

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan perbedaan yang bermakna ($p < 0,01$) antara skor *trail making test* sebelum dan sesudah melakukan senam otak selama 3 minggu. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam otak terhadap kecepatan psikomotor pada anak kelas 5 Sekolah Dasar Al-Irsyad 2 Purwokerto.
2. Rerata jumlah waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan *Trail Making Test* pada anak kelas 5 Sekolah Dasar Al-Irsyad 2 Purwokerto sebelum melakukan senam otak adalah 52,86 detik (bagian A) dan 92,42 detik (bagian B)
3. Rerata jumlah waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan *Trail Making Test* pada anak kelas 5 Sekolah Dasar Al-Irsyad 2 Purwokerto setelah melakukan senam otak adalah 37,98 detik (bagian A) dan 64,72 detik (bagian B)

B. Saran

Saran-saran yang dapat diberikan terkait dengan kesimpulan penelitian ini yaitu :

1. Penelitian lebih lanjut sebaiknya dapat membandingkan senam otak dengan metode lain yang dapat meningkatkan kecepatan psikomotor dan dapat dilakukan pada kelompok dengan subjek yang berbeda dengan kontrol.

2. Bagi orang tua dapat meningkatkan usaha dalam rangka meningkatkan kecepatan psikomotor anak yang dapat juga meningkatkan proses belajar anak dengan melakukan senam otak secara rutin
3. Bagi institusi pendidikan, para pengajar agar dapat mengaplikasikan senam otak dalam proses belajar mengajar sebagai metode tambahan untuk dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam segala aspek dalam proses belajar.

