

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hipotesis yang sudah dianalisa, maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

- 5.1. Terdapat perbedaan antara pelatihan Tae Kwon Do yang terintegrasi *life skills* dengan nonintegrasi *life skills* terhadap perkembangan *life skills* dalam rangka *Positive youth development*. Pelatihan Tae Kwon Do terintegrasi *life skills* lebih baik dari pada nonintegrasi *life skills*.
- 5.2. Terdapat perbedaan antara pelatihan Tae Kwon Do yang terintegrasi *life skills* dengan nonintegrasi *life skills* terhadap peningkatan performa. Pelatihan Tae Kwon Do terintegrasi *life skills* lebih baik dari pada nonintegrasi *life skills* terhadap performa.
1. Terdapat 8 komponen *life skills* yang mengalami peningkatan paling tinggi kelompok terintegrasi *life skills* integrasi yaitu komunikasi interpersonal, kerja sama dan kecakapan social, dan pemecahan masalah. Sedangkan kelompok non integrasi yaitu penetapan tujuan.

5.2. Implikasi Dan Rekomendasi

Implikasi dari penelitian ini yaitu diharapkan para pelatih dapat mengubah paradigma sistem pelatihan Tae Kwon Do dengan mengintegrasikan *life skills* atau *life skills* dalam program olahraga yang terstruktur dan disengaja atau intentionally structure dengan prinsip-prinsip pengajaran *life skills* dan transfer *life skills* pada domain luar olahraga dalam rangka meningkatkan performa dan Posiitve Youth Development (PYD). Hal ini dapat membentuk atlet-atlet yang berkualitas baik dari segi *kecakapan* olahraga maupun *life skills* atau *life skills* yang dapat diterapkan dalam kehidupannya sehari-hari.

