

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Dari hasil pengolahan data menunjukkan pelatihan *Brain Jogging* secara signifikan meningkatkan kemampuan konsentrasi atlet panahan Universitas Pendidikan Indonesia (UPI).

Serta dari hasil pengolahan pada variabel keterampilan menunjukkan pelatihan *Brain Jogging* secara signifikan meningkatkan kemampuan hasil belajar keterampilan atlet panahan Universitas Pendidikan Indonesia (UPI).

5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa pelatihan *brain jogging* dapat meningkatkan konsentrasi serta keterampilan atlet panahan secara signifikan. Dengan meningkatnya konsentrasi serta keterampilan atlet, maka dengan itu atlet sangat memungkinkan untuk mendapatkan kemenangan dalam sebuah pertandingan.

Kontribusi konsentrasi dalam suatu performa atlet dalam sebuah pertandingan yang membawa implikasi bahwa dengan program pelatihan *brain jogging* (pelatihan konsentrasi) yang dilaksanakan, akan memberikan hasil yang positif terhadap peningkatan kemampuan atlet. Dan kontribusi keterampilan atlet dalam suatu performa di sebuah pertandingan akan membuat atlet memiliki keterampilan yang konstan dan efisien. 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.

5.3 Rekomendasi

Rekomendasi dalam penelitian ini disusun berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas bahwa pelatihan *brain jogging* dapat meningkatkan konsentrasi dan keterampilan atlet panahan secara signifikan. Maka dari itu, peneliti mengajukan rekomendasi, yaitu bagi pelatih untuk memasukkan program latihan *brain jogging* disetiap proses latihan; bagi atlet untuk tidak selalu berfokus melatih fisik, teknik, dan taktik saja, aspek mental memang dapat ditingkatkan melalui pengalaman atau jam terbang bermain, tetapi lebih baik lagi agar menyisipkan latihan mental (*brain jogging*) agar kemampuan dalam bermain atau berlatih lebih cepat meningkatnya pula, dan semoga untuk mahasiswa agar bisa melanjutkan penelitian tentang *brain jogging* atau pelatihan mental ini karena masih banyak orang yang menganggap bahwa untuk meningkatkan aspek mental cukup dengan banyaknya jam terbang bertanding; dan bagi pembaca untuk melakukan latihan *brain jogging* ini karena tidak hanya untuk meningkatkan kemampuan dalam berolahraga, tetapi juga dapat meningkatkan kemampuan otak dalam berfikir.