang, dan konsentrasi yang baru ditemukan dapat dianggap mencerminkan scenario kompetisi Taekwondo secara akurat (Nam et al., 2022). *Self Confidence* adalah rasa percaya pada kemampuan sendiri bahwa mampu mencapai prestasi tertentu dan apabila prestasinya sudah tinggi maka individu tersebut akan lebih *self-confidence*. *Self Confidence* akan menimbulkan rasa aman yang dapat dilihat dari sikap dan tingkah laku yang tampak tenang, tidak mudah ragu-ragu, tidak mudah gugup, dan tegas. Atlet yang penuh percaya diri (*full-confidence*) biasanya menetapkan target sesuai dengan kemampuannya sehingga berusaha untuk mencapai target tersebut. Apabila mengalami kegagalan, akan dihadapi dan diterima dengan lapang dada tanpa harus frustrasi (Mylsidayu, 2022). Stimulus internal adalah gangguan sensoris maupun pikiran

seperti perasaan Lelah, cemas, dan sebagainya. Stimulus eksternal adalah gangguan dari luar diri seperti sorak-sorai penonton, ejekan penonton, alunan music yang keras, kata-kata yang menyakitkan dari penonton atau pelatih, kesalahan keputusan wasit dan lain- lain (Fatahilah & Firlando, 2020). (Vitasari Noeraeni, 2018) mengatakan *brain gym* mampu memberikan dampak positif terhadap percaya diri atlet, selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Faris,et al., 2022) mengatakan bahwa *life kinetik* mampu meningkatkan percaya diri atlet.

## Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan data, hasil penelitian, perhitungan, dan analisis data, maka penulis dapat menarik simpulan, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Life kinetik* terhadap percaya diri atlet intelektual rendah pada cabang olahraga *open-skill*, terdapat pengaruh yang signifikan latihan *brain gym* terhadap percaya diri atlet intelektual rendah pada cabang olahraga *open-skill*, tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan antara *life kinetik* dengan latihan *Brain Gym* terhadap percaya diri atlet intelektual rendah pada cabang olahraga *open-skill*.

## Referensi

- Andika, A., Saputra, Y. M., & Hamidi, A. (2020). Hubungan Tingkat Kecerdasaan Intelektual ( IQ ) dan Kecerdasaan Emosional ( EQ ) dengan Penampilan Bermain Futsal. *19*(1), 1–7.
- Basuki, H. O., & Faizah, H. N. (2020). Efek Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa di STIKES NU Tuban The Effect of Brain Gym on the Learning Concentration of Student in STIKES NU Tuban. *11*(1), 38–44.
- Basuki, H. O., Haryanto, J., & Kusumaningrum, T. (2018). The Effect of Elderly Cognitive Care on the Cognitive Function and Physical Activity of Elderly. *Indonesian Journal of Health Research*, *1*(2), 37–48. <https://doi.org/10.32805/ijhr.2018.1.2.16>
- Bonk, D., & Tamminen, K. A. (2022). Athletes' perspectives of preparation strategies in *open-skill* sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, *34*(4), 825–845. <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1875517>
- Duda, H. (2015). Changes in Morphological-Rheological Blood Properties of Hutnik Club Football Players. *Journal of Kinesiology and Exercise Sciences (JKES)*, *25*(3), 71.
- Effendi, H. (2016). *Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. 1*.
- Faris, L. A., Kusmaedi, N., Ugelta, S., Keolahragaan, H. R. I., Olahraga, P., & Kesehatan, D. (2022). the Effect of Life Kinetic Training on Table Tennis Forehand Strike Accuracy. *Medikora*, *21*(1), 71–79.
- Fatahilah, A., & Firlando, R. (2020). Tingkat Konsentrasi Atlet Kota Lubuklinggau. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, *3*(1), 38. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v3i1.3096>
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov Fpti Sumatera Selatan. *Kinestetik*, *4*(1), 47–54. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10399>
- Heilmann, F., Weinberg, H., & Wollny, R. (2022). The Impact of Practicing Open- vs. Closed-Skill Sports on Executive Functions—A Meta-Analytic and Systematic Review with a Focus on Characteristics of Sports. *Brain Sciences*, *12*(8). <https://doi.org/10.3390/brainsci12081071>

- Jang, S., Eom, H. J., Lee, K. D., Choi, W. M., Choi, Y. L., Kang, H. W., & Cho, E. H. (2018). Validation of a questionnaire that surveys confidence in sports among Korean competitive athletes. *Journal of Men's Health*, 14(2), 30–41. <https://doi.org/10.22374/1875-6859.14.2.5>
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga*. Rosda.
- Komarudin. (2018). *Life kinetik dan performa psikologis* (Pipih Latifah (ed.); Cetakan pe). PT Remaja Rosdakarya.
- Komarudin, K. (2019). *Life kinetik Training in Improving the Physical Condition of Football Athletes*. 11(Icsshe 2018), 182–185.
- Komarudin, K., & Awwaludin, P. N. (2019). *Life kinetik Training in Improving the Physical Condition of Football Athletes*. 11(Icsshe 2018), 182–185. <https://doi.org/10.2991/icsshpe-18.2019.52>
- Komarudin, K., Nurcahya, Y., Nurmansyah, P., & Kusumah, W. (2020). *The Influence of Life Kinetic Training Method and Motor Educability on Improvement of Football Playing Performance*. 21(Icsshe 2019), 276–279. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.073>
- Lumintuarso, R. (2013). *Pembinaan Multilateral bagi atlet pemula (pedoman latihan dasar bagi atlet muda berbakat)* (Cet.ke-1). UNY Pres.
- Mirhan, & Kurnia, J. B. J. (n.d.). *Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup*. 86–96.
- Model, P., Life, L., Terhadap, K., Making, D., Pada, A., Open, O., Dan, S., & Skill, C. (2022). *Gedis Isnarizannah, 2022 Pengaruh Model Latihan Life Kinetik terhadap Decision Making Atlet pada Cabang Olahraga Open Skill dan Closed Skill Universitas Pendidikan Indonesia* / repository.upi.edu / perpustakaan.upi.edu. 1–6.
- Mohammad Fariqul Affandi \*, Drs . Machfud Irsyada, M. . P. (2020). *Pengaruh Latihan Life Kinetic terhadap Keterampilan Atlet Bolavoli Tim Galow VBC Mohammad Fariqul Affandi \*, Drs . Machfud Irsyada , M . Pd*. 46–50.
- Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi Olahraga* (suryani (ed.)). Bumi Aksara.
- Nam, J. H., Kim, E. J., & Cho, E. H. (2022). Sport Psychological Skill Factors and Scale Development for Taekwondo Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph19063433>
- Pačesová, P., Šmela, P., & Nemček, D. (2020). Cognitive functions of female open skill sport athletes, closed skill sport athletes and nonathletes. *Physical Activity Review*, 8(2), 23–29. <https://doi.org/10.16926/par.2020.08.18>
- Pratiwi, W. N., & Pratama, Y. G. (2020). Brain Gym Optimizing Concentration on Elementary Students. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1524–1532. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.498>
- Sin, T. H. (2017). Tingkat Percaya Diri Atlet Sepak Bola dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 163. <https://doi.org/10.26638/jfk.414.2099>
- Syam, A., & Amri. (2017). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi Imm Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus Di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare). *Jurnal Biotek*, 5, 87–102.
- Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2), 2–6. <https://doi.org/10.29210/3003205000>
- Ummu Khairiyah et, A. (2019). *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti* || 75. 6, 75–86.
- Vitasari Noeraeni, - (2018). (2002). *Peningkatan Kepercayaan Diri Atlet Bola Voli Melalui Pelatihan Brain Jogging*. 79–80.

- Wang, C., Chang, C., Liang, Y., Shih, C., Chiu, W., Tseng, P., Hung, D. L., Tzeng, O. J. L., Muggleton, N. G., & Juan, C. (2013). *Open vs . Closed Skill Sports and the Modulation of Inhibitory Control*. 8(2), 4–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0055773>
- Wang, C. H., Chang, C. C., Liang, Y. M., Shih, C. M., Chiu, W. S., Tseng, P., Hung, D. L., Tzeng, O. J. L., Muggleton, N. G., & Juan, C. H. (2013). Open vs. Closed Skill Sports and the Modulation of Inhibitory Control. *PLoS ONE*, 8(2), 4–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0055773>
- Widanti, H. N., Arti, W., & Anjasmara, B. (2021). Efektivitas Pemberian Latihan Brain Gym terhadap Peningkatan Koordinasi Mata dan Tangan pada Anak Pra-Sekolah. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), 40–45. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.17161>