

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebagaimana diuraikan sebelumnya, kesimpulan umum yang didapat dikemukakan dari hasil penelitian ini adalah *life skills* dapat dikembangkan melalui aktivitas olahraga di dalam masyarakat di permainan sepakbola. Selanjutnya, berkaitan dengan pertanyaan dan hipotesis penelitian, secara khusus dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. *Life skills* dapat dikembangkan secara signifikan pada kelompok sampel yang diberikan program latihan sepakbola terintegrasi *life skills*
2. *Life skills* dapat dikembangkan pada kelompok sampel yang diberikan program latihan sepakbola non-integrasi *life skills*.
3. Terdapat perbedaan antara kelompok program latihan sepakbola terintegrasi *life skills* dengan kelompok latihan sepakbola non-integrasi *life skills*. Kemudian kelompok program latihan sepakbola terintegrasi *life skills* lebih efektif dan signifikan perkembangan *life skills* nya daripada kelompok pelatihan non-integrasi *life skills*.
4. Semua komponen *life skills* mengalami peningkatan tetapi ada beberapa komponen yang peningkatannya paling signifikan.

Secara umum, temuan ini mendukung prinsip-prinsip pengajaran *life skills* (Kendellen et al., 2016), program-program yang terstruktur secara sengaja (Bean & Forneris, 2016) dan pengembangan *life skills* (Cronin & Allen, 2017) yang seharusnya mendorong penelitian dimasa depan untuk menggunakan kerangka kerja ini ketika menyelidiki pengembangan kaum muda melalui olahraga.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatih harus bekerja untuk memastikan pemuda mengembangkan berbagai kecakapan hidup melalui partisipasi mereka dalam olahraga. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa perkembangan *life skills* pemuda yang mengikuti pelatihan sepakbola yang diberi integrasi *life skills* lebih baik jika di bandingkan dengan perkembangan *life skills* pemuda yang mengikuti pelatihan sepakbola non-integrasi *life skills* ke dalam program latihannya dan komponen *life skills* yang mengalami peningkatan paling signifikan yaitu *teamwork*, dan *leadership*. Perkembangan *life skills* ini dapat di implementasikan di dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat digunakan untuk menghadapi tuntutan dan tantangan di masa depan secara efektif. Hasil ini didapatkan setelah melakukan 16 kali pertemuan, hasil yang sangat baik apalagi jika program ini dilakukan secara berkelanjutan, bukan tidak mungkin hasilnya akan lebih baik lagi.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan serta analisis data yang telah dilakukan peneliti terhadap pengembangan *life skills* melalui aktivitas olahraga pada permainan sepakbola, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru dan Pelatih

- a. Peranan guru atau pelatih sangat dominan dalam membentuk karakter siswa sehingga harus dapat menempatkan dirinya sebagai panutan yang dapat memberi teladan yang baik di lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, maupun lingkungan masyarakat.
- b. Pelatih lebih mengembangkan strategi latihan yang terstruktur di sengaja yang dapat membuat atlet aktif dan mempraktikkan nilai-nilai karakter yang dikembangkan dalam aktivitas olahraga untuk mencapai hasil yang maksimal dari program *life skills* yaitu menciptakan kesempatan-kesempatan bagi remaja berdasarkan kekuatan mereka dan membuat remaja terkoneksi dengan sesama dan lingkungannya serta mengasah *life skill* sebagai bekal ke tahap dewasa nantinya, Sehingga pemuda dewasa memiliki kemampuan

untuk menghadapi perbedaan dan menyelesaikan target hidupnya dengan baik.

2. Bagi Masyarakat

- a. Masyarakat harus memiliki kesadaran untuk tetap melakukan aktivitas jasmani (berolahraga) disela kesibukannya.
- b. Masyarakat membangun komitmen yang positif dalam menjalankan pola hidup sehat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Tidak ada kata selesai untuk belajar dan menciptakan hal baru, dengan demikian bagi peneliti selanjutnya disarankan mampu mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi atau mendorong pengembangan *life skills* pada kaum muda, serta dapat menjelaskan lebih lengkap tentang manfaat dari program pengembangan *life skills* melalui aktivitas olahraga menuju kehidupan dewasa, dimana *life skill* yang dimaksud mencakup ranah kompetensi kognitif, sosial, emosional, kejuruan dan budaya sehingga didapatkan hasil yang lebih komprehensif.