

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 7 Kota Bengkulu, dapat disimpulkan bahwa implementasi teknik belajar Pomodoro efektif meningkatkan fokus belajar peserta didik pada mata pelajaran IPS. Hal ini dibuktikan melalui hasil pengujian hipotesis menggunakan *Independent Sample t-test* yang memperoleh nilai signifikansi $< 0,001 < 0,05$, sehingga menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan fokus belajar peserta didik. Dengan demikian, penerapan teknik belajar Pomodoro dapat menjadi salah satu strategi pembelajaran yang efektif dalam membantu peserta didik meningkatkan fokus belajar peserta didik selama proses pembelajaran IPS di SMP Negeri 7 Kota Bengkulu.

B. Saran

1. Bagi Guru

Guru IPS maupun guru mata pelajaran lainnya disarankan dapat menggunakan teknik belajar Pomodoro sebagai salah satu alternatif dalam kegiatan pembelajaran. Penerapan teknik ini dapat membantu peserta didik mengatur waktu belajar secara lebih terstruktur, mempertahankan fokus belajar peserta didik, serta mengurangi kejenuhan selama proses pembelajaran.

2. Bagi Peserta Didik

Peserta didik diharapkan dapat menerapkan teknik belajar Pomodoro secara mandiri, baik ketika belajar di sekolah maupun di rumah. Penggunaan teknik ini secara konsisten diharapkan dapat membantu peserta didik mengatur waktu belajar, menjaga perhatian terhadap materi yang dipelajari, dan meningkatkan fokus belajar selama kegiatan belajar berlangsung.

3. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap

penerapan strategi pembelajaran yang inovatif, salah satunya teknik belajar Pomodoro. Dukungan tersebut dapat dilakukan melalui pengembangan kegiatan pembelajaran dan peningkatan kompetensi guru sehingga tercipta proses pembelajaran yang lebih efektif serta mampu mendukung peningkatan fokus belajar peserta didik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian mengenai teknik belajar Pomodoro dengan cakupan yang lebih luas, baik pada jenjang pendidikan, mata pelajaran, maupun karakteristik peserta didik yang berbeda. Penelitian selanjutnya juga dapat mengkaji penerapan teknik Pomodoro terhadap aspek lain, seperti motivasi belajar, hasil belajar, kemampuan berpikir kritis, atau kemampuan mengelola waktu, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas teknik belajar Pomodoro dalam pembelajaran.

