

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada murid salah satu taman kanak-kanak di Semarang, dapat disimpulkan bahwa senam otak dapat meningkatkan konsentrasi secara signifikan. Terdapat perbedaan konsentrasi pada murid taman kanak-kanak antara sebelum dan sesudah diberikan senam otak. Konsentrasi setelah melakukan senam otak lebih baik bila dibandingkan dengan konsentrasi sebelum melakukan senam otak.

Saran yang dapat diberikan setelah melewati proses penelitian adalah sebagai berikut :

- a. Bagi psikolog. Treatment senam otak ini dapat dijadikan sebagai cara untuk menangani masalah konsentrasi
- b. Bagi guru dan sekolah, senam otak dapat dijadikan sebagai salah satu program untuk meningkatkan konsentrasi murid