

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Penelitian ini mengungkap beberapa simpulan yang bisa diambil yaitu pertama terdapat *Intentionally structured program* yang banyak digunakan untuk meningkatkan kecakapan hidup (*life skills*) melalui *Aktivitas Luar Sekolah (Out Of School Activities)* yang terdiri dari 16 artikel menyatakan bahwa interpersonal *life skills* yang terdiri dari *teamwork, social skills, communication, dan problem solving and decision making* mengalami peningkatan dengan persentase (53%) sedangkan 14 artikel menyatakan bahwa intrapersonal *life skills* yang terdiri dari *goal setting, time management, emotional skills dan leadership* mengalami peningkatan dengan persentase (47%). Kedua Program luar sekolah yang digunakan dalam peningkatan kecakapan hidup (*life skills*) yang termasuk dalam *intentionally structured program* seperti program SUPER dan program 5 C. ketiga Hasil *intentionally structured program* terhadap peningkatan kecakapan hidup (*life skills*) melalui *Aktivitas Luar Sekolah (Out Of School Activities)* bahwa kegiatan aktivitas fisik yang berorientasi kelompok, menjadi ranah yang sangat berpotensi untuk pengembangan kecakapan hidup (*life skill*) pada remaja yaitu kemampuan remaja dalam mengontrol dirinya untuk menyelesaikan masalah tanpa menambah masalah, sehingga ada kepercayaan yang tersebar luas di masyarakat bahwa partisipasi dalam program aktivitas luar sekolah yang terstruktur di sengaja dalam penerapannya dapat menghasilkan program yang berkualitas dimana hal ini dapat berkontribusi bagi pengembangan pemuda kearah yang positif dan pada penelitian ini juga memiliki hasil yang dapat di simpulkan sesuai dengan kepercayaan yang tersebar luas di masyarakat, yaitu bahwa Program *Intentionally structured* yang di terapkan dalam aktivitas luar sekolah dalam pelaksanaannya dapat berpengaruh terhadap pengembangan pemuda positif.

Hal tersebut dibuktikan dengan hasil Penerapan *intentionally structured program* dalam jurnal yang berjudul “*Integrating skills into Golf Canada’s youth programs: Insights into a successful research to practice partnership*” sistem

pelatihan golf bagi anak muda yang mengintegrasikan *life skills* pada program *young golfer* di Kanada untuk meningkatkan *partnership* anggotanya. Program tersebut meliputi dua komponen dasar, pertama, *intrapersonal life skills* yang terdiri dari tiga elemen kunci: (1) *perseverance*; (2) *goal setting*; dan (3) *emotional regulation* serta kedua, *interpersonal life skills* yang juga terdiri atas tiga elemen kunci: (1) *honesty*; (2) *teamwork*; dan (3) *respect*. Hasilnya menunjukkan bahwa komponen kecakapan hidup tertanam dan ada kecenderungan berkembang dengan baik pada pemuda yang mengikuti pelatihan golf tersebut. Penelitian tersebut kini melahirkan rancangan model kurikulum pelatihan olahraga golf dengan mengintegrasikan pengembangan kecakapan hidup bagi anak-anak usia muda di Canada (Kendellen et al., 2016).

Olahraga yang dijadikan media dalam mengintegrasikan *life skills* memberikan manfaat bagi remaja untuk memahami delapan komponen *life skills* yang diberikan. Setelah diberikan integrasi program *life skills* ke dalam olahraga, remaja mulai menyadari bahwa tidak hanya kegiatan olahraga saja yang mereka lakukan, melainkan beberapa kemampuan *life skills* yang berdampak positif dan bermanfaat terhadap kehidupan mereka, Cara yang dilakukan dengan menyusun program olahraga yang terstruktur dan disengaja untuk mengajarkan *life skills* lebih cocok untuk menumbuhkan hasil perkembangan pemuda yang positif, jika dibandingkan dengan program olahraga yang tidak sengaja dibuat.

## 5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan implikasi dan kontribusi terhadap dunia pendidikan, bahwa betapa pentingnya proses aktivitas luar sekolah khususnya olahraga selain untuk memperoleh keterampilan teknik atau kekuatan fisik, melainkan komponen psikososial yang salah satunya adalah kecakapan hidup atau *life skills*. olahraga yang diintegrasikan program *life skills*. Untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik dan dapat menyempurnakan penelitian ini, maka peneliti menyampaikan beberapa rekomendasi hasil penelitian ini.

Bagi para lembaga pendidikan terkait sekolah, Dinas Pendidikan Nasional, para penentu kebijakan, pengembang kurikulum, dan para penulis buku agar dapat memerhatikan mengenai pembinaan olahraga yang diintegrasikan dengan program *life skills* kepada siswa maupun mahasiswa agar tidak hanya untuk komponen fisik saja tetapi juga psikososialnya, salah satunya adalah *life skills*. Dengan harapan integrasi program *life skills* ini diterapkan untuk meningkatkan kecakapan hidup (*life skills*) seluruh masyarakat Indonesia pada umumnya, dan para siswa/mahasiswa pada khususnya. Bagi penentu kebijakan dalam hal ini adalah pemerintah pemegang kendali atau intervensi pada kebijakan diharapkan mampu memanfaatkan olahraga untuk meningkatkan kompetensi pembangunan masyarakat salah satunya adalah *life skills*. Selain itu, diperlukan banyak sumber belajar baik untuk guru/dosen maupun siswa/mahasiswa mengenai mengintegrasikan program *life skills* ini agar kompetensi mereka meningkat sesuai dengan levelnya masing-masing.

Bagi pelatih, guru, atau dosen agar dapat mengintegrasikan komponen *life skills* dalam olahraga untuk menambah kompetensi siswa/mahasiswa/atlet sehingga mereka mendapatkan keuntungan secara fisik maupun sosial.

Bagi atlet atau mahasiswa agar lebih paham bahwa melalui olahraga yang diintegrasikan dengan program *life skills* dapat membantu mereka memahami dan menerapkan komponen *life skills*, dan diharapkan mampu ditransfer ke dalam kehidupan sehari-hari di luar konteks olahraga.

Mengingat pentingnya isu yang diangkat pada penelitian ini namun masih adanya limitasi dalam penelitian ini, maka selanjutnya diharapkan akan ada peneliti-peneliti lain yang dapat menyempurnakan hasil penelitian ini. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan dan referensi agar dapat dikembangkan dengan variabel serta permasalahan yang lebih luas.