

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang “Integrasi *life skills* melalui metode *block practice* dan *random practice* dalam olahraga panahan”, untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara *random practice* dan *block practice* terhadap perkembangan *life skills* melalui olahraga panahan yang melalui treatment selama 16 kali pertemuan, diperoleh beberapa simpulan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara metode *block practice* dengan metode *random practice* terhadap perkembangan *life skills* melalui olahraga panahan:

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode *block practice* dengan metode *random practice* terhadap perkembangan *life skills* melalui olahraga panahan ($p > 0.05$). Artinya kedua metode tersebut bisa digunakan untuk *meningkatkan life skills* dalam olahraga panahan.

6.2 Implikasi

Mengacu pada hasil penelitian serta simpulan maka peneliti mengimplikasikan hal-hal berikut:

- 6.2.1 Diharapkan setiap pelatih dapat merencanakan setiap program latihannya ke dalam program *life skills* dalam olahraga yang terstruktur dengan prinsip-prinsip program pengajaran *life skills*.
- 6.2.2 Penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi dalam penelitian panahan.
- 6.2.3 Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu alasan pelatih panahan menggunakan program *life skills* dalam proses latihannya.

6.3 Rekomendasi

Mengacu pada hasil penelitian serta implikasi di lapangan maka peneliti merekomendasikan hal-hal sebagai berikut:

- 6.2.4 Lingkup penelitian ini masih berskala kecil yakni menggunakan sampel club panahan SMA Daarut Tauhiid Boarding School Putra dan Putri dengan jumlah sampel 20 orang. Untuk penelitian selanjutnya peneliti merekomendasikan untuk mengambil sampel yang lebih luas atau lebih besar supaya hasil penelitian dapat di generalisasikan pada setiap atlet bukan hanya olahraga panahan tapi juga cabang olahraga yang lain.
- 6.2.5 Penerapan *life skills* pada penelitian ini hanya sebanyak 16 kali pertemuan, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan pertemuan yang bervariasi, baik lebih sedikit maupun lebih besar.
- 6.2.6 Mengingat hasil penelitian tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode *block practice* dan *random practice* terhadap pengembangan *life skills* melalui olahraga panahan, maka peneliti merekomendasikan agar guru/pelatih dapat menerapkan salah satu metode ini untuk mengembangkan *life skills* dikalangan remaja melalui olahraga.
- 6.2.7 Pada penelitian selanjutnya lebih mempertimbangkan kembali waktu penelitian agar lebih lama serta program latihan yang diberikan dapat bermanfaat.
- 6.2.8 Rekomendasi bagi penelitian mendatang adalah menyertakan kelompok kontrol sebagai pembanding. Hal ini penting untuk memastikan bahwa perbedaan (atau ketidakhadiran perbedaan) yang diperoleh benar-benar disebabkan oleh intervensi, bukan oleh faktor luar yang tidak terkontrol.