

BAB VI

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

6.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah disampaikan sebelumnya, peneliti menyimpulkan bahwa dalam usaha peningkatan *Self regulation* remaja, integrasi pendekatan *LVE* dalam aktivitas olahraga bela diri memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan aktivitas olahraga bela diri tanpa integrasi pendekatan *LVE*. Meskipun perbedaan pengaruh antara keduanya tidak terlalu signifikan, integrasi pendekatan *LVE* dalam aktivitas olahraga bela diri memiliki tingkat keefektifan yang lebih tinggi dibanding aktivitas olahraga bela diri tanpa integrasi pendekatan *LVE*. Penjelasan yang lebih detail terkait kesimpulan penelitian akan disampaikan di bawah ini:

- 6.1.1. Terdapat pengaruh signifikan integrasi pendekatan *Living Values Education (LVE)* melalui aktivitas olahraga bela diri terhadap *self regulation* remaja. Melalui penerapan nilai-nilai universal seperti tanggung jawab, rasa hormat, kedisiplinan, dan pengendalian diri yang tertanam dalam *LVE* melalui aktivitas olahraga bela diri, remaja memperoleh ruang pembelajaran yang tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga emosional dan moral.
- 6.1.2. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari aktivitas olahraga bela diri tanpa integrasi pendekatan *LVE* terhadap *self regulation* remaja. Tidak terprogramnya internalisasi nilai-nilai kehidupan dalam *LVE* menjadi faktor utama aktivitas olahraga beladiri menjadi kurang efektif dalam mengembangkan *self regulation* remaja.
- 6.1.3. Integrasi *Living Values Education (LVE)* melalui aktivitas olahraga bela diri memberikan pengaruh yang berbeda secara signifikan terhadap *self regulation* remaja dibandingkan dengan tanpa integrasi *LVE*, sehingga pendekatan berbasis nilai menjadi faktor penting dalam optimalisasi pengembangan regulasi diri.

6.2. Implikasi

Berdasarkan simpulan yang telah disampaikan di atas, maka adapun implikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 5.2.1. Aktivitas olahraga bela diri tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek psikososial remaja. Penelitian ini telah menunjukkan bahwa olahraga bela diri dapat memberikan manfaat psikososial bagi remaja diantaranya peningkatan *self regulation*. Remaja dengan regulasi diri yang baik memiliki kemampuan untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku mereka, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan pencapaian dalam bidang akademik dan karier. Regulasi diri yang baik membantu remaja untuk dapat mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi mereka dengan tepat, sehingga dapat menghindari masalah-masalah yang terkait dengan emosi yang tidak terkendali.
- 5.2.1. Restrukturisasi program yang disengaja harus dilakukan secara maksimal dalam aktivitas olahraga bela diri. Program pendekatan *LVE* yang diintegrasikan ke dalam aktivitas olahraga bela diri merupakan salah satu upaya untuk memunculkan aspek psikososial dalam aktivitas olahraga bela diri. Dengan demikian, dampak aktivitas olahraga bela diri tidak hanya terlihat dari aspek fisik nya saja, lebih dari itu ada sesuatu yang lebih besar yang harus dimiliki setiap manusia yaitu pengaturan diri.

6.3. Rekomendasi

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

- 6.3.1. Para pelatih olahraga bela diri untuk dapat lebih berfokus pada perkembangan psikososial peserta dalam aktivitas berlatih. Pelatih dapat mengintegrasikan pendekatan *LVE* dalam menerapkan nilai-nilai kehidupan secara tersurat dalam aktivitas olahraga bela diri. Karena bukti secara empiris telah ditemukan bahwa mengintegrasikan nilai-nilai kehidupan dalam pendekatan *LVE* dalam aktivitas olahraga bela diri mampu mengembangkan *self regulation* remaja.

- 6.3.2. Mahasiswa dibidang olahraga yang dapat menerapkan hasil penelitian ini berdasarkan keahlian kecabangan olahraga bela diri maupun cabang olahraga lainnya. Para mahasiswa diharapkan memiliki persepsi baru dalam mengembangkan perilaku remaja melalui aktivitas fisik dan olahraga.
- 6.3.3. Dosen pengampu mata kuliah pembelajaran beladiri di semua fakultas bidang keolahragaan untuk dapat mengimplementasikan integrasi *LVE* ke dalam mata kuliah pembelajaran beladiri agar para mahasiswa calon pelatih cabang olahraga beladiri mampu mengimplementasikan hasil penelitian ini dalam praktik belajar mengajar maupun melatih.
- 6.3.4. Para peneliti dibidang olahraga bela diri untuk lebih menggali potensi aktivitas olahraga bela diri dalam perspektif psikososial dari para praktisi, pelatih, lingkungan dan jenis beladiri. Masih banyak dampak aktivitas olahraga bealdir yang belum terungkap dan perlu diteliti lebih dalam lagi.