

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Olahraga aerobik akut pada pagi hari yang dilakukan satu kali saja belum dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada anak kelompok usia 11-12 tahun.

B. Saran

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh olahraga aerobik di pagi hari terhadap konsentrasi belajar dengan pengamatan yang lebih lama dan berulang.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh olahraga aerobik di pagi hari terhadap konsentrasi belajar dengan metode yang lebih baik dan penelitian yang lebih terkendali guna menghilangkan beberapa faktor yang tidak dapat dihilangkan pada penelitian ini.
3. Perlu diukur faktor neurotropik otak dalam darah terkait mekanisme peningkatan konsentrasi belajar.