

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Penelitian ini membahas tentang integrasi *life skills* ke dalam latihan bola basket untuk pengembangan pemuda yang positif. Integrasi komponen *life skills* dilakukan pada satu kelompok pemuda yaitu kelompok pemuda yang mengikuti program pelatihan bola basket dengan integrasi komponen *life skills* secara terstruktur dan disengaja, kelompok pemuda yang mengikuti latihan bola basket tanpa integrasi *life skills*, dan kelompok pemuda yang tidak mengikuti program pelatihan olahraga dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan perkembangan *life skills* masing-masing kelompok. Selanjutnya, analisis data dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan perkembangan *life skills* pada masing-masing kelompok.

5.1 Simpulan

Perkembangan *life skills* dapat terjadi pada kelompok pemuda yang mengikuti pelatihan olahraga dengan integrasi komponen *life skills*, pemuda yang mengikuti program pelatihan olahraga tanpa integrasi *life skills*, dan pemuda yang tidak mempunyai minat olahraga. Tetapi, terdapat perbedaan perkembangan *life skills* yang signifikan diantara ketiga kelompok pemuda tersebut. Karena dalam penyusunan program latihan olahraga ada beberapa hal yang perlu diperhatikan selain untuk meningkatkan keterampilan fisik diantaranya yaitu kapasitas pelatih, keterampilan sosial dan juga keterampilan hidup. Implementasi hasil perkembangan *life skills* ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk menghadapi tuntutan dan tantangan dimasa depan secara lebih efektif.

Walaupun dengan mengikuti program pelatihan olahraga khususnya bola basket telah terbukti dapat meningkatkan *life skills* pemuda, namun peningkatan yang terjadi tidaklah signifikan. Sehingga perlu untuk mengintegrasikan komponen *life skills* ke dalam program pelatihan olahraga khususnya bola basket karena telah terbukti dengan mengintegrasikan komponen *life skills* ke dalam program pelatihan olahraga khususnya bola basket dapat meningkatkan *life skills* untuk pengembangan pemuda yang positif.

Perkembangan *life skills* juga dapat terjadi pada pemuda yang tidak mempunyai minat olahraga. Tetapi perkembangan yang terjadi sangat tidak

signifikan. Sehingga perlu untuk memberikan pemahaman kepada pemuda yang tidak mempunyai minat olahraga bahwa dengan mengikuti program pelatihan olahraga akan dapat meningkatkan *life skills* untuk pengembangan pemuda yang positif. Tetapi perlu ditekankan bahwa untuk meningkatkan *life skills* secara signifikan tidak cukup hanya dengan mengikuti program pelatihan olahraga. Walaupun dengan mengikuti program pelatihan olahraga khususnya bola basket dapat meningkatkan *life skills* yang lebih baik jika dibandingkan dengan tidak mengikuti program pelatihan olahraga, namun perlu diingat bahwa dengan mengintegrasikan komponen *life skills* ke dalam program pelatihan olahraga khususnya bola basket akan jauh lebih efektif untuk meningkatkan *life skills* secara signifikan untuk pengembangan pemuda yang positif sehingga dapat berguna untuk mengatasi tantangan hidup dimasa yang akan datang secara lebih efektif.

5.2 Implikasi

Implikasi dari penelitian ini yaitu dengan adanya pelatihan bola basket yang diintegrasikan dengan delapan komponen *life skills* secara terstruktur dan disengaja, maka akan meningkatkan kemampuan beradaptasi pemuda secara positif baik dilingkungan masyarakat maupun dilingkungan latihan. Sehingga secara efektif dapat menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari dimasa yang akan datang. Dengan demikian program pelatihan yang telah dibuat, secara berkelanjutan dapat dijadikan sebagai referensi bagi para pelatih dalam membuat atau menyusun program latihan bola basket.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan penelitian, penulis memberikan rekomendasi kepada peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan program pelatihan olahraga yang diintegrasikan dengan komponen *life skills* pada permainan atau cabang olahraga yang lain dengan waktu yang lebih lama untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.