

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil perhitungan uji hipotesis dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa P-value adalah 0,909, yang berarti lebih besar dari batas kritis penelitian yaitu  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian artinya bahwa  $H_0$  diterima.

Maka, dapat disimpulkan bahwa “Pelatihan brain jogging berpengaruh terhadap performa keterampilan atlet pencak silat, namun peningkatannya tidak signifikan”.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis memberi saran – saran sebagai berikut :

1. Bagi pelatih dan atlet, pelatihan *brain jogging* ini merupakan salah satu metode pelatihan yang menggabungkan pelatihan aktivitas fisik (koordinasi, kelincahan, keseimbangan), tugas kognisi (konsentrasi, fokus, persepsi) dan pelatihan visualisasi. Sehingga akan sangat bermanfaat untuk meningkatkan performa keterampilan atlet. Karena, dengan pelatihan *brain jogging* ini akan menstimulasi sistem kerja otak agar terjadi peningkatan daya kognisi/konsentrasi, motivasi, kecerdasan, *multitasking* (tugas ganda), daya ingat dan atensi, resistensi terhadap stress, dan *fitness* (kebugaran jasmani) yang tentunya akan membuat performa atlet meningkat.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang pelatihan *brain jogging* untuk meningkatkan performa keterampilan, perlu diperhatikan mengenai tahap periodisasi dari sampel yang akan digunakan, serta faktor – faktor yang dapat mempengaruhi performa keterampilan agar hasil penelitian lebih berkembang. Keterbatasan penelitian ini muncul pada tahap pengambilan data yang dilakukan

ketika atlet masih dalam tahap pra pertandingan dalam periodisasi latihannya, sehingga peningkatan performa keterampilan belum dapat

**Khalida Juliani, 2017**

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

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

terlihat. Pengembangan instrumen untuk menguji performa keterampilan juga dapat menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya, agar hasil penelitian lebih baik lagi.

3. Bagi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia sebagai institusi yang berkaitan dengan pendidikan dan pembinaan olahraga secara formal agar dapat menyusun dan mensosialisasikan hasil – hasil penelitian yang dilakukan mahasiswa sebagai informasi ilmiah kepada masyarakat pendidikan, masyarakat olahraga, dan masyarakat umum.
4. Bagi pembaca pada umumnya, pelatihan *brain jogging* ini sangat cocok dilakukan bagi semua kalangan umur baik dari umur 8 hingga 80 tahun karena gerakan gerakannya yang mudah, variatif, menyenangkan, dan merupakan gabungan dari aktifitas fisik, aktifitas mental, juga kognitif, yang akan memberikan banyak manfaat bagi pelakunya. Pelatihan *brain jogging* ini cocok untuk diterapkan sebagai olahraga kesehatan, rehabilitasi, pendidikan, juga dapat diterapkan sebagai salah satu menu latihan pada olahraga prestasi.