

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penerapan metode *brain gym* dengan kemampuan konsentrasi siswa SD N 07 Ciparay Kab. Bandung Semua ini memberikan suatu makna bahwa aktivitas *brain gym* dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi siswa. Dengan demikian, *brain gym* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan aktivitas belajar siswa di sekolah. Hasil tabulasi penilaian tentang gerakan *brain gym* menunjukkan bahwa gerakan *brain gym* dinilai sangat mudah dan menyenangkan. Hasil tabulasi ini dapat diperjelas dari informasi yang diperoleh secara deskriptif bahwa gerakan *Brain Gym* dinilai sangat sederhana dan alami. Manfaatnya sangat dirasakan oleh siswa. Mereka merasa lebih rileks, nyaman, dan tidak merasa adanya ketegangan-ketegangan, kejenuhan sehingga belajar dirasakan tetap bersemangat. Suasana kelas menjadi lebih hidup dan

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan hasil penelitian, saran yang diajukan adalah:

1. Bagi Peneliti, selanjutnya dapat menambah jumlah sampel atau menambahkan variabel lain atau penelitian terkait dalam penelitian ini.
2. Bagi peneliti selanjutnya memperhitungkan dan memperbaiki keterbatasan pada penelitian ini untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.
3. Bagi Siswa SD N Ciparay 07 Kab. Bandung agar dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi, melalui *brain gym* maupun aktivitas jasmani lainnya baik yang dilakukan di sekolah maupun yang dilakukan di rumah.
4. Bagi Guru Penjas SD N Ciparay 07 Kab. Bandung, penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam mengajar pembelajaran pendidikan jasmani olahraga
5. dan kesehatan, dan juga mengarahkan siswanya untuk senantiasa mendapatkan prestasi di bidang akademik dan olahrag

C. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di simpulkan sebelumnya, di kemukakan beberapa rekomendasi sebagai berikut :

1. Perlu di adakan penelitian lebih lanjut mengenai *Brain gym* dengan menggunakan sampel yang lebih banyak dan menggunakan kelompok control.
2. dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang *Brain gym* dengan menggunakan variable – variable yang lain dan lebih dari satu variable.
3. Dengan adanya keterbatasan dalam penelitian ini, bagi rekan mahasiswa yang akan melakukan penelitian tentang *Brain gym* pada siswa baik di tingkat SD, SMP, dan SMA di harapkan untuk memperluas wilayah penelitian.
4. Penelitian ini di harapkan menginspirasi untuk melakukan penelitian lebih lanjut khusus nya tentang peningkatan kemampuan konsentrasi pada siswa.