

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil yang signifikan terhadap antisipasi pencak silat. Hasil tersebut didasarkan pada hasil perhitungan uji hipotesis dengan uji signifikansi menggunakan uji dua rata-rata satu pihak, yang menunjukkan H_0 ditolak yang menjadikan data tersebut signifikan. Maka dari itu diperoleh kesimpulan “terdapat pengaruh yang signifikan dari pelatihan *brain jogging* terhadap peningkatan antisipasi atlet pencak silat”. Karena antisipasi merupakan faktor penting yang harus dimiliki oleh seorang pesilat dalam mengantisipasi segala bentuk serangan lawan baik itu pukulan maupun tendangan, sehingga menghasilkan prestasi yang diinginkan. Seperti sampel dalam penelitian ini yang menjadi juara umum pada cabang olahraga pencak silat dalam PON XIX.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka penulis ingin mengemukakan sedikit saran sebagai berikut :

1. Bagi pelatih dan atlet, 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*. Oleh karena itu pelatihan *brain jogging* ini akan menstimulasi sistem kerja otak agar terjadi peningkatan daya kognisi/konsentrasi, motivasi, kecerdasan, *multitasking* (tugas ganda), daya ingat dan atensi, resistensi terhadap stress, dan kebugaran jasmani yang merangsang proses berfikir dan menciptakan kondisi yang terbaik untuk setiap tugas dalam kehidupan sehari-hari, dan untuk mencapai tujuan prestasi dalam olahraga. Selain itu, para pelatih akan menambah perbendaharaan model pelatihan untuk dapat meningkatkan

antisipasi atlet pencak silat khususnya dan cabang olahraga lain pada umumnya.

2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang pelatihan *brain jogging* untuk meningkatkan antisipasi atlet, harus di perhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi antisipasi agar reaksi ketika pengambilan keputusan lebih cepat. Karena itu membutuhkan pelatihan yang tepat agar hasil dari pelatihan tersebut menemui keberhasilan, dan berdampak kepada hasil penelitian yang lebih berkembang.
3. Bagi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia sebagai institusi yang berkaitan dengan pendidikan dan pembinaan olahraga, secara formal agar dapat menyusun dan mensosialisasikan hasil-hasil penelitian yang dilakukan mahasiswa sebagai informasi ilmiah kepada masyarakat pendidikan, masyarakat olahraga, dan masyarakat umum. Terlebih kepada mahasiswa yang akan mengadakan penelitian agar mereka mendapatkan referensi terkait penelitian yang akan mereka lakukan.
4. Bagi pembaca pada umumnya, pelatihan *brain jogging* ini masih tergolong baru di Indonesia dan harus dikembangkan agar atlet mendapatkan pelatihan yang menyenangkan dan inovatif, agar tingkat kejenuhan ketika latihan bisa berkurang. Bukan hanya untuk mencapai prestasi saja, akan tetapi pelatihan *brain jogging* juga cocok untuk diterapkan sebagai olahraga kesehatan, rehabilitasi, dan pendidikan.