

## **BAB V**

### **KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **4.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan kecakapan hidup terhadap prestasi atlet atletik Porprov Jambi tahun 2023, dapat disimpulkan bahwa:

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecakapan hidup dengan prestasi atlet, atletik Porprov Jambi tahun 2023. Meskipun sebagian besar atlet memiliki kecakapan hidup yang baik dalam aspek seperti manajemen waktu, komunikasi interpersonal, dan kepemimpinan, hal tersebut tidak berkorelasi secara langsung terhadap pencapaian prestasi olahraga.

Kecakapan hidup tidak selalu berkontribusi langsung terhadap prestasi atlet meskipun peran penting dalam mendukung perkembangan pribadi dan sosial atlet. Kecakapan hidup tetap merupakan kompetensi penting, terutama dalam menunjang kesiapan mental, kemampuan adaptasi, dan pembangunan karakter atlet, meskipun tidak memberikan dampak langsung terhadap prestasi kompetitif.

#### **4.2. Implikasi**

##### **1. Implikasi Teoritis**

Hasil penelitian ini menemukan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kecakapan hidup secara keseluruhan dan prestasi atletik di Porprov Jambi 2023. Menurut temuan ini, pengembangan kecakapan hidup belum tentu secara langsung meningkatkan prestasi atlet. Oleh karena itu, dalam teori pengembangan prestasi atlet, perlu dipertimbangkan faktor lain di luar faktor afektif, seperti kesiapan fisik dan teknis, serta faktor eksternal,

seperti pelatih, sarana, dan motivasi.

## 2. Bagi Pelatih dan Program Pembinaan

Penelitian ini mengindikasikan bahwa kecakapan hidup seperti kerja tim, menetapkan tujuan, dan leadership harus digunakan secara lebih akurat dalam konteks pertandingan daripada hanya sebagai bahan pelengkap latihan. Pelatih harus merancang metode latihan yang memasukkan elemen manajemen diri yang kompetitif dan pembentukan karakter.

## 3. Bagi atlet

Aspek kemampuan emosi menunjukkan korelasi yang signifikan terhadap prestasi, ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi yang buruk dapat mengganggu prestasi, oleh karena itu, atlet harus mendapatkan pelatihan psikologis khusus sebelum bertanding, seperti cara mengendalikan emosi, mengatasi stres, dan menjadi siap mental.

## 4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini memungkinkan penyelidikan lebih lanjut mengenai komponen kecakapan hidup, kemudian dapat melihat hubungan yang lebih kompleks dan mendalam dengan menggunakan metode multivariat. Kualitas pelatihan, intensitas latihan, motivasi intrinsik, dukungan keluarga, dan nutrisi dan pemulihan adalah beberapa faktor tambahan yang berpengaruh terhadap prestasi atlet.

### **4.3. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

#### 1. Bagi Masyarakat

Memberikan dukungan moral dan sosial yang berkelanjutan kepada

atlet, baik dalam bentuk motivasi, perhatian terhadap keseimbangan antara pendidikan dan olahraga, maupun penerimaan atas kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran.

## 2. Bagi atlet

Meskipun kecakapan hidup tidak terbukti secara statistik memengaruhi prestasi, penguasaan life skills tetap bermanfaat dalam menghadapi tekanan kompetisi, menjaga keseimbangan hidup, dan membangun profesionalisme sebagai atlet.

## 3. Bagi Pelatih

Disarankan agar tidak hanya memfokuskan pelatihan pada aspek fisik dan teknis, tetapi juga tetap mengintegrasikan pengembangan kecakapan hidup sebagai bagian dari pembinaan jangka panjang yang berkelanjutan.