

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **A. Simpulan**

*Life skills* sangat diperlukan seseorang untuk bisa bertahan dan menghadapi kehidupan di masyarakat. *Life skills* tersebut diharapkan dapat dicapai melalui berbagai pengalaman belajar siswa dan salah satu cara pencapaiannya dapat diupayakan dengan mengintegrasikan pada topik dan pengalaman belajar yang relevan. Dalam penelitian ini *life skills* merupakan variabel yang dilihat perkembangannya pada kelompok siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Perkembangannya dilihat dengan membandingkan antara kelompok siswa ekstrakurikuler olahraga bola voli dengan dan tanpa muatan *life skills* dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data menunjukkan adanya perbedaan perkembangan *life skill* siswa menengah atas melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli. Oleh karena itu, dapat disimpulkan perkembangan *life skill* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli yang diintegrasikan dengan komponen *life skill* lebih baik jika dibandingkan dengan perkembangan *life skill* siswa menengah atas yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli tanpa integrasi komponen *life skill* dalam programnya. Perkembangan *life skill* siswa ini dapat diimplementasikan didalam kehidupan sehari-hari siswa sehingga dapat digunakan untuk menghadapi kebutuhan dan tantangan kehidupannya sesuai dengan manfaat *life skill*.

Perkembangan *life skill* juga diamati pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli tanpa program dengan siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli. Hasilnya menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli tanpa program memiliki perkembangan lebih baik jika dibandingkan dengan siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli. Meskipun perkembangan *life skill* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli tanpa program lebih baik daripada siswa yang tidak mengikuti kegiatan

ekstrakurikuler olahraga bola voli, namun siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli yang diintegrasikan dengan komponen *life skill* memiliki perkembangan yang jauh lebih baik dari keduanya.

Hasil ini didapatkan setelah dilakukan delapan kali pertemuan yang mampu menunjukkan hasil yang sangat baik, apalagi jika program ekstrakurikuler olahraga bola voli yang diintegrasikan komponen *life skill* ini dilakukan secara berkesinambungan, yang memungkinkan hasilnya akan jauh lebih baik daripada hasil yang dicapai pada saat dilaksanakan hanya delapan kali.

### B. Implikasi

Implikasi dari penelitian ini adalah dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli yang diintegrasikan dengan delapan komponen *life skill* maka akan meningkatkan kemampuan untuk beradaptasi secara positif yang memungkinkan individu secara efektif menangani tuntutan dan tantangan kehidupannya sehari-hari. Dengan demikian, dapat dijadikan sebagai program bagi guru ekstrakurikuler olahraga bola voli dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler secara berkesinambungan. Program *life skills* yang diintegrasikan ke dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voliakan sangat berguna mereka untuk menjalani tuntutan dan tantangan nyata di kehidupan sehari-hari.

Program kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli yang mengintegrasikan delapan komponen *life skill* ini juga dapat diimplementasikan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga oleh guru disekolah. Implementasi program pada penelitian ini tidak hanya berlaku pada kegiatan ekstrakurikuler disekolah saja, akan tetapi dapat diterapkan juga pada kegiatan olahraga diluar sekolah seperti kursus-kursus ataupun lembaga yang menyelenggarakan kegiatan olahraga, bahkan dapat diterapkan juga pada organisasi olahraga yang didalamnya melatih atlet-atlet muda.

### C. Rekomendasi

Mengacu pada hasil analisis dan kesimpulan penelitian, penulis memberikan rekomendasi kepada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan program olahraga yang mengintegrasikan *life skill* didalamnya pada permainan olahraga lainnya. Perkembangan *life skill* siswa selain dapat dilihat melalui hasil *posttest*, **Rita Rohmanasari, 2018**

**DAMPAK KEGIATAN EKSTRAKURIKULER TERHADAP PERKEMBANGAN LIFE SKILLS SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS**

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

juga dapat dilihat melalui implementasi mereka didalam kehidupan masyarakat. Hal ini dapat diases dengan menggunakan kuisioner dan wawancara secara terstruktur. Perkembangan *life skill* siswa dapat dinilai lebih akurat dengan cara melakukan refleksi pada setiap kali pertemuan tentang penerapan life skill dalam kehidupan mereka berdasarkan yang mereka pelajari selama mengikuti kegiatan olahraga. Selain itu program ini juga tidak hanya dilakukan selama delapan kali pertemuan saja, namun dilakukan secara berkesinambungan agar mendapatkan hasil yang lebih bagus.