

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan sepakbola terintegrasi *life skills* dan tidak terintegrasi *life skills* terhadap peningkatan *life skills* siswa SSB usia muda. Kelompok yang diberikan latihan sepakbola terintegrasi *life skills* mengalami peningkatan *life skills* lebih besar dibandingkan kelompok yang diberikan latihan sepakbola tidak terintegrasi *life skills*, jadi latihan sepakbola terintegrasi *life skills* lebih baik dibandingkan latihan sepakbola tidak terintegrasi *life skills* terhadap peningkatan *life skills* siswa SSB usia muda. Hal ini membuktikan bahwa supaya *life skills* siswa SSB usia muda meningkat maka *life skills* harus diintegrasikan secara terstruktur dan disengaja dalam program latihan sepakbola usia muda. Hal ini juga membuktikan bahwa dengan melakukan latihan sepakbola tidak terintegrasi *life skills* tidak secara otomatis dapat meningkatkan *life skills*. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan sepakbola terintegrasi *life skills* dan tidak terintegrasi *life skills* terhadap penguasaan keterampilan dasar sepakbola siswa SSB usia muda. Kelompok yang diberikan latihan sepakbola terintegrasi *life skills* mengalami peningkatan penguasaan keterampilan dasar sepakbola yang lebih besar dibandingkan kelompok yang diberikan latihan sepakbola tidak terintegrasi *life skills*, jadi latihan sepakbola terintegrasi *life skills* lebih baik dibandingkan latihan sepakbola tidak terintegrasi *life skills* terhadap peningkatan penguasaan keterampilan dasar sepakbola siswa SSB usia muda. Hal ini membuktikan bahwa dengan integrasi *life skills* ke dalam latihan sepakbola usia muda selain *life skills* siswa usia muda meningkat, penguasaan keterampilan dasar sepakbolanya juga meningkat, bahkan peningkatannya lebih besar dibandingkan siswa yang diberikan latihan sepakbola tidak terintegrasi *life skills*.

5.2 Implikasi

Implikasi hasil penelitaian ini yaitu memberikan pemahaman kepada para pelatih sepakbola bahwa latihan sepakbola yang terintegrasi *life skills* lebih meningkatkan *life skills* siswa SSB usia muda dibandingkan latihan sepakbola yang

tidak terintegrasi *life skills*. Selain itu latihan sepakbola yang terintegrasi *life skills* lebih meningkatkan penguasaan keterampilan dasar sepakbola siswa usia muda dibandingkan latihan sepakbola yang tidak terintegrasi *life skills*. Hasil penelitian ini menjadi bahan pertimbangan bagi para pelatih sepakbola usia muda ketika menyusun program latihan sepakbola usia muda.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian penulis merekomendasikan kepada berbagai pihak:

- 1) Para penyusun kurikulum baik di lingkungan SSB maupun di lingkungan sekolah supaya memasukkan muatan *life skills* ke dalam kurikulum pelatihan sepakbola maupun kurikulum Penjas.
- 2) Dosen sepakbola di lingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FPOK) supaya mengintegrasikan *life skills* dalam mata kuliah sepakbola.
- 3) Para instruktur sepakbola untuk memberikan pelatihan tentang integrasi *life skills* kepada para pelatih sepakbola.
- 4) Pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) supaya secara sengaja dan terstruktur mengintegrasikan *life skills* ke dalam program latihan sepakbola yang akan dilatihkan kepada siswa atau atletnya, supaya siswa atau atlet selain dapat meningkatkan keterampilan cabang olahraganya, para siswa atau atlet juga bisa meningkatkan kecakapan hidupnya, sehingga selain mereka memiliki keterampilan cabang olahraga yang baik, mereka juga memiliki kecakapan hidup yang baik yang sangat diperlukan bagi mereka untuk dapat beradaptasi dan berperilaku positif, sehingga mereka bisa menghadapi tuntutan dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari secara efektif dan berhasil dalam kehidupannya. Penulis juga merekomendasi kepada para pembina olahraga sepakbola supaya mengintegrasikan *life skills* ke dalam kurikulum pembinaan olahraga sepakbola.
- 5) Para guru Penjas supaya secara sengaja dan terstruktur mengintegrasikan *life skills* ke dalam pembelajaran olahraga permainan sepakbola.

- 6) Penulis merekomendasikan kepada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian ini, disarankan supaya diteliti integrasi *life skills* terhadap peningkatan *life skills* dan keterampilan dasar pada cabang olahraga yang lainnya.