

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Yang menjadi fokus masalah sekaligus tujuan penelitian ini yaitu untuk melihat pengaruh integrasi program *life skills* dalam olahraga bola basket pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan

1.1 Simpulan

Penelitian ini mengungkap beberapa simpulan yang bisa diambil yaitu terdapat perbedaan peningkatan *life skills* pada mahasiswa yang diintervensi pada olahraga bola basket dengan integrasi program *life skills* secara terstruktur dan disengaja dengan olahraga bola basket tanpa integrasi program *life skills*. Ini membuktikan bahwa olahraga dapat menjadi media yang tepat untuk meningkatkan *life skills*. Karena pada saat olahraga mahasiswa lebih banyak berinteraksi dengan lingkungan, teman sebaya maupun dosen. Interaksi sosial dan masalah yang terjadi saat berolahraga itulah yang dapat memudahkan seseorang mendapatkan kemampuan *life skills*-nya. Namun jika dibandingkan dengan olahraga yang mengintegrasikan program *life skills* dengan sengaja dan terstruktur, hasil yang diberikan lebih baik daripada hanya memberikan olahraga tanpa integrasi program *life skills*.

Hal tersebut dibuktikan dengan hasil penelitian pertama yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan *life skills* yang signifikan pada olahraga bola basket yang diintegrasikan program *life skills*. Selanjutnya adalah hasil penelitian kedua yang membuktikan bahwa delapan komponen pada *life skills* mengalami peningkatan pada kelompok yang diintegrasikan program *life skills* maupun kelompok yang tidak diintegrasikan program *life skills* namun peningkatan yang lebih besar terjadi pada kelompok yang diintegrasikan secara terstruktur dan disengaja dalam olahraga bola basket pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan.

Olahraga yang dijadikan media dalam mengintegrasikan *life skills* memberikan kemudahan bagi mahasiswa untuk memahami delapan komponen *life skills* yang diberikan. Setelah diberikan integrasi program *life skills* ke dalam

Syarifatunnisa, 2019

INTEGRASI PROGRAM LIFE SKILLS DALAM OLAHRAGA BOLA BASKET PADA MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN

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

olahraga bola basket, mahasiswa mulai menyadari bahwa tidak hanya kegiatan olahraga saja yang mereka lakukan, melainkan beberapa kemampuan *life skills* yang berdampak positif dan bermanfaat terhadap kehidupan mereka.

1.2 Implikasi dan Rekomendasi

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan implikasi dan kontribusi terhadap dunia pendidikan, bahwa betapa pentingnya proses pembelajaran olahraga selain untuk memperoleh keterampilan teknik atau kekuatan fisik, melainkan komponen psikososial yang salah satunya adalah kecakapan hidup atau *life skills*. olahraga yang diintegrasikan program *life skills*. Untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik dan dapat menyempurnakan penelitian ini, maka peneliti menyampaikan beberapa rekomendasi hasil penelitian ini.

Bagi para lembaga pendidikan terkait sekolah, Dinas Pendidikan Nasional, para penentu kebijakan, pengembang kurikulum, dan para penulis buku agar dapat memerhatikan mengenai pembelajaran olahraga yang diintegrasikan dengan program *life skills* kepada siswa maupun mahasiswa agar tidak hanya untuk komponen fisik saja tetapi juga psikososialnya, salah satunya adalah *life skills*. Dengan harapan integrasi program *life skills* ini diterapkan untuk meningkatkan kecakapan hidup (*life skills*) seluruh masyarakat Indonesia pada umumnya, dan para siswa/mahasiswa pada khususnya. Bagi penentu kebijakan dalam hal ini adalah pemerintah pemegang kendali atau intervensi pada kebijakan diharapkan mampu memanfaatkan olahraga untuk meningkatkan kompetensi pembangunan masyarakat salah satunya adalah *life skills*. Selain itu, diperlukan banyak sumber belajar baik untuk guru/dosen maupun siswa/mahasiswa mengenai mengintegrasikan program *life skills* ini agar kompetensi mereka meningkat sesuai dengan levelnya masing-masing.

Bagi lembaga kependidikan di bidang olahraga (FPOK, FIK, JPOK) perlu membekali mahasiswa calon tenaga guru pendidikan jasmani maupun olahraga dan calon pelatih agar terampil dan cakap dalam mengintegrasikan program *life skills* pada pembelajaran olahraga.

Bagi pelatih, guru, atau dosen agar dapat mengintegrasikan komponen *life*

Syarifatunnisa, 2019

INTEGRASI PROGRAM LIFE SKILLS DALAM OLAHRAGA BOLA BASKET PADA MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN

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

skills dalam olahraga untuk menambah kompetensi siswa/mahasiswa/atlet sehingga mereka mendapatkan keuntungan secara fisik maupun sosial.

Bagi atlet atau mahasiswa agar lebih paham bahwa melalui olahraga yang diintegrasikan dengan program *life skills* dapat membantu mereka memahami dan menerapkan komponen *life skills*, dan diharapkan mampu ditransfer ke dalam kehidupan sehari-hari di luar konteks olahraga.

Mengingat pentingnya isu yang diangkat pada penelitian ini namun masih adanya limitasi dalam penelitian ini, maka selanjutnya diharapkan akan ada peneliti-peneliti lain yang dapat menyempurnakan hasil penelitian ini. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan dan referensi agar dapat dikembangkan dengan variabel serta permasalahan yang lebih luas.