

## ABSTRAK

### PELATIHAN *BRAIN JOGGING* UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI DAN HASIL BELAJAR KETERAMPILAN TENIS

Pembimbing :Dr. Komarudin M.Pd.

Tria Rizki Amalia

1204036

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan *brain jogging* untuk meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar keterampilan tenis. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 30 orang, dan mengambil Sampel berjumlah 10 atlet, yang diambil secara *purposive sampling* pada atlet yang tergabung dalam club tenis CORE Bandung. Penelitian dilakukan satu kali dalam satu minggu selama 11 minggu. *Instrument* yang digunakan untuk mengukur tingkat konsentrasi yaitu menggunakan *Concentration Grid Test* dan untuk mengukur hasil belajar keterampilan tenis, menggunakan *Hewitt Tennis Achievement Test*. Data yang diperoleh diolah dengan *software* SPSS versi 22. Melalui *Paired Sample t-Test*. Menunjukkan bahwa: 1) Terdapat pengaruh yang signifikan pelatihan *brain jogging* terhadap konsentrasi atlet tenis, 2) Terdapat pengaruh yang signifikan pelatihan *brain jogging* terhadap hasil belajar keterampilan tenis. Saran untuk meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar keterampilan tenis sebaiknya diterapkan latihan *Brain Jogging*.

**Kata kunci :** *Brain jogging*, konsentrasi, Keterampilan tenis.

**ABSTRACT**  
**BRAIN JOGGING EXERCISES TO IMPROVE CONCENTRATION AND THE LEARN A  
SKILL TENNIS**

**Advicer :Dr. Komarudin M.Pd.**

**Tria Rizki Amalia**

**1204036**

The purpose of this study is to know how effective is Brain Jogging for increasing concentration and skill during playing tennis. Method of this study uses experiment method with one-group pretest-posttest. Population in this study are 30 persons, and collect 10 sample athletes, taken with purposive sampling from Tennis Club CORE Bandung. This study is done every 1 week, in 11 weeks duration. The instrument used for measuring concentration is Concentration Grid Test, and for measuring tennis skill is Hewitt Tennis Achievement Test. The data that have been collected is processed using software SPSS version 22. Using Paired Sample, it is shown that: 1) There is significant effect of brain jogging to concentration of tennis athlete, 2) There is significant effect to tennis skill. The suggestion is to perform Brain Jogging for increasing concentration and skill of playing tennis.

**The Key Word :** Brain Jogging, Concentration, Skill Tennis