

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI.

A. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian pada Bab sebelumnya, dan pembahasan terhadap hasil penelitian yang telah dilakukan sesuai dengan permasalahan penelitian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Salah satu tujuan latihan *Brain Gym* adalah untuk memaksimalkan fungsi otak kanan, sehingga diharapkan siswa lebih mempunyai hati, dan lebih ber-empati, lebih seni dll, sehingga terjadi keseimbangan antara fungsi otak kiri dan fungsi otak kanan.
2. *Brain Gym* yang dilakukan dengan riang rembira dapat mendatangkan emosi positif, sehingga belajar adalah kegiatan yang menyenangkan, dan akhirnya akan membuat kerja otak lebih efektif. Emosi positif akan mendorong kekuatan otak dan mendorong pencapaian prestasi. Berdasarkan hasil penelitian aktivitas *Brain Gym* dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan keterampilan belajar siswa dan yang semakin mendukung pernyataan yang disampaikan oleh Dennison, Paul E., and G. E. Dennison (2009) bahwa individu dari berbagai usia menggunakan program belajar yang dikenal *Brain Gym* untuk memperoleh perbaikan yang cepat dan seringkali dramatis dalam keterampilan belajar seperti mencatat, mendengar aktif, membaca efektif, menghafal,

menghadapi ujian dan mengatasi kejenuhan serta meningkatkan motivasi belajar.

3. *Brain Gym* adalah gerakan sederhana yang didasarkan pada tiga hal pokok yaitu: (1) belajar adalah kegiatan yang alami yang menyenangkan yang terus terjadi sepanjang hidup. (2) Kesulitan belajar adalah ketidakmampuan mengatasi stres dan keraguan dalam menghadapi suatu tugas yang baru. (3) Kita semua mengalami "kesulitan belajar" selama kita telah belajar untuk tidak bergerak.
4. Hasil penelitian bahwa *Brain Gym* dapat meningkatkan keterampilan belajar siswa, maka sebaiknya semua siswa mulai dari kelas X, XI dan XII mendapatkan *Brain Gym* pada setiap minggu (setelah upacara bendera) selama 5 menit.
5. Layanan bimbingan kelompok agar dapat diintensifkan, tidak saja pada jam tatap muka, tetapi bisa ditambah pada jam lain seperti pada pulang sekolah, jam istirahat dan lain-lain. Pelaksanaan bimbingan kelompok disesuaikan dengan masalah yang dihadapi siswa baik secara individual maupun kelompok.
6. Faktor penghambat yang menghambat penguasaan keterampilan belajar agar dicarikan solusinya. dan dapat diminimalisir sedangkan faktor pendukung untuk percepatan penguasaan keterampilan belajar agar dapat ditingkatkan.
7. Secara umum hasil penguasaan keterampilan belajar adalah sebanyak 4 orang (10%) berkategori tinggi sekali, sebanyak 33 orang (82,5%)

berkategori tinggi, sisanya sebanyak 3 orang (7,5%) berkategori sedang. Siswa yang berkategori sedang ini akan dilakukan layanan responsif berupa konseling individual

B. REKOMENDASI

Setelah penulis melakukan penelitian, membahas dan kemudian menyimpulkan hasil penelitian, penulis ingin mengajukan beberapa rekomendasi:

1. Bagi Kepala Sekolah

- 1) Perlu kiranya para Guru Bidang studi, wali kelas diberi pemahaman tentang layanan bimbingan kelompok, karena Guru bidang studi dan wali kelas adalah mitra yang tidak dapat dipisahkan pada layanan bimbingan kelompok.
- 2) Perlu kiranya Guru-guru mendapat pelatihan/penambahan ilmu agar tidak gagap teknologi, dan menguasai ICT dalam mengajar, agar siswa lebih berminat belajar.
- 3) Perlu kiranya Guru Bimbingan dan Konseling di berikan kesempatan yang seluas-luasnya untuk mendapatkan pelatihan *Brain Gym*, agar bisa memberikan pelayanan kepada seluruh siswa.
- 4) Untuk meningkatkan kualitas pengembangan diri, untuk memberikan pelayanan yang maksimal pada siswa, perlu kiranya Guru Bimbingan dan Konseling diberikan kesempatan untuk menambah ilmu dengan pendidikan Profesi Bimbingan Konseling.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

- 1) Agar Guru Bimbingan dan Konseling semakin profesional dalam melaksanakan layanan bimbingan Konseling, mulai dari layanan dasar sampai kepada layanan dukungan sistem.
- 2) Agar Guru Bimbingan dan Konseling menambah pengetahuannya untuk ICT, sehingga mempermudah melakukan layanan dukungan sistem, karena layanan dukungan sistem belum terlaksana dengan baik.
- 3) Agar Guru Bimbingan dan Konseling dalam melayani siswa, melayani dengan hati, tulus ikhlas, agar siswa semakin terbuka kepada Guru Bimbingan dan Konseling untuk bersama-sama siswa menangani masalah-masalah siswa termasuk masalah belajar.

3. Bagi peneliti

- 1) Agar peneliti memperdalam indikator yang digunakan yang mengacu kepada aspek-aspek belajar seperti motivasi belajar, kebiasaan-kebiasaan belajar, prestasi belajar. Kusionernya dapat ditambah, diperbaiki, dan diperjelas maksudnya sehingga dapat dihasilkan suatu instrumen penelitian yang lebih akurat.
- 2) Indikator yang dipergunakan hendaknya lebih diperluas dengan mengacu kepada teori dan konsep yang lebih mendalam dari hasil kajian berbagai buku yang mendukung terhadap konsep penelitian. Dengan perluasan indikator ini diharapkan akan terjadi kegamlangan makna yang akan diperoleh untuk penelitian selanjutnya.

3) Agar Peneliti bisa meningkatkan diri.

Peneliti ingin meningkatkan diri seperti meningkatkan kesabaran, empati, responsif, dalam memberikan pelayanan kepada siswa terutama dalam memberikan teknik-teknik *Brain Gym*.

Dermikianlah rekomendasi yang bisa penulis sampaikan, mudah-mudahan dapat memberikan manfaat bagi keberhasilan dunia pendidikan umumnya dan Bimbingan dan konseling khususnya..Amin...

