

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Pada bab ini peneliti menjelaskan mengenai kesimpulan dari analisis data mengenai efektivitas layanan konseling kelompok Islami menggunakan *brain gym* untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik kelas VII MTs NU Al-Falah Tanjungrejo Kudus sebagai berikut:

1. Tingkat konsentrasi belajar peserta didik sebelum diberi perlakuan menunjukkan bahwa terdapat 6 orang dengan konsentrasi belajar rendah dengan persentase 20%, 18 orang memiliki tingkat konsentrasi belajar sedang dengan persentase 60%, dan 6 orang memiliki tingkat konsentrasi belajar tinggi dengan persentase 20%. Setelah diberi perlakuan, terdapat peningkatan dalam tingkat konsentrasi belajar peserta didik. 14 orang memiliki tingkat konsentrasi belajar sedang dengan persentase 94%, dan 1 orang memiliki tingkat konsentrasi belajar tinggi dengan persentase 4%. Sehingga dapat diketahui nilai rata-rata pretest 90,87 sedangkan nilai rata-rata posttest sebesar 97,20.
2. Pelaksanaan layanan konseling kelompok Islami menggunakan *brain gym* terdapat beberapa tahapan yaitu tahap ta'aruf, tahap tafahum, tahap ta'awun, tahap takaful, dan tahap pengakhiran. Pada tahap takaful, peneliti memberikan *brain gym* untuk di praktikkan di depan kelas. Adapun gerakan *brain gym* yang digunakan yaitu gerakan silang, gerakan saklar otak, dan gerakan tombol bumi. Untuk mengetes tingkat konsentrasi peserta didik, peneliti memberikan tiga gerakan yang dapat melatih konsentrasi peserta didik. Tiga gerakan tersebut memanfaatkan kedua tangan peserta didik dan dilakukan secara bergantian sesuai dengan instruksi dan tempo yang di arahkan peneliti.
3. Untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok Islami menggunakan *brain gym* untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik, peneliti melakukan uji t atau uji beda. Hasil dari uji t menjelaskan bahwa nilai signifikan $< 0,001$ dimana nilai tersebut $< 0,05$. Berdasarkan syarat pengambilan keputusan uji t, jika nilai signifikan $< 0,05$ maka terdapat perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* peserta didik. Dengan adanya perbedaan tersebut, maka dapat dikatakan bahwa layanan konseling kelompok Islami menggunakan *brain gym* efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik.

B. Keterbatasan Penelitian

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini antara lain:

1. Peneliti hanya menggunakan teknik *brain gym* dalam penelitian ini.
2. Peneliti hanya melakukan pengkajian terhadap efektivitas konseling kelompok Islami menggunakan *brain gym* untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik saja, tidak mengkaji faktor lain terhadap kendala peserta didik
3. Ruang lingkup dalam penelitian ini merupakan peserta didik MTs NU Al-Falah sehingga tidak dapat digeneralisasikan kepada populasi yang lebih luas

C. Saran-saran

1. Bagi Kepala Madrasah
Salah satu faktor konsentrasi belajar yaitu lingkungan yang kondusif, dimana hal tersebut bisa didapat dari fasilitas yang ada di kelas. Diharapkan kepada kepala madrasah untuk lebih memperhatikan kembali fasilitas di kelas agar terciptanya suasana kelas yang nyaman untuk peserta didik belajar.
2. Guru BK
Melalui penelitian ini, diharapkan guru BK dapat melanjutkan layanan konseling kelompok Islami menggunakan *brain gym* dengan tujuan untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik MTs NU Al-Falah Tanjungrejo Kudus.
3. Bagi peneliti
Kepada peneliti lain yang ingin melaksanakan penelitian dengan konsep yang sama, diharapkan untuk lebih tepat dalam pemilihan gerakan *brain gym* sesuai dengan usia atau kondisi peserta didik.