

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Bab 5 merupakan simpulan dan saran yang didalamnya dipaparkan kesimpulan akhir hasil penelitian dan saran yang akan dijadikan bahan acuan untuk guru, siswa, dan penelitian berikutnya.

#### **SIMPULAN**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan bahwa *brain gym* efektif digunakan dalam menurunkan kejenuhan belajar siswa. *Brain Gym* merupakan upaya untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa, sehingga membuat perasaan siswa menjadi lebih tenang, badan menjadi lebih segar yang nantinya akan membawa perubahan pada diri siswa untuk lebih semangat dalam belajar.

Pada data *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen yang menggunakan metode *brain gym* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena signifikansi pada data *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen yang menggunakan metode *brain gym*  $< 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian gerakan-gerakan *brain gym* untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa.

#### **SARAN**

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, ada beberapa hal yang direkomendasikan oleh penulis agar penelitian ini bermanfaat, diantaranya :

Guru

1. *Brain gym* dapat dijadikan metode pembelajaran di kelas, yang diterapkan pada awal pembelajaran, ditengah-tengah pembelajaran atau diakhir pembelajaran, dengan tujuan untuk mempersiapkan siswa dalam belajar, penerapan metode ini tidak mengganggu kegiatan pembelajaran secara konvensional tapi hanya dijadikan selingan ketika siswa mengalami kejenuhan belajar. dengan diterapkannya metode ini akan menjadi pembiasaan yang harus dilakukan oleh siswa dan guru.
2. *Brain gym* tidak hanya dilakukan untuk menurunkan kejenuhan belajar, akan tetapi untuk membantu dalam perkembangan kognitif dan kemampuan akademik.

Bagi penelitian selanjutnya

1. Untuk penelitian lebih lanjut disarankan metode brain gym lebih dikembangkan agar menjadi pembiasaan untuk setiap sekolah-sekolah.
2. Kejenuhan belajar tidak hanya dialami oleh siswa SMP, namun dapat pula dialami oleh siswa SD, SMA dan Perguruan Tinggi bahkan untuk anak disabilitas. Untuk itu penggunaan *brain gym* dalam menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa dapat dilakukan pada jenjang sekolah yang berbeda misalnya pada jenjang siswa SD, SMP, SMA, Perguruan Tinggi, dan anak yang mengalami kekurangan di tingkat SLB.