

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap peningkatan konsentrasi anak Sekolah Dasar Al-Irsyad 2 Purwokerto.
2. Skor konsentrasi anak Sekolah Dasar Al-Irsyad 2 Purwokerto sebelum melakukan senam otak selama 3 minggu adalah 77,24, yang masuk dalam kategori cukup baik.
3. Skor konsentrasi anak Sekolah Dasar Al-Irsyad 2 Purwokerto setelah melakukan senam otak selama 3 minggu adalah 82,8, yang masuk dalam kategori baik.
4. Skor konsentrasi anak Sekolah Dasar Al-Irsyad 2 Purwokerto sesudah melakukan senam otak selama 3 minggu lebih tinggi dibandingkan dengan sebelum melakukan senam otak dengan peningkatan rerata skor konsentrasi sebesar 5,56 atau 7,2%.

B. Saran

Berdasarkan pembahasan hasil dan keterbatasan penelitian, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Ilmu Kesehatan Anak

Penelitian ini menunjukkan bahwa senam otak sebagai salah satu bentuk aktivitas dapat meningkatkan konsentrasi pada anak. Sehingga dapat disarankan bagi anak untuk melakukan senam otak secara teratur.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua agar dapat meningkatkan usaha untuk meningkatkan konsentrasi dan proses belajar anak dengan menghimbau anak untuk melakukan senam otak secara rutin.

3. Bagi Sekolah

Para pengajar agar dapat mengaplikasikan senam otak dalam proses belajar mengajar sebagai metode tambahan untuk dapat meningkatkan konsentrasi dan kemampuan siswa dalam segala aspek dalam proses belajar.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian lebih lanjut sebaiknya dapat membandingkan senam otak dengan metode lain yang dapat meningkatkan konsentrasi, seperti metode terapi musik, permainan puzzle, dan metode yang lain. Selain itu juga dilakukan pada kelompok dengan subjek yang berbeda dengan membandingkan skor konsentrasi dengan waktu intervensi yang beragam. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengendalikan secara ketat variabel-variabel perancu lainnya yang dapat mempengaruhi konsentrasi pada anak.