

PENINGKATAN KONSENTRASI ATLET BOLA VOLI MELALUI PELATIHAN *BRAIN JOGGING*

Oleh, Muhamad Wilman Nugraha (Peneliti)

Drs. Dadan Mulyana, M.Pd. (Pembimbing)

Tahun 2018

ABSTRAK

Brain Jogging adalah sebuah latihan terbaru di Indonesia yang berasal dari Jerman yang bernama *Life Kinetics*. *Brain jogging* memiliki karakteristik yang hampir sama dengan latihan *brain gym*. Latihan ini memadukan antara aspek psikomotor (kegiatan fisik) dan aspek kognitif dalam 1 waktu yang sama sehingga dapat meningkatkan kemampuan kognitif. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari pelatihan *brain jogging* terhadap peningkatan konsentrasi atlet bola voli. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain penelitian *Matching Only pre-test and post-test control group design*. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa atlet putra yang aktif dalam UKM Bola Voli Universitas Pendidikan Indonesia. Sampel dari penelitian ini berjumlah 8 atlet kelompok eksperimen dan 8 atlet kelompok kontrol. Analisis penelitian menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk, uji homogenitas Levene statistic, dan uji hipotesis paired t-test dan independent t-test, dalam membantu proses menganalisis peneliti menggunakan SPSS versi 16. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *brain jogging* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan konsentrasi atlet putra UKM Bola Voli Universitas Pendidikan Indonesia (kelompok eksperimen) dengan sig. 002 pada $\alpha = 0.005$. Maka dari itu, peneliti merekomendasikan pelatih bola voli untuk memasukkan pelatihan *brain jogging* ke dalam program latihan, sebagai pemanasan untuk masuk ke latihan teknik karena dengan konsentrasi yang baik maka atlet akan lebih mudah dalam mempelajari sebuah kemampuan baru dan juga untuk meneliti 17% yang mempengaruhi peningkatan konsentrasi selain *brain jogging*.

Kata Kunci: *Brain Jogging*, Konsentrasi, Atlet Bola Voli.

v

Muhamad Wilman Nugraha, 2018

***PENINGKATAN KONSENTRASI ATLET BOLA VOLI MELALUI PELATIHAN
BRAIN JOGGING***

universitas PendidikanIndonesia repository.upi.edu/perpustakaan.upi.edu

ENHANCEMENT CONCENTRATION OF VOLLEYBALL ATHLETE THROUGH BRAIN JOGGING TRAINING

By, Muhamad Wilman Nugraha

Drs. Dadan Mulyana, M.Pd.

2018

ABSTRACT

Brain Jogging is a new training method in Indonesia and originated from Germany as life kinetics. This training incorporates between psychomotor aspect (physical activity) and cognitive aspect in the same time thus can enhance cognitive and psychology skill. This research aims to know the enhancement of concentration of volleyball athletes through brain jogging training. Researchers use an experiment method because they treat one group with one variable and don't give the same treatment to the other group and use pretest and posttest control group design. The population is the athletes who are active in Volleyball Student Activity on Education University of Indonesia. The sample is divided into 2 groups: 8 athletes in the experiment group and 8 athletes in the control group. Analyzed with paired t-test and independent t-test, Kolmogorov-Smirnov for normality test, and Levene's test for homogeneity test. The results from this research were found that brain jogging was an enhancement of concentration significantly of men volleyball student athletes on Education University of Indonesia with $p = 0.002$ at $\alpha = 0.005$. Therefore, researchers give a recommendation for coaches to admit *brain jogging* as a warm-up before entering core exercise, especially technique training because with a good concentration will make it easier for athletes to train and learn new skills and to another researcher to find 17% more influence on concentration enhancement besides brain jogging training.

Keywords: *Brain Jogging*, Concentration, Volleyball Athlete.

Muhamad Wilman Nugraha, 2018

**PENINGKATAN KONSENTRASI ATLET BOLA VOLI MELALUI PELATIHAN
BRAIN JOGGING**

universitas PendidikanIndonesia repository.upi.edu/perpustakaan.upi.edu