BAB V
SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh melalui pengolahan serta analisis data dari penelitian yang berjudul "Peningkatan Konsentrasi Belajar melalui Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) pada Siswa Kelas V di SD Negeri 36 Banda Aceh", maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: "Terdapat pengaruh Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa kelas V di SD Negeri 36 Banda Aceh." Hal ini diperkuat dengan hasil perhitungan nilai t-hitung dari penerapan Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) terhadap konsentrasi belajar sebesar 10,18, dan diperoleh nilai t-tabel dengan derajat kebebasan 29-2 (dk = 27) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 1,70. Dengan demikian, t-hitung = 10,18 > t-tabel = 1,70, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima kebenarannya.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat peneliti berikan terkait dengan hasil penelitian dan simpulan antara lain :

1. Bagi Sekolah

   Pihak sekolah diharapkan dapat mendukung pelaksanaan kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) secara rutin dan terprogram sebagai salah satu upaya meningkatkan kualitas proses pembelajaran serta kebugaran jasmani siswa.

2. Bagi Guru

   Guru disarankan untuk mengintegrasikan kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) sebagai bagian dari aktivitas pembelajaran, khususnya sebelum proses pembelajaran dimulai, guna meningkatkan konsentrasi dan kesiapan belajar siswa.

3. Bagi Siswa

   Siswa diharapkan dapat mengikuti kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) dengan sungguh-sungguh agar manfaatnya terhadap peningkatan konsentrasi belajar dapat dirasakan secara optimal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya dengan mengembangkan variabel, metode, maupun subjek penelitian yang lebih luas, sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif terkait peningkatan konsentrasi belajar siswa.