

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Remaja di MTs Ma'arif Nyatnyono Ungaran sebelum diberikan senam otak semuanya mempunyai konsentrasi belajar kategori rendah yaitu sebanyak 13 orang (73,3%) sedangkan sesudah diberikan senam otak sebagian besar mempunyai konsentrasi belajar kategori tinggi yaitu sebanyak 12 orang (92,3%).
2. Remaja di MTs Ma'arif Nyatnyono Ungaran sebelum diberikan senam peregangan semuanya mempunyai konsentrasi belajar kategori rendah yaitu sebanyak 13 orang (73,3%) sedangkan sesudah diberikan senam peregangan sebagian besar mempunyai konsentrasi belajar kategori tinggi yaitu sebanyak 9 orang (69,2%).
3. Ada perbedaan efektivitas senam otak dan senam peregangan terhadap konsentrasi belajar pada remaja di MTs Ma'arif Nyatnyono Ungaran, dengan *p-value* sebesar $0,008 < \alpha (0,05)$.

B. Saran

1. Bagi institusi pendidikan

Sebaiknya pihak sekolah memberikan senam otak secara kontinyu sebelum pelaksanaan pembelajaran untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada remaja.

2. Bagi masyarakat

Sebaiknya masyarakat mempelajari senam otak baik melalui instruktur ataupun tenaga kesehatan dan melakukannya secara rutin sehingga dapat meningkatkan konsentrasi belajar sebagai upaya meningkatkan hasil belajar.

3. Bagi siswa

Sebaiknya siswa mempelajari senam otak baik melalui instruktur ataupun tenaga kesehatan dan melakukannya secara rutin sehingga dapat meningkatkan konsentrasi belajar sebagai upaya meningkatkan hasil belajar. Senam otak dan senam peregangan dapat dilakukan sebelum belajar dimulai dan dapat dilakukan secara mandiri dimana saja termasuk dirumah.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya sebaiknya mengendalikan faktor lain yang mempengaruhi penelitian ini misalnya jenjang pendidikan dan usia sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih optimal.