BAB V
SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Yang menjadi fokus penelitian sekaligus tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan perkembangan *life skills* antara kelompok latihan sepak bola dengan integrasi secara terstruktur dan disengaja, kelompok pelatihan sepak bola tanpa integrasi dan kelompok yang tidak mengikuti pelatihan sepak bola. Untuk mengetahui perbedaan perkembangan *life skills* antara kelompok pelatihan sepak bola dengan intergrasi secara terstruktur dan disengaja dengan kelompok pelatihan sepak bola tanpa integrasi. Untuk mengetahui perbedaan perkembangan *life skills* antara kelompok pelatihan sepak bola dengan integrasi secara terstruktur dan disengaja dengan kelompok yang tidak mengikuti pelatihan sepak bola. Untuk mengetahui perbedaan perkembangan *life skills* antara kelompok pelatihan sepak bola tanpa integrasi dengan kelompok yang tidak mengikuti pelatihan sepak bola.

5.1 Simpulan

Singkatnya, penelitian ini menemukan bahwa pemuda merasa mengembangkan keterampilan hidup berikut melalui olahraga: kerja tim, manajemen waktu penetapan tujuan, keterampilan emosional, komunikasi interpersonal, keterampilan sosial, kepemimpinan, dan pemecahan masalah dan pengambilan keputusan. Temuan ini menunjukkan bahwa program pelatihan sepak bola yang terintegrasi *life skills* secara terstruktur dan disengaja dengan baik mengalami peningkatan yang signifikan di bandingkan dengan program pelatihan tanpa integrasi life skills dan ditambah program latihan yang tidak direncanakan.

Life skills sangat diperlukan seseorang untuk bisa bertahan dan menghadapi kehidupan bermasyarakat. *Life skills* tersebut di harapkan dapat di capai melalui berbagai pengalaman dalam pelatihan sepak bola dan salahsatu cara pencapaiannya dapat di upayakan dengan mengintegrasikan pada topik dan pengalaman belajar yang relevan. Dalam penelitian ini, *life skills* merupakan variabel yang dapat dilihat perkembangannya pada kelompok pemuda yang mengikuti pelatihan sepak bola. Perkembangan *life skills* dapat dilihat dengan

mengembangkan antara kelompok pemuda yang mengikuti pelatihan sepak bola dengan dan tanpa integrasi. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data menunjukkan adanya perbedaan perkembangan *life skills* pemuda melalui pelatihan sepak bola. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa perkembangan *life skills* pemuda yang mengikuti pelatihan sepak bola yang di beri integrasi secara terstruktur dan disengaja lebih baik jika di bandingkan dengan perkembangan *life skills* pemuda yang mengikuti pelatihan sepak bola tanpa di beri integrasi ke dalam programnya. Perkembangan *life skills* ini dapat di implemetasikan didalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat di gunakan untuk menghadapi tuntutan dan tantangan di masa depan secara efektif.

Perkembangan *life skills* juga di amati pada pemuda yang mengikuti pelatihan sepak bola tanpa integrasi dengan pemuda yang tidak mengikuti pelatihan olahraga. Hasilnya menunjukkan bahwa pemuda yang mengikuti pelatihan sepak bola tanpa integrasi dalam programnya memiliki perkembangan yang lebih baik dari pada pemuda yang tidak mengikuti pelatihan olahraga. Namun pemuda yang mengikuti pelatihan sepak bola dengan integrasi masih lebih baik dari pada pemuda yang mengikuti pelatihan sepak bola tanpa integrasi dan pemuda yang tidak mengikuti pelatihan sepak bola.

Secara umum, temuan ini mendukung kerangka kerja dari Kendellen et al., (2016) dan Bean & forneris (2016) yang seharusnya mendorong penelitian di masa depan untuk menggunakan kerangka kerja ini ketika menyelidiki pengembangan pemuda yang positif melalui olahraga. Dalam praktiknya, hasilnya menunjukkan bahwa program pelatihan sepak bola dengan integrasi *life skills* secara terstruktur dan disengaja harus memastikan pemuda mengembangkan berbagai kecakapan hidup melalui partisipasi mereka dalam olahraga. Pada akhirnya fokus dari penelitian ini yaitu pemuda bisa mengembangkan keterampilan bermain sepak bola dan keterampilan hidup dengan harapan pemuda menganggap sepak bola bukan hanya sekedar permainan tetapi adalah hidupnya serta mengaplikasikan kecakapan hidup di luar sepak bola.

5.2 Implikasi

Implikasi dari penelitian ini adalah dengan adanya pelatihan sepak bola dengan integrasi secara terstruktur dan disengaja dengan delapan komponen *life skills* maka akan meningkatkan kemampuan untuk beradaptasi secara positif yang memungkinkan individu secara efektif bisa menghadapi tuntutan dan tantangan sehari-hari dan masa depan. Dengan demikian program dan kerangka kerja yang sudah di buat bisa digunakan sebagai referensi bagi para guru penjas, para pelatih baik pelatih ekstrakulikuler ataupun pelatih pada berbagai cabang olahraga dalam melaksanakan pelatihan sepak bola secara berkelanjutan. Pada akhirnya, diharapkan wawasan yang disediakan dalam penelitian ini menginspirasi lebih banyak peneliti dan praktisi untuk bekerja sama dengan tujuan bersama yaitu mendorong pengembangan pemuda melalui olahraga.

5.3 Rekomendasi

Mengacu pada hasil analisis dan kesimpulan penelitian, penulis memberikan rekomendasi kepada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan program olahraga yang mengintegrasikan *life skills* pada permainan olahraga lainnya dan dengan jangka waktu yang lebih lama agar mendapatkan hasil yang lebih baik.Kemudian penelitian di masa depan juga dapat menilai dampak yang dimiliki latar belakang pendidikan pelatih terhadap pengembangan delapan kecakapan hidup dalam olahraga pemuda.