

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian tentang *Brain Jogging* untuk meningkatkan konsentrasi pada atlet bolabasket memberikan hasil yang positif dan penelitian *brain jogging* untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan memberikan hasil yang positif. Untuk masyarakat yang menggunakan pelatihan *brain jogging* sebagai upaya untuk meningkatkan konsentrasi pada atlet bolabasket, karena efektivitas latihan ini untuk meningkatkan konsentrasi pada atlet bolabasket sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Beck (2008) dalam Lutz (2008) bahwa, metode latihan yang menyenangkan, bervariasi, melibatkan visual dan koordinasi ini memberikan stimulus gerak dan aktifitas mental yang baik untuk otak dalam menciptakan jaringan-jaringan otak dan menciptakan sel otak yang baru. Seperti yang diketahui banyaknya jaringan sel yang terbentuk atau rimbunnya sinapsi yang terbentuk akan memperkuat kerja otak dan tentunya salah satu fungsi otak yaitu berkonsentrasi dapat bekerja dengan baik.

Latihan *brain jogging* untuk meningkatkan konsentrasi turut memperkaya upaya peningkatan teknik dalam bolabasket, meningkatkan ketepatan dalam melakukan shoot dan teknik bolabasket lainnya. Latihan ini membantu pendidik dalam menjalankan perannya sebagai pelatih yang dimana pandangan umum mengenai konsentrasi dan pengaruh terhadap teknik dasar bolabasket atlet bolabasket sudah menjadi pembicaraan umum. Sebagai rinci kesimpulan penelitian ini sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan tanpa pelatihan *brain jogging* terhadap konsentrasi dan hasil belajar keterampilan bolabasket.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan pelatihan *brain jogging* terhadap konsentrasi dan hasil belajar keterampilan atlet bolabasket.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan pada pelatihan *brain jogging* dan tanpa pelatihan *brainjogging* terhadap konsentrasi dan hasil belajar keterampilan bolabasket.

B. Saran

Berdasarkan hasil data-data temuan yang diperoleh serta dalam rangka membantu peningkatan dan mengatasi hambatan-hambatan proses latihan di UKM Universitas Pendidikan Indonesia Bandung, serta berdasarkan penelitian yang penulis lakukan, maka penulis ingin mengemukakan beberapa saran berupa sebagai berikut:

1. Untuk para pelatih bolabasket, agar lebih memperhatikan mengenai tingkat psikologis atlet bolabasket, terutama dalam segi konsentrasi. agar lebih bisa focus dalam berlatih maupun pertandingan.
2. Hendaknya untuk mencapai tujuan latihan yang diinginkan, khususnya pada olahraga karate diperlukan penerapan latihan-latihan yang bervariasi latihan *brain jogging* ini merupakan salah satu olahraga yang menggabungkan aktifitas fisik, aktifitas mental, dan visualisasi ini memberikan banyak manfaat bagi pelakunya. Dengan gerakan-gerakan yang variatif, mudah dan menyenangkan, olahraga *brain jogging* sangat tepat sekali jika digunakan untuk olahraga kesehatan, rehabilitas, pendidikan dan tentu untuk menunjang prestasi atlet khususnya atlet bolabasket.
3. Bagi peneliti yang hendak meneliti menggunakan model pelatihan *brain jogging* dapat diterapkan pada bentuk olahraga yang lain, selain bolabasket, seperti sepak bola, anggar, panahan, voli, bisa juga untuk olahraga rehabilitas, kesehatan dan pendidikan.
4. Untuk pihak Dinas Olahraga dan Organisasi-organisasi olahraga, melihat pelatihan ini tidak banyak di Indonesia maka seharusnya mendapatkan dukungan penuh bagi instansi terkait, dan hendaknya melengkapi sarana dan prasarana supaya tujuan latihan dapat tercapia dengan baik dan proses latihan berjalan dengan optimal.

