

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh hasil kecakapan hidup siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga di Sekolah Menengah Pertama Juara Bandung tahun ajaran 2022/2023 dengan sampel sebanyak 60 siswa yang terbagi dari 30 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan 30 siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Diketahui kecakapan hidup siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga memperoleh nilai presentase pada kategori sangat baik 33%, baik 60%, cukup baik 7%, kurang baik 0%, kemudian kategori tidak baik 0%. Dengan demikian di SMP Juara Bandung siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di lihat dari kecakapan hidupnya tergolong pada kategori sangat baik. Sedangkan diketahui kecakapan hidup siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga memperoleh nilai presentase pada kategori sangat baik 0%, baik 27%, cukup baik 67%, kurang baik 7%, kemudian kategori tidak baik 0%. Dengan demikian di SMP Juara Bandung siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga di lihat dari kecakapan hidupnya tergolong pada kategori cukup baik.

Berdasarkan pemaparan dan hasil diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecakapan hidup siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga lebih baik di bandingkan dengan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Ini membuktikan bahwa olahraga dapat menjadi media yang tepat untuk meningkatkan *life skills*. Karena pada saat olahraga siswa lebih banyak berinteraksi dengan lingkungan, teman sebaya maupun guru/pelatihnya. Interaksi sisal dan masalah yang terjadi saat berolahraga itulah yang dapat memudahkan seseorang memperoleh kemampuan *life skills*.

## 5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan implikasi dan kontribusi terhadap dunia Pendidikan, serta *stake holder* yang bertanggung jawab akan hal tersebut. Karena berdasarkan temuan dilapangan makin memperkuat bahwasannya pasrtisipasi dalam berolahraga yang terprogram oleh sekolah bermanfaat dalam mengembangkan *life skills* siswa (pemuda), meskipun belum terintegrasi secara langsung dan sengaja dengan *life skills*.

## 5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan penelti di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

### 1. Sekolah Menengah Pertama Juara Bandung

Pencapaian *life skills* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga, meskipun belum terintegrasi secara khusus pada setiap eskul olahraga, oleh karena itu sebaiknya pihak sekolah sebaiknya mencoba mengintegrasikan *life skills* ini ke dalam program eskul.

### 2. Peneliti

Disarankan kepada peneliti sebaiknya dilakukan penelitian lebih lanjut pada sekolah-sekolah yang menjadi sample pada penelitian ini agar dibuatkan penelitian eksperimen yang mengintegrasikan *life skills* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler