

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Dari penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan dari perolehan hasil pengolahan data dan pembahasannya sebagai berikut.

*Pertama*, terdapat perbedaan pada nilai rata-rata konsentrasi siswa yang menunjukkan hasil pretest 5,6364 dan hasil posttest yaitu 11,7805. Dari kedua tes yang diberikan tersebut terdapat selisih 6,1441. Jumlah data valid yaitu 39 dari total sampel 51 dikarenakan terdapat beberapa sampel yang tidak masuk sekolah dan tidak mengikuti pretest maupun posttest dan terdapat satu kategori data yang menunjukkan adanya penurunan.

*Kedua*, kegiatan senam otak dalam penelitian ini terbilang dalam kategori cukup efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa di kelas V SDN 1 Cimarga berdasarkan hasil analisis data dari nilai pretest dan posttest. Analisis yang digunakan untuk menjawab hipotesis ialah pengujian wilcoxon menunjukkan nilai  $Asymp.sig = 0,000$  yang berarti nilai tersebut  $< 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Perhitungan uji N-gain juga memperkuat hasil analisa data dengan perolehan nilai rata-rata 6,7975% yang termasuk dalam kategori cukup efektif.

#### **5.2 Implikasi**

Ringkasan pada penelitian sebelumnya, memberikan temuan (implikasi) bahwa perlakuan senam otak untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas V SDN 1 Cimarga ini bisa dilakukan dengan sedikitnya 6 gerakan senam otak yang telah dipilih peneliti dalam penelitian ini, karena dengan meringkas dari total 26 gerakan senam otak tersebut selain akan

memudahkan pendidik, siswa juga akan mudah mengingat gerakannya dan diharapkan penerapan senam otak menjadi kebiasaan yang baik.

### 5.3 Saran

Berdasarkan hasil temuan pada pelaksanaan penelitian serta pada kesimpulan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka saran yang dapat dikemukakan oleh peneliti yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Guru

Guru hendaknya memberi perhatian lebih pada siswa yang dirasa kurang berkonsentrasi ketika pembelajaran di kelas sehingga siswa tersebut tidak saling mengganggu teman yang lain dan dapat berkonsentrasi pada pembelajaran dengan baik. Kegiatan senam otak dapat dijadikan salah satu alternatif cara atau strategi bagi pengajar guna meningkatkan konsentrasi siswa sehingga pembelajaran di kelas lebih efektif dan tidak sia-sia.

2. Bagi Siswa

Perlu menjadikan senam otak sebagai kegiatan rutin menyenangkan baik di sekolah ataupun saat di rumah agar bisa meningkatkan kinerja otak.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Perlu dilakukannya penelitian mengenai cara meningkatkan konsentrasi belajar menggunakan kegiatan yang lebih menyenangkan dan inovatif dalam pembelajaran.
- b. Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk lebih memberi perhatian pada sampel agar dapat diarahkan dengan baik yaitu dengan menggunakan kelompok kontrol dan kelompok *treatment* dalam penelitian eksperimen agar hasil yang didapat menjadi lebih baik dan maksimal.