BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Brain Jogging adalah salah satu metode latihan untuk meningkatkan aspek koginitif dan mental seseorang, dalam penelitian ini membuktikan bahwa pelatihan *brain jogging* yang dilakukan selama 11 pertemuan (2 kali perminggu) pada atlet UKM Panahan UPI telah meningkatkan kepercayaan diri dan hasil belajar keterampilan atlet secara signifikan.

B. Implikasi

Beberapa implikasi yang perlu mendapat perhatian, yaitu:

1. Implikasi Teoritis

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa pelatihan *brain jogging* dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet dan juga meningkatkan hasil belajar keterampilan mereka secara signifikan. Dengan meningkatnya kepercayaan diri dan hasil belajar keterampilan ini, maka kemampuan atlet pun sangat memungkinkan mendapatkan kemenangan dalam sebuah pertandingan.

Hal ini pada dasarnya mendukung pernyataan yang mengatakan bahwa atlet yang memiliki kepercayaan diri berarti merasa yakin dan kompeten untuk melakukan apa yang harus dilakukan. Tanpa memiliki rasa percaya diri maka seorang atlet tidak akan dapat mencapai prestasi tinggi.

2. Implikasi Praktis

Penelitian ini mengungkapkan bahwa pelatihan *brain jogging* memberikan pengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet panahan dan juga meningkatkan hasil belajar keterampilan atlet secara signifikan. Kontribusi kepercayaan diri dalam suatu performa atlet membawa implikasi bahwa dengan program pelatihan *brain jogging* 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 kepercayaan diri (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 dari 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 kepercayaan diri dan hasil belajar keterampilan atlet panahan secara signifikan. Maka dari itu, peneliti mengajukan rekomendasi, yaitu untuk memasukkan program latihan *brain jogging* disetiap proses latihan kepada para pelatih agar tidak selalu berfokus melatih fisik, teknik, dan taktik saja, namun aspek mental. Meskipun aspek mental dapat ditingkatkan melalui pengalaman bertanding, tetapi lebih baik lagi agar menyisipkan latihan mental (*brain jogging*) agar kemampuan atlet dapat meningkat baik dalam berlatih maupun bertanding; bagi mahasiswa untuk 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.