

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data melalui proses pengolahan prosedur statistika seperti dijelaskan pada Bab III dan IV, maka penulis dapat menarik kesimpulan dari hasil penelitian. Hal tersebut berdasarkan fakta dan data yang ada yang penulis peroleh dilapangan. Adapun kesimpulannya adalah: “penerapan latihan senam otak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pemahaman bermain hoki pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki di SMA N 26 Bandung”.

Adapun hipotesis yang penulis ajukan pada Bab 2, yaitu “Terdapat pengaruh pemahaman bermain hoki antara latihan senam otak dengan latihan tanpa senam otak. Melalui latihan senam otak memberikan pengaruh yang lebih besar dari pada latihan tanpa senam otak”. Apabila dilihat dari sub komponen dan butir-butir tes yang telah diberikan mengenai pemahaman bermain hoki yang meliputi tes soal, tes keterampilan bermain hoki, tes teknik dasar bermain hoki, hasilnya ada perbedaan yang signifikan antara kelompok yang mengikuti latihan senam otak dan kelompok yang tidak mengikuti latihan senam otak. Dengan demikian maka hipotesis yang penulis ajukan pada Bab 2 diterima.

Selain itu dari hasil tes pemahaman bermain hoki yang telah dilaksanakan terlihat adanya perbedaan perolehan skor yang berbeda, dimana sampel yang mengikuti latihan senam otak memiliki rata-rata lebih baik dibandingkan dengan yang tidak mengikuti latihan senam otak.

## B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa hal yang akan penulis sampaikan sebagai masukan dan saran sebagai berikut:

Senam otak (*Brain Gym*) memberikan pengaruh pada pemahaman siswa dalam bermain hoki. Latihan senam otak dilakukan dengan gembira dalam bentuk permainan sehingga mampu memberikan pengaruh rasa senang pada siswa untuk melakukan latihan tersebut. Latihan senam otak juga dapat dilakukan disela-sela kegiatan belajar mengajar, bertujuan agar siswa lebih santai (rileks), sehingga dapat lebih fokus dalam menerima materi-materi yang disampaikan lebih dan hasilnya pun akan lebih optimal.

Demikian kesimpulan dan saran yang dapat penulis kemukakan, semoga hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya bagi para Pembina, pelatih, atlet hoki dan pembaca pada umumnya agar menerapkan latihan senam otak dalam rangka meningkatkan hasil pembelajaran bermain hoki. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang besar dan kajian yang lebih mendalam.