

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *brain jogging* terhadap peningkatan motivasi atlet tenis.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *brain jogging* terhadap hasil belajar keterampilan tenis.

#### **B. Saran**

1. Untuk pembina, metode latihan mental ini harus dijadikan sebagai bentuk metode baru yang akan menambah perbendaharaan metode latihan mental yang harus terintegrasi dalam sebuah program/periodisasi latihan.
2. Untuk pelatih, metode latihan mental ini harus diberikan dalam setiap sesi latihan untuk meningkatkan koordinasi dan mengatasi kesulitan atlet dalam melakukan tugas gerak, serta memberikan tantangan kognitif pada atlet sehingga atlet meningkat motivasi dan hasil belajarnya.
3. Untuk atlet, diharapkan metode latihan ini terus dilakukan secara rutin sebab sangat membantu meningkatkan motivasi dan hasil belajar keterampilan tenis.