

ABSTRAK

PENGARUH PELATIHAN *BRAIN JOGGING* TERHADAP PERCAYA DIRI DAN HASIL BELAJAR KETERAMPILAN ATLET PADA CABANG OLAHRAGA PANAHAN

Pembimbing: Dr. Komarudin, M. Pd.

Nurul Umi Khatimah

1404854

Brain Jogging merupakan metode latihan baru di Indonesia. Latihan ini menggabungkan aspek psikomotor dan aspek kognitif yang diadaptasi dari *Life Kinetics* yang berasal dari Jerman. Latihan *brain jogging* telah dikembangkan dan memiliki banyak bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya ingat seseorang dan berpengaruh terhadap fungsi kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan *brain jogging* dapat meningkatkan kepercayaan diri yang merupakan salah satu aspek kognitif dan juga meningkatkan hasil belajar keterampilan yang merupakan salah satu aspek psikomotor terhadap atlet pada cabang olahraga panahan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain penelitian *the control group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang aktif sebagai atlet dalam UKM Panahan Universitas Pendidikan Indonesia. Sampel dalam penelitian ini yaitu 5 atlet kelompok eksperimen dan 5 atlet kelompok kontrol. Dalam penelitian ini, pengolahan data secara statistik menggunakan SPSS 16, menunjukkan bahwa pelatihan *brain jogging* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri dan hasil belajar keterampilan atlet panahan Universitas Pendidikan Indonesia yang ditunjukkan dengan sig .033 pada $\alpha=0.05$ dalam kepercayaan diri dan sig .019 pada $\alpha=0.05$ dalam hasil belajar keterampilan panahan. Maka dari itu, peneliti merekomendasikan pelatih panahan untuk memasukkan *brain jogging* ke dalam program latihan sebagai pemanasan sebelum masuk kepada latihan inti.

Kata kunci: *brain jogging*, kepercayaan diri, hasil belajar keterampilan, panahan

Nurul Umi Khatimah, 2019

PENGARUH PELATIHAN *BRAIN JOGGING* TERHADAP PERCAYA DIRI DAN HASIL BELAJAR KETERAMPILAN ATLET PADA CABANG OLAHRAGA PANAHAN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT

THE EFFECT OF BRAIN JOGGING TRAINING TO SELF-CONFIDENCE AND SKILL LEARNING OUTCOMES OF ATHLETE IN ARCHERY SPORTS

Supervisor: Dr. Komarudin, M. Pd.

Nurul Umi Khatimah

1404854

Brain Jogging is a new training method in Indonesia. This training combine psychomotor aspect and cognitive aspect adapted from Life Kinetics from German. Brain jogging training have been developed and has many forms of exercise that can improve athlete's memory and take effect the cognitive aspect. This research aims to determine whether brain jogging training can improve confidence which is one of the cognitive aspects and also can improve skill learning outcomes which is one of the psychomotor aspects to archery athletes. The method used in this research is the experimental method with research design control group pretest posttest design. The population in this study are students who are active as athletes in UKM Archery Indonesia University of Education. The sample in this study were 5 experimental group athletes and 5 control group athletes. In this study, statistical data processing, using SPSS 16, showed that brain jogging training had a significant effect on the improvement of self confidence and skill learning outcomes the athletes of Indonesia University of Education which was shown with sig .033 at $\alpha = 0.05$ in confidence and sig. 019 at $\alpha = 0.05$ in archery skill learning outcomes. Therefore, researchers recommend that the archery trainers should include brain jogging into exercise programs as a warm-up before admission to core exercises.

Keyword: brain jogging, self confidence, skill learning outcomes, archery