

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil pengujian uji t *dependent* dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik kesimpulan adanya pengaruh pemberian gerakan senam otak untuk meningkat kemampuan kognitif mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

5.2 Saran

Dari hasil kesimpulan dan pembahasan yang diuraikan diatas, maka peneliti akan memberikan beberapa saran, antar lain:

1. Kepada mahasiswa agar belajar secara sungguh sungguh agar mencapai prestasi dan nilai IPK (Indek Prestasi Kumulatif) yang baik.
2. Kepada pembaca yang berminat dengan penelitian ini dan ingin meneliti kembali agar kiranya dilaksanakan dalam ruang lingkup yang lebih besar, penerapan program yang lebih baik serta lebih baik mengganti kemampuan kognitif dengan kejenuhan mahasiswa sehingga penelitian ini lebih baik dan lebih bermanfaat bagi kita semua.
3. Penelitian ini dilaksanakn dengan keterbasan sehingga peneliti memberi saran agar dilaksanakan suatu penelitian selanjutnya agar mendapatkan suatu data yang lebih baik lagi.