

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dalam bab sebelumnya maka kesimpulan yang dapat diambil bahwa perilaku anak tunalaras bisa diperbaiki dengan latihan yoga dengan diiringi music pada anak tunalaras di SLB E Prayuwana Yogyakarta. Dengan adanya terapi aktivitas jasmani melalui gerak senam yoga ternyata dapat membantu meningkatkan perubahan kearah yang lebih baik pada anak tunalaras, terlihat pada hasil yang menunjukkan prosentase yang tinggi dari siklus ke siklus seperti ‘k’ dari prosentase penurunan hanya 17 % pada siklus ketiga menjadi 59 %, anak ‘i’ dari 10,9% menjadi 42 %, dan anak ‘h’ 21% menjadi 67%. Pada simpulan ini anak- anak menunjukkan penurunan menjadi baik, walaupun anak juga masih menunjukkan perilaku yang masih sama namun perilaku tersebut cenderung sudah membaik dibandingkan dengan sebelum diberikanya terapi dengan aktivitas Yoga yang diiringi musik.

B. Implikasi

Pendekatan perbaikan perilaku anak tunalaras melalui gerakan yoga perlu adanya perencanaan untuk disampaikan pada anak berkebutuhan khusus dengan bertujuan perbaikan perilaku sesuai kebutuhan yang ada.

C. Saran

1. Perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk lebih meningkatkan hasil perbaikan perilaku pada anak tunalaras.
2. Program pelepasan energi untuk program anak berkebutuhan khusus (anak tunalaras) dengan melakukan aktifitas fisik berat harus diimbangi dengan pengendalian aktivitas fisik yang bentuknya lebih tenang seperti yoga sebagai program tambahan yang dapat membantu anak.