

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Dari penelitian ini, maka dapat disimpulkan :

1. Berdasarkan hasil pengolahan data, maka tingkat kejenuhan belajar siswa terdiri dari tinggi, sedang, dan rendah yang dilihat dari setiap indikator dan jawaban responden pada masing-masing kelompok, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.
2. Pada pelaksanaan metode senam otak dilaksanakan sesuai dengan gerakan-gerakan senam otak itu sendiri yang terbagi pada gerakan menyeberangi garis tengah (*midline movements*), gerakan meregangkan otot (*lengthening activities*), gerakan meningkatkan energi (*energy exercises*), dan penguatan sikap (*deepening attitudes*).
3. Berdasarkan hasil *paired sample T-test*, senam otak dinyatakan berpengaruh untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa seperti diketahui bahwa nilai sig. (*2-tailed*) sebesar $0,044 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *post-test* eksperimen dan *post-test* kontrol.

Maka, dapat disimpulkan secara umum bahwa metode senam otak (*brain gym*) dapat memberikan pengaruh dalam mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar siswa di SMP Negeri 22 Kota Jambi. Hal ini dapat dilihat dari adanya perbedaan hasil kejenuhan pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dengan kelompok kontrol yang tanpa diberikan perlakuan.

B. SARAN

Dengan adanya temuan bahwa metode senam otak dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa, maka temuan ini dapat dijadikan masukan karena memberikan kontribusi terhadap kajian dan teori mengenai kejenuhan belajar siswa.

Oleh karena itu, maka penting untuk menyampaikan beberapa saran yang bermanfaat. Saran yang diajukan antara lain :

1. Bagi siswa

Siswa dapat mengaplikasikan senam otak dalam kehidupan sehari-hari mengingat besarnya pengaruh senam otak dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa. Dengan demikian, kejenuhan belajar siswa dapat dikurangi.

2. Bagi guru

Guru dapat menerapkan metode senam otak ini dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar sebagai alternatif untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa sehingga kejenuhan belajar pada siswa dapat dikondisikan oleh guru.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan metode senam otak agar senam otak tersebut dapat dirasakan manfaatnya oleh banyak orang terutama dalam mengurangi kejenuhan belajar yang dirasakan.

C. REKOMENDASI

Dari hasil penelitian dengan judul pengaruh metode senam otak (*brain gym*) dalam mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar siswa di SMP Negeri 22 Kota Jambi, maka peneliti merekomendasikan kepada pihak sekolah untuk dapat menerapkan metode senam otak (*brain gym*) baik sebelum maupun setelah melaksanakan kegiatan belajar mengajar atau pemberian layanan mengingat adanya pengaruh metode senam otak (*brain gym*) dalam mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar siswa.