

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

#### A. Kesimpulan

Penelitian ini menghasilkan beberapa kesimpulan yang dapat diambil yaitu, komponen *Life skills* sebaiknya diintegrasikan secara terstruktur dan disengaja ke dalam program latihan renang karena memberi pengaruh yang sangat dominan kepada atlet remaja untuk mendapatkan pengalaman positif. Hal ini ditunjukkan dengan hasil penelitian bahwa: pertama, terdapat perbedaan perkembangan *Life Skills* yang signifikan antara kelompok atlet renang yang diberi muatan *Life Skills*, kelompok atlet renang yang tanpa diberi muatan *Life Skills* dan kelompok nonatlet renang tanpa diberi muatan *Life Skills*. Kedua, kelompok atlet renang yang diberi muatan *Life Skills* lebih tinggi perkembangannya dibandingkan dengan kelompok atlet renang yang tanpa diberi muatan *Life Skills*. Ketiga, kelompok atlet renang yang diberi muatan *Life Skills* lebih tinggi perkembangannya dibandingkan dengan kelompok nonatlet renang tanpa *life skills*. Keempat, kelompok atlet renang tanpa diberi muatan *Life Skills* lebih tinggi perkembangannya dibandingkan dengan kelompok non atlet renang tanpa diberi *Life Skills*.

Dengan demikian olahraga renang adalah wahana yang ideal untuk mengembangkan *Life skills* dengan cara diintegrasikan dalam proses latihan secara sistematis dan terstruktur. Dalam situasi seperti ini, atlet mempelajari dan menerapkan komponen *Life skills* di dalam proses latihan sehingga berpeluang untuk dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari ketika mengerjakan tugas-tugas secara personal. Lebih jauh atlet menyadari bahwa dampak berpartisipasi dalam kegiatan olahraga banyak bertemu dengan orang lain dan mereka harus bisa beradaptasi, baik dengan orang lain maupun dengan suasana latihan olahraga. Disamping itu, yang paling penting adalah para atlet remaja ini mendapat pengalaman positif, terutama tentang bagaimana mereka mengenal *Life Skills*

melalui proses latihan olahraga. Dalam pengertian yang lain menjadi yakin bahwa olahraga tidak hanya semata-mata berhubungan pembelajaran keterampilan untuk meraih prestasi, akan tetapi menjadi proses untuk mendapat pengembangan diri yang memungkinkan untuk berhasil dalam menatap kehidupan hingga dewasa. Secara spesifik berhasil diungkapkan bahwa pengalaman mereka menjadi terbiasa dengan target atau waktu dan beban dalam program latihan, banyak target yang diterapkan oleh pelatih melalui jam latihan, beban latihan, waktu renang yang dicapai 50 meter. Hal tersebut menjadi kesadaran para atlet renang sehingga kebiasaan positif tumbuh dan berkembang dalam kehidupan lainnya dengan menerapkan prinsip-prinsip yang terkandung dalam *Life Skills* yang diperoleh melalui pelatihan yang diterapkan secara disengaja, terstruktur dan sistematis agar atlet dapat menyadari dan menerapkannya.

## **B. Implikasi**

Berdasarkan penelitian yang dipaparkan pada bab sebelumnya. Penelitian ini mengandung implikasi bahwa program renang dapat diintegrasikan dengan program *Life Skills*. Kelompok yang diberikan program *Life Skills* mendapat peningkatan yang signifikan. Peneliti menyadari bahwa setiap kegiatan dan termasuk kegiatan olahraga tentunya atlet remaja seyogyanya diberikan aktivitas fisik sesuai kebutuhan serta makna kegiatan yang mereka lakukan agar tercapai penampilan olahraga dan pemahaman yang sesuai harapan tentunya. Penelitian ini memberikan informasi pengalaman positif remaja bisa didapatkan dalam melalui kegiatan olahraga renang melalui pengajaran *Life Skills* sebagai pelantara. Program ini di *setting* secara bertahap dan sistematis agar dapat dikenal dan dikembangkan dikalangan anak remaja.

## **C. Rekomendasi**

Dari hasil penelitian ini penulis merekomendasikan program latihan pada olahraga renang dapat diintegrasikan dengan program *Life Skills* yang dapat memberikan keuntungan atlet dapat lebih mandiri dalam kegiatan latihan apalagi pada kelompok usia remaja yang belum terlalu banyak mengenal aspek latihan renang dan dapat membantu proses latihan kondusif dari aspek kedatangan yang tepat waktu dan membuat target pencapaian dalam latihan renang yang harus

selalu diingatkan kepada atlet-atletnya dan komunikasi pelatih dengan orangtua atlet. Berikutnya bisa mengembangkan variabel-variabel baru untuk penelitian berikutnya.