

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### A. Kesimpulan

Penelitian tentang latihan *brain jogging* untuk meningkatkan kemampuan kognitif khususnya daya ingat dan atensi memberikan hal yang positif untuk masyarakat yang menggunakan pelatihan *brain jogging* sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan kognitif. Secara rinci kesimpulan penelitian ini dijelaskan sebagai berikut

1. Terdapat peningkatan skor kemampuan daya ingat siswa sebelum diberikan latihan *brain jogging* dan setelah diberikan latihan *brain jogging*. Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan latihan *brain jogging* terhadap kemampuan daya ingat Siswa kelas VIII SMPN 9 Bandung.
2. Terdapat peningkatan skor kemampuan atensi siswa sebelum diberikan latihan *brain jogging* dan setelah diberikan latihan *brain jogging*. Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan latihan *brain jogging* terhadap kemampuan atensi Siswa kelas VIII SMPN 9 Bandung.

#### A. Impilkasi Penelitian

Implikasi hasil penelitian ini merupakan konsekuensi logis dari manfaat latihan *brain jogging* untuk meningkatkan kemampuan kognitif khususnya daya ingat dan atensi. Implikasi ini dapat di bagi menjadi dua kategori, yaitu implikasi teoritis dan implikasi praktis. Implikasi teoritis dapat dijelaskan sebagai berikut:

##### 1. Implikasi Teoretis

Latihan *brain jogging* efektif untuk meningkatkan kemampuan kognitif. Efektifitas latihan ini terhadap kemampuan kognitif sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Beck (2008: dalam Horst Lutz, 2008) bahwa dengan Metode latihan yang menyenangkan, melibatkan visual dan koordinasi ini memberikan stimulus yang baik untuk otak dalam menciptakan jaringan-jaringan otak dan menciptakan sel otak yang baru. Seperti yang diketahui banyaknya jaringan sel yang terbentuk atau rimbunnya sinapsis yang yang terbentuk akan memperkuat

kerja otak dan tentunya salah satu fungsi otak yaitu fungsi kognitif dapat berkerja dengan baik.

## 2. Implikasi Praktis

- a. Latihan *brain jogging* untuk meningkatkan kemampuan kognitif turut memperkaya upaya peningkatan kualitas pembelajaran olahraga. Latihan ini memiliki implikasi yang membantu guru olahraga dalam menjalankan perannya sebagai pendidik dengan bergerak/pendidikan olahraga yang dimana pandangan umum mengenai olahraga dan pengaruhnya terhadap kecerdasan anak sudah menjadi pembicaraan umum.
- b. Latihan *brain jogging* untuk meningkatkan kemampuan kognitif ini merupakan jenis olahraga yang berusaha memberikan pengalaman gerak dan aktifitas mental yang gerakan-gerakannya sangat bervariasi dan dapat dilakukan oleh semua kalangan umur. Selain itu *brain jogging* tidak hanya dapat diberikan pada olahraga di sekolah namun juga dapat diberikan untuk olahraga prestasi atlet dan olahraga rehabilitasi.

## B. Rekomendasi Penelitian

Rekomendasi berikut didasarkan pada hasil empirik pengujian latihan *brain jogging* yang terbukti efektif meningkatkan kemampuan daya ingat dan atensi. Rekomendasi ini ditunjukkan kepada pengguna dan pihak yang berkepentingan dalam peningkatan kualitas pendidikan.

### 1. Rekomendasi kepada Pengguna.

Olahraga yang dianggap penting baik untuk kesehatan, pendidikan, rekreasi maupun prestasi ini sudah banyak diketahui bahkan digemari oleh seluruh kalangan masyarakat. Setiap orang pasti berolahraga walaupun berbeda tujuan apakah untuk kesehatan, prestasi ataupun hanya untuk rekreasi, *refreshing*, dll. Namun masih banyak orang yang belum mengetahui olahraga seperti apa yang sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan dan bagaimana cara melakukan olahraga agar mendapatkan hasil yang optimal. *Brain jogging* merupakan salah satu olahraga yang menggabungkan aktifitas fisik, aktifitas mental dan visualisasi ini memberikan banyak manfaat bagi pelakunya. Dengan gerakan-gerakan yang variatif, mudah dan menyenangkan, olahraga *brain jogging* sangat tepat sekali

jika digunakan untuk olahraga kesehatan, rehabilitasi, pendidikan, bahkan olahraga prestasi.

## 2. Rekomendasi Dinas Olahraga dan Organisasi-organisasi Olahraga.

Efektivitas latihan *brain jogging* terhadap kemampuan kognitif khususnya daya ingat dan atensi ini seharusnya mendapatkan dukungan penuh bagi instansi terkait. Inovasi latihan/olahraga ini tidak banyak di Indonesia.

## 3. Rekomendasi untuk Penelitian Selanjutnya.

Kajian tentang kemampuan kognitif termasuk kajian yang sangat luas. Konteks kemampuan kognitif dalam penelitian ini dikembangkan dengan konsepsi psikologi kognitif, artinya kajian kemampuan kognitif ini memiliki beberapa aspek diantaranya ingatan, atensi, bahasa, visualisasi, dan fungsi eksekutif. Dan yang diulas dalam penelitian ini hanya aspek penting dalam pemrosesan informasi yaitu daya ingat dan atensi.

Potensi untuk melakukan kajian lanjutan tentang hasil penelitian ini sangat memungkinkan. Sebagaimana dikemukakan sebelumnya bahwa kajian kemampuan kognitif sangat luas. Dalam dilakukan dengan latihan yang sama untuk menguji peningkatan aspek kognitif lainnya. atau bahkan khusus untuk mengetahui perkembangan otak melalui latihan *brain jogging* ini. Selain itu dapat juga dibandingkan dengan latihan/olahraga sejenis untuk membandingkan metode latihan/olahraga yang tepat untuk meningkatkan kemampuan kognitif. Keterbatasan penelitian ini muncul pada tahap pengambilan sampel yang sedikit akibat dari keterbatasan penulis. Keterbatasan pada pengembangan instrumen dan implementasi juga memberi ruang yang lebih leluasa bagi peneliti selanjutnya tentang upaya upaya peningkatan kemampuan kognitif.