

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan terhadap data dari kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di tingkat SMA di Kabupaten Pandeglang, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini memberikan dampak yang signifikan terhadap pengembangan kecakapan hidup siswa. Dengan nilai rata-rata keseluruhan sebesar 80,82 yang berada dalam kategori tinggi, terlihat bahwa sebagian besar siswa telah mampu menunjukkan kecakapan hidup yang baik, baik dalam aspek sosial, emosional, maupun kognitif. Hasil ini menunjukkan bahwa partisipasi aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler tidak hanya memperkuat kemampuan teknis dalam olahraga, tetapi juga berperan penting dalam membentuk karakter dan kepribadian siswa.

Aspek kecakapan hidup yang paling menonjol dalam kegiatan ini adalah keterampilan penyelesaian masalah dan pengambilan keputusan, kepemimpinan, serta keterampilan sosial. Dalam kegiatan bulutangkis, siswa terbiasa menghadapi situasi yang menuntut pemikiran cepat, strategi permainan, serta pengambilan keputusan yang tepat di tengah tekanan pertandingan. Ini membuat mereka terlatih untuk bersikap tanggap, berpikir kritis, dan memiliki keberanian mengambil keputusan dalam berbagai konteks kehidupan. Keterampilan kepemimpinan juga terlihat berkembang secara signifikan, terutama melalui peran-peran informal maupun formal yang diberikan kepada siswa dalam mengorganisasi kegiatan latihan atau menjadi panutan di antara teman-temannya. Selain itu, interaksi intens dalam latihan dan pertandingan turut mendorong terbentuknya keterampilan sosial yang baik, seperti kemampuan menjalin komunikasi, bekerja sama, menghargai perbedaan, dan membangun hubungan interpersonal yang positif.

Namun demikian, tidak semua indikator kecakapan hidup menunjukkan hasil yang optimal. Aspek kerja sama, manajemen waktu, dan penetapan tujuan masih berada dalam kategori sedang dan perlu mendapatkan perhatian lebih

Meskipun bulutangkis merupakan olahraga yang juga menekankan pentingnya kerja tim, sebagian siswa belum menunjukkan keterampilan kerja sama yang kuat. Hal ini bisa disebabkan oleh dominasi latihan individual atau kurangnya kesempatan untuk berkolaborasi secara efektif. Manajemen waktu menjadi tantangan lain yang kerap dihadapi siswa, terutama dalam menyeimbangkan antara tuntutan akademik dan jadwal latihan. Beberapa siswa juga belum terbiasa membuat rencana kegiatan yang terstruktur. Penetapan tujuan, meskipun sudah menunjukkan arah yang positif, tetap perlu diperkuat agar setiap siswa memiliki motivasi yang terarah dan strategi yang jelas dalam mengikuti ekstrakurikuler.

Melihat realitas ini, disarankan agar kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis tidak hanya difokuskan pada peningkatan aspek teknis permainan, tetapi juga diarahkan untuk membina dimensi karakter dan kecakapan hidup siswa secara menyeluruh. Pelatih dan guru pembina memiliki peran penting dalam membimbing siswa mengembangkan nilai-nilai seperti kedisiplinan, tanggung jawab, empati, dan kepemimpinan. Pembiasaan refleksi emosional, bimbingan dalam menetapkan tujuan pribadi, serta penciptaan lingkungan latihan yang terbuka dan suportif, sangat diperlukan agar siswa merasa nyaman untuk berkembang secara holistik. Dukungan dari lingkungan sekolah dan keluarga juga menjadi kunci penting agar proses pembelajaran melalui ekstrakurikuler ini dapat berjalan secara berkelanjutan dan berdampak luas.

Secara keseluruhan, ekstrakurikuler bulutangkis terbukti menjadi media yang efektif dalam penguatan kecakapan hidup siswa. Dengan pendekatan yang lebih terintegrasi dan dukungan yang berkelanjutan, kegiatan ini tidak hanya mampu melahirkan siswa yang unggul di bidang olahraga, tetapi juga membentuk generasi yang adaptif, komunikatif, dan siap menghadapi tantangan kehidupan modern dengan percaya diri dan kemandirian yang kuat.

5.2 Saran

Bagi Sekolah, kegiatan ekstrakurikuler seperti bulutangkis seharusnya diposisikan sebagai bagian penting dari strategi pendidikan karakter dan

Gifar Azmal Rusmana, 2025

ANALISIS TINGKAT KECAKAPAN HIDUP SISWA MELALUI EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS DI SEKOLAH MENENGAH ATAS KABUPATEN PANDEGLANG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

pengembangan kecakapan hidup siswa, bukan sekadar pelengkap dari kegiatan akademik. Sekolah perlu memberikan dukungan penuh terhadap kegiatan ekstrakurikuler ini, baik dalam bentuk kebijakan yang mendukung, alokasi waktu yang seimbang, maupun fasilitas yang memadai. Pihak sekolah diharapkan dapat mengembangkan sistem pembinaan yang tidak hanya berfokus pada hasil kompetisi, tetapi juga pada proses pembelajaran nilai-nilai kehidupan yang terjadi dalam setiap sesi latihan dan pertandingan. Selain itu, sekolah juga perlu memperkuat peran guru BK dan wali kelas dalam melakukan monitoring dan evaluasi terhadap perkembangan sosial-emosional siswa yang aktif dalam ekstrakurikuler. Kolaborasi antarpihak di lingkungan sekolah, seperti kepala sekolah, guru, pembina, dan orang tua, harus dibangun secara harmonis agar pendekatan yang diberikan kepada siswa lebih menyeluruh.

Bagi Pelatih atau Pembina Ekstrakurikuler, peran pelatih maupun pembina tidak hanya terbatas pada pengajaran teknik dan strategi permainan bulutangkis, tetapi juga sebagai fasilitator dalam proses pembentukan karakter siswa. Pelatih diharapkan mampu membangun suasana latihan yang menekankan nilai-nilai kerja sama, kedisiplinan, tanggung jawab, dan kepemimpinan. Dalam praktiknya, pelatih perlu merancang aktivitas yang tidak hanya bersifat kompetitif, tetapi juga reflektif dan kolaboratif, seperti diskusi kelompok, evaluasi latihan, serta pemberian peran-peran kecil kepada siswa untuk melatih kepemimpinan. Lebih jauh lagi, pelatih dapat menjadi mentor yang memperhatikan perkembangan psikososial siswa, misalnya dengan memberi ruang bagi siswa untuk mengekspresikan perasaannya setelah bertanding, berbagi pengalaman, atau menyusun tujuan pribadi. Pelatih juga perlu diberi pelatihan secara berkala tentang pendidikan karakter dan pendekatan pedagogis agar mampu mengadaptasikan kegiatan olahraga ke dalam konteks pendidikan nilai-nilai kehidupan.

Bagi Siswa, partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler seharusnya tidak hanya dipandang sebagai aktivitas pengisi waktu atau ajang prestasi, tetapi sebagai sarana penting dalam proses pembentukan jati diri. Siswa perlu menyadari bahwa

melalui kegiatan seperti bulutangkis, mereka dapat mengasah banyak keterampilan penting yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari, seperti kemampuan mengatur waktu, mengelola emosi, menjalin komunikasi, dan mengambil keputusan yang tepat. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk berpartisipasi secara aktif, konsisten, dan reflektif dalam setiap kegiatan, serta terbuka terhadap pembelajaran baru. Selain itu, siswa juga diharapkan mampu menetapkan tujuan yang jelas, mengukur pencapaiannya, dan melakukan evaluasi diri secara berkala agar proses pengembangan diri berjalan lebih terarah. Siswa juga harus memiliki keberanian untuk mengambil peran aktif dalam kelompok dan tidak ragu untuk mengungkapkan pendapat, menyelesaikan konflik secara sehat, serta berani mencoba hal baru dalam konteks sosial dan kepemimpinan.

Bagi Peneliti Selanjutnya, penelitian ini membuka ruang luas untuk eksplorasi lebih lanjut mengenai pengaruh kegiatan ekstrakurikuler terhadap kecakapan hidup siswa. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian yang lebih mendalam. Peneliti juga disarankan untuk memasukkan variabel eksternal lain seperti tingkat motivasi, atau dukungan lingkungan sekolah sebagai faktor-faktor yang dapat memengaruhi tingkat kecakapan hidup siswa. Dengan demikian, hasil penelitian di masa depan akan semakin komprehensif dan dapat dijadikan acuan yang lebih kuat dalam merancang kebijakan pendidikan berbasis karakter di lingkungan sekolah.

Dengan sinergi dari seluruh pihak sekolah, pelatih, dan siswa, pengembangan kecakapan hidup melalui kegiatan ekstrakurikuler akan semakin optimal dan berkelanjutan. Hal ini akan membantu menciptakan generasi muda yang tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga tangguh secara emosional, sosial, dan moral dalam menghadapi tantangan kehidupan yang semakin kompleks.