

## **PENGARUH LATIHAN KOGNISI TERHADAP PERCAYA DIRI ATLET INTELEKTUAL TINGGI PADA CABANG OLAHRAGA *OPEN-SKILL***

**Muhammad Aditya Rudiantna<sup>1</sup>, Komarudin Komarudin<sup>2</sup>, Ira Purnamasari<sup>3</sup>, Gerald Novian<sup>4</sup>.**

**Abstrak:** Penelitian ini membahas mengenai latihan kognisi (life kinetik dan brain gym) terhadap percaya diri atlet intelektual tinggi pada cabang olahraga open-skill. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan kognisi terhadap percaya diri atlet intelektual tinggi pada cabang olahraga open-skill dan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan life kinetik dan brain gym terhadap percaya diri atlet intelektual tinggi pada cabang olahraga open-skill. Metode dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi yang digunakan 48 atlet cabang olahraga open-skill. Sampel berjumlah 21 atlet yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Teknik analisis data yang digunakan yaitu Uji Paired Sample t-test dan Uji Independent Sample t-test. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan latihan life kinetik dan brain gym terhadap percaya diri atlet intelektual tinggi pada cabang olahraga open-skill dan Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan life kinetik dengan latihan brain gym terhadap percaya diri atlet intelektual tinggi pada cabang olahraga open-skill.

**Kata Kunci:** *Brain Gym, Latihan Kognisi, Life Kinetik, Open Skill*

**Abstract:** *This research discusses cognition training (life kinetic and brain gym) on the self-confidence of high intellectual athletes in open-skill sports. This research aimed to determine the effect of cognitive training on the self-confidence of high-intellectual athletes in open-skill sports and to determine the difference in the influence of life kinetic and brain gym training on the self-confidence of high-intellectual athletes in open-skill sports. The method in this research is experimental. The population used was 48 athletes in open-skill sports. The sample consisted of 21 athletes taken using the purposive sampling technique. The data analysis techniques used are the Paired Sample t-test and the Independent Sample t-test. The results of this study show that there is a significant influence between life kinetic and brain gym training on the self-confidence of high intellectual athletes in open-skill sports and there is no significant difference in the influence between life kinetic training and brain*

---

<sup>1</sup> Penulis adalah Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

<sup>2</sup> Penulis adalah Staf Edukatif Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

<sup>3</sup> Penulis adalah Staf Edukatif Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

<sup>4</sup> Penulis adalah Staf Edukatif Program Studi Kepeleatihan Fisik Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

*gym training on the self-confidence of high intellectual athletes in sports open-skill sports.*

**Keywords:** *Brain Gym, Cognition Training, Life Kinetik Open Skills.*

## PENDAHULUAN

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). Percaya diri dapat diartikan suatu kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri, artinya banyak cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan disiplin bagi atlet olahraga yang akan melakukan latihan dan pertandingan (Sin, 2017).

Kecerdasan intelektual seorang atlet dalam olahraga sangat dibutuhkan, utamanya pada cabang olahraga yang memerlukan keterampilan teknik tinggi, taktik dan strategi bermain yang kompleks. Tingkat kecerdasan akan berpengaruh pada kemampuan seorang atlet untuk menemukan solusi dari masalah yang dihadapi dalam latihan maupun pertandingan. Atlet yang memiliki kecerdasan tinggi akan lebih mudah dan cepat menemukan solusi mengatasi problema yang terjadi dalam latihan dan pertandingan dibandingkan atlet yang memiliki tingkat kecerdasan rendah (Andika et al 2020).

Kemampuan percaya diri sangat mempengaruhi performa atlet terutama pada cabang olahraga kategori *open-skill*. Cabang olahraga kategori *open-skill* olahraga keterampilan terbuka didefinisikan sebagai olahraga dimana pemain diminta untuk bereaksi dalam lingkungan yang berubah secara dinamis, dan serba eksternal seperti cabang olahraga sepak bola, bola basket, tenis meja, dan lainnya (Alwandi et al 2022). 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.

*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 (Purnamasari & Novian, 2021). 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. 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.

*Brain Gym* adalah serangkaian gerakan sederhana yang dilakukan untuk merangsang kerja dan fungsi otak secara maksimal (Basuki, 2018). 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. *Brain Gym* dilakukan dengan cara menstimulasi gelombang otak melalui gerakan-gerakan ringan dengan permainan melalui olah tangan dan kaki.

Berdasarkan hasil observasi, penulis jarang sekali menemukan penelitian yang memfokuskan seseorang pada aspek fungsi kognisi terhadap atlet cabang olahraga *open skill*.

Adapun beberapa aspek yang memiliki keterkaitan dengan fungsi kognisi seseorang, salah satunya yaitu percaya diri yang masih belum dikajilebih lanjut. Selain itu juga, kajian aspek-aspek tersebut pada atlet cabang olahraga *open-skill* masih sangat terbatas. Hal ini sangat disayangkan karena aspek penting untuk atlet cabang olahraga *open skill* merupakan komponen penting untuk penentutercapainya sebuah prestasi. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Faris et al. (2022) mengatakan bahwa *life kinetik* dapat meningkatkan percaya diri pada atlet tenis meja, selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Noeraeni, (2002) mengatakan bahwa latihan *brain gym* mampu memberikan dampak positif terhadap percaya diri atlet bola voli. Oleh sebab itu, dengan model latihan *life kinetik* dan *brain gym* diharapkan dapat meningkatkan kemampuan percaya diri pada atlet cabang olahraga *open skill*.

## **METODE**

Metode Penelitian kali ini menggunakan metode penelitian Eksperimen. Dalam proses eksperimen penulis mengujicobakan latihan kognisi berupa model latihan *Life Kinetik* dan *Brain Gym* terhadap percaya 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 (Demirakca et al., 2016).

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 sudah disusun sebelumnya. Penulis memilih metode penelitian ini karena penulis ingin mengujicobakan sebuah perlakuan untuk meningkatkan tingkat pengambilan keputusan pada atlet intelektual rendah. Sebelum itu, subjek diberi tes intelektual terlebih dahulu dengan menggunakan alat ukur tes *Advanced Progressive Matrices* (APM) dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kecerdasan seorang atlet, kemudian tes yang kedua, yaitu tes percaya diri menggunakan *Sport Confidence Questionnaire* (SCQ) yang diadopsi dari (Jang et al., 2018)

Desain penelitian yang digunakan adalah *two-group pretest-posttest control group design*. Penulis memilih desain ini karena penulis ingin mengujicobakan dua model latihan yaitu model latihan *Life Kinetik* dan model latihan *Brain Gym*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 48 atlet cabang olahraga Open Skill, Teknik pengumpulan data menggunakan *Purposive Sampling* yang berarti mengambil sebagian dari populasi. Analisis data yang digunakan menggunakan software SPSS 24.

## **HASIL**

Data Tes awal diberikan supaya untuk mengetahui tingkat intelektual atlet yang digunakan sebagai subjek penelitian dan tingkat konsentrasi atlet. Sementara itu pemberian tes akhir dimaksudkan untuk mengukur kemampuan atlet setelah memperoleh latihan kognisi (*Brain Gym* dan *Life Kinetik*). Penulis menyajikan temuan penelitian berupa hasil pengolahan dan analisis data dalam bentuk Tabel dan Gambar. Hasil Tes *Advanced Progressive Matrices* (APM) dapat dilihat pada Tabel.

Tabel Hasil Tes *Advanced Progressive Matrices* (APM)

<b>Kategori</b>	<b>Jumlah Sampel</b>	<b>Kategorisasi</b>
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. Untuk selanjutnya peneliti hanya mengambil 21 atlet yang termasuk dalam kelompok intelektual tinggi terdiri dari Anggar satu orang, Bola Basket tiga orang, Bola Voli satu orang, Cricket dua orang, Pencak Silat tiga orang, Sepak Bola lima orang, Taekwondo empat orang dikarenakan peneliti hanya berfokus pada atlet yang memiliki intelektual tinggi, dari 21 atlet ini dibagi menjadi dua kelompok untuk diberikan perlakuan latihan kognisi (Brain Gym dan Life Kinetik). Hasil data tes konsentrasi yang diambil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menggunakan *Sport Confidence Questionnaire* (SCQ) terhadap dua kelompok yang sudah dibagi sebelumnya dapat dilihat pada Tabel.

Tabel Deskripsi Statistik Kelompok Atlet Intelektual Tinggi

Variabel	Variabel	Tes	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
<i>Life Kinetik</i> (n=11)	Percaya Diri	Awal	73	84	78,45	3,882
		Akhir	81	95	86,36	4,653
<i>Brain Gym</i> (n=10)	Percaya Diri	Awal	76	86	81,60	2,836
		Akhir	82	90	86,00	2,749

Pada Tabel menyatakan deskripsi statistik kelompok atlet intelektual tinggi. Dapat dilihat bahwa kelompok *life kinetik* pada variabel percaya diri memiliki nilai terendah sebesar 73, nilai tertinggi sebesar 84, nilai rata rata sebesar 78,45 dan memiliki nilai standar deviasi sebesar 3,882 pada tes awal. Sedangkan pada test akhir, variabel percaya diri memiliki nilai terendah sebesar 81, nilai tertinggi sebesar 95, nilai rata rata sebesar 86,36 dan memiliki nilai standar deviasi sebesar 4,653. Selanjutnya dapat dilihat bahwa kelompok *brain gym* pada variabel percaya dri memiliki nilai terendah sebesar 76, nilai tertinggi sebesar 86, nilai rata rata sebesar 81,60, dan nilai standar deviasi sebesar 2,836 pada test awal. Sedangkan pada tes akhir variabel percaya diri memiliki nilai terendah sebesar 82, nilai tertinggi sebesar 90, nilai rata rata sebesar 86,00 dan nilai standar deviasi sebesar 2,749.

Dari data diatas dapat dilihat bahwa diperoleh peningkatan percaya diri ketika atlet cabang olahraga *open-skill* diberikan model latihan life kinetik dan brain gym. Untuk selanjutnya peneliti melakukan uji normalias data untuk mengetahui apakah data berada pada taraf distribusi normal atau tidak menggunakan uji shapiro-wilk.

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah memiliki nilai residual yang berdistribusi normal. Menurut metode Shapiro-wilk, dasar pengambilan keputusan adalah sebagai berikut: Jika nilai signifikansi 0.05 maka nilai residual berdistribusi normal. Perhitungan uji normalitas pada penelitian ini berdasarkan data yang telah terkumpul, dapat dilihat pada Tabel.

Tabel Uji Normalitas

Kelompok	Variabel	Tes	Statistic	Sig.
<i>Life Kinetik</i> (n=11)	Percaya Diri	Awal	0,351	0,000
		Akhir	0,166	0,200
<i>Brain Gym</i> (n=10)	Percaya Diri	Awal	0,174	0,200
		Akhir	0,113	0,200

Berdasarkan Tabel menunjukkan bahwa nilai tes awal dan tes akhir kedua kelompok perubahan data dinyatakan normal, karena nilai signifikansi menunjukkan lebih besar dari 0,05 (5%).

Uji hipotesis menggunakan uji *Paired Sample t-test*, *Paired Sample t-test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang berpasangan. Dua sampel yang dimaksud adalah sampel yang sama namun mempunyai dua data. Uji *Paired*

Sample t-test merupakan bagian dari statistik parametrik oleh karena itu, sebagaimana aturan dalam statistik parametrik data. Penelitian haruslah berdistribusi normal. Dasar pengambilan keputusan dalam uji Paired Sample t-test yaitu: Jika nilai Sig. (2-tailed) < 0.05, maka terdapat perbedaan yang signifikan sedangkan, Jika nilai Sig. (2-tailed) > 0.05, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Perhitungan Uji Paired Sample t-test pada penelitian ini berdasarkan data yang telah terkumpul, dapat dilihat pada Tabel.

Tabel Hasil Uji Paired Sample t-test Pada Kelompok Life Kinetik

Kelompok	Variabel		
	Percaya Diri		
	t	df	Sig. (2-tailed)
Life Kinetik – Tingkat Intelektual Tinggi	4,660	10	0,001

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,001. Sesuai dengan dasar percaya diri diatas, jika nilai Sig. < 0.05, maka terdapat perbedaan yang signifikan pada tes awal dan tes akhir kelompok Life Kinetik. Untuk selanjutnya Uji Paired Sample t-test akan dilakukan juga kepada kelompok Brain Gym berdasarkan data yang telah terkumpul, dapat dilihat pada Tabel.

Tabel Hasil Uji Paired Sample t-test Pada Kelompok Brain Gym

Kelompok	Variabel		
	Percaya Diri		
	t	df	Sig. (2-tailed)
Brain Gym – Tingkat Intelektual Tinggi	3,665	9	0,005

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,005. Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan diatas, jika nilai Sig. < 0.05, maka terdapat perbedaan yang signifikan pada tes awal dan tes akhir kelompok Brain Gym.

Uji hipotesis menggunakan uji Independent Sample t-test, Independent Sample t-test digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang tidak berpasangan. Dua sampel yang dimaksud adalah sampel yang berbeda namun. Uji Independent Sample t-test merupakan bagian dari statistik parametrik oleh karena itu, sebagaimana aturan dalam statistik parametrik data penelitian haruslah berdistribusi normal. Dasar pengambilan keputusan dalam uji Independent Sample t-test yaitu jika nilai Sig. (2-tailed) < 0.05, maka terdapat perbedaan yang signifikan sedangkan, Jika nilai Sig. (2-tailed) > 0.05, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Perhitungan Uji Independent Sample t-test pada penelitian ini berdasarkan data yang telah terkumpul, dapat dilihat pada Tabel.

Tabel Uji Independent Sample t-test

t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
215	19	.832	3.6364	1.69088

Berdasarkan tabel Nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,832 > 0,05. Dengan demikian dapat diartikan bahwa tidak terdapat perbedaan dari rata-rata hasil penelitian yang diberikan kepada dua kelompok yang diberikan perlakuan berupa latihan life kinetik dan brain gym..

## PEMBAHASAN

### Pengaruh Latihan Life Kinetik terhadap Percaya Diri Atlet Intelektual Tinggi pada Cabang Olahraga Open-Skill

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 negatif dari keragu-raguan yang mendorong individu untuk meraih keberhasilan atau kesuksesan (Mirhan, 2016). 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 & Irsyada (2020) yang menjelaskan bahwa model latihan *life kinetik* mampu meningkatkan keterampilan atlet bola voli. *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 perlakuan latihan *life kinetik* terhadap percaya diri atlet intelektual tinggi cabang olahraga *open skill* dapat dilihat pada hasil *pre-test* dan *post-test* menggunakan *Sport Confidence Questionnaire (SCQ)*. 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.

Selama penelitian yang berlangsung penulis menemukan hal menarik pada atlet ketika melakukan latihan *life kinetik* yang dimana hasil antara *pre-test* dan *post-test* keseluruhan atlet meningkat karena saat diberikan perlakuan para atlet sangat antusias, memperhatikan materi dengan baik, jika ada yang kurang dipahami para atlet segera bertanya dan saat praktik latihan dilakukan dengan baik serta selalu bergembira. Keaktifan para atlet terlihat saat penulis menjelaskan bagian-bagian gerakan latihan *life kinetik*, dalam proses latihannya menggunakan program latihan yang menarik dan sesuai akan membantu setiap atlet untuk menerima materi yang diberikan oleh pelatih.

### **Pengaruh Latihan Brain Gym terhadap Percaya Diri Atlet Intelektual Tinggi pada Cabang Olahraga Open-Skill**

Menurut Pratiwi & Pratama (2020) *Brain Gym* berisi gerakan-gerakan sederhana menggunakan seluruh otak, *Brain Gym* dapat mengeluarkan potensi yang tersembunyi melalui gerakan tubuh. *Brain gym* adalah rangkaian gerakan sederhana yang menyenangkan dan dapat membantu berkembangnya otak, baik dalam koordinasi mata, tangan, telinga dan semua 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 al, 2019).

Selama penelitian berlangsung peneliti menemukan hal menarik, dimana 10 orang atlet yang diberikan perlakuan berupa latihan *brain gym* mempengaruhi percaya diri atlet yang terbukti dari hasil *pre-test* sebelum diberikan latihan *brain gym* dan *post-test* setelah diberikan *brain gym*. Pada tes *Sport Confidence Quistionnaire (SCQ)* yang digunakan untuk mengukur

tingkat percaya diri, 10 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.

### **Perbedaan Pengaruh Latihan *Life Kinetik* dengan Latihan *Brain Gym* terhadap Percaya Diri Atlet Intelektual Tinggi pada Cabang Olahraga *Open-Skill***

Pada hasil temuan di atas membuktikan bahwa tidak terdapat perbedaan peningkatan percaya diri atlet intelektual tinggi pada cabang olahraga open-skill setelah diberikan model latihan kognisi. Keduanya sama memiliki peningkatan tetapi tidak ada yang lebih unggul dalam meningkatkan percaya diri. Hal ini bisa terjadi karena baik latihan *life kinetik* maupun latihan *brain gym*, keduanya merupakan metode latihan kognisi yang sudah terbukti mampu meningkatkan keterampilan mental. Karena menurut Komarudin et al. (2021) inti dari latihan *life kinetik* adalah menggabungkan beberapa gerakan yang bervariasi yang dapat mengaktifkan serta menghubungkan bagian kortikal untuk perkembangan efisiensi atlet selama proses latihan. Sedangkan *Brain gym* dapat membantu mengaktifkan seluruh pikiran dan tubuh dan *brain gym* membantu mengaktifkan pendengaran sehingga kita dapat mendengar dengan lebih jelas, mengingat materi sebelum maupun saat berjalannya sebuah tes (Kulkarni & Ramesh Khandale, 2019)

Menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ansyah & Komarudin (2023) mengatakan bahwa keterampilan motorik dapat meningkat jika seseorang melakukan sesuatu untuk mengasah otak sehingga dapat memicu pelepasan endorfin. Hormon endorfin membuat individu merasa lebih rileks, karena individu bisa lebih fokus saat tubuh rileks (Zhang et al. 2017). Model latihan *life kinetik* merupakan kombinasi aktivitas gerak, tantangan kognitif. Sedangkan kombinasi gerakan tubuh pada latihan tersebut yaitu menangkap dan melempar, koordinasi mata, dan bagian tubuh lainnya merupakan ciri mendasar dari model latihan *life kinetik* (Komarudin et al. 2021). Metode latihan *life kinetik* dan latihan *brain gym* merupakan bentuk latihan kognisi yang menggabungkan beberapa kombinasi gerakan sehingga terjadi koordinasi antara tubuh dan otak. Kolaborasi antara teknik dan fisik akan meningkatkan kualitas permainan sepakbola itu sendiri (Mulyadi et al. 2021). Untuk cabang 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). (Pačesová et al., 2020).

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa baik latihan *life kinetik* maupun latihan *brain gym* keduanya dapat meningkatkan percaya diri atlet intelektual tinggi pada cabang olahraga *open-skill*. Hal ini bisa terjadi karena baik latihan *life kinetik* maupun latihan *brain gym* keduanya bisa digunakan untuk mengasah otak sehingga keterampilan motorik meningkat. Tapi jika dibandingkan antara keduanya, tidak ada yang lebih unggul antara latihan *life kinetik* maupun latihan *brain gym*.

Penelitian ini memberikan saran bagi para pelatih dapat menerapkan metode latihan kognisi (*life kinetik* dan *brain gym*) guna meningkatkan percaya diri atlet pada cabang olahraga *open-skill*. Bagi peneliti selanjutnya, penulis berharap penelitian ini dapat dijadikan referensi dan dapat menyempurnakan penelitian yang sudah dikerjakan dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Affandi, M. F., & Irsyada, M. (2020). *Pengaruh Latihan Life Kinetik Terhadap Keterampilan Atlet Bola Voli Tim Galow VBC*. 46–50.

- Muhammad Aditya Rudiantna, Komarudin Komarudin, Ira Purnamasari, Geraldi Novian: Pengaruh Latihan Kognisi Terhadap Percaya Diri Atlet Intelektual Tinggi Pada Cabang Olahraga *Open-Skill*.
- Aguss, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9117>
- Alwandi, R., & Mansur, Y. (2022). *Multimodel Cognitive Training Terhadap Peningkatan Konsentrasi Atlet Pada Cabang Olahraga Open-Skill*.
- Andika, A., Saputra, Y. M., & Hamidi, A. (2020). Hubungan Tingkat Kecerdasaan Intelektual (IQ) dan Kecerdasaan Emosional (EQ) dengan Penampilan Bermain Futsal. *Medikora*, 19(1), 1–7. <https://doi.org/10.21831/medikora.v19i1.30025>
- Anggraini, S., & Alnedral, A. (2019). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Kecerdasan Emosional Atlet Pencak Silat. *Jurnal JP&O, Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1), 114–118.
- Anidar, J. (2017). Teori Belajar Menurut Aliran Kognitif serta Implikasinya Dalam Pembelajaran. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 3(2), 8–16. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/article/view/528/445>
- Ansyah, W, M & Komarudin, K. (2023). Effects Of Life Kinetic And Brain Gym Training Models On Working Memory And Concentration Of Football Atheletes. *Pendidikan Jasmani Olahraga*, 3(1), 122–128. <http://ejournal.upi.edu/index.php/penjas/index>
- Basuki. (2018). *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.
- 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>
- Demirakca, T., Cardinale, V., Dehn, S., Ruf, M., & Ende, G. (2016). The exercising brain: Changes in functional connectivity induced by an integrated multimodal cognitive and whole-body coordination training. *Neural Plasticity*, 2016. <https://doi.org/10.1155/2016/8240894>
- 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.
- Guo, W., Wang, B., Smoter, M., & Yan, J. (2021). Effects of open-skill exercises on cognition on community dwelling older adults: Protocol of a randomized controlled trial. *Brain Sciences*, 11(5). <https://doi.org/10.3390/brainsci11050609>
- 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>
- Hidayat, T., Istikomah, F., Andriani, S. A. T., & Trilisiana, N. (2022). Self Card: Media Edukasi Untuk Peningkatan Rasa Percaya Diri Remaja Akhir. *JKTP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 5(4), 390. <https://doi.org/10.17977/um038v5i42022p390>
- 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. (2018). *Life kinetik dan performa psikologis* (Pipih Latifah (ed.); Cetakan pe). PT Remaja Rosdakarya.
- Komarudin, Awwaludina, P. N., Hidayat, Y., & Novan, N. A. (2021). Life kinetik training to increase concentration and skills in playing football. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(4), 53–58. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.091309>

- Komarudin, K., & Awwaludin, P. N. (2019). *Life Kinetik Training in Improving the Physical Condition of Football Athletes*. *11(Icsshpe 2018)*, 182–185. <https://doi.org/10.2991/icsshpe-18.2019.52>
- Komarudin, K., Mulyana, B., & Novian, G. (2021). The Effect of Life Kinetik Training Models to Improve Self-Confidence in Team and Individuals Athletes. *The Open Psychology Journal*, *14(1)*, 220–226. <https://doi.org/10.2174/1874350102114010220>
- Kulkarni, C., & Ramesh Khandale, S. (2019). Effect of brain gym exercises on the attention span in young adults. *International Journal of Advance Research and Development*, *4(4)*, 71–75. <https://www.ijarnd.com/manuscript/effect-of-brain-gym-exercises-on-the-attention-span-in-young-adults/>
- Lestari, A., & Dewi, R. C. (2022). Hubungan Kepercayaan Diri dan Motivasi Terhadap Peak Performance Pada Atlet Bola Basket di Kabupaten Jombang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *10(03)*, 179–184.
- Mirhan, & Kurnia, J. B. J. (2016). *Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup*. 86–96.
- Mulyadi, A., Komarudin, Sartono, H., & Novian, G. (2021). Meningkatkan Konsentrasi Atlet Sepak Bola melalui Metode Latihan Life Kinetik. *Jurnal Patriot*, *3(March)*, 71–81. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Nugraha, A., Ma, A., & Hidayat, Y. (2018). *The Correlation between IQ , EQ , Physical Fitness and Athlete Performance*. *2(229)*, 123–127.
- 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>
- Peker, A. T., & Taskin, H. (2017). *the Effect of Life Kinetik Trainings on Coordinative Abilities*. *October*, 87927. <https://doi.org/10.20472/iac.2016.027.034>
- Prabowo, R. A. (2023). *Jurnal Kreatif Olahraga Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Atlet Futsal Utp Surakarta*. *01(01)*, 28–36.
- 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>
- Purnamasari, I., Febrianty, M. F., & Novian, G. (2022). Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet Judo Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Patriot*, *4(1)*, 95–104. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i1.825>
- Rizaldi, M. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri Sebagai Penunjang Hasil Tendangan Pinalti. *Jurnal Edukasimu*, *1(3)*, 1–9.
- 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>
- Tompsonowski, P. D., McCullick, B., Pendleton, D. M., & Pesce, C. (2015). Exercise and children's cognition: The role of exercise characteristics and a place for metacognition. *Journal of Sport and Health Science*, *4(1)*, 47–55. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2014.09.003>
- Umami, F. N., & Ratna, C. D. (2021). Motivasi Atlet Tenis Lapangan PELTI Kota Kediri dalam Mengikuti Latihan dan Berprestasi Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *9(3)*, 311–320.
- Ummu Khairiyah et, A. (2019). *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti* // 75. 6, 75–86.
- Vitasari, N. (2018). *Peningkatan Kepercayaan Diri Atlet Bola Voli Melalui Pelatihan Brain Jogging*. *2012*, 81–86.
- 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

Muhammad Aditya Rudiantna, Komarudin Komarudin, Ira Purnamasari, Geraldi Novian: Pengaruh Latihan Kognisi Terhadap Percaya Diri Atlet Intelektual Tinggi Pada Cabang Olahraga *Open-Skill*.

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>

Zhang, T., Lin, C. C., Yu, T. C., Sun, J., Hsu, W. C., & Wong, A. M. K. (2017). Fun cube based brain gym cognitive function assessment system. *Computers in Biology and Medicine*, 84, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.combiomed.2017.03.003>