BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Kelompok pelatihan gulat yang terintegrasi dengan *life skills* berpengaruh secara signifikan terhadap perkembangan *life skills*
- 2) Kelompok pelatihan gulat nonintegrasi *life skills* juga memberikan pengaruh signifikan, namun dengan peningkatan yang lebih kecil. Ini menunjukkan bahwa kegiatan olahraga, meskipun tanpa pendekatan eksplisit, tetap memiliki nilai edukatif, namun tidak seoptimal jika *life skills* diintegrasikan secara terstruktur.
- 3) Terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok pelatihan yang terintegrasi dan kelompok yang tidak terintegrasi *life skills*. Pelatihan yang menggabungkan unsur *life skills* secara sadar dan terencana terbukti lebih efektif dalam mendorong perkembangan keterampilan hidup pemuda, sesuai dengan prinsip *Positive Youth Development (PYD)*. Komponen *emotional skills* tercatat mengalami peningkatan paling tinggi pada kelompok pelatihan gulat yang terintegrasi *life skills* dibandingkan komponen *life skills* lainnya. Sedangkan pada kelompok pelatihan gulat nonintegrasi *life skills* komponen *time management* tercatat mengalami peningkatan paling tinggi dibandingkan komponen *life skills* lainnya.

6.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa implikasi penting yang dapat dijabarkan secara teoritis dan praktis:

- 1) Implikasi teoritis penelitian ini memperkuat teori *Positive Youth Development (PYD)* dan konsep transfer *life skills* dalam konteks olahraga, khususnya gulat. Temuan ini mendukung pengembangan model pembelajaran berbasis olahraga yang menekankan penguatan karakter dan keterampilan non-teknis, serta memperluas kajian pedagogi olahraga bela diri yang sebelumnya lebih terfokus pada aspek fisik.

- 2) Implikasi praktis bagi pelatih, hasil penelitian ini menjadi acuan dalam menyusun program latihan yang tidak hanya berorientasi pada teknik dan prestasi, tetapi juga pada pengembangan kepribadian atlet. Pendekatan terintegrasi *life skills* dapat meningkatkan keterampilan sosial, emosional, dan pengambilan keputusan peserta. Selain itu, hasil ini dapat mendorong institusi dan organisasi olahraga untuk menerapkan pendekatan serupa pada cabang olahraga lainnya.
- 3) Implikasi bagi penelitian selanjutnya, penelitian ini membuka peluang untuk studi lanjutan yang menguji efektivitas integrasi *life skills* dalam jangka panjang, pada kelompok usia berbeda, dan di cabang olahraga lainnya. Penelitian mendatang juga disarankan menggunakan pendekatan campuran (*mixed-method*) serta mengeksplorasi peran pelatih dan lingkungan sosial dalam proses transfer keterampilan hidup.

6.3 Rekomendasi

- 1) Bagi pelatih dan praktisi olahraga, disarankan untuk mulai mengintegrasikan pembelajaran *life skills* secara eksplisit ke dalam setiap sesi latihan, terutama dalam olahraga bela diri seperti gulat. Pelatih juga perlu mendapatkan pelatihan khusus agar mampu menyisipkan nilai-nilai karakter, kepemimpinan, dan keterampilan sosial dalam kegiatan kepelatihan secara terstruktur.
- 2) Bagi institusi pendidikan dan organisasi olahraga, direkomendasikan untuk menjadikan pendekatan *life skills* sebagai bagian dari kurikulum pembinaan atlet muda, guna mendukung perkembangan karakter dan kepribadian peserta didik secara menyeluruh, tidak hanya aspek fisik dan prestasi.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan studi lanjutan dengan menggunakan pendekatan campuran (kuantitatif dan kualitatif) agar dapat mengeksplorasi pengalaman peserta secara lebih mendalam. Selain itu, penelitian dengan jangka waktu lebih panjang dan subjek dari berbagai cabang olahraga juga diperlukan untuk melihat efektivitas dan keberlanjutan program pelatihan *life skills* dalam konteks yang lebih luas.