

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab IV, dapat dirumuskan kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan. Adapun kesimpulan yang diperoleh adalah sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan pelatihan *brain jogging* terhadap kemampuan berpikir kritis atlet pencak silat. Artinya atlet yang diberikan perlakuan atau atlet yang telah mengikuti pelatihan *brain jogging* memiliki peningkatan positif pada kemampuan berpikir kritisnya.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian yang penulis lakukan, maka penulis ingin mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih

Untuk para pelatih cabang olahraga prestasi seperti pencak silat, agar lebih memperhatikan aspek mental dimana dalam hal ini kemampuan berpikir kritis merupakan salah satu bagian dari aspek psikologis/mental seorang atlet, mengingat begitu pentingnya berpikir kritis dalam olahraga termasuk pencak silat. Adapun salah satu metode latihan untuk meningkatkan berpikir kritis adalah dengan pelatihan *brain jogging*. Latihan yang menggabungkan aktifitas fisik, mental dan visualisasi ini akan memberikan banyak manfaat bagi pelakunya. Jadi penulis merekomendasikan metode pelatihan *brain jogging* untuk dapat digunakan dalam latihan yang dilakukan.

2. Bagi atlet

Bagi para atlet diharapkan untuk memperhatikan juga aspek mental disamping harus memperhatikan aspek fisik, teknik dan taktik. Dimana salah satu bagian dari mental yaitu kemampuan berpikir kritis. Kemampuan atlet berpikir kritis seperti untuk mengevaluasi program latihan yang diberikan pelatih, instruksi yang diberikan dan mengevaluasi penampilan saat pertandingan sebagai bekal untuk meraih prestasi yang maksimal.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang hendak meneliti menggunakan model pelatihan *brain jogging* dapat diterapkan pada cabang olahraga prestasi lain, seperti sepakbola, bulutangkis, basket, bola voli, dll. Dapat pula untuk olahraga rehabilitas, kesehatan dan pendidikan.

4. Bagi Dinas olahraga dan Organisasi-oraganisasi keolahragaan

Mengingat masih belum banyaknya penggunaan metode pelatihan *brain jogging*. Maka instansi olahraga ataupun pengurus suatu cabang olahraga untuk dapat merekomendasikan atau menggunakan metode pelatihan ini dalam program latihan yang dibuat pelatih untuk meraih prestasi yang maksimal.