

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah dijelaskan, penelitian ini mengidentifikasi delapan aspek kecakapan hidup yang dimiliki oleh atlet UKM *Pickleball* Universitas Jambi. komponen yang dianalisis meliputi kerja sama tim, penetapan tujuan, manajemen waktu, kecakapan emosional, komunikasi interpersonal, kecakapan sosial, kepemimpinan, dan pemecahan masalah serta pengambilan keputusan.

Secara umum, sebagian besar atlet menunjukkan kecakapan yang baik dalam aspek-aspek tersebut, meskipun ada beberapa aspek yang masih perlu dikembangkan seperti dalam manajemen waktu. Kecakapan sosial menjadi komponen yang paling dominan, dengan persentase paling besar dalam diagram *Pie chart* yaitu 14% responden menilai dalam kategori banyak, menunjukkan bahwa aspek kecakapan sosial sangat penting dalam keberhasilan tim. Kepemimpinan juga menjadi aspek yang cukup baik, dengan adanya rotasi kepemimpinan yang membantu mengasah kemampuan para atlet dalam memimpin.

Secara keseluruhan, meskipun ada beberapa aspek yang masih perlu diperbaiki, terutama dalam hal manajemen waktu yang lebih spesifik, atlet UKM *Pickleball* Universitas Jambi telah menunjukkan perkembangan yang baik dalam kecakapan hidup. Pengembangan lebih lanjut pada aspek-aspek yang masih perlu diperbaiki akan lebih mendukung kesuksesan mereka di masa depan, baik dalam bidang olahraga maupun kehidupan sosial dan profesional.

5.2 Saran

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa atlet UKM *Pickleball* Universitas Jambi telah menunjukkan perkembangan yang baik dalam kecakapan hidup mereka, meskipun masih ada beberapa aspek yang dapat diperbaiki. Walaupun hasil yang dicapai dari delapan komponen kecakapan hidup atlet sudah berada dalam kategori baik, peran pelatih tetap sangat dibutuhkan. Pelatih tidak hanya mengajarkan aspek kecakapan hidup, tetapi juga teknik-teknik dalam olahraga *Pickleball* itu sendiri. Dengan adanya pelatih, banyak hal dapat terstruktur dengan lebih baik, seperti penerapan program latihan dan aspek lainnya. Dengan adanya pelatih dapat membantu atlet untuk melatih fokus pada peningkatan pengelolaan waktu dan penetapan tujuan yang lebih terstruktur dan spesifik. Selain itu, dengan adanya pelatih juga dapat membantu atlet memperkuat pengembangan komunikasi interpersonal dalam tim, baik melalui latihan atau kegiatan yang meningkatkan kerjasama, sehingga hubungan antar anggota tim dapat terjalin lebih baik.

Bagi atlet, disarankan untuk lebih mengenali diri sendiri untuk melihat apa yang seharusnya perlu ditingkatkan. Jangan menunggu dorongan dari seseorang tetapi berusahalah belajar untuk manajemen waktu dengan baik, mampu menetapkan tujuan, meningkatkan kemampuan berkomunikasi, serta mengontrol emosi. Atlet perlu belajar untuk tetap tenang dan fokus dalam situasi yang menantang, serta memiliki sikap positif terhadap setiap kegagalan atau rintangan yang ada. Dengan pengembangan pada aspek aspek tersebut, para atlet tidak hanya akan semakin sukses di lapangan, tetapi juga mampu membawa kecakapan hidup yang mereka miliki di masa depan.