

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan yaitu terdapat pengaruh program integrasi *life skills* terhadap peningkatan *life skills* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, namun kelompok eksperimen memiliki pengaruh yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol selanjutnya pada penelitian ini terdapat perbedaan yang signifikan dari peningkatan *life skills* pada Atlet Rugby antara kelompok eksperimen dan kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa program integrasi *life skills* yang diberikan secara sengaja dapat membantu seorang atlet untuk mengembangkan kemampuan kecakapan hidup mereka. Selain itu terdapat satu komponen yang memiliki peningkatan paling tinggi yaitu, Kerjasama tim hal ini terjadi karena kerjasama tim merupakan salah satu hal penting dalam olahraga beregu seperti olahraga rugby.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan program integrasi *life skills* dalam olahraga yang dilakukan secara sengaja dan dengan terstruktur dapat memberikan dampak yang baik terhadap peningkatan kecakapan hidup seseorang.

## 5.2 Implikasi

Implikasi yang akan dibahas yaitu implikasi terhadap teori dan dampak terhadap penerapan praktis. Implikasi terhadap teori sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan *life skills* sangat perlu diterapkan pada program latihan rugby dimana olahraga rugby ini dapat menjadi sarana untuk mengembangkan *life skills*.

Melalui program integrasi *life skills* yang diberikan secara sengaja kepada atlet dalam program latihan dapat membantu atlet untuk menerapkan serta mentransfer kecakapan hidup kedalam kehidupan sehari-hari di luar olahraga.

Implikasi terhadap penerapan praktis dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber pertimbangan baik bagi pelatih maupun bagi guru yang memanfaatkan olahraga dalam proses pengembangan individu, dimana seorang pelatih atau guru dapat memberikan program *life skills* secara terstruktur kepada atlet maupun siswanya.

## 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis menyadari bahwa butuh penelitian lanjutan untuk mengetahui dampak lain dari penerapan program *life skills*, oleh karena itu untuk mendapatkan hasil yang lebih baik selanjutnya penulis mengajukan beberapa rekomendasi.

Bagi Lembaga kependidikan di bidang olahraga, dalam hal ini yaitu fakultas yang mengembangkan serta memanfaatkan kegiatan olahraga, perlu adanya penerapan integrasi *life skills* sebagai bekal mahasiswa untuk menghadapi tuntutan serta tantangan di kehidupan sehari-hari maupun di masa yang akan datang.

Bagi pelatih atau guru agar dapat mengintegrasikan program *life skills* dalam pelatihan maupun pengajaran olahraga yang dilakukan sehingga dapat mengembangkan kemampuan-kemampuan yang ada dalam diri.

Bagi atlet atau pelajar diharapkan dapat memahami *life skills* melalui olahraga, dalam mengembangkan kecakapan hidup yang berguna untuk kehidupan sehari-hari di luar kegiatan olahraga.

Mengingat adanya Batasan dalam penelitian ini, maka diharapkan adanya penelitian-penelitian selanjutnya yang dapat memberikan fakta-fakta baru. Selanjutnya penulis berharap temuan dan kesimpulan pada penelitian ini dapat

dijadikan referensi untuk dikembangkan dalam penelitian berikutnya dengan mengembangkan variabel-variabel lainnya.