

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti mendapatkan kesimpulan dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Pengaruh *life skills* terbesar dalam pendidikan jasmani dan olahraga sekolah yaitu terletak dari seberapa besar partisipasi remaja dalam latihan latihan terstruktur dalam bidang olahraga sesuai dengan minat dalam melatih fisik dan psikis mereka.
2. Unsur-unsur pengembangan *life skills* dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga sekolah adalah 1) Fisiologis dan Psikologis: didalamnya terdapat kegiatan jasmani dan olahraga yang bertujuan untuk mencapai tujuan pendidikan yang meliputi aspek kognitif, psikomotorik, dan afektif. 2) Dukungan Orang Tua: Peran orang tua sebagai pembimbing yang memperhatikan kebutuhan anak. 3) Dukungan Pelatih: kepemimpinan guru dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan memiliki peran penting dalam pencapaian tujuan pembelajaran. 4) Latihan Terstruktur: Unsur terpenting dalam rangkaian upaya pengembangan kualitas sumber daya manusia adalah pendidikan dan pelatihan. 5) Strategy latihan: sebuah definisi dan strategy transfer nilai kemudian disajikan, dengan fokus pada pengalaman atlet pelajar transfer kecakapan hidup.
3. Komponen *life skills* yang paling berpengaruh dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga sekolah yaitu Kecakapan Personal, Kecakapan Sosial, dan Kecakapan Akademik.

#### 5.2 Saran

1. Dalam pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga baik itu di kalangan sekolah menengah, perguruan tinggi, dan para atlet dianjurkan tidak hanya

bagaimana menjadikan para pemuda ahli dalam bidang olahraga masing-masing.

2. Kurikulum dalam pendidikan olahraga senantiasa dapat dikembangkan dalam hal yang diutamakan berupa nilai-nilai kehidupan yang dapat menjadikan kepribadian pemuda menjadi lebih baik dan meningkatkan *life skills* para pemuda

### **5.3 Rekomendasi**

1. Bagi guru dan pelatih, diharapkan lebih mengembangkan strategi pembelajaran yang terstruktur dan terarah yang dapat membuat siswa aktif belajar dan mempraktikkan nilai-nilai penting yang dikembangkan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga untuk mencapai hasil yang maksimal dari program pengembangan kecakapan hidup (*lifeskills*) di usia remaja.
2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengkaji lebih dalam dan dapat mengeksplorasi mengenai pengembangan kecakapan hidup khususnya untuk remaja.