

## **BAB V**

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

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis mengenai Integrasi *life skills* dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal dapat disimpulkan beberapa *point* penting sebagai berikut : terdapat perbedaan pengaruh latihan futsal antara integrasi *life skills* dan tanpa integrasi *life skills* terhadap *life skills*. Peningkatannya lebih signifikan yang diintegrasikan karena hanya fokus satu *life skills* per hari, memperkenalkan *life skills* diawal kegiatan, diajarkannya *life skills* sepanjang kegiatan, lalu diakhir kegiatan diadakan tanya jawab tentang *life skills*.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas penelitian ini dapat berimplikasi yaitu: Program latihan yang diintegrasikan dengan nilai *life skills* dan yang tidak diintegrasikan dengan nilai *life skills* sama-sama mengalami peningkatan, tetapi program yang diintegrasikan dengan nilai *life skills* peningkatannya lebih tinggi dari yang tidak diintegrasikan.

#### **5.3 Rekomendasi**

Dari hasil penelitian ini ada beberapa rekomendasi menurut penulis perlu sampaikan yaitu:

- 1) Untuk sekolah, agar dapat memperhatikan kegiatan yang diintegrasikan dengan program *life skills* untuk para siswa, agar yang berkembang disiswa tidak hanya fisik nya saja, tetapi sosial nya juga karena diolahraga sangat dibutuhkan interaksi dengan orang lain.
- 2) Untuk para siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler agar lebih memaksimalkan latihan.

- 3) Untuk para pelatih di ekstrakurikuler agar lebih sadar akan program yang diintegrasikan dengan nilai *life skills*.
- 4) Diharapkan menjadi bahan bacaan yang dapat diaplikasikan langsung di dalam keseharian.