

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **1.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dikumpulkan dan dianalisis, penulis memperoleh kesimpulan bahwa :

1. Terdapat korelasi yang signifikan antara gelombang gamma dengan keterampilan memukul.
2. Terdapat korelasi yang signifikan antara atensi dengan keterampilan memukul.
3. Terdapat pengaruh gelombang gamma dan atensi yang signifikan terhadap keterampilan memukul.

#### **1.2. Implikasi**

Implikasi dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh penulis yaitu diharapkan guru pendidikan jasmani dapat mengetahui secara jelas bahwa penurunan gelombang otak dapat mempengaruhi terhadap peningkatan hasil pembelajaran memukul. Beberapa upaya yang dapat dilakukan yakni sebelum dan sesudah pembelajaran, guru memberikan senam otak berupa permainan, yang dapat menstimulasikan atensi siswa pada suatu objek dan pelaksanaan *grid test* dalam setiap aktivitas permainan. Dengan memberikan senam otak serta *grid test*, maka siswa akan dapat menstimulasi kemampuan neuron serta meningkatkan konsentrasi (atensi) untuk beradaptasi dengan pengalaman belajar gerak siswa yang akhirnya mengarah pada efisiensi saraf. Pada akhirnya timbul kepercayaan diri untuk mengambil keputusan tanpa ada keraguan atau kecemasan yang dikaitkan dengan gelombang gamma yang cenderung menurun, dan hasilnya akan lebih kompeten.

### 1.3. Rekomendasi

1. Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan melibatkan subjek penelitian yang lebih banyak dan tingkat keterampilan lebih tinggi atau dilakukan pada elit atlet.
2. Perlu dilakukan pengawasan lebih ketat terhadap subjek penelitian agar variabel yang diukur menghasilkan data yang maksimal.
3. Perlu lebih diperhatikan dalam mempersiapkan serta mengkoordinir subjek penelitian.
4. Perlu lebih diperhatikan dalam pemasangan alat *brainwave detector*, untuk meminimalisir terjadinya alat sensor yang terlepas atau rusak karena gerakan yang dinamis.
5. Mempersiapkan lebih banyak alat *brainwave detector*, agar dalam menganalisa perkembangan subjek dalam setiap pertemuan serta mengefektifkan waktu penelitian.
6. Perlu dilibatkan subjek penelitian yang lebih banyak dan bervariasi.