

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan dan analisis data, yang sudah melalui prosedur statistika. Hasil analisis deskriptif pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pada nilai rata-rata setiap siswa. Dimana saat *pretest experiment* nilai rata-rata yang didapat adalah sebesar 86.90, lalu setelah diberikan *treatment* dan dilakukan *posttest* nilai rata-rata meningkat menjadi 97.90. Sedangkan kelompok *control pretest* nilai rata-rata yang didapat adalah sebesar 84.10, lalu setelah diberikan *treatment* dan dilakukan *posttest* nilai rata-rata meningkat menjadi 87.80.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal sehingga bisa dilakukan penelitian. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai signifikansi kelompok *experiment* pada saat *pretest*  $.300 > 0,05$  dan *posttest*  $.270 > 0,05$ . Sedangkan kelompok *control*  $.995 > 0,05$  dan *posttest*  $.414 > 0,05$  yang memiliki arti bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi homogen sehingga bisa dilakukan penelitian. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai signifikansi kelompok *experiment* sebesar  $.540 > 0,05$ . Sedangkan nilai signifikansi kelompok *control* sebesar  $.189 > 0,05$  yang memiliki arti bahwa data tersebut berdistribusi homogen.

Berdasarkan pengolahan data yang dilakukan, terdapat perkembangan *life skills* terhadap olahraga taekwondo. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi (sig.) sebesar  $.002 < 0,05$ , sesuai dengan kriteria pengambilan keputusan maka  $H_0$  ditolak, artinya menunjukkan adanya pengaruh pada kelompok eksperimen yang terintegrasi *life skills* terhadap pengembangan keterampilan kecakapan hidup (*life skills*). Sedangkan berdasarkan hasil *output* SPSS yang disajikan pada tabel diatas, diperoleh nilai signifikansi (sig.) sebesar  $0,201 < 0,05$ , sesuai dengan kriteria pengambilan keputusan maka  $H_0$  diterima, artinya tidak terdapat pengaruh pada kelompok kontrol terhadap peningkatan keterampilan kecakapan hidup (*life skills*).

Penulis mengambil kesimpulan sebagai hasil dari proses penelitian ini bahwa program latihan taekwondo terintegrasi *life skills* lebih baik dari program latihan

taekwondo tidak terintegrasi *life skills*. Hal ini terjadi karena olahraga taekwondo yang diintegrasikan *life skills* dalam proses latihannya dilakukan secara terstruktur, dijelaskan setiap komponen *life skills*, disimulasikan dan didiskusikan pada setiap akhir latihan sedangkan olahraga taekwondo tidak terintegrasi *life skills* proses latihannya yaitu dengan latihan sebagaimana biasanya.

Terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang sudah melalui proses prosedur statistika, maka alangkah baiknya para pelatih menerapkan beberapa hal dalam latihan karena terdapat pengaruh yang signifikan mengenai kecakapan hidup.

## **5.2 Implikasi**

Temuan penelitian seperti dipaparkan pada simpulan berimplikasi terhadap beberapa hal, terkait pelatihan taekwondo yang terintegrasi dengan delapan komponen *life skills* secara terstruktur dan disengaja, maka akan meningkatkan kecakapan hidup (*life skills*) di lingkungan masyarakat maupun di lingkungan latihan. Sehingga secara efektif dapat menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari dimasa yang akan datang.

Dengan demikian program pelatihan yang telah dibuat, secara berkelanjutan dapat dijadikan sebagai referensi bagi para pelatih dalam membuat atau menyusun program latihan taekwondo.

## **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, peneliti mengajukan beberapa rekomendasi untuk penelitian selanjutnya dengan harapan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan. Adapun rekomendasi yang peneliti kemukakan adalah sebagai berikut: Pertama, latihan taekwondo dengan terintegrasi *life skills* diharapkan dapat diterapkan pada proses atau program latihan menggunakan program latihan kecakapan hidupnya dapat mempersiapkan diri di kehidupan sehari-hari dan di lingkungan masyarakat. Latihan Penetapan tujuan atlet menjadi paham mengenai bentuk tindakan, mengatur upaya, meningkatkan resistensi, strategi dan rencana yang akan dilakukan. Latihan manajemen waktu atlet menjadi paham bagaimana cara mengendalikan waktu dan mempertimbangkan kemungkinan-kemungkinan yang harus dilakukan sehingga prosesnya maksimal. Latihan keterampilan emosional atlet menjadi

paham bagaimana kemampuan mengendalikan diri sendiri, memiliki daya tahan ketika menghadapi rintangan dan tidak cepat merasa puas. Latihan pemecahan masalah dan pengambilan keputusan atlet menjadi paham bagaimana cara mengidentifikasi, memahami perasaan diri sendiri dan orang lain, memikirkan berbagai cara untuk mencapai tujuan, merencanakan tindakan yang diinginkan, mencoba mencari solusi dan merenungkan apa yang terjadi untuk pemecahan masalah selanjutnya.

Kedua, bagi pelatih saat ini harus menyadari bahwa seyogyanya dalam program latihan tidak hanya berfokus pada kemampuan fisik dan teknik saja, melainkan juga harus mengintegrasikan *life skills* ke dalam program latihannya untuk menunjang pengembangan kecakapan hidup atlet kearah yang positif.