

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Bagian ini memaparkan kesimpulan penelitian berdasarkan pada bagian sebelumnya. Kesimpulan ini merupakan hasil dari pengujian hipotesis yang telah dilakukan. Berikut kesimpulan dalam penelitian ini:

1. Terdapat perbedaan pengaruh antara model latihan filanesia, model latihan *small sided games* integrasi *life skills* dan model latihan tradisional terhadap peningkatan pemahaman *life skills* atlet sepakbola putri. Model latihan *small sided games* integrasi *life skills* lebih baik terhadap peningkatan pemahaman *life skills* atlet sepakbola putri dibandingkan dengan model latihan filanesia integrasi *life skills* dan model latihan tradisional.
2. Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara model latihan filanesia dengan model latihan *small sided games* integrasi *life skills* terhadap peningkatan pemahaman *life skills* atlet sepakbola putri.
3. Terdapat perbedaan pengaruh antara model latihan filanesia integrasi *life skills* dengan model latihan tradisional terhadap peningkatan pemahaman *life skills* atlet sepakbola putri. Model latihan filanesia integrasi *life skills* lebih baik dalam peningkatan pemahaman *life skills* atlet sepakbola putri dibandingkan model latihan tradisional.
4. Terdapat perbedaan pengaruh antara model latihan *small sided games* integrasi *life skills* dengan model latihan tradisional terhadap peningkatan pemahaman *life skills* atlet sepakbola putri. Model latihan *small sided games* integrasi *life skills* lebih baik dalam peningkatan pemahaman *life skills* atlet sepakbola putri dibandingkan model latihan tradisional.
5. Terdapat perbedaan pengaruh antara model latihan filanesia, model latihan *small sided games* integrasi *life skills* dan model latihan tradisional terhadap performa atlet sepakbola putri. Model latihan *small sided games* integrasi *life skills* lebih baik dari pada model latihan filanesia integrasi *life skills* dan model latihan tradisional.

6. Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara model latihan filanesia integrasi *life skills* dengan model latihan *small sided games* integrasi *life skills* terhadap performa atlet sepakbola putri.
7. Terdapat perbedaan pengaruh antara model latihan filanesia integrasi *life skills* dengan model latihan tradisional terhadap performa atlet sepakbola putri. Model latihan filanesia integrasi *life skills* lebih baik dalam peningkatan pemahaman performa atlet sepakbola putri dibandingkan model latihan tradisional.
8. Terdapat perbedaan pengaruh antara model latihan *small sided games* integrasi *life skills* dengan model latihan tradisional terhadap performa atlet sepakbola putri. Model latihan *small sided games* integrasi *life skills* lebih baik dalam peningkatan pemahaman performa atlet sepakbola putri dibandingkan model latihan tradisional.

5.2 Implikasi

Berdasarkan dengan kesimpulan penelitian, terdapat beberapa hal yang dapat menjadi implikasi secara teoritis dan praktis. Berikut implikasi pada penelitian ini:

1. Pentingnya integrasi model latihan dengan *life skills* dalam program pelatihan sepakbola menandakan perluasan fokus dari sekadar pengembangan keterampilan teknis ke aspek-aspek kehidupan sehari-hari. Ini melibatkan pemberdayaan pemain dalam keterampilan seperti kerja tim, komunikasi, kepemimpinan, kedisiplinan, dan mentalitas kompetitif. Memasukkan elemen-elemen ini dalam latihan tidak hanya membantu pemain berkembang secara sepakbola, tetapi juga membentuk karakter dan kemampuan adaptasi mereka di luar lapangan. Keterampilan seperti kerja tim dan komunikasi yang diperoleh dalam konteks sepakbola dapat memberikan manfaat jangka panjang dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, integrasi *life skills* dalam pelatihan sepakbola bukan hanya tentang memenangkan pertandingan, tetapi juga membentuk individu yang tangguh, disiplin, dan mampu beradaptasi dengan berbagai situasi dalam kehidupan.
2. Peran penting pelatihan yang terstruktur dan komprehensif dalam sepakbola

menekankan kebutuhan akan perencanaan latihan yang matang, melibatkan seluruh aspek yang relevan, guna mencapai hasil optimal. Dalam konteks ini, pelatihan tidak sekadar berkaitan dengan pengembangan keterampilan teknis, tetapi juga mencakup aspek taktis, fisik, dan mental. Perencanaan yang baik mencakup identifikasi kebutuhan individual pemain, memastikan variasi dalam latihan, penekanan pada teknik yang benar, serta simulasi situasi permainan yang realistis. Dengan melibatkan aspek-aspek ini secara holistik, pelatihan menjadi lebih efektif dalam mempersiapkan pemain untuk menghadapi tantangan kompetisi. Dengan demikian, perencanaan latihan yang komprehensif bukan hanya tentang mencapai kemenangan dalam pertandingan, tetapi juga membentuk pemain yang memiliki keterampilan yang seimbang dan mampu menunjukkan performa optimal di berbagai situasi permainan.

3. Pentingnya pilihan model latihan dalam konteks pengembangan *life skills* dalam sepakbola menyoroti kebutuhan untuk memilih metode pelatihan yang sesuai dengan karakteristik individual pemain. Memilih model latihan yang tepat merupakan langkah kunci untuk memberikan dampak positif pada pengembangan aspek kehidupan sehari-hari, seperti kerja tim, komunikasi, kepemimpinan, dan kedisiplinan. Setiap pemain memiliki kebutuhan dan potensi yang berbeda, sehingga pemilihan model pelatihan harus mempertimbangkan aspek-aspek ini secara individu. Pentingnya penekanan pada pengembangan kehidupan sehari-hari juga menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya tentang mencapai keunggulan teknis, tetapi juga membentuk karakter dan keterampilan interpersonal pemain. Dengan demikian, pemilihan model latihan yang sesuai menjadi kunci dalam merancang program pelatihan yang holistik dan berorientasi pada pengembangan individu secara menyeluruh.

5.3 Rekomendasi

Adapun rekomendasi berdasarkan dari hasil penelitian ini yaitu ditujukan kepada beberapa pihak terkait, sebagai berikut:

- 1) Peneliti selanjutnya untuk dapat mengkaji lagi lebih dalam dari model latihan filanesia dan *small sided games* pada variabel lainnya seperti pada psikologis pemain atau juga pada variabel kondisi fisik. Selain itu peneliti selanjutnya dapat mengkolaborasikan *Life skills* dengan model latihan lainnya.

- 2) Pelatih sepakbola agar dapat memvariasikan model latihannya yang menasar pada keterampilan sosial, tidak hanya keterampilan teknik dan taktik saja. Sehingga para atlet sepakbola khususnya pemain sepakbola wanita dapat merasakan manfaat dari latihan sepakbola di kehidupannya. Penelitian ini telah terbukti bahwa model latihan filanesia dan model latihan *small sided games* ketika diintegrasikan dengan *Life skills* memberikan pengaruh terhadap peningkatan *life skills* dan performa secara lebih baik.
- 3) Bagi pemain untuk dapat belajar secara lebih dari apa yang diajarkan oleh pelatihnya, mengingat bahwa olahraga tidak hanya prestasi saja namun juga dapat menjadi alat untuk kesehatan dan kehidupan sosial.
- 4) Bagi masyarakat/organisasi agar lebih memperhatikan manfaat yang diterima oleh pemain. Mereka mendapatkan pengalaman sosial yang dapat menjadi bekal ketika mereka di masyarakat atau di kehidupan sosial secara luas. Penelitian ini sebagai bukti bahwa olahraga dapat menjadi sarana yang baik tidak hanya untuk keterampilan teknik dan taktik namun juga bagi kematangan emosional serta sosial.
- 5) Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, model latihan *small sided games* integrasi *life skills* memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap *life skills* dan performa dari pada model latihan filanesia integrasi *life skills* dan tradisional. Serta disarankan untuk menerapkan model latihan *small sided games* untuk program pelatihan di sekolah sepakbola atau di klub masing-masing.