

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

#### 5.1. Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian *literature review* yang telah dilakukan dalam penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa aktivitas olahraga dapat mengembangkan *life skills* peserta olahraga. Aktivitas olahraga yang terprogram dan terorganisir dengan baik dapat mengarahkan perkembangan siswa ke arah positif, seperti siswa menjadi teratur, lebih disiplin, dan dapat menghargai waktu. Pengembangan *life skills* dapat berjalan efektif jika peserta olahraga dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat digunakan untuk menghadapi tuntutan dan tantangan di masa depan.

Pengembangan *life skills* melalui olahraga ini tidak terlepas dari dorongan motivasi orang-orang sekitar, khususnya pelatih. Peran pelatih sangat penting untuk memastikan peserta olahraga mengembangkan berbagai keterampilan hidup melalui partisipasi mereka dalam olahraga. Selain peran pelatih, semangat dan motivasi harus dimiliki dan timbul dalam diri siswa itu sendiri agar kecakapan hidup dapat dirasakan manfaatnya.

#### 5.2. Implikasi

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya. Selain itu, diharapkan hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi guru, pelatih, dan pembaca khususnya dalam pembahasan mengenai pengembangan *life skills* melalui aktivitas olahraga. Maka dari itu, hasil dari *literature review* ini diharapkan dapat menginspirasi lebih banyak peneliti dalam mengembangkan *life skills* melalui aktivitas olahraga.

#### 5.3. Rekomendasi

Rekomendasi penulis kepada pihak-pihak yang berkepentingan terhadap hasil penelitian ini dan penulis merekomendasikan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan *life skills* ini lebih spesifik dan khusus mengenai kecakapan personal, kecakapan social, kecakapan akademik, dan kecakapan

vokasional. Selain itu peneliti di masa depan lebih dapat mengembangkan dan menerapkan *life skills* dalam kehidupan sehari-hari.

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi yang peneliti sampaikan setelah melakukan penelitian mengenai pengembangan *life skills* melalui olahraga, semoga penelitian ini bermanfaat dan menjadi referensi untuk seluruh mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir.