

## BAB V

### SIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data pada bab 4, maka peneliti dapat memberikan simpulan sebagai berikut:

Terdapat pengaruh terhadap peningkatan kecerdasan intelektual antara kelompok perlakuan sebelum dan sesudah intervensi *Brain Gym* dilakukan. *Brain Gym* berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan kecerdasan mahasiswa ilmu keolahragaan angkatan 2014, artinya dengan melakukan gerakan sederhana dari *Brain Gym* mahasiswa bisa meningkatkan kecerdasan.

#### B. Rekomendasi

Sehubungan dengan penelitian yang telah dilakukan dan guna penyempurnaan hasil penelitian, maka penulis mengemukakan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

##### 1. Bagi Para Mahasiswa

- Jika ingin memperdalam lagi tentang *Brain Gym* diharapkan sampel lebih banyak dari yang peneliti lakukan.
- Berusaha meluangkan waktu untuk melakukan gerakan sederhana dari *Brain Gym*.

##### 2. Para Pembuat Kebijakan

- Dapat memberikan stimulus misalnya *Brain Gym* kepada para mahasiswa agar senantiasa terus meningkatkan kecerdasan baik intelektual untuk mencapai prestasi akademik yang maksimal.
- Memasukan *Brain Gym* atau latihan otak dalam program perencanaan pembelajaran, sehingga bisa membantu dan

menstimulus para mahasiswa untuk makin meningkatkan prestasinya.

3. Peneliti lainnya

- Dapat mengembangkan variabel dan sampel yang lebih luas dengan metode penelitian yang berbeda serta waktu yang relatif lebih lama guna mencapai hasil yang maksimal.
- Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi kelanjutan penelitian.
- Dapat meneliti lebih dalam lagi tentang kecerdasan intelektual dan *Brain Gym*.

4. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi penting untuk para mahasiswa khususnya, umumnya untuk semua orang.

Demikian simpulan dan rekomendasi yang peneliti berikan dalam rangka melaksanakan penelitian, semoga hal ini bisa digunakan dan dimanfaatkan oleh semua orang atau lembaga pendidikan tinggi.