

## **Tingkat Life Skills Siswa pada Ekstrakurikuler Futsal**

Budiman<sup>1</sup>, Fitria Marfianti<sup>2</sup>, Erick Burhaein<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Prodi PJKR, STKIP Pasundan, Jl. Permana No.32B, Citeureup, Kec. Cimahi Utara, Kota Cimahi, Jawa Barat

<sup>2</sup>SMA Negeri 25 Garut, Jl. H. Hasan Arif No.205, Banyuresmi, Kec. Banyuresmi, Kabupaten Garut, Jawa Barat

<sup>3</sup>Prodi PJKR, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Jl. Kutoarjo No.KM. 5, Wonobojo, Kebumen, Jawa Tengah  
budiimann13@gmail.com

### **Abstract**

This study aims to determine the level of life skills of students after participating in futsal extracurricular activities. The method used is descriptive with a survey approach. The population in this study was all students of SMK Negeri 9 Garut who participated in futsal extracurricular activities. The sample obtained was 50 respondents, sampling using the total sampling technique. The instrument used by the life skills questionnaire compiled by researchers consists of six components, namely intrapersonal (focus, goal setting, emotional regulation) and interpersonal (honesty, teamwork, respect) Data analysis using descriptive analysis as outlined in the form of percentages. The results showed that the level of life skills of students after participating in futsal extracurricular activities was in the category of "less" by 34%, "enough" by 48%, and "good" by 18%.

**Keywords:** Life skills, Extracurricular, Futsal.

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan hidup siswa setelah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal. Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMK Negeri 9 Garut yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal. Sampel yang diperoleh sebanyak 50 responden, pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan angket life skills yang disusun oleh peneliti yang terdiri dari enam komponen yaitu intrapersonal (fokus, goal setting, regulasi emosional) dan interpersonal (kejujuran, kerja tim, rasa hormat) Analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat life skills siswa setelah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal berada pada kategori "kurang" sebesar 34%, "cukup" sebesar 48%, dan "baik" sebesar 18%.

**Kata Kunci:** Life skills, Ekstrakurikuler, Futsal.

Copyright (c) 2023 Budiman, Fitria Marfianti, Erick Burhaein

✉ Corresponding author: Budiman

Email Address: budiimann13@gmail.com (Jl. Permana No.32B, Citeureup, Kec. Cimahi Utara, Kota Cimahi, Jawa Barat 40512)

Received 02 Januari 2023, Accepted 09 Januari 2023, Published 09 Januari 2023

## **PENDAHULUAN**

Tantangan di era disrupsi yang bertambah berat menjadikan persaingan SDM semakin kompetitif. Tingkat persaingan global yang semakin tinggi, tidak disertai dengan peningkatan kualitas SDM Indonesia yang mumpuni. Hal ini dapat mengakibatkan semakin tertinggalnya SDM Indonesia dalam persaingan global. Untuk bertahan di era yang tidak menentu ini, SDM Indonesia perlu dibekali berbagai kecakapan hidup yang mumpuni agar kualitas SDM Indonesia dapat bersaing secara global. Kecakapan hidup (life skills) didefinisikan oleh UNICEF (2003) sebagai kemampuan psikososial untuk perilaku adaptif dan positif yang memungkinkan individu menghadapi tuntutan dan tantangan hidup sehari-hari secara efektif. Lebih lanjut, (Mahendra, 2008) menjelaskan bahwa life skills dapat diartikan sebagai kecakapan yang dimiliki seseorang untuk berani menghadapi problema hidup dan kehidupan dengan wajar tanpa merasa tertekan, kemudian secara proaktif dan kreatif mencari serta menemukan solusi sehingga akhirnya mampu mengatasinya.

Untuk memaksimalkan pengembangan life skills dalam SDM Indonesia, diperlukan dorongan dari berbagai pihak termasuk didalamnya lingkungan sekolah. Lingkungan sekolah, sebagai sarana pendidikan formal di Indonesia memainkan peranan penting dalam penanaman life skills pada diri peserta didik. Konsep life skills itu sendiri sudah mulai digaungkan dalam kurikulum 2013 yang menekankan pendidikan karakter serta pembekalan life skills kepada siswa. Proses pengajaran pada pengembangan life skills merefleksikan kehidupan nyata agar peserta didik memperoleh kecakapan hidup, sehingga peserta didik dapat siap untuk hidup di tengah-tengah masyarakat (Yuliwulandana, 2016). Proses pendidikan yang menanamkan konsep life skills dalam proses belajar mengajar di sekolah perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam berbagai mata pelajaran di sekolah.

(Pierce et al., 2017) menyebutkan bahwa life skills didefinisikan sebagai 'aset pribadi internal, karakteristik dan keterampilan seperti penetapan tujuan, pengendalian emosi, harga diri, dan etos kerja keras yang dapat difasilitasi atau dikembangkan dalam olahraga dan ditransfer untuk digunakan dalam pengaturan non-olahraga. Kegiatan olahraga di lingkungan sekolah telah memberikan andil yang cukup baik didalam penerapan life skills di lingkungan sekolah. Hal ini tidak terlepas dari adanya nilai-nilai olahraga yang ditanamkan sebagai sarana pengembangan diri. Nilai-nilai olahraga yang telah tumbuh dan berkembang berpusat pada pengembangan nilai-nilai dasar, keterampilan dan pengetahuan yang nantinya dibutuhkan dan digunakan oleh siswa sepanjang hidupnya. (Turnnidge et al., 2014) telah membahas hubungan antara partisipasi olahraga dan pengembangan life skills, dimana ditunjukkan bahwa pembinaan yang paling efektif dalam mengajarkan life skills adalah mereka yang memiliki filosofi yang menempatkan kepentingan utama pada pengembangan life skills. Banyak praktisi berasumsi bahwa life skills yang dipelajari melalui partisipasi olahraga, seperti kepemimpinan dan kerja sama tim, pasti membekali peserta untuk sukses di bidang kehidupan lainnya (Trottier & Robitaille, 2014). Gagasan ini diperkuat oleh pernyataan misi organisasi olahraga yang mengkomunikasikan bahwa pengembangan dan transfer keterampilan hidup adalah dua konstruksi penting di garis depan nilai sosiokultural olahraga yang dirasakan.

Kegiatan olahraga di lingkungan sekolah terdiri dalam 2 kegiatan yang meliputi kegiatan pembelajaran dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Kedua kegiatan ini dapat memberikan kontribusi dalam penanaman dan pengembangan life skills peserta didik (Budiman et al., 2020; Budiman & Rusmana, 2020). Pada mata pelajaran pendidikan jasmani (Rachman, 2009) menjelaskan bahwa tujuan yang ingin dicapai oleh pembelajaran pendidikan jasmani sangat dimungkinkan untuk bersinergi dengan dimensi life skills, baik life skills yang bersifat generik maupun spesifik. Hal ini memberikan gambaran bahwa pendidikan kecakapan hidup dapat diberikan melalui pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani mampu mendorong pengembangan life skills siswa kearah yang lebih baik. Hal serupa Namun demikian, hingga saat ini belum ditemukan data empirik terkait sejauh mana kontribusi kegiatan ekstrakurikuler olahraga dalam pengembangan life skills. Untuk itu

diperlukan penelitian lebih lanjut terkait life skills dan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Adapun pada penelitian ini, ekstrakurikuler di spesifikasikan ke dalam ekstrakurikuler futsal.

## METODE

Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan survai. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMK Negeri 9 Garut yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Sampel yang diperoleh sebanyak 50 responden, pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Pada penelitian ini penulis menggunakan instrumen kuesioner life skills yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori yang dikemukakan oleh (Bean et al., 2015). Instrumen kuesioner tersebut berisi 6 keterampilan hidup utama yang terdiri intrapersonal (focus, goal setting, emotional regulation) or interpersonal (honesty, teamwork, respect). Kuesioner terdiri dari 43 item pernyataan, dengan skala pengukuran berupa skala likert dengan rentang skala yang digunakan adalah rentang skala 5 poin yaitu dari skor 1 Sangat tidak setuju (STS) hingga 4 Sangat setuju (SS). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase, dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F \times 100\%}{N} \quad (1)$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Adapun pengkategorian dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori *Life skills*

Interval	Kategori
81,24% < % ≤ 100%	Sangat Baik
62,49% < % ≤ 81,23%	Baik
43,74% < % ≤ 62,48%	Cukup
25% < % ≤ 43,73%	Kurang

## HASIL DAN DISKUSI

Bagian ini merupakan bagian utama artikel hasil penelitian dan biasanya merupakan bagian terpanjang dari suatu artikel. Hasil penelitian yang disajikan dalam bagian ini adalah hasil “bersih”. Proses analisis data seperti perhitungan statistik dan proses pengujian hipotesis tidak perlu disajikan. Hanya hasil analisis dan hasil pengujian hipotesis saja yang perlu dilaporkan. Tabel dan grafik dapat digunakan untuk memperjelas penyajian hasil penelitian secara verbal. Tabel dan grafik harus diberi komentar atau dibahas. Untuk penelitian kualitatif, bagian hasil memuat bagian-bagian rinci dalam bentuk sub topik-sub topik yang berkaitan langsung dengan fokus penelitian dan kategori-kategori. Pembahasan dalam artikel bertujuan untuk: (1) menjawab rumusan masalah dan pertanyaan-pertanyaan penelitian; (2) menunjukkan bagaimana temuan-temuan itu diperoleh; (3) menginterpretasi/menafsirkan temuan-temuan; (4) mengaitkan hasil temuan penelitian dengan struktur pengetahuan yang telah mapan; dan (5) memunculkan teori-teori baru atau modifikasi teori yang telah ada. Dalam

menjawab rumusan masalah dan pertanyaan-pertanyaan penelitian, hasil penelitian harus disimpulkan secara eksplisit. Penafsiran terhadap temuan dilakukan dengan menggunakan logika dan teori-teori yang ada. Temuan berupa kenyataan di lapangan diintegrasikan/ dikaitkan dengan hasil-hasil penelitian sebelumnya atau dengan teori yang sudah ada. Untuk keperluan ini harus ada rujukan. Dalam memunculkan teori-teori baru, teori-teori lama bisa dikonfirmasi atau ditolak, sebagian mungkin perlu memodifikasi teori dari teori lama. Dalam suatu artikel, kadang-kadang tidak bisa dihindari pengorganisasian penulisan hasil penelitian ke dalam “anak subjudul”. Berikut ini adalah cara menuliskan format pengorganisasian tersebut, yang di dalamnya menunjukkan cara penulisan hal-hal khusus yang tidak dapat dipisahkan dari sebuah artikel.

Sebelum melakukan analisis deskriptif terkait hasil penelitian, maka dilakukan dahulu uji validitas dan uji reliabilitas. Uji validitas instrumen dimaksudkan untuk mengukur sejauh mana hasil bisa mengukur dengan benar apa yang seharusnya diukur. Sedangkan uji reliabilitas dimaksudkan untuk mengukur sejauh mana hasil yang sama bisa diulangi jika menggunakan kondisi yang sama. Adapun hasil uji validitas instrumen pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Validitas

Dimensi	R Hitung	R Tabel	Keterangan
<i>focus</i>	0,443	0,301	Valid
<i>goal setting</i>	0,431	0,301	Valid
<i>emotional regulation</i>	0,319	0,301	Valid
<i>honesty</i>	0,390	0,301	Valid
<i>teamwork</i>	0,337	0,301	Valid
<i>respect</i>	0,357	0,301	Valid

Hasil pengolahan data pada tabel 2 diketahui bahwa keseluruhan dimensi memiliki nilai R Hitung > R Tabel sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian tersebut valid. Adapun hasil pengujian reliabilitas didapatkan data:

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.957	.956	43

Hasil pengolahan data pada tabel 3 diketahui bahwa nilai Cronbach's Alpha > 0,60 sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut reliabel. Pengolahan data ada penelitian ini menggunakan persentase yang dikategorikan dalam “kurang”, “cukup”, “baik” dan “sangat baik”. Adapun persentase life skills pada penelitian ini adalah:

Tabel 4. Persentase Life skills pada Siswa

Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase
81,24% < % ≤ 100%	Sangat Baik	0	0%
62,49% < % ≤ 81,23%	Baik	9	18%
43,74% < % ≤ 62,48%	Cukup	24	48%
25% < % ≤ 43,73%	Kurang	17	34%
<b>JUMLAH</b>		50	100%

Berdasarkan data di atas, maka diketahui bahwa life skills siswa SMK Negeri 9 Garut yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga berada pada kategori kurang sebesar 34%, kategori cukup sebanyak 48% dan kategori baik sebesar 18%.

## **DISKUSI**

Hasil pengolahan data yang didapatkan, diketahui bahwa pengembangan life skills siswa pada ekstrakurikuler futsal dirasa masih belum optimal. Hal ini terlihat dari kategori “baik” hanya sebesar 18%, kategori “cukup” sebesar 48% dan kategori “kurang” sebesar 34%. Kurangnya life skills pada siswa diakibatkan karena pelatih ekstrakurikuler yang cenderung menekankan keterampilan gerak dan mengesampingkan penerapan life skills saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung. Padahal penerapan life skills akan dapat mencapai maksimal apabila seorang guru atau pelatih secara sengaja menerapkan program pelatihan yang terintegrasi dengan pengembangan life skills siswa. Hal tersebut sejalan dengan yang dikemukakan oleh (Hager & Hodkinson, 2009) yang menyatakan bahwa pengembangan life skills terjadi ketika siswa secara individu berinteraksi dengan konteks pembelajaran olahraga (misalnya tuntutan inheren olahraga, rancangan program olahraga, dan karakteristik serta strategi yang dibawa oleh pelatih ke dalam program) di dalam lingkungan sosial budaya yang lebih luas. Lebih lanjut hal ini dipertegas oleh (Jones & Lavalley, 2009) yang menyatakan bahwa meski beberapa dimensi life skills dapat dipelajari hanya dari berpartisipasi dalam olahraga, namun life skills ini akan jauh lebih optimal apabila life skills tersebut sengaja ditargetkan melalui pengintegrasian dalam program pelatihan.

Persentase Life skills pada kategori cukup diperoleh sebesar 48%. Ini mengindikasikan bahwa nilai-nilai olahraga yang didapatkan selama kegiatan latihan berlangsung, secara tidak langsung telah memberikan pelajaran berharga kepada siswa tentang life skills. Bagi sebagian siswa, life skills diperoleh berdasarkan pengalaman nyata hasil dari interaksi ketika kegiatan latihan berlangsung. Dari nilai-nilai olahraga yang ia pahami, siswa tersebut sedikit banyaknya telah mampu menerapkan life skills dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini terlihat dari persentase life skills siswa pada kategori baik sebesar 18%.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan menyajikan ringkasan dari uraian mengenai hasil dan pembahasan, mengacu pada tujuan penelitian. Berdasarkan kedua hal tersebut dikembangkan pokok-pokok pikiran baru yang merupakan esensi dari temuan penelitian. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa tingkat life skills siswa setelah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal berada pada kategori “kurang” sebesar 34%, “cukup” sebesar 48%, dan “baik” sebesar 18%.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terlaksananya penelitian ini, tentunya tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Melalui tulisan ini, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian, terkhusus Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Pasundan, serta SMKN 9 Garut yang berperan besar terhadap berlangsungnya penelitian sampai dengan penelitian ini selesai.

## REFERENSI

- Budiman, & Rusmana, R. (2020). Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga, Volume 5 Nomor 2, Edisi November 2020 LATIHAN*, 5(November), 62–65.
- Budiman, Rusmana, R., & Wargadinata, L. U. (2020). Outdoor Education Of Emphathy Student. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 117–127. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i1.873>
- Hager, P., & Hodgkinson, P. (2009). Moving beyond the metaphor of transfer of learning. *British Educational Research Journal*, 35(4), 619–638. <https://doi.org/10.1080/01411920802642371>
- Jones, M. I., & Lavalley, D. (2009). Exploring perceived life skills development and participation in sport. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 1(1), 36–50. <https://doi.org/10.1080/19398440802567931>
- Mahendra, A. (2008). *Pengembangan Kecakapan Hidup dalam Pendidikan Jasmani*. 18–19.
- Pierce, S., Gould, D., & 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>
- Rachman, H. A. (2009). Dimensi kecakapan hidup (life skill) dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(2), 19–26. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/437>
- Trottier, C., & Robitaille, S. (2014). Fostering life skills development in high school and community sport: A comparative analysis of the coach's role. *Sport Psychologist*, 28(1), 10–21. <https://doi.org/10.1123/tsp.2012-0094>
- Turnnidge, J., Côté, J., & Hancock, D. J. (2014). Positive Youth Development From Sport to Life: Explicit or Implicit Transfer? *Quest*, 66(2), 203–217. <https://doi.org/10.1080/00336297.2013.867275>
- Yuliwulandana, N. (2016). Dosen Tetap Jurusan Tarbiyah STAIN Jurai Siwo Metro. *Pengembangan Muatan Kecakapan Hidup (Life Skill) Pada Pembelajaran Di Sekolah*, 15.