

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan pemaparan hasil dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa metode senam otak (*brain gym*) efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. Siswa yang memiliki konsentrasi belajar yang baik akan lebih mudah mencerna materi pelajaran dan akan meningkat pula prestasi belajarnya.

Setelah menganalisis 15 jurnal yang didapatkan dari penelusuran literatur, semua peneliti yang menulis jurnal tersebut menggunakan subjek siswa sekolah dasar di kelas tinggi pada penelitiannya yang terkait dengan efektivitas senam otak (*brain gym*) terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa. Senam otak (*brain gym*) cocok diterapkan kepada siswa sekolah dasar, terutama pada kategori kelas tinggi dari kelas IV-VI sekolah dasar, karena di kelas tinggi siswa sudah mulai merasakan tingkat kesulitan beberapa mata pelajaran sehingga membutuhkan konsentrasi belajar yang maksimal. Selain itu, siswa SD kelas tinggi sudah mulai bisa berpikir logis dan konkrit, banyak berinteraksi dengan teman sebaya, sehingga konsentrasi belajarnya di kelas seringkali teralihkan dengan hal-hal yang tidak menyangkut dengan pembelajaran.

Senam otak (*brain gym*) juga dapat diterapkan dengan atau tanpa bantuan media. Berdasarkan hasil analisis 15 jurnal, terdapat 4 penelitian yang menggunakan bantuan media. Hasil penelitian dari penerapan senam otak (*brain gym*) dengan bantuan media tersebut menunjukkan adanya perubahan positif yang signifikan atau dengan kata lain senam otak (*brain gym*) mampu meningkatkan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.

Hasil penelitian dari penerapan senam otak (*brain gym*) untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar yang tidak menggunakan bantuan media juga menunjukkan perubahan positif yang signifikan, dalam jurnal-jurnal tersebut dijelaskan bahwa permasalahan

penurunan konsentrasi siswa sekolah dasar dapat diatasi dengan penerapan senam otak (*brain gym*).

Maka dapat disimpulkan bahwa semua penelitian yang menggunakan bantuan media dan tidak berbantuan media mendapatkan hasil akhir yang relatif sama yaitu terdapat pengaruh atau perubahan positif yang signifikan antara penerapan senam otak (*brain gym*) terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.

Pada penelitian efektivitas senam otak (*brain gym*) untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar, lebih cocok menggunakan metode penelitian eksperimen karena dapat langsung terlihat hasilnya setelah membandingkan nilai *pre-test* (sebelum perlakuan *brain gym*) dengan nilai *post-test* (setelah perlakuan *brain gym*).

## **B. SARAN**

Berdasarkan studi literatur yang telah dilakukan, adapun saran yang dapat penulis berikan sebagai berikut :

1. Bagi guru, diharapkan untuk selalu rutin memberikan perlakuan senam otak (*brain gym*) kepada siswa, baik sebelum memulai pembelajaran dengan tujuan untuk meningkatkan konsentrasi maupun sesudah pembelajaran berlangsung dengan tujuan untuk merileksasikan otak, dengan bantuan media yang telah direkomendasikan serta intensitas waktu sekitar 5-10 menit.
2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan lebih inovatif. Karena belum terdapat standarisasi berapa lama waktu dalam perlakuan senam otak (*brain gym*) dalam 1 sesi, maka untuk peneliti selanjutnya disepakati waktu yang sesuai untuk perlakuan senam otak (*brain gym*) pada siswa. Gerakan senam otak (*brain gym*) juga harus berbeda-beda dalam setiap sesi. Hal tersebut bertujuan untuk penyempurnaan dan perbaikan bagi penelitian yang akan dilaksanakan selanjutnya.