

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan peneliti, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan pelatihan *brain jogging* terhadap konsentrasi dan hasil belajar keterampilan cabang olahraga sepak bola.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan tanpa pelatihan *brain jogging* terhadap konsentrasi dan hasil belajar keterampilan cabang olahraga sepakbola.
3. Metode latihan *brain jogging* lebih berpengaruh terhadap konsentrasi dan hasil belajar keterampilan cabang olahraga sepakbola dibandingkan dengan tanpa pelatihan *brain jogging*.

B. Saran

Berdasarkan penelitian ini, penulis ingin menyampaikan beberapa saran yang kiranya dapat menjadi masukan bagi para pelaku dan orang-orang yang terlibat dalam olahraga sepakbola. Saran dari peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih dan pembaca umumnya agar mencoba melakukan pelatihan *brain jogging* dalam cabang olahraga sepakbola karena selain memberikan variasi baru dalam latihan sepakbola, latihan ini juga memberikan pengaruh yang positif dan efektif terhadap konsentrasi dan hasil belajar sepakbola.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang *brain jogging*, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal lainnya yang mempengaruhi prestasi dan mental atlet sepakbola.
3. Bagi para atlet sepakbola agar hasil penelitian ini bisa dijadikan salah satu acuan dalam penelitian pelatihan *brain jogging* untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi dan hasil belajar keterampilan.