

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan serta analisis data yang diperoleh, dapat disimpulkan beberapa hal yang berkaitan dengan rumusan masalah dalam penelitian ini.

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan strategi *Brain Breaks* pada pembelajaran membaca terhadap kemampuan bernalar kritis siswa sekolah dasar. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks* pada kelas eksperimen yang menunjukkan nilai signifikansi $< 0,001$. Strategi *Brain Breaks*, yang memberikan jeda singkat dalam pembelajaran, terbukti dapat membantu siswa untuk menyegarkan fokus, meningkatkan kesiapan mental, dan memperkuat kemampuan bernalar kritis mereka dalam memahami materi bacaan.
2. Penerapan strategi *Sustained Cognitive Engagement* (SCE) pada pembelajaran membaca tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan bernalar kritis siswa sekolah dasar. Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks* pada kelas kontrol menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,273, yang berarti tidak terdapat perbedaan yang berarti antara hasil pre-test dan post-test. Strategi ini, meskipun menekankan keterlibatan berpikir secara berkelanjutan, belum mampu memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kemampuan bernalar kritis siswa.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan bernalar kritis siswa yang mengikuti pembelajaran dengan strategi *Brain Breaks* dan siswa yang mengikuti pembelajaran dengan strategi *Sustained Cognitive Engagement*. Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa siswa di kelas eksperimen memperoleh skor post-test yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa di kelas kontrol. Selain itu, siswa yang mendapatkan strategi *Brain Breaks* tampak lebih aktif, fokus, dan mampu mempertahankan konsentrasi saat pembelajaran berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa strategi *Brain Breaks* lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan berpikir kritis siswa dibandingkan strategi SCE.

5.2 Implikasi

Berdasarkan penjelasan hasil penelitian di atas, penerapan strategi *Brain Breaks* dalam pembelajaran membaca dapat membantu siswa meningkatkan kemampuan bernalar kritis. Strategi ini memberikan waktu jeda yang menyenangkan dan merangsang otak, sehingga siswa dapat kembali fokus dan siap menerima materi pelajaran.

Implikasi dari penerapan strategi *Brain Breaks* yakni siswa mampu mengembangkan kemampuan berpikir kritis, seperti mengidentifikasi informasi penting, membedakan fakta dan opini, serta memberikan alasan yang logis dari isi bacaan. Hal ini ditunjukkan melalui peningkatan hasil tes kemampuan bernalar kritis siswa setelah diterapkannya strategi *Brain Breaks*.

Selain itu, penerapan strategi *Brain Breaks* juga membuat siswa menjadi lebih aktif, antusias, dan terlibat dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, strategi ini dapat dijadikan salah satu alternatif dalam kegiatan pembelajaran membaca yang menyenangkan dan bermakna di sekolah dasar.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil temuan dan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti memberikan beberapa rekomendasi yang diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang terlibat dalam dunia pendidikan, baik secara langsung maupun tidak langsung.

1. Bagi Peneliti

Peneliti lain diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi dalam mengembangkan diri, memperluas wawasan, serta menciptakan inovasi pembelajaran lainnya yang memperhatikan fokus perhatian siswa. Penelitian lanjutan juga disarankan untuk mengeksplorasi pengaruh strategi *Brain Breaks* terhadap aspek lain seperti motivasi belajar, kreativitas, atau kesejahteraan emosional siswa, agar pemanfaatannya semakin maksimal dalam konteks pendidikan dasar.

2. Bagi Pendidik

Pendidik disarankan untuk menerapkan strategi *Brain Breaks* sebagai bagian dari proses pembelajaran, khususnya pada materi yang dirasa kompleks oleh siswa. Strategi ini dapat digunakan sebagai upaya untuk menjaga atau mengembalikan fokus perhatian siswa, sehingga kemampuan bernalar kritis mereka dapat meningkat. Pendidik juga dapat mengembangkan variasi aktivitas *Brain Breaks* yang menarik dan sesuai dengan karakteristik siswa, agar proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan menyenangkan.

3. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat mendukung penerapan strategi *Brain Breaks* secara menyeluruh dalam kegiatan pembelajaran. Dukungan ini dapat berupa penyusunan kebijakan, penyediaan pelatihan bagi guru, serta menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan memperhatikan kebutuhan fokus serta kenyamanan siswa selama pembelajaran berlangsung.

4. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat memanfaatkan kegiatan *Brain Breaks* untuk meningkatkan fokus, memahami materi pembelajaran dengan lebih baik, serta melatih kemampuan bernalar kritis mereka. Selain itu, siswa juga diharapkan dapat menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental dan emosional selama proses belajar, sehingga *Brain Breaks* tidak hanya menjadi jeda fisik, tetapi juga momen pemulihan pikiran.