

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Yang menjadi fokus masalah sekaligus tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh integrasi *life skills* melalui olahraga senam dalam rangka *Positive Youth Development*. Dan untuk mengetahui peningkatan komponen *life skills* melalui olahraga senam dalam rangka *Positive Youth Development*. Berikut kesimpulan serta saran akan dibahas pada bab V ini

5.1 Kesimpulan.

Secara singkat penelitian ini membuktikan bahwa adanya pengaruh secara signifikan dari program integrasi *life skills* melalui olahraga senam dalam rangka *Positive Youth Development*. Dan bagaimana integrasi *life skills* atlet senam Jawa Barat pada setiap disiplin senam Selain itu pada penelitian ini membuktikan bahwa olahraga menjadi wadah yang ideal dalam peningkatan *life skills* serta untuk mewujudkan perubahan yang positif untuk para remaja (*positive youth development*). Dengan adanya temuan ini maka diharapkan siswa dan atlet semakin sadar bahwa aktivitas olahraga khususnya senam tidak hanya sekedar bergerak namun terdapat nilai-nilai yang membawa mereka untuk menghadapi tantangan dan masalah hidup sehari-hari dan dimasa yang akan datang.

5.2 Saran

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan implikasi bagi dunia pendidikan khususnya pada aktivitas olahraga. Karena selain pentingnya pembelajaran dan penguasaan teknik dan taktik dalam olahraga juga komponen psikologis seperti *life skills* perlu untuk diperhatikan bagi atlet dan pelatih. Sehingga para atlet mampu untuk menyelesaikan permasalahan sehari – hari dalam hidupnya. Bagi peneliti selanjutnya, mengingat pentingnya isu yang diangkat pada penelitian ini maka diharapkan penelitian ini menjadi acuan dan referensi agar dapat dikembangkan pada variabel yang lebih luas. Selain itu penelitian ini memiliki limitasi atau keterbatasan. Sehingga peneliti merekomendasikan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan komponen *life skills* pada variable yang lebih luas sehingga para atlet sadar akan pentingnya aspek psikologi dalam berlatih.