

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

Pada penelitian ini yang menjadi fokus masalah sekaligus tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menemukan pengaruh integrasi program *life skills* melalui *physical activity* untuk meningkatkan *life skills* dalam *positive youth development*.

5.1 Simpulan

Pada penelitian ini kesimpulan yang dapat diambil adalah *life skills* sebaiknya diintegrasikan secara terstruktur dan disengaja melalui program *physical activity* untuk mendapatkan hasil yang lebih baik terhadap perkembangan *life skills* mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yaitu, pertama, *physical activity* yang diintegrasikan program *life skills* memberikan dampak yang lebih signifikan daripada *physical activity* tanpa integrasi program *life skills* untuk meningkatkan *life skills* mahasiswa. Kedua, kelompok *physical activity* yang diintegrasikan program *life skills* mengalami peningkatan yang lebih besar pada seluruh komponen *life skills* yaitu *teamwork, goal setting, time management, emotional skills, interpersonal communication, social skills, leadership, problem solving and decision making* dibandingkan dengan *physical activity* tanpa integrasi program *life skills*, dan komponen *life skills* yang paling meningkat adalah *social skills*.

Oleh karena itu, *physical activity* merupakan salah satu media yang cocok untuk mengembangkan *life skills* dengan mengintegrasikan program *life skills* secara terstruktur dan disengaja. Sehingga mahasiswa dapat memahami dan menerapkan komponen-komponen *life skills* melalui *physical activity*, serta diharapkan komponen-komponen *life skills* tersebut dapat ditransfer pada kehidupan sehari-hari di luar konteks olahraga. Sehingga makna dari *physical activity* tidak hanya membuat badan menjadi sehat dan bugar melainkan dapat meningkatkan *life skills*, sehingga mahasiswa mendapatkan dua keuntungan sekaligus dalam melakukan *physical activity*. *Life skills* yang diperoleh mahasiswa melalui *physical activity* dapat membantu mengembangkan

Anira, 2019

PENGARUH PHYSICAL ACTIVITY TERHADAP PENINGKATAN LIFE SKILLS

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

diri dalam konteks yang positif dan membuat mereka mampu menghadapi tantangan-tantangan baru dalam kehidupan sehari-hari dan menjadi individu yang produktif, memiliki kompetensi dalam bekerja, serta berpartisipasi dengan baik dalam hubungan sosial dan kegiatan budaya yang merupakan salah satu ciri dari *positive youth development* yang ingin dicapai dalam penelitian ini. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan betapa pentingnya peran pemerintah dalam melaksanakan kegiatan olahraga untuk pengembangan pemuda Indonesia (Ma'mun, 2019).

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil dari penelitian tersebut, diharapkan penelitian ini dapat memberikan implikasi terhadap dunia pendidikan, terutama sebagai inovasi dalam mengajarkan *physical activity* untuk memberikan manfaat lebih selain dari manfaat aktivitas itu sendiri. Namun pada penelitian ini terdapat beberapa batasan yang masih perlu disempurnakan. Untuk mendapatkan hasil yang lebih baik, maka penulis mengajukan beberapa rekomendasi pada penelitian ini. Rekomendasi yang diajukan penulis untuk pemerintah selaku pemegang kendali pada kebijakan pengembangan olahraga, agar dapat memanfaatkan serta meluaskan kegiatan olahraga dengan tujuan untuk meningkatkan pembangunan masyarakat salah satunya *life skills*. Bagi lembaga adalah agar dapat lebih menguatkan kepada mahasiswa mengenai makna *physical activity* tidak hanya untuk komponen fisik saja tetapi juga psikososialnya, salah satunya adalah *life skills*. Bagi pelatih, guru, atau dosen agar dapat mengintegrasikan komponen *life skills* dalam *physical activity* maupun pelatihan olahraga lainnya untuk menambah bobot makna yang didapatkan oleh atlet atau mahasiswa sehingga mendapatkan keuntungan secara fisik maupun sosial. Bagi atlet atau mahasiswa agar lebih paham bahwa melalui *physical activity* atau 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. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan dan referensi agar dapat dikembangkan dengan variabel serta permasalahan yang lebih luas.