

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini penulis dapat menyimpulkan bahwa: (1) terdapat pengaruh program bola basket yang diintegrasikan *life skills* terhadap peningkatan *life skills*; (2) tidak terdapat pengaruh program bola basket yang tidak diintegrasikan *life skills* terhadap peningkatan *life skills*; (3) Diantara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kelompok eksperimen yang mengalami peningkatan *life skills* paling tinggi. Sedangkan jika dilihat berdasarkan komponen bahwa komponen yang mengalami peningkatan paling tinggi adalah komponen *leadership* pada kelompok eksperimen. Berdasarkan hal ini, dapat disimpulkan bahwa penerapan program integrasi *life skills* dalam olahraga sangat dapat memberikan kontribusi yang baik terhadap peningkatan kecakapan hidup seseorang dalam olahraga bola basket dalam rangka *positive youth development*. Tidak hanya di dalam olahraga saja tetapi dalam kehidupan sehari-hari *life skills* juga dapat diterapkan untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

5.2 Implikasi

Implikasi yang akan dibahas adalah yang berkaitan dengan teori dan dampak terhadap penerapan praktis. Implikasi terhadap teori sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan *life skills* sangat perlu diterapkan pada program latihan bola basket dimana olahraga bola basket ini bisa menjadi sarana untuk mengembangkan *life skills* ini. Melalui program terintegrasi *life skills* kepada atlet pada program latihan membantu agar atlet menerapkan serta mentransfer kecakapan hidup ke dalam kehidupan sehari-hari di luar olahraga.

Implikasi terhadap penerapan praktis dari hasil penelitian ini dapat membuat sumber pertimbangan, baik bagi pelatih maupun bagi guru yang memanfaatkan olahraga dalam proses pengembangan individu. Dimana pelatih atau guru dapat memberikan program *life skills* secara terstruktur kepada atlet maupun siswanya.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis menyadari bahwa untuk mengetahui dampak lain dari penerapan program *life skills* dibutuhkan penelitian yang lebih lanjut, oleh sebab itu penulis mengajukan rekomendasi untuk mendapatkan hasil yang signifikan.

Bagi pelatih atau guru agar lebih bisa menerapkan program *life skills* ini ke dalam program latihan maupun pembelajaran sehingga bisa mengembangkan serta meningkatkan kemampuan yang ada dalam diri siswa. Bagi atlet atau siswa diharapkan dapat memahami *life skills* melalui olahraga dan mampu mengembangkan *life skills* yang berguna bagi kehidupan sehari-hari dalam olahraga maupun diluar olahraga. Demikian kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi dari penelitian yang berjudul pengembangan *life skills* melalui olahraga bola basket dalam rangka *positive youth developmen* yang dipaparkan oleh penulis, semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang dilibatkan dan membaca