

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwasanya terdapat pengaruh yang signifikan dari pembelajaran sepak bola terhadap perkembangan *life skills* siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMAN 2 Brebes. Pembelajaran sepak bola khususnya di ekstrakurikuler, yang di mana program latihannya terintegrasi *life skills*, diketahui perkembangan *life skills*-nya lebih tinggi daripada program latihan yang tidak terintegrasi *life skills*. Melalui program latihan yang diintegrasikan dengan *life skills*, kemajuan keterampilan bermain akan berkembang sama baiknya dengan *life skills* siswa tersebut, sehingga dapat menjadi bekal positif dalam menghadapi persaingan global yang kompetitif.

5.2 Implikasi

Mengacu pada temuan-temuan yang ada di penelitian ini, maka dapat diketahui beberapa implikasinya, antara lain:

- 5.2.1 Pada dasarnya, saat seorang siswa mengikuti kegiatan pembelajaran seperti ekstrakurikuler sepak bola di sekolah, ia sudah dapat mengembangkan *life skills*-nya. Akan tetapi, diperlukan suatu program latihan yang secara sengaja diintegrasikan aspek-aspek *life skills* agar hasilnya lebih maksimal.
- 5.2.2 Dikarenakan *life skills* ini dianggap penting, sebagai modal agar seseorang bisa meningkatkan kualitas hidup dan menyelesaikan berbagai masalah di hidupnya, maka diperlukan pemahaman *life skills* dari seorang pelatih ekstrakurikuler terutama dalam penyusunan strategi kepelatihan mereka.
- 5.2.3 Mengacu pada hasil penelitian, untuk memaksimalkan pengembangan *life skills* siswa khususnya di ekstrakurikuler sepak bola, dalam menyusun program latihan lebih efektif menggunakan kurikulum Filanesia dari PSSI (Danurwindo et al., 2017). Dan dalam mengukur perkembangannya, bisa dibantu dengan instrumen kuesioner LSSS dari Cronin & Allen (2017) serta melalui prinsip pengintegrasian dari Kendellen et al. (2016).

5.3 Saran

Melihat pada hasil penelitian ini, maka peneliti mempunyai beberapa saran yang ditujukan kepada pihak-pihak sebagai berikut:

5.3.1 Pengembang Pendidikan

Peneliti berharap, penelitian ini dapat dijadikan sumber rujukan, baik untuk pengembang pendidikan maupun peneliti selanjutnya, mengenai pengaruh pembelajaran suatu ekstrakurikuler olahraga secara umum dan sepak bola secara khusus terhadap perkembangan *life skills* siswa.

5.3.2 Sekolah

Peneliti berharap, penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi pihak sekolah dalam usaha mengembangkan *life skills* siswa melalui pembelajaran ekstrakurikuler sepak bola maupun ekstrakurikuler olahraga lainnya. Selain itu, program latihan ini dapat berlanjut nantinya, karena bukan tidak mungkin hasil perkembangan *life skills* siswa akan lebih baik daripada hanya saat penelitian ini saja.

5.3.3 Pelatih dan Siswa

Peneliti berharap, penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pelatih dan siswa, agar lebih paham mengenai pengaruh penting dari pembelajaran ekstrakurikuler sepak bola dalam mengembangkan *life skills* yang dapat berguna di kehidupan sehari-hari.