

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hipotesis yang sudah dianalisa, maka dapat peneliti simpulkan bahwa : Terdapat perbedaan yang signifikan antara model latihan hoki yang diintegrasikan *life skills* dengan model latihan hoki yang tidak diintegrasikan *life skills*. Dan ditemukan model latihan hoki yang diintegrasikan *life skills* lebih baik digunakan dalam latihan hoki untuk meningkatkan *life skills* dalam rangka *Positive Youth Development (PYD)*. Komponen *life skills* yang mengalami peningkatan paling tinggi adalah kerjasama tim, kecakapan emosi, dan kepemimpinan,

5.2 Implikasi

1. Diharapkan penelitian ini diharapkan setiap pelatih dapat merencanakan setiap program latihannya ke dalam program *life skills* dalam olahraga yang terstruktur dengan prinsip-prinsip program pengajaran *life skills*.
2. Penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi dalam pelatihan hoki
3. Penelitian ini diharapkan mejadi salah satu alasan pelatih hoki menggunakan program *life skills* dalam proses latihannya

5.3 Rekomendasi

1. Pada penelitian selanjutnya menentukan jadwal dan tempat yang sesuai untuk penelitian.
2. Pada penelitian selanjutnya lebih mempertimbangkan kembali waktu penelitian agar lebih lama agar program latihan yang diberikan dapat bermanfaat.

Demikian kesimpulan,implikasi, dan rekomendasi dari penelitian yang berjudul pengembangan *life skills* melalui olahraga hoki dalam rangka *postive youth development* yang dipaparkan oleh penulis, semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi pihak sekolah, guru, dan pelatih ekstrakurikuler di sekolah.