

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Analisis dan pembahasan data yang disajikan di atas memungkinkan peneliti untuk membuat kesimpulan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi kelompok eksperimen dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa, sebelum latihan otak, terdapat dua responden (12,5%) pada kategori konsentrasi kurang dan empat belas responden (87,5%) pada kategori konsentrasi sedang.
2. Distribusi frekuensi dalam penelitian ini dengan kelompok kontrol mengungkapkan bahwa nilai Pre-Test memiliki kategori yang sangat sedikit, sebanyak 4 responden (25%) dan kategori yang lebih sedikit, sebanyak 12 responden (75,0%), namun nilai Post-Test dari kelompok kontrol termasuk lebih dari 14 responden (87,5%) yang mengalami kesulitan fokus pada pembelajaran.
3. Pengujian Paired Sample T-Test pada kelompok eksperimen menghasilkan nilai signifikansi  $P(0,000) < (0,05)$ . Penolakan hipotesis nol ( $H_0$ ) dan penerimaan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) pada uji ini membuktikan bahwa pemberian latihan otak (brain gym) memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa di SDN 1 Kronggen.
4. Pengaruh pelatihan otak terhadap fokus kelompok kontrol pembelajaran menggunakan uji-t independen dengan nilai  $p(0,000) < (0,05)$ . Hasil

analisis menunjukkan adanya perbedaan hasil posttest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan temuan tersebut, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, yang menunjukkan adanya perbedaan hasil konsentrasi belajar antara kedua kelompok Posttest fokus belajar anak di SDN 1 Kronggen.

## **B. Saran**

Berdasarkan temuan tersebut di atas, penulis menawarkan beberapa rekomendasi yang dapat membantu pihak-pihak tertentu meningkatkan fokus belajar siswa. Rekomendasinya adalah sebagai berikut:

### **1. Secara teori**

Diantisipasi bahwa temuan ini akan menjadi panduan bagi para peneliti masa depan dan berkontribusi pada pengetahuan tentang kemanjuran pelatihan otak dalam meningkatkan konsentrasi. Diharapkan responden dapat mempraktekkan senam otak sebagai olahraga untuk meningkatkan kemampuan kognitifnya.

### **2. Praktis**

#### **a. Untuk Guru**

Dengan menggunakan senam otak sebagai salah satu metode untuk meningkatkan fokus belajar siswa, penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai inovasi dalam lingkungan pendidikan.

b. Untuk Sekolah

Diharapkan penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai sumber pembelajaran dan input data untuk membantu mahasiswa lebih fokus dan mencapai hasil belajar yang lebih baik.

c. Untuk Profesi Lain

Diantisipasi untuk dijadikan referensi dan tindak lanjut apabila menemukan kemajuan terbaru