

ABSTRAK

PELATIHAN BRAIN JOGGING UNTUK MENINGKATAN PERFORMA KETERAMPILAN ATLET PENCAK SILAT

Pembimbing : Dr. Mulyana, M.Pd.

Khalida Juliani

1301381

Performa atlet ketika melakukan suatu keterampilan pada cabang olahraga sangat mempengaruhi penampilan atlet ketika bertanding. Oleh karena itu berbagai metode diterapkan dengan tujuan untuk meningkatkan performa keterampilan atlet. Pelatihan brain jogging merupakan salah satu model latihan yang pada dasarnya adalah mengombinasikan tiga unsur penting yaitu pelatihan *cognition*, *multitasking*, dan *physical activity*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pelatihan brain jogging memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan performa keterampilan atlet pencak silat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat Pelatda PON Jawa Barat yang berjumlah 24 orang atlet. Instrumen yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah tes performa keterampilan atlet pencak silat. Penelitian ini dilakukan selama 11 minggu. Berdasarkan pengolahan dan analisis data yang diperoleh, maka hasil penelitian adalah tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari pelatihan brain jogging terhadap peningkatan performa keterampilan atlet pencak silat.

Kata kunci : *Brain jogging*, performa, keterampilan, pencak silat

Khalida Juliani, 2017

***PELATIHAN BRAIN JOGGING UNTUK MENINGKATAN PERFORMA KETERAMPILAN ATLET
PENCAK SILAT***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT

BRAIN JOGGING TRAINING TO INCREASE PERFORMANCE SKILL OF PENCAK SILAT ATHLETE

Adviser : Dr. Mulyana, M.Pd.

Khalida Juliani

1301381

Athlete's performance when performing a skill at the sport, have a considerable effect on the athlete's performance when competing. Therefore various methods are applied with the aim to improve the performance skills of athletes. Brain jogging is one model of training that is basically combines three important elements, such as: cognition, multitasking, and physical activity. The purpose of this research is to determine whether brain jogging training gives a significant influence on improved performance skill of pencak silat athletes. The method that author using in the process of this research is the experimental method. Samples in this study were 24 pencak silat athletes of Pelatda PON West Java. Measuring instrument that used in this research is the performance skills of pencak silat athletes test. This research was carried out for 11 weeks. Based on the processing and analysis of data obtained, the result of this research that there is no significant influence of brain jogging training on improved performance skill of pencak silat athletes.

Key Word : Brain jogging, Performance, Skill, Pencak Silat