

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian tentang latihan *Brain Jogging* untuk meningkatkan konsentrasi terhadap hasil belajar keterampilan tenis memberikan hasil yang positif untuk masyarakat yang menggunakan pelatihan *brain jogging* sebagai upaya untuk meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar tenis, karena efektifitas latihan ini untuk meningkatkan konsentrasi terhadap hasil belajar keterampilan tenis sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Beck (2008) dalam Lutz (2008) mengutip tesis Fendrian (2015, hlm. 70) bahwa, dengan metode latihan yang menyenangkan, bervariasi, melibatkan visual dan koordinasi ini memberikan stimulus gerak dan aktifitas mental 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 terbentuk akan memperkuat kerja otak dan tentunya salah satu fungsi otak yaitu berkonsentrasi dapat bekerja dengan baik.

Latihan *brainjogging* untuk meningkatkan konsentrasi turut memperkaya upaya peningkatan kualitas pukulan dalam olahraga tenis. Latihan ini membantu pendidik dalam menjalankan perannya sebagai pelatih yang dimana pandangan umum mengenai konsentrasi dan pengaruhnya terhadap pukulan atlet tenis sudah menjadi pembicaraan umum. Secara rinci kesimpulan penelitian ini sebagai berikut:

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.

B. Saran

Berdasarkan hasil data-data temuan yang diperoleh sertadalam rangkai membantupeningkatan dan mengatasi hambatan-hambatan proses latihan di club tenis CORE Bandung, sertaberdasarkan penelitian

yang penulis lakukan, maka penulis ingin mengemukakan beberapa saran berupa sebagai berikut:

1. Untuk para pelatih tenis, Agar
lebih memperhatikan mengenai tingkat konsentrasi atlet tenis agar
bisa lebih fokus dalam berlatih maupun dalam pertandingan.
2. Hendaknya untuk mencapai tujuan latihan yang diinginkan,
khususnya pada olahraga tenis lapangan diperlukan penerapan latihan-
latihan yang bervariasi latihan *brain jogging* ini 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,
rehabilitas, pendidikan dan tentu untuk menunjang prestasi atlet khususnya
atlet tenis.
3. Bagi peneliti yang hendak meneliti menggunakan model pelatihan *brain*
jogging dapat diterapkan pada bentuk olahraga yang lain,
selain tenis, seperti bulu tangkis, sepakbola, bisa juga untuk olahraga
rehabilitas, kesehatan dan pendidikan.
4. Untuk pihak Dinas Olahraga dan Organisasi-organisasi olahraga, melihat
pelatihan ini tidak banyak di Indonesia maka seharusnya mendapatkan
dukungan penuh bagi instansi terkait, dan hendaknya
melengkapisaranadan prasarana supaya tujuan latihan dapat tercapai dengan
baik dan proses latihan berjalan dengan optimal.