

MENINGTEGRASIKAN LIFE SKILLS MELALUI PROGRAM AKTIVITAS FISIK

I Kadek Suardika¹, Suprianto Kadir², Arief Ibnu Haryanto³, Edy Dharma Putra
Duhe⁴, Agung Prasetyo⁵, Rifky Mile⁶

^{1,2,3,4,5,6} Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,
Universitas Negeri Gorontalo

Email : ikadeksuardika@ung.ac.id, suprianto.kadir@ung.ac.id,
arief_haryanto@ung.ac.id, edhydharmo@ung.ac.id, agungprasetyo@ung.ac.id,
rifymp@ung.ac.id,

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui integrasi *life skills* melalui program aktivitas fisik terhadap peningkatan *life skills* siswa. Populasi penelitian ini adalah 50 mahasiswa di Pendidikan Keperawatan Olahraga yang dibagi menjadi dua kelompok (kelompok eksperimen $n = 25$ dan kelompok kontrol $n = 25$). Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan desain *pretest posttest control group design*. Instrumen yang digunakan adalah skala *life skills* untuk adaptasi olahraga (LSSS) yang terdiri dari delapan komponen yaitu kerja sama tim, penetapan tujuan, manajemen waktu, keterampilan emosional, komunikasi, keterampilan sosial, kepemimpinan, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dipadukan dengan program *life skill* memberikan dampak yang lebih signifikan terhadap peningkatan *life skills* mahasiswa dibandingkan aktivitas fisik tanpa integrasi program *life skills*. Temuan lebih lanjut menunjukkan bahwa komponen keterampilan sosial merupakan komponen keterampilan hidup yang memperoleh peningkatan tertinggi. Hal ini menunjukkan bahwa integrasi program *life skills* dalam aktivitas fisik memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan aktivitas fisik tanpa integrasi program *life skills*.

Kata Kunci : life skills, program aktivitas fisik, mahasiswa

Abstract

The aim of this research is to determine the integration of life skills through physical activity programs to improve students' life skills. The population of this study was 50 students in Sports Coaching Education who were divided into two groups (experimental group $n = 25$ and control group $n = 25$). The sampling technique uses cluster random sampling. The research method used was quasi-experimental with a pretest posttest control group design. The instrument used is the life skills scale for sports adaptation (LSSS) which consists of eight components, namely teamwork, goal setting, time management, emotional skills, communication, social skills, leadership, problem solving and decision making. The research results show that physical activity combined with a life skills program has a more significant impact on improving students' life skills compared to physical activity without the integration of a life skills program. Further findings show that the social skills component is the life skills component that received the highest improvement. This shows that the integration of a life skills program in physical activity provides better results compared to physical activity without the integration of a life skills program.

Keywords: life skills, physical activity program, students

PENDAHULUAN

Pendidikan menjadi pondasi salah satu perwujudan budaya manusia yang dinamis dan persyaratan perkembangan (Widiasanti Ni Made, 2021). Oleh karenanya perkembangan pendidikan harus sejalan dengan perubahan budaya hidup. Pendidikan yang telah dilaksanakan di Indonesia sudah baik dan berkualitas, namun ada beberapa hal yang terlupakan sehingga metode pengajaran dirasa menjadi kurang efektif. Salah satu yang paling penting namun sering terlewatkan adalah *life skills* (Yusuf, 2018). Ini ditekankan dalam upaya untuk mengembangkan keterampilan umum yaitu keterampilan pribadi dan keterampilan sosial. Ini tidak berarti demikian keterampilan khusus adalah keterampilan untuk akademik dan keterampilan kejuruan tidak dikembangkan, meskipun itu baru pada tahap awal pengembangan atau pengenalan (Raden & Lampung, 2015).

Pendidikan *life skills* mengorientasikan siswa untuk memiliki kemampuan dan modal dasar agar dapat hidup mandiri dan survive di lingkungannya untuk dapat lebih memahami bagaimana olahraga bisa dijadikan sebagai media untuk mendorong *positive youth development (PYD)* (Chinkov & Holt, 2016). Olahraga sebagai budaya identik dengan pemahaman hakikat dan makna olahraga yang terintegrasi dalam kehidupan masyarakat sehari-hari secara meluas, walaupun kegiatan olahraga sebagai gaya hidup masyarakat memiliki kategorisasi dan terkait dengan keterampilan fisik yang menjadi modal simbolis subkultur dan merupakan pusat dalam praktik olahraga sebagai gaya hidup, baik eksklusif maupun inklusif (Roult & Machemehl, 2016). Basis pembinaan olahraga yang melibatkan kaum pelajar dalam sebuah perkumpulan memberikan dampak sosial yang luar biasa, antara lain perbincangan besarnya manfaat terhadap pengembangan *life skills* seseorang sebagai akibat keterlibatannya dalam olahraga. Pengembangan instrumennya mengandung komponen: kerja sama (*teamwork*), penetapan tujuan (*goal setting*), pengelolaan waktu (*time management*), keterampilan emosional (*emotional skills*), komunikasi (*communication*), keterampilan sosial (*social skills*), kepemimpinan (*leadership*), pemecahan masalah (*problem solving*), dan pengambilan keputusan (*decision making*) (L. D. Cronin & Allen, 2017).

Olahraga dikenal sebagai sarana orang mengembangkan keterampilannya yang akan memungkinkannya untuk berprestasi positif berkontribusi pada masyarakat. Ini bukanlah fakta yang mengejutkan sebagai sifat olahraga membutuhkan ketekunan dalam belajar yang baru keterampilan, atau keterampilan sosial dan kognitif, sebagai seseorang seharusnya bekerja secara mandiri serta saling membantu untuk menyelesaikan masalah dan mengambil keputusan (Cope et al., 2017a). Olahraga juga dapat meningkatkan keterampilan hidup dan psikologi seorang individu yang terlibat dalam kegiatan olahraga (L. Cronin, 2015). Olahraga dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kemampuan sosial, emosional, dan akademik. Selain itu, olahraga juga bisa membantu pemuda untuk berkolaborasi dengan orang lain (Hayden et al., 2015).

Olahraga dapat meningkatkan *life skills* dan kemampuan psikologis individu yang terlibat dalam kegiatan olahraga (L. Cronin, 2015). (Hayden et al., 2015) mengungkapkan bahwa olahraga dapat meningkatkan keterampilan sosial, emosional, dan akademik. Contoh *life skills* termasuk kepemimpinan, komunikasi interpersonal, pemecahan masalah dan pengambilan keputusan, dan kerja tim. Penting untuk dicatat bahwa *life skills* harus dapat ditransfer di seluruh domain kehidupan (misalnya, tugas sekolah, kehidupan rumah, dan hubungan) ke benar-benar dianggap sebagai *life skills* (Pierce & Camiré, 2017) Di dalam hal, organisasi pendidikan dan pemerintah telah disorot bahwa keterampilan hidup yang dapat ditransfer penting untuk kesehatan, kesejahteraan, dan kesuksesan pendidikan dan pekerjaan remaja (Artess et al., 2016). Pengaturan yang dimaksudkan untuk mengembangkan *life skills* anak muda termasuk kegiatan ekstrakurikuler seperti musik, drama, dan olahraga (Holt & Neely, 2011). Ada beberapa alasan mengapa olahraga dapat berpromosi keterampilan hidup siswa. Dalam

artikel ulasannya, (Bailey, 2018) mengemukakan hal itu popularitas, daya tarik, dan aspek motivasi dari olahraga adalah kuncinya fitur untuk mempromosikan perkembangan pemuda. Sebuah studi oleh (Jacobs et al., 2013) menemukan bahwa guru olahraga bahasa Belanda mempercayai hal itu aspek kolaboratif dan interaktif dari pelajaran mempromosikan siswa perkembangan sosial dan moral.

Saat ini program aktivitas fisik saat ini, komponen- komponen *life skills* jarang disusun dan diintegrasikan secara terstruktur (Anira et al., 2021; Pierce et al., 2020). Sehingga manfaat yang diperoleh dalam olahraga hanya terbatas pada olahraga itu sendiri sedangkan makna yang lebih luas dari kegiatan olahraga demi tercapainya pengembangan kualitas hidup masyarakat dalam arti luas di Indonesia belum dapat tercapai (Suardika et al., 2022). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengoptimalkan keterlibatan olahraga melalui integrasi *life skills* melalui aktivitas fisik.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuasi eksperimen (Fraenkel et al., 2012). *Pretest posttest* kontrol group desain diterapkan pada penelitian ini (Fraenkel et al., 2012). Pada desain ini peserta dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen (A) dan kelompok kontrol (B). Kedua kelompok diberikan *pretest* dan *posttest*, namun perlakuan hanya diberikan pada kelompok eksperimen.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo yang terdiri dari 50 mahasiswa. Sampel tersebut kemudian dibagi menjadi 2 kelompok sampel, yaitu kelompok eksperimen (n=25) dan kelompok kontrol (n=25). Peran peneliti pada bagian ini adalah sebagai salah satu guru dan juga sebagai pembuat program. Karakteristik sampel adalah berusia antara 18 hingga 21 tahun, baik laki- laki maupun perempuan, dan bersedia mengisi kuesioner *life skills* yang telah disediakan dengan menggunakan kuesioner *Life Skills Scale for Sport (LSSS)* (L. D. Cronin & Allen, 2016). Seluruh sampel telah menyetujui untuk menjadi sampel penelitian dengan mengisi kesediaan untuk dijadikan sampel secara sukarela.

Prosedur Pengambilan Sampel

Populasi penelitian adalah mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan tahun 2023 sebanyak 3 kelas, sampel yang diambil dari penelitian ini dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Jumlah sampel sebanyak 50 orang siswa laki-laki dan perempuan, yaitu 25 orang pada kelompok eksperimen dan 25 orang pada kelompok kontrol. Pengukuran sampel untuk penelitian eksperimental dan komparatif disarankan minimal 20 orang per kelompok (Fraenkel et al., 2012). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling*. *Cluster random sampling* adalah pengambilan sampel dengan cara memilih kelompok secara acak. *Cluster random sampling* sering digunakan di sekolah dan dianggap lebih tepat efisien. Jika *simple random sampling* efektif untuk memilih sampel individu yang besar, maka *cluster random sampling* efektif untuk menentukan sampel kelompok/kelas yang besar.

Bahan dan Peralatan

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Life Skills Scale for Sport (LSSS)* (L. D. Cronin & Allen, 2016) yang kemudian disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. LSSS memuat 8 komponen *life skills* yaitu kerjasama tim, penetapan tujuan, manajemen waktu, komunikasi intrapersonal, keterampilan sosial, kepemimpinan, pemecahan masalah dan pengambilan keputusan yang terbagi dalam 47 pernyataan. LSSS memiliki nilai reliabilitas yang tinggi yaitu kerjasama tim (0,93), penetapan tujuan (0,93), manajemen waktu (0,92), keterampilan emosional (0,87), komunikasi antarpribadi (0,89), keterampilan sosial (0,86).), kepemimpinan (0,93), serta

pemecahan masalah dan pengambilan keputusan (0,82), termasuk kategori tinggi dan memenuhi syarat sebagai instrumen penelitian. Sebelum menggunakan instrumen, terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen. Uji validitasnya menggunakan Skala Reliabilitas melalui SPSS versi 22. Untuk menentukan valid atau tidaknya suatu item digunakan standar 0,2 dan dibandingkan dengan angka pada kolom *Corrected Item-Total Correlation*.

Prosedur

Sesuai dengan desain penelitian terapan, langkah-langkah prosedur penelitian adalah sebagai berikut, langkah pertama adalah merumuskan masalah penelitian. Kemudian menentukan metode penelitian yang akan digunakan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian quasi eksperimen dengan desain *pretest posttest control group design*, dimana kedua kelompok mendapat *pretest* dan *posttest* namun perlakuan hanya diberikan pada kelompok eksperimen diberikan aktivitas fisik yang dipadukan dengan program *life skills*, sedangkan pada kelompok kontrol diberikan aktivitas fisik tanpa diintegrasikan dengan program *life skills*. Penelitian dilakukan selama 8 sesi pertemuan di luar pengambilan *pretest* dan *posttest*. Empat langkah dalam melaksanakan integrasi program *life skills*, yaitu (a) fokus pada satu kecakapan hidup per pelajaran, (b) memperkenalkan *life skills* di awal pembelajaran, (c) menerapkan strategi untuk mengajarkan *life skills* tersebut. sepanjang pembelajaran, dan (d) pembekalan *life skills* di akhir pembelajaran (Kendellen at al, 2016), yang akan menjadi tolak ukur peneliti dalam melakukan penelitian. Proses pengumpulan data dilakukan dengan dua tahap, yaitu sampel penelitian mengambil *pretest* 1 minggu sebelum pelaksanaan treatment dan pada minggu terakhir dilakukan *posttest* pada kedua kelompok sampel dengan menggunakan metode yang sama. instrumen yaitu LSSS. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan pengolahan data dan analisis data. Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan bantuan SPSS versi 22 perangkat lunak menggunakan uji-t sampel berpasangan. Langkah terakhir adalah menentukan kesimpulan berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data.

Tabel 1. Program Skenario

Tahapan	Eksperimen Latihan & integrasi <i>life skill</i>	Kontrol Latihan & tidak di integrasikan <i>life skill</i>
Pendahuluan	1. Berdoa	1. Berdoa
	2. <i>Warming Up</i>	2. <i>Warming Up</i>
	3. <i>LifeSkill of the day</i> : Persepsi mengaitkan Program latihan dengan integrasi kecakapan hidup	
	4. Mengenalkan <i>life skill of the day</i>	3. Latihan Teknik
	5. <i>Skills</i> : latihan teknik <i>menggunakan</i> integrasi kecakapan hidup	4. <i>Games</i>
Inti	6. <i>Drill</i>	
	7. <i>Games</i>	
	8. <i>Reminder of life skill of the day</i> : Mengingatn tentang penerapan kecakapan hidup	
Penutupan	9. <i>Debrief life skill</i> : Diskusi tentang penerapan kecakapan hidup pada pengaturan olahraga dan non olahraga	5. <i>Cooling down</i>
	10. <i>Cooling down</i>	

Analisis data

Data yang diperoleh dari kuesioner yang telah dijawab oleh peserta kemudian dianalisis dengan menggunakan software SPSS versi 22 dengan analisis *Paired Sample T-Test*. Uji *Paired Sample T-test* dimaksudkan untuk menguji apakah terdapat perbedaan mean kelompok sampel berpasangan (Jaedun, 2011). Dalam penelitian ini peneliti ingin melihat apakah aktivitas fisik yang dipadukan dengan program *life skills* memberikan dampak yang lebih signifikan dibandingkan aktivitas fisik pada kelompok eksperimen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengolahan data deskriptif pada penelitian ini diuraikan pada tabel 2.

Tabel 2. Data Deskriptif Temuan Penelitian

Group Penelitian	Eksperimen	Kontrol
Pretest	2.689	2.668
Posttest	3.389	2.897
Gain	0.700	0.229

Tabel 3. Hasil uji *Paired Sample T-test*

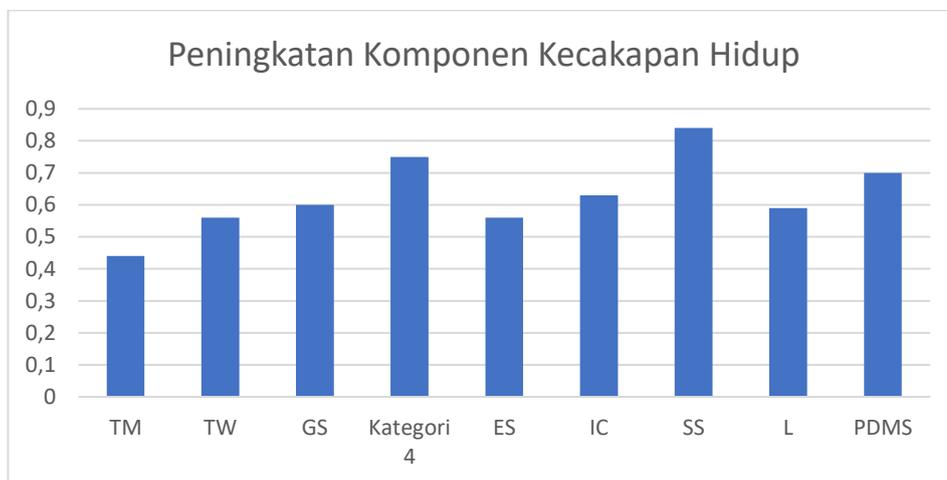
Group	T	Sig (2-tailed)
Eksperimen (<i>pretest-posttest</i>)	-17.678	0.000
Kontrol (<i>pretest-posttest</i>)	-14.899	0.000

Hasil uji normalitas seluruh data normal dengan taraf signifikansi 0,098 (data eksperimen *pretest*), 0,885 (data eksperimen *posttest*), 0,189 (data kontrol *pretest*), dan 0,088 (data kontrol *posttest*). Sedangkan hasil uji homogenitas menggunakan *Levene's Statistics* menunjukkan data homogen pada *pretest* (0,245) dan *posttest* (0,134). Dari Tabel 3 terlihat bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama memberikan pengaruh (sig. 0,000<0,05) terhadap peningkatan *life skills* siswa. Meskipun demikian, kelompok eksperimen mempunyai pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol, terlihat dari nilai gain pada tabel 2 yang diperoleh kelompok eksperimen lebih besar yaitu 0,700 dibandingkan kelompok kontrol yaitu 0,229.

Berdasarkan hasil uji hipotesis pertama menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dipadukan dengan program *life skills* mempunyai pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan aktivitas fisik tanpa integrasi program *life skills* dalam meningkatkan *life skills* siswa. Diakui, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *life skills*. Hal ini senada dengan hasil penelitian (Anira et al., 2021) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *life skills* orang yang berolahraga dengan yang tidak. Hal ini memberikan bukti bahwa berolahraga dapat meningkatkan *life skills* seseorang, namun apabila olahraga tersebut dipadukan dengan program *life skills* yang terstruktur dan terencana maka peningkatan *life skills* akan jauh lebih baik. Hal ini disebabkan karena kelompok yang diberikan integrasi program *life skills* diberikan pemahaman tentang *life skills* sebelum, saat, dan setelah aktivitas fisik selesai, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan integrasi *life skills* program.

Dari data tersebut, aktivitas fisik yang dipadukan dengan program *life skills* memberikan dampak yang lebih signifikan dibandingkan aktivitas fisik tanpa integrasi

program kecakapan hidup terhadap *life skills* siswa. *Time managemet* (TM), keterampilan emosional (ES), komunikasi interpersonal (IC), keterampilan sosial (SS), kepemimpinan (L), dan pemecahan masalah dan pengambilan keputusan (PSDM) dapat diketahui dengan mengamati ilustrasi *life skills*. Berdasarkan Gambar 1 diketahui bahwa peningkatan *life skills* tertinggi terjadi pada komponen integrasi *life skills*.



Gambar 1. Peningkatan Komponen Kecakapan Hidup

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Bean & Forneris, 2016) dan (Kendellen at al, 2016) yaitu pembinaan olahraga yang terpadu secara terstruktur dan musyawarah. Jika dilakukan dengan cara yang tidak disengaja, maka hasilnya akan lebih baik bagi pengembangan *life skills* dibandingkan dengan yang tidak disengaja. Berdasarkan teori pembelajaran sosial, *life skills* yang diperoleh siswa melalui tiga tahap. Pertama, melalui instruksi peneliti saat melakukan aktivitas fisik. Yang kedua adalah melalui observasi; bagaimana siswa melihat teman-temannya berperilaku dan kemudian menirunya. Hal ini terjadi karena perilaku yang terjadi pada aktivitas fisik merupakan perilaku yang mencerminkan *life skills*. Terakhir adalah melalui interaksi sosial sambil melakukan aktivitas fisik. Hipotesis kedua menunjukkan bahwa komponen *life skills* yang paling meningkat adalah kecakapan sosial. Hal ini terjadi karena kelompok eksperimen banyak diberikan komponen keterampilan sosial yang diterapkan dalam aktivitas fisik. Penataan setiap sesi kegiatan memerlukan interaksi sosial dalam pelaksanaan program. Kegiatan tersebut seperti berkomunikasi dengan orang lain, berinteraksi sosial, menjaga hubungan baik dengan teman, dapat mengikuti berbagai kegiatan kelompok, membantu orang lain yang membutuhkan, dan lain sebagainya. Akibatnya, keterampilan sosial siswa yang awalnya rendah menjadi meningkat setelah dilaksanakannya program ini. Dalam penelitian ini tentunya masih terdapat keterbatasan terutama pada durasi penelitian yang hanya dilakukan sebanyak 8 sesi pertemuan. Bagi peneliti yang berminat untuk mendalami penelitian ini, diharapkan penelitian selanjutnya dapat dilaksanakan dengan durasi yang lebih lama, dan menerapkan komponen *life skills* yang lebih bervariasi sesuai kebutuhan masyarakat dan zaman saat ini, sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih baik. dapat dioptimalkan.

Perbandingan hasil penelitian ini dengan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa integrasi *life skills* melalui program aktivitas fisik memang memiliki dampak positif terhadap peningkatan *life skills* siswa. Penelitian sebelumnya juga telah menunjukkan bahwa intervensi yang menggabungkan aspek fisik dan psikologis dapat memberikan hasil yang signifikan dalam pengembangan keterampilan hidup siswa (Rohmanasari et al., 2018; Pierce & Kendellen, 2016). Namun, ada beberapa perbedaan antara penelitian

ini dengan penelitian sebelumnya. Pertama, penelitian ini difokuskan pada mahasiswa di Pendidikan Kepelatihan Olahraga, sementara penelitian sebelumnya mungkin melibatkan populasi siswa dari latar belakang pendidikan yang berbeda. Kedua, penelitian ini menggunakan skala *life skills* untuk adaptasi olahraga (LSSS) yang terdiri dari delapan komponen, sementara penelitian sebelumnya mungkin menggunakan instrumen penilaian yang berbeda (Cope et al., 2017b). Selain itu, penelitian ini menekankan pada integrasi program *life skills* secara spesifik dalam aktivitas fisik, sedangkan penelitian sebelumnya mungkin lebih terfokus pada intervensi umum yang melibatkan beberapa aspek kehidupan siswa. Meskipun demikian, kedua penelitian menunjukkan bahwa integrasi *life skills* dalam pendidikan olahraga dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi pengembangan keterampilan hidup siswa. Dengan demikian, penelitian ini dapat dipandang sebagai kontribusi yang berharga dalam menguatkan bukti terkait efektivitas integrasi *life skills* melalui program aktivitas fisik dalam pendidikan, serta memberikan dasar bagi pengembangan pendekatan pendidikan yang lebih holistik dalam konteks olahraga.

Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa integrasi *life skills* melalui program aktivitas fisik dapat menjadi strategi yang efektif dalam pengembangan keterampilan hidup siswa, khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Dengan memasukkan aspek-aspek kehidupan seperti keterampilan sosial, keterampilan problem solving, dan keterampilan kesehatan mental ke dalam program olahraga, dapat membantu meningkatkan kesejahteraan siswa secara keseluruhan. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat memberikan panduan bagi pihak-pihak terkait, termasuk pengajar, pelatih olahraga, atau pengambil kebijakan pendidikan, dalam merancang program pendidikan yang lebih holistik dan berorientasi pada pengembangan keterampilan hidup siswa. Namun, penelitian ini juga memiliki keterbatasan yang perlu diperhatikan. Misalnya, penelitian ini hanya dilakukan di satu institusi pendidikan khusus untuk mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga, sehingga generalisasi hasil penelitian mungkin terbatas pada populasi tersebut. Selain itu, ukuran sampel yang digunakan dalam penelitian ini juga terbatas, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar untuk mengonfirmasi temuan ini. Selain itu, penelitian ini juga terbatas pada penggunaan skala *life skills* untuk adaptasi olahraga (LSSS) sebagai instrumen penilaian. Meskipun LSSS telah terbukti valid dan reliabel, namun penggunaan instrumen penilaian lain mungkin dapat memberikan informasi tambahan yang lebih komprehensif dalam mengukur dampak integrasi *life skills* melalui program aktivitas fisik. Dengan memperhatikan keterbatasan-keterbatasan ini, penelitian selanjutnya dapat memperluas ruang lingkup dan metode penelitian untuk lebih mendalam memahami efektivitas integrasi *life skills* dalam pendidikan olahraga dan dampaknya terhadap pengembangan keterampilan hidup siswa secara menyeluruh.

SIMPULAN

Aktivitas fisik yang dipadukan dengan program kecakapan hidup memberikan dampak yang lebih signifikan terhadap peningkatan *life skills* siswa dibandingkan aktivitas fisik tanpa integrasi program *life skills*. Kelompok aktivitas fisik yang diintegrasikan dengan program *life skills* mengalami peningkatan yang lebih besar pada seluruh komponen *life skills* yaitu kerjasama tim, penetapan tujuan, manajemen waktu, keterampilan emosional, komunikasi interpersonal, keterampilan sosial, kepemimpinan, pemecahan masalah dan pengambilan keputusan. dibandingkan dengan aktivitas fisik tanpa program integrasi *life skills*, dan komponen *life skills* yang paling berkembang adalah kecakapan sosial. Selain itu, dengan hasil berpendapat bahwa aktivitas fisik merupakan media yang cocok untuk mengembangkan *life skills* dengan mengintegrasikan program *life skills* secara terstruktur dan terencana. Dengan demikian,

siswa dapat memahami dan menerapkan komponen-komponen *life skills* melalui aktivitas fisik, dan diharapkan komponen-komponen *life skills* tersebut dapat ditransfer ke dalam kehidupan sehari-hari di luar konteks olah raga. Dengan demikian, tujuan aktivitas fisik tidak hanya menjadikan tubuh sehat dan bugar tetapi juga dapat meningkatkan *life skills*

UCAPAN TERIMA KASIH

Para penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak atas partisipasi dalam penelitian ini. Rasa terima kasih yang mendalam disampaikan kepada mahasiswa dan dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.

DAFTAR PUSTAKA

- Anira, A., Syarifatunnisa, S., Ma'mun, A., & Rahayu, N. I. (2021). Integrating Life Skills through Physical Activities Programs. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(1), 68–74. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i1.26621>
- Artess, J., Hooley, T., & Mellors-Bourne, R. (2016). Employability: A review of the literature 2012 to 2016. *Higher Education Academy*, 1–53.
- Bailey, R. (2018). Sport, physical education and educational worth. *Educational Review*, 70(1), 51–66. <https://doi.org/10.1080/00131911.2018.1403208>
- Bean, C., & Forneris, T. (2016). *Examining the Importance of Intentionally Structuring the Youth Sport Context to Facilitate Positive Youth Development*. 3200(June), 0–16. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1164764>
- Chinkov, A. E., & Holt, N. L. (2016). Implicit Transfer of Life Skills Through Participation in Brazilian Jiu-Jitsu. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(2), 139–153. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1086447>
- Cope, E., Bailey, R., Parnell, D., & Nicholls, A. (2017a). Football, sport and the development of young people's life skills. *Sport in Society*, 20(7), 789–801. <https://doi.org/10.1080/17430437.2016.1207771>
- Cope, E., Bailey, R., Parnell, D., & Nicholls, A. (2017b). Football, sport and the development of young people's life skills. *Sport in Society*, 20(7), 789–801. <https://doi.org/10.1080/17430437.2016.1207771>
- Cronin, L. (2015). *Life Skills Development Through Youth Sport: Antecedents, Consequences, and Measurement*.
- Cronin, L. D., & Allen, J. (2016). Development and Initial Validation of the Life Skills Scale for Sport. *Psychology of Sport & Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.11.001>
- Cronin, L. D., & Allen, J. (2017). Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 105–119. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.11.001>
- Ekstrakurikuler, D. K., Life, P., Siswa, S., Menengah, S., & Rohmanasari, R. (2018). Dampak Kegiatan Ekstrakurikuler terhadap Perkembangan Life Skills Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(3), 371–382.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*. The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Hayden, L. A., Whitley, M. A., Cook, A. L., Silva, M., & Scherer, A. (2015). *Qualitative Research in Sport , Exercise and Health An exploration of life skill development through sport in three international high schools*. May, 37–41. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2015.1011217>

- Holt, N. L., & Neely, K. C. (2011). Positive Youth Development Through Sport. *Positive Youth Development Through Sport*, April, 21–33. <https://doi.org/10.4324/9781315709499-3>
- Jacobs, F., Knoppers, A., & Webb, L. (2013). Making sense of teaching social and moral skills in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 18(1), 1–14. <https://doi.org/10.1080/17408989.2011.621118>
- Jaedun, A. (2011). Metodologi Penelitian Eksperimen. *Puslit Dikdasmen, Lemlit UNY*.
- Kendellen at al. (2016). Integrating life skills into Golf Canada ' s youth programs : Insights into a successful research to practice partnership. *JOURNAL OF SPORT PSYCHOLOGY IN ACTION*, 1–11. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1205699>
- Pierce, S., Erickson, K., & Sarkar, M. (2020). High school student-athletes' perceptions and experiences of leadership as a life skill. *Psychology of Sport and Exercise*, 51, 101716. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101716>
- Pierce, S., & Kendellen, K. at al. (2016). *Strategies for coaching for life skills transfer. 0704*(December). <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1263982>
- Pierce, Scott., & Camiré, M. (2017). Definition and model of life skills transfer. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 186–211. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1199727>
- Raden, I., & Lampung, I. (2015). *1295-2401-2-Pb. 2*, 240–252.
- Roult, R., & Machemehl, C. (2016). Territorial development and planning of sporting and leisure facilities / Aménagement et planification territoriale des installations sportives et de loisir. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 39(1), 1–11. <https://doi.org/10.1080/07053436.2016.1151227>
- Suardika, K., Ma'mun, A., Kusmaedi, N., Budiana, D., Mile, S., & Purnomo, E. (2022). Integration of life skills into basic student basketball training program for positive youth development. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 17(9), 3184–3197. <https://doi.org/10.18844/cjes.v17i9.7180>
- Widiasanti Ni Made, S. I. K. (2021). Penerapan Pendidikan Agama Hindu Dan Budi Pekerti Dalam Membentuk Karakter Siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(4), 771–783. <https://doi.org/https://doi.org/10.37329/cetta.v4i4.3101>
- Yusuf, M. H. (2018). *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Leadership , Decision Making : Mediating Role of Coaches Empowerment Toward Athlete Achievement. 3*(18), 112–121.