

**PENINGKATAN KONSENTRASI DAN HASIL BELAJAR
KETERAMPILAN CABANG OLAHRAGA PANAHAN MELALUI
LATIHAN *BRAIN JOGGING***

Oleh :

Hadi Wibawa

Pembimbing :

Nida'ul Hidayah, M.Si.

ABSTRAK

Brain Jogging adalah jenis latihan yang memadukan antara aspek psikomotor (fisik) dan aspek kognitif, latihan *Brain Jogging* ini diterapkan pada cabang olahraga panahan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Brain Jogging* terhadap konsentrasi dan hasil belajar keterampilan atlet panahan Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain penelitian *one group pre-test and post-test design*. Populasi dari penelitian ini adalah Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Panahan Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). Sampel dari penelitian ini berjumlah 5 (lima) orang yang tergolong pada kelompok eksperimen dan 5 (lima) orang yang tergolong pada kelompok kontrol.

Hasil pengolahan data secara statistik dengan bantuan SPSS diperoleh bahwa pelatihan *Brain Jogging* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan konsentrasi dan hasil belajar keterampilan atlet panahan Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai sig. .020 pada $\alpha = 0.005$ dalam peningkatan konsentrasi dan .019 pada $\alpha = 0.005$ dalam keterampilan peningkatan panahan. Maka dari itu, peneliti merekomendasikan pelatih panahan untuk menjadikan *Brain jogging* menjadi salah satu alternatif latihan konsentrasi dalam program latihan panahan.

Kata Kunci : *Brain Jogging*, Konsentrasi, Keterampilan Panahan

**INCREASING CONCENTRATION AND LEARNING RESULTS OF SKILL
OF ARCHERY SPORTS BRANCH BY MEANS OF THE EXERCISE OF
BRAIN JOGGING**

Written by :

Hadi Wibawa

Preceptor :

Nida'ul Hidayah, M.Si.

ABSTRACT

This study discusses the types of exercises that combine aspects of psychomotor (physical) and cognitive aspects. This type of exercise is known as Brain Jogging. In this research, researchers apply Brain Jogging exercises to archery sport with the aim to know the effect of Brain Jogging practice on the concentration and learning result of University of Indonesia Education archery skills. The method used in this research is experimental method with one group pre-test and post-test design. The population of this research is SME Archery of University of Indonesia Education. Samples from this research were 5 experimental group and 5 control group.

The results of statistical data processing with the help of SPSS obtained that the training of Brain Jogging significantly influence the improvement of concentration and learning outcomes of archery athletes at University of Indonesia Education. It is shown by sig. .020 at $\alpha = 0.005$ in concentration and .019 at $\alpha = 0.005$ in archery skills. Therefore, researchers recommend archery trainers to include Brain jogging training in the exercise program.

Keywords: Brain Jogging, Concentration, Archery Skills