

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN *BRAIN JOGGING* TERHADAP KONSENTRASI DAN HASIL BELAJAR KETERAMPILAN BOLABASKET

Pembimbing : Dr. Komarudin M.Pd.

Muhammad Iqbal Jatikusuma  
1203950

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *brain jogging* terhadap konsentrasi dan hasil belajar keterampilan bolabasket. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 14 orang, dan mengambil Sampel berjumlah 14 atlet, yang diambil secara *total sampling* pada atlet yang tergabung dalam UBBBS UPI Bandung. Penelitian dilakukan satu kali dalam satu minggu selama 11 minggu. *Instrument* yang digunakan untuk mengukur tingkat konsentrasi yaitu menggunakan *Concentration Grid Test* dan untuk mengukur hasil belajar keterampilan bolabasket, menggunakan *AAHPERD Test*. Data yang diperoleh diolah dengan *software* SPSS versi 22 dan Microsoft excel 2007. Melalui *t* skor dan *Paired Sample t-Test*. menunjukkan bahwa: 1) latihan *brain jogging* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi atlet bolabasket, 2) latihan *brain jogging* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar keterampilan bolabasket. Saran untuk meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar keterampilan bolabasket sebaiknya diterapkan latihan *Brain Jogging*.

**Kata kunci :** *Brain jogging*, konsentrasi, Keterampilan bolabasket.

## ***ABSTRACT***

### **THE INFLUENCE OF *BRAIN JOGGING* EXERCISES ON CONCENTRATION AND THE LEARN A SKILL BASKETBALL**

**Pembimbing : Dr. Komarudin M.Pd.**

**Muhammad Iqbal Jatikusuma**

**1203950**

The purpose of this study is to know how effective is Brain Jogging for increasing concentration and skill during playing basketball. Method of this study uses experiment method with *pretest-posttest control group design*. Population in this study are 14 persons, and collect 14 sample athletes, taken with total sampling from UBBBS UPI Bandung. This study is done every 1 week, in 11 weeks duration. The instrument used for measuring concentration is Concentration Grid Test, and for measuring basketball skill is *AAHPERD Test*. The data that have been collected is processed using software SPSS version 22 and Microsoft excel 2007. Using T Score and Paired Sample, it is shown that: 1)There is significant effect of brain jogging to concentration of basketball athlete, 2)There is significant effect to basketball skill. The suggestion is to perform Brain Jogging for increasing concentration and skill of playing basketball

**The Key Word :** Brain Jogging, Concentration, Skill basketball

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kesehatan dan kekuatan, karena atas karunia dan kehendak-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.

Skripsi yang berjudul **“PENGARUH LATIHAN BRAIN JOGGING TERHADAP KONSENTRASI DAN HASIL BELAJAR KETERAMPILAN BOLABASKET”** yang disusun untuk mengetahui apakah pelatihan brain jogging memberi pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi dan hasil belajar keterampilan atlet cabang olahraga bolabasket.

Penulis telah berupaya sebaik dan seoptimal mungkin dalam menyelesaikan skripsi ini dengan harapan dapat bermanfaat serta menjadi sumbangan yang berarti bagi kemajuan dunia pendidikan dan kepelatihan. Namun apabila masih terdapat kekurangan, dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk dijadikan masukan dalam perbaikan penyusunan skripsi. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan umumnya bagi pembaca.

Bandung, Oktober 2017

Muhammad Iqbal Jatikusuma

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. ALLAH SWT yang telah memberikan kecerdasan, kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan penelitian ini.
2. Bapak Prof. Dr. H. Adang Suherman, MA selaku Dekan FPOK yang telah mendukung dan memfasilitasi peneliti selama peneliti menempuh kuliah.
3. Bapak Dr. Komarudin, M.Pd selaku ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga juga sebagai dosen pembimbing 1 skripsi yang telah membimbing dan mengarahkan peneliti dengan sabar dan memberikan semangat, dorongan selama peneliti menempuh skripsi.
4. Staf dosen Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia telah memberikan dukungan dan membimbing selama peneliti menempuh kuliah.
5. Semua dosen dan staf Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan dukungan dan membimbing selama peneliti menempuh kuliah.
6. Kedua orang tua tercinta, H. Sidik Kosamsi B.E dan Hj. Dra Ida Hindasah. serta kakak tercinta Satria Lasmana Kusmah Yudha, S.Ikom dan Nadia Amelia Putri, S.Ikom keponakan tersayang Syahinaz Kusumasadya, dan Teman hidup Siti Maesaroh, S.Ap yang telah mencurahkan segala perhatian, pengorbanan dan dukungan yang penuh bagi peneliti.
7. Kepada semua sahabat-sahabatku khususnya kang Patriana, Faradilla Dwi purwanti, Imam Taufik Hidayat S.Pd, Rabin Perez Jonatan, Billy Suharman Z, Bagus Rzky, S.Up. Rendy Hardiana, Rubi Firmansyah, S.E. Rafiandi Hasan, Siti Maesarah, S.E yang memberikan dukungan penuh dan semangat.
8. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga untuk kebersamaannya selama ini.

9. Kepada seluruh anggota UKM bolabasket UBBBS Pendidikan Indonesia yang telah membantu kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi dan telah memberi semangat (kesatuan, ketahanan dan kekuatan. Dalam kebersamaan UBBBS UPI).
10. Kepada seluruh anggota ekstrakurikuler maupun staf guru SMAN 23 Bandung dan staf guru SMP Surya Kencana Bhakti Bandung yang telah membantu kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
11. Semua pihak yang telah membantu dan memberi semangat kepada peneliti.

Peneliti berdoa semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang telah diberikan kepada peneliti dan menggantinya dengan kebaikan yang berlipat dan bermanfaat.

Bandung, Oktober 2017

Peneliti

