

ABSTRAK

PELATIHAN *BRAIN JOGGING* UNTUK MENINGKATAN ANTISIPASI ATLET PENCAK SILAT

Pembimbing : Dr. Mulyana, M.Pd.

Fajar Sidik Septiana

1307253

Kompleksitas gerak yang dilakukan atlet pada saat latihan atau pertandingan membutuhkan pengolahan informasi dan pengambilan keputusan yang tepat dan cepat. Satu cara yang sangat fundamental dalam mengatasi penundaan pengambilan keputusan yang lambat adalah dengan melakukan antisipasi. Pelatihan *Brain Jogging* merupakan pelatihan yang menyenangkan, yang menggabungkan aktivitas fisik, pelatihan otak dan visualisasi. Pelatihan *brain jogging* pada dasarnya adalah mengombinasikan tiga unsur penting, yaitu pelatihan *cognition*, *multitasking*, dan *physical activity* yang khusus dirancang agar seseorang dapat mengembangkan sumber daya otak dan segala potensi yang dimilikinya dengan maksimal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pelatihan *brain jogging* memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan antisipasi atlet pencak silat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat Pelatda PON Jawa Barat yang berjumlah 24 orang atlet. Instrumen yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah *digital speed anticipation reaction tester*. Penelitian ini dilakukan selama 11 minggu. Berdasarkan pengolahan dan analisis data yang diperoleh, maka hasil penelitian adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari pelatihan *brain jogging* terhadap peningkatan antisipasi atlet pencak silat.

Kata kunci : *Brain Jogging*, Antisipasi, Pencak Silat

ABSTRACT

***BRAIN JOGGING* TRAINING FOR DEVELOPING THE ANTICIPATION OF THE PENCAK SILAT ATHLETE**

Supervisor : Dr. Mulyana, M.Pd.

**Fajar Sidik Septiana
1307253**

The movement complexity which is done by the athlete when they are doing an exercise or competition needs right and fast information processing and decision-making. One of the most basic way in overcoming the slow delay decision is by doing an anticipation. The *brain jogging* training is a fun exercise which integrate the *physic activities*, *brain training*, and *visualization*. Basicly, the brain jogging training integrates three important elements, they are *cognition* training, *multitasking*, *physical activity* which special designed in order to be able for someone to develop their brain resource and all its potential in maximum. The objective of research is ti know whether the *brain jogging* training gives a significant impact to the development of the anticipation of pencak silat athlete. The method which is used in this research is experimental method. The sample of the research in the 24 pencak silat athlete of pelatda PON West Java. The instrument used by the research is *digital speed anticipation reaction tester*. The research is conducted in 11 weeks. Based on the data processing and analysis, the result of the research shows that there is a significant impact from a *brain jogging* tranning to the development of anticipation of pencak silat athlete.

Keyword : *Brain Jogging*, Anticipation, Pencak Silat