

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka peneliti dapat mengambil beberapa kesimpulan terkait pengaruh senam otak (*Brain Gym*) terhadap konsentrasi belajar dan hasil belajar matematika siswa kelas VII SMPN II Arjasa. Hasil dari penerapan senam otak (*Brain Gym*) khususnya pada pembelajaran matematika kelas VII SMPN II Arjasa menunjukkan bahwa dari 26 siswa berpengaruh sangat tinggi terhadap hasil belajar siswa.

Hasil dari angket yang diberikan sebelum senam otak (*Brain Gym*) yaitu 24% sedangkan sesudah senam otak (*Brain Gym*) yaitu 35%, artinya ada peningkatan yaitu dari 24% ke 35% maka dapat dinyatakan bahwa hampir setengahnya perubahan persentase senam otak (*Brain Gym*) terhadap konsentrasi belajar siswa. Adapun hasil dari tes yang diberikan sebelum dan sesudah senam otak (*Brain Gym*) yaitu $-38,054$ (t_{hitung}), maka $t_{hitung} \leq t_{tabel}$, $t_{tabel} = 2,05954$ maka H_{1_1} diterima karena $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ dan H_{0_1} ditolak karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ artinya ada pengaruh senam otak (*Brain Gym*) terhadap hasil belajar matematika siswa.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa hampir setengahnya perubahan persentase senam otak (*Brain Gym*) terhadap konsentrasi belajar matematika kelas VII SMPN II Arjasa tahun pelajaran 2019/2020, dan ada

pengaruh senam otak (*Brain Gym*) terhadap hasil belajar matematika kelas VII SMPN II Arjasa tahun pelajaran 2019/2020.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi peneliti sebaiknya lebih memperhatikan lagi siswa dengan seksama supaya siswa melakukan senam otak (*Brain Gym*) dengan benar dan serius.
2. Bagi guru sebaiknya senam otak (*Brain Gym*) tidak hanya diterapkan pada mata pelajaran tertentu, tetapi diterapkan secara rutin setiap hari karena bisa menambah konsentrasi siswa dalam belajar.
3. Bagi siswa seharusnya bisa mengikuti gerakan senam otak (*Brain Gym*) dengan benar dan serius, karena manfaat dari senam otak (*Brain Gym*) bisa merileksasikan dan memfokuskan dalam belajar.
4. Bagi sekolah disarankan untuk menggunakan alat atau media pendukung pembelajaran yang tepat supaya tidak monoton dan dapat menambah semangat siswa, dan juga motivasi siswa supaya lebih konsentrasi lagi dalam mengikuti pembelajaran sehingga hasil belajar siswa meningkat