

BAB V

PENUTUP

Hasil penelitian yang sudah dilaksanakan pada tanggal 27 desember 2021-17 januari 2022 di SD N 4 Marga Tiga tentang hubungan yoga anak dengan konsentrasi belajar anak SD N 4 Marga Tiga Kabupaten Lampung Timur, didapatkan kesimpulan dan saran sebagai berikut :

A. Simpulan

1. Konsentrasi belajar anak sebelum dilakukan yoga anak didapatkan skor terendah adalah 30, skor tertinggi 43, nilai rata-rata 38,1, standar deviasi 3,34, dan median 38.
2. Konsentrasi belajar setelah dilakukan yoga anak didapatkan hasil skor terendah adalah 40, tertinggi 60, rata-rata 50,5, standar deviasi 5,46, dan median 51. Dalam hal ini hasil post test masuk dalam nilai tinggi.
3. Nilai *P-Value* yang didapatkan dari uji *paired sample T-Test* didapatkan hasil 0,000 >0.05 yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada pengaruh yoga anak terhadap konsentrasi belajar anak SD N 4 Marga Tiga Kabupaten Lampung Timur.

B. Saran

1. Bagi responden
Anak-anak bisa melakukan yoga anak dengan rutin agar bisa memperoleh keuntungan yoga anak dan mendapatkan manfaat untuk konsentrasi belajar.
2. Bagi orang guru
Diharapkan guru bisa mendampingi anak jika melakukan yoga untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak.
3. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan institusi pendidikan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai sebuah referensi dan bahan bacaan sehingga dapat memberikan wawasan yang luas mengenai hubungan yoga anak terhadap konsentrasi belajar anak

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meningkatkan kompetensi untuk melakukan penelitian mengenai yoga anak terhadap konsentrasi belajar anak sekolah dasar.