

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian *litelature review* yang telah dilakukan dalam penelitian ini. Dapat ditarik kesimpulan bahwa peserta olahraga dapat mengembangkan kecakapan hidup melalui olahraga dengan program terstruktur yang terintegrasi dengan kecakapan yang meliputi kejujuran, kerja sama tim, bermain adil, menghormati, fokus, pencapaian tujuan, pengaturan emosional dan ketekunan serta pelatih yang mumpuni dapat mengembangkan kecakapan peserta olahraga. Selanjutnya kecakapan yang telah dikembangkan melalui olahraga mesti diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari diluar domain olahraga agar dapat dikatakan sebagai kecakapan hidup. Dengan demikian kecakapan hidup dapat dikembangkan melalui olahraga dengan

5.2 Implikasi

Implikasi dari penelitian ini adalah dengan olahraga yang terintegrasikan dengan kecakapan hidup dapat meningkatkan kecakapan hidup seseorang untuk dapat menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi bagi guru, pelatih, dan pembaca dalam melaksanakan pelatihan cabang olahraga apapun yang diintegrasikan dengan kecakapan hidup, agar dapat menghasilkan manusia yang berkualitas dan memiliki kecakapan hidup yang baik. Maka dari itu hasil dari *literatur review* ini diharapkan dapat menginspirasi lebih banyak peneliti dalam mengembangkan kecakapan hidup melalui olahraga.

5.3 Rekomendasi

Rekomendasi penulis kepada pihak-pihak yang berkepentingan terhadap hasil penelitian ini dan penulis merekomendasikan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan kecakapan hidup intrapersonal dan interpersonal dan menghasilkan langkah-langkah atau suatu pedoman yang baku dalam pengintegrasian kecakapan hidup pada program latihan. Selain itu peneliti dimasa depan dapat lebih mengembangkan dan mengaplikasikan kecakapan hidup yang lebih berjenjang dan benar-benar dapat diaplikasikan ke dalam kehidupan sehari-hari.