

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pelatihan *brain jogging* terhadap peningkatan konsentrasi pada atlet bola voli.

B. Implikasi

Beberapa implikasi yang perlu mendapat perhatian, yaitu:

1. Implikasi Teoritis

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa pelatihan *brain jogging* dapat meningkatkan konsentrasi atlet putra bola voli secara signifikan. Dengan meningkatnya konsentrasi atlet, maka meningkatnya kemampuanpun sangat memungkinkan bahkan mendapatkan kemenangan dalam sebuah pertandingan.

Hal ini pada dasarnya mendukung pernyataan yang mengatakan bahwa konsentrasi atlet akan menentukan baik-tidaknya atau menang-kalahnya suatu tim.

2. Implikasi Praktis

Penelitian ini mengungkapkan bahwa pelatihan *brain jogging* memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan konsentrasi atlet putra bola voli. Kontribusi konsentrasi dalam suatu performa atlet atau tim membawa implikasi bahwa dengan program pelatihan *brain jogging* (pelatihan konsentrasi) yang dilaksanakan, akan memberikan hasil yang positif terhadap peningkatan kemampuan atlet. Untuk itu

perlu terus dilatih salah satu aspek yang sangat penting dalam olahraga prestasi yaitu konsentrasi (mental) dalam kaitannya meningkatkan kemampuan dan prestasi. Peningkatan tersebut dilakukan dengan mengacu pada prinsip-prinsip olahraga prestasi, sebab acuan dalam meningkatnya prestasi seorang atlet harus dilatih aspek fisik, teknik, taktik, dan mentalnya.

C. Rekomendasi

Rekomendasi dalam penelitian ini disusun berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas bahwa pelatihan *brain jogging* dapat meningkatkan konsentrasi atlet putra bola voli secara signifikan. Maka dari itu, peneliti mengajukan rekomendasi, yaitu bagi pelatih untuk memasukkan program latihan *brain jogging* disetiap proses latihan, karena pelatihan *brain jogging* ini dapat meningkatkan aspek kognitif atlet, khususnya konsentrasi. Konsentrasi yang sangat baik dapat meningkatkan performa atlet dan performa tim. Latihan *brain jogging* ini tidak usah dimasukkan ke dalam latihan ini, tetapi bisa dijadikan sebagai pemanasan sebelum latihan teknik. Lalu juga peneliti mengajukan rekomendasi untuk meneliti lebih lanjut tentang 17% yang dapat mempengaruhi konsentrasi selain *brain jogging*.