

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai pengoptimalan kecerdasan kinestetik santri Pesantren Modern Daar El Falaah dengan menggunakan metode bimbingan kelompok, peneliti menyimpulkan hasil data yang telah peneliti analisis, yaitu:

- a. Dalam peneliti ini. Peneliti meneliti 9 santri sebagai responden penelitian, yaitu MF, MG, NH, AA, AI, MR, BP, MI Dan OM. Sebelum melaksanakan bimbingan kelompok kesembilan responden memiliki kecerdasan kinestetik yang bisa dikatakan rendah disebabkan oleh kurang optimal dalam menggerakkan anggota tubuh, mengatur keseimbangan tubuh, mengatur kelenturan tubuh, menjaga kesehatan tubuh dan memiliki kekuatan tubuh.
- b. Setelah melaksanakan bimbingan kelompok kecerdasan kinestetik yang dimiliki para santri bisa dikatakan mengalami peningkatan. Sebelum melakukan bimbingan kelompok 9 responden belum mengetahui cara bagaimana mengoptimalkan kecerdasan kinestetik dengan baik dan benar. Perubahan sudah mulai terlihat pada saat kegiatan bimbingan kelompok berlangsung. Selain itu juga, pengoptimalan kecerdasan kinestetik terlihat dari dinamika kelompok

para santri mengatakan bahwa setelah diadakan bimbingan kelompok mereka merasa kecerdasan kinestetiknya optimal dari sebelumnya.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian dan penarikan kesimpulan yang ada, maka peneliti memberi saran sebagai berikut.

1. Para santri Pesantren Modern Daar El Falaah perlu selalu menjaga mengoptimalkan kecerdasan kinestetiknya bila perlu mengikuti kegiatan-kegiatan yang bisa mengoptimalkan kecerdasan kinestetik karena kecerdasan kinestetik diibaratkan sebagai mesin untuk mencapai menjadi atlit yang hebat dan handal.
2. Pengurus olahraga harus terus memberikan dorongan kepada santri agar selalu melakukan olahraga dengan maksimal. Pengurus juga harus memberikan materi terkait meningkatkan kecerdasan kinestetik sehingga kualitas olahraga santri semakin meningkat dan bisa diandalkan.