

## BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Bagian ini memberikan penjelasan mengenai kesimpulan dari hasil temuan penelitian yang menjadi jawaban dari rumusan penelitian yang telah diajukan.

### 1.1. Simpulan

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

1. Terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan sepakbola yang terintegrasi *life skills* dengan nonintegrasi *life skills* terhadap perkembangan *life skills* dalam rangka *Positive Youth Development*. Pelatihan Sepakbola terintegrasi *life skills* lebih baik daripada nonintegrasi *life skills*. Hal ini karena berdasarkan hasil penghitungan dapat diketahui bahwa rata-rata nilai skor *Life Skills* yang didapat oleh kelompok latihan Sepakbola terintegrasi *life skills* adalah 202,73 sedangkan nilai rata-rata skor *Life Skills* yang didapat oleh kelompok latihan Sepakbola nonintegrasi *life skills* adalah 169,46. Itu artinya kelompok latihan yang terintegrasi *life skills* mengalami peningkatan signifikan dibandingkan dengan kelompok latihan yang nonintegrasi *Life Skills*.
2. Komponen *life skills* yang mengalami peningkatan paling tinggi pada kelompok terintegrasi *life skills* adalah kerjasama tim, komunikasi interpersonal dan kecakapan sosial. Sedangkan komponen *life skills* yang mengalami peningkatan paling tinggi pada kelompok nonintegrasi *life skills* adalah kerjasama tim. Hal ini karena berdasarkan hasil uji gain score untuk kelompok latihan sepakbola yang terintegrasi *life skills* dikategorikan peningkatan tinggi pada beberapa komponen *life skills* diantaranya yaitu kerjasama tim dengan nilai 81,82, kemudian komunikasi interpersonal dengan nilai gain 75,63 selanjutnya kecakapan sosial dengan nilai gain 71,83. Selanjutnya untuk kelompok latihan sepakbola nonintegrasi *life skills* dikategorikan peningkatan sedang yaitu komponen kerjasama tim dengan nilai gain score 57,87.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan sepakbola yang terintegrasi *life skills* dengan nonintegrasi *life skills* terhadap keterampilan

bermain sepakbola. Hal ini karena dari kedua kelompok latihan sepakbola baik yang terintegrasi *life skills* maupun yang tidak terintegrasi *life skills* sama-sama mengalami peningkatan performa bermain sepak bola dilihat dari hasil rata-rata peningkatan performa yaitu 8,07 untuk kelompok terintegrasi dan 6,26 untuk kelompok nonintegrasi. Secara statistik tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

## 1.2. Implikasi

Implikasi dari penelitian ini adalah harapannya pelatih dapat mengubah paradigma sistem pelatihan kecabangan olahraga dengan mengintegrasikan kecakapan hidup secara terstruktur dan sengaja dengan pengajaran kecakapan hidup dan mentransfer kecakapan hidup ke luar ruang lingkup olahraga dalam konteks Positive Youth Development (PYD). Hal ini dapat menghasilkan atlet yang berkualitas baik dari keterampilan olahraga maupun kecakapan hidup yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hingga saat ini, pelatih belum menyadari bahwa banyak dampak positif dalam pembinaan olahraga. Latihan seringkali hanya fokus pada area psikomotor. Olahraga diyakini dapat menjadi sarana yang berpengaruh positif terhadap pengembangan kecakapan hidup remaja guna menciptakan perkembangan remaja yang positif.

## 1.3. Rekomendasi

Keterlibatan atlet ataupun siswa SSB dalam aktivitas latihan Sepakbola mampu memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan *life skills*. Dengan demikian peneliti memberikan rekomendasi kepada pelatih cabang olahraga khususnya cabang olahraga sepakbola agar mengintegrasikan program *life skills* pada setiap proses latihan. Karena program *life skills* akan membantu atlet dalam menghadapi tantangan dan tuntutan kehidupan di masa yang akan datang. Program *life skills* harus bersifat *continue*, hal tersebut harus didukung oleh lingkungan tempat atlet berada yakni seperti lingkungan tempat latihan, rumah, sekolah dan masyarakat. Jika semua paham betapa pentingnya program latihan integrasi *life skills* maka masyarakat yang positif akan terwujud, khususnya dalam rangka terwujudnya *Positive Youth Development*. Sehingga masyarakat akan memiliki kecakapan hidup yang mempunyai sebagai akibat dari terwujudnya PYD.

