

---

## Pembelajaran Olahraga Tradisional Berbasis *Life skills* dalam *Rangka Positive Youth Development (PYD)*

Juhrodin<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Pendidikan Jasmani, Universitas Siliwangi

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengoptimalkan keterlibatan remaja dalam olahraga tradisional melalui penerapan prinsip-prinsip pembekalan keterampilan hidup guna mewujudkan *Positive Youth Development (PYD)*, dengan fokus pada pengembangan komunikasi, kepemimpinan, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan melalui program yang terstruktur dan pendekatan yang disengaja. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Quasi Experimental Design*, tepatnya *The Matching-Only Pretest-Posttest Control Group Design*. Penelitian melibatkan 30 siswa kelas 6 yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol, menggunakan kuesioner *Life skills Scale for Sport (LSSS)* untuk mengukur perkembangan *life skills*. Uji statistik *inferensial Independent Sample t-Test*, *Shapiro-Wilk*, dan *Levene Statistic* untuk menguji normalitas, homogenitas, dan efektivitas perlakuan berdasarkan *Gain score*. Nilai t hitung sebesar 8,30 melebihi t tabel 2,160, menunjukkan perbedaan signifikan antara pembelajaran olahraga tradisional yang terintegrasi *life skills* dan yang tidak, dengan peningkatan lebih tinggi pada kelompok terintegrasi (51,06) dibandingkan kelompok non-integrasi (16,60), menegaskan dampak signifikan dan efektif dari program integrasi *life skills*. Penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi program *life skills* dalam olahraga tradisional secara signifikan meningkatkan perkembangan *life skills* pada remaja di SD Negeri 2 Sindanglaya Ciamis, dibandingkan dengan kelompok yang tidak diintegrasikan, dengan hasil menunjukkan peningkatan rata-rata lebih tinggi pada kelompok terintegrasi. Selain itu, temuan ini mendukung teori pembelajaran sosial dan konstruktivis, mengindikasikan bahwa pengajaran *life skills* secara sengaja dalam program olahraga remaja lebih efektif dalam mempromosikan *Positive Youth Development (PYD)*.

**Kata Kunci:** Olahraga Tradisional, *Life skills*, *Positive Youth Development*

### **Abstract**

*This study aims to optimize youth engagement in traditional sports by applying life skills principles to foster Positive Youth Development (PYD), focusing on developing communication, leadership, problem-solving, and decision-making skills through a structured and deliberate approach. The research employs a quasi-experimental design, specifically the Matching-Only Pretest-Posttest Control Group Design. It involves 30 sixth-grade students divided into experimental and control groups, using the Life skills Scale for Sport (LSSS) questionnaire to measure life skills development. Inferential statistical tests, including the Independent Sample t-Test, Shapiro-Wilk, and Levene Statistic, were used to test normality, homogeneity, and treatment effectiveness based on Gain scores. The t-value of 8.30 exceeded the t-table value of 2.160, indicating a significant difference between traditional sports education integrated with life skills and non-integrated sports, with higher improvement in the integrated group (51.06) compared to the non-integrated group (16.60), affirming the significant and effective impact of the life skills integration program. This study demonstrates that integrating life skills programs into traditional sports significantly enhances life skills development in youth at SD Negeri 2 Sindanglaya Ciamis, with results showing a higher average increase in the integrated group. Additionally, these findings support social learning and constructivist theories, indicating that deliberately teaching life skills in youth sports programs is more effective in promoting Positive Youth Development (PYD).*

**Keywords:** *Traditional Sports, Life skills, Positive Youth Development*

### **PENDAHULUAN**

*Sport for Development and Peace (SDP) atau olahraga untuk pengembangan mencakup penggunaan olahraga, permainan, dan aktivitas fisik untuk mencapai tujuan sosial non-olahraga seperti pembangunan perdamaian, pemberdayaan gender, peningkatan kesehatan, pengurangan kejahatan dan kekerasan, serta penanggulangan radikalisme dan remaja berisiko (Beutler, 2008; Hasselgård & Straume, 2015). Olahraga remaja memainkan peran penting dalam mengembangkan keterampilan remaja untuk berkontribusi positif kepada masyarakat, memfasilitasi perkembangan fisik, psikologis, dan sosial yang diperlukan untuk kehidupan selanjutnya (Cronin & Allen, 2017; Holt et al., 2020; Luesse & Luesse, 2021). Menurut Turnnidge et al. (2014), olahraga juga melatih ketekunan, kerja keras, kerja sama, dan kemampuan dalam memecahkan masalah serta membuat keputusan. Partisipasi remaja dalam olahraga memberikan peluang besar untuk membentuk kepribadian dan mempersiapkan mereka menghadapi tantangan di masa depan, sejalan*

dengan konsep *Positive Youth Development* (PYD) yang menekankan pentingnya bekal positif pada tahap perkembangan ini (Holt et al., 2017).

*Positive Youth Development* (PYD) mengembangkan pendekatan yang dapat mengurangi masalah perilaku negatif pada remaja dengan mengajarkan sikap dan perilaku positif. Menurut Kendellen et al. (2017), PYD berperan penting dalam mengembangkan *life skills* yang meliputi kemampuan psikososial untuk perilaku adaptif dan positif, seperti komunikasi, kerja sama tim, penetapan tujuan, manajemen waktu, keterampilan emosional, kepemimpinan, serta pemecahan masalah dan pengambilan Keputusan (Cronin & Allen, 2017). Program olahraga berbasis pengembangan pemuda atau *Sport-Based Youth Development* (SBYD) tidak hanya meningkatkan kinerja fisik tetapi juga perkembangan psikososial remaja, membantu mereka mengatasi tuntutan hidup sehari-hari dengan lebih efektif (Luesse & Luesse, 2021).

*Life skills* yang tertanam dalam individu dapat ditingkatkan melalui program olahraga yang dirancang secara khusus dan sistematis (Gould & Carson, 2008; Kendellen et al., 2017). Pendekatan eksplisit dalam program olahraga menargetkan pengembangan dan transfer *life skills* secara sengaja, yang menunjukkan dampak signifikan dalam meningkatkan perkembangan psikososial remaja (Bean et al., 2022; Camiré et al., 2012). Penelitian menunjukkan bahwa peran olahraga dalam mengembangkan *life skills* sangat penting untuk perkembangan remaja yang positif, mempersiapkan mereka menghadapi tantangan masa depan, dan mempromosikan nilai-nilai sosial serta moral (Hasibuan et al., 2024; Hermens et al., 2017; Juhrodin, Munajat Saputra, et al., 2023). Pengembangan *life skills* melalui partisipasi olahraga menjadi salah satu tujuan utama dalam latihan olahraga remaja, membantu mereka aktif secara fisik, mengembangkan keterampilan motorik, dan berkontribusi pada pengembangan psikososial yang sehat (Fraser-thomas et al., 2007; Juhrodin, Yudha Munajat Saputra, et al., 2023).

Olahraga tradisional, yang merujuk pada permainan dan aktivitas fisik yang diwariskan secara budaya dan sejarah, memiliki potensi besar

dalam mempromosikan *Positive Youth Development* (PYD) (IDRIS et al., 2020; Subekti et al., 2023). Olahraga ini tidak hanya mempertahankan warisan budaya, tetapi juga mengajarkan nilai-nilai penting yang relevan dengan perkembangan remaja. Melalui partisipasi dalam olahraga tradisional, remaja dapat belajar tentang toleransi, mengembangkan pengendalian diri, dan meningkatkan disiplin (Candra et al., 2023). Aktivitas ini sering kali menekankan kerja sama tim, penghormatan terhadap lawan, dan kepatuhan terhadap aturan yang ketat, semua elemen yang penting dalam *Positive Youth Development* (PYD) (Subekti et al., 2023). Olahraga tradisional juga menawarkan kesempatan unik bagi remaja untuk terlibat dalam komunitas mereka, memperkuat ikatan sosial, dan membangun rasa identitas serta kebanggaan budaya (Subekti et al., 2020). Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip *Positive Youth Development* (PYD) ke dalam olahraga tradisional, seperti melalui pelatihan yang terstruktur dan program yang disengaja, para pelatih dan pemimpin komunitas dapat menggunakan olahraga ini sebagai alat untuk membantu remaja mengembangkan keterampilan hidup yang penting. Keterampilan ini termasuk kemampuan berkomunikasi, kepemimpinan, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan, yang semuanya berkontribusi pada perkembangan individu yang sehat dan positif. Dengan demikian, olahraga tradisional tidak hanya melestarikan warisan budaya, tetapi juga menjadi platform efektif untuk mendukung perkembangan holistik remaja.

Penelitian ini bertujuan mengoptimalkan keterlibatan remaja dalam olahraga tradisional dengan menerapkan prinsip-prinsip pembekalan *life skills* untuk mewujudkan *Positive Youth Development* (PYD). Olahraga tradisional, yang kaya akan nilai budaya dan sejarah, memiliki potensi besar untuk mengajarkan remaja tentang toleransi, pengendalian diri, dan disiplin. Melalui partisipasi aktif dalam olahraga ini, remaja dapat mengembangkan keterampilan hidup penting seperti komunikasi, kepemimpinan, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan. Dengan program yang terstruktur dan pendekatan yang disengaja, penelitian ini berfokus pada bagaimana olahraga tradisional dapat menjadi alat efektif untuk mendukung

perkembangan holistik remaja, membantu mereka menjadi individu yang sehat, positif, dan berkontribusi pada masyarakat.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Quasi Experimental Design*, tepatnya *The Matching-Only Pretest-Posttest Control Group Design*, untuk menguji hipotesis. Metode eksperimen dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menguji pengaruh perlakuan atau treatment tertentu. Desain ini tidak menggunakan penugasan acak, tetapi mencocokkan subjek pada variabel tertentu untuk mengurangi ancaman terhadap validitas internal (Fraenkel et al., 2012). Dalam penelitian ini, treatment berupa integrasi program *life skills* dilaksanakan sebanyak 8 kali pertemuan, dengan tambahan 2 kali pertemuan untuk pretest dan posttest, sehingga totalnya ada 10 pertemuan. Pendekatan ini diharapkan dapat mengungkap, menggambarkan, dan menyimpulkan hasil pemecahan masalah melalui prosedur penelitian yang terstruktur (Sugiyono, 2013).

Penelitian ini melibatkan 30 siswa kelas 6 berusia 11-13 tahun dari SD Negeri Sindanglaya 2, yang sesuai dengan pendapat Sawyer et al. (2018) bahwa masa remaja awal adalah tahap transisi penting untuk pembentukan karakter. Populasi penelitian adalah siswa sekolah dasar, dengan sampel yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan pengetahuan sebelumnya dan tujuan spesifik penelitian. Sampel terdiri dari 30 siswa, yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen (15 siswa yang mengikuti pembelajaran olahraga tradisional dengan integrasi *life skills*) dan kelompok kontrol (15 siswa yang mengikuti pembelajaran olahraga tradisional tanpa integrasi *life skills*). Metode ini dipilih untuk menguji pengaruh integrasi *life skills* dalam pembelajaran olahraga tradisional terhadap perkembangan karakter siswa.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur perkembangan *life skills* siswa adalah kuesioner *Life skills Scale for Sport (LSSS)* dari (Cronin & Allen, 2017), yang dirancang untuk partisipan olahraga muda berusia 11-21 tahun. Kuesioner LSSS mencakup 8 komponen *life skills*: *teamwork, goal setting, time management, intrapersonal communication, social skills,*

*leadership, problem solving, dan decision making*, dengan total 47 item pertanyaan tertutup. Skala penilaian menggunakan rentang lima poin dari 1 (*not at all*) hingga 5 (*very much*). Proses adaptasi instrumen melibatkan penerjemahan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia oleh penerjemah Balai Bahasa UPI, validasi bahasa oleh ahli bahasa dari FPBS UPI, dan penerjemahan kembali ke bahasa Inggris untuk memastikan kesesuaian dengan instrumen asli.

Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan Microsoft Excel 2016 dan IBM SPSS versi 25 untuk analisis statistik inferensial setelah pengujian normalitas dan homogenitas. Jika data tidak berdistribusi normal atau tidak homogen, maka digunakan statistik non-parametris. *Gain score* digunakan untuk mengetahui efektivitas perlakuan dengan menghitung selisih antara *pretest* dan *posttest*. Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* karena sampel kurang dari 50, dengan dasar pengambilan keputusan berdasarkan nilai sig. atau p-value. Uji homogenitas menggunakan *Levene Statistic* untuk memeriksa kesamaan varians antar kelompok. Pengujian hipotesis menggunakan *Independent Sample t-Test* dengan bantuan SPSS versi 25, di mana hasilnya dilihat dari tabel *Group Statistic* dan tabel *Independent Sample Test*. Keputusan diambil dengan membandingkan t hitung dengan t tabel atau melihat nilai p-value, dengan dasar bahwa  $H_0$  diterima jika  $p\text{-value} > 0.05$  dan ditolak jika  $p\text{-value} < 0.05$ .

## **HASIL**

Pengolahan dan analisis data kecakapan hidup dilakukan menggunakan Microsoft Excel 2016 untuk mempermudah proses analisis dan mencegah kemungkinan kesalahan. Data mentah dari penelitian diolah dan disajikan dalam tabel, sehingga memudahkan peneliti untuk menemukan hasil yang diharapkan. Hasil pengolahan data kecakapan hidup akan diuraikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1 Nilai *Gain* Kelompok Terintegrasi *Life skills* dan Kelompok Non Integrasi *Life skills*

| Nilai <i>Gain</i>               |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|
| Terintegrasi <i>Life skills</i> | Non Integrasi <i>Life skills</i> |
| 52                              | 23                               |
| 46                              | 20                               |
| 51                              | 21                               |
| 49                              | 11                               |
| 48                              | 11                               |
| 61                              | 22                               |
| 60                              | 34                               |
| 41                              | 4                                |
| 56                              | 6                                |
| 46                              | 10                               |
| 48                              | 9                                |
| 47                              | 8                                |
| 61                              | 23                               |
| 49                              | 25                               |
| 51                              | 22                               |
| <b>51,06</b>                    | <b>16,60</b>                     |

Menurut Fraenkel et al. (2012), nilai *Gain* atau selisih antara nilai pretest dan posttest tetap menjadi acuan penting untuk menilai perbedaan antar kelompok, walaupun analisis lebih lanjut menggunakan statistik inferensial. Dalam konteks ini, perbandingan *Gain* atau selisih nilai pretest dan posttest antara kelompok yang mendapat integrasi *life skills* dan kelompok yang tidak mendapat integrasi *life skills* menunjukkan bahwa remaja yang menerima pembelajaran olahraga tradisional dengan integrasi program *life skills* mengalami peningkatan yang signifikan.

Berikut ini diperoleh data hasil kuisisioner yang dikelompokkan berdasarkan komponen-komponen *life skills* pada kelompok yang terintegrasi *life skills* dan kelompok non integrasi *life skills*. Sebagaimana dipaparkan pada tabel berikut :

Tabel 2 Nilai Rata-rata dan N *Gain* Komponen *Life skills* pada Kelompok Terintegrasi *Life skills*

| Komponen                                    | N item tes | $\bar{x}$ |           |               |         | Kategori |
|---|------------|-----------|-----------|---------------|---------|----------|
|   |            | Pretest   | Post Test | N <i>Gain</i> | %       |          |
| Kerjasama Tim                               | 7          | 41        | 69        | 0,84          | 83,50 % | Tinggi   |
| Penetapan Tujuan                            | 7          | 48        | 61        | 0,45          | 45,07 % | Sedang   |
| Manajemen waktu                             | 4          | 54        | 63        | 0,40          | 39,98 % | Sedang   |
| Kecakapan Emosi                             | 8          | 53        | 68        | 0,68          | 67,49 % | Sedang   |
| Kecakapan Sosial                            | 5          | 42        | 68        | 0,82          | 81,54 % | Tinggi   |
| Komunikasi Interpersonal                    | 4          | 43        | 71        | 0,88          | 88,23 % | Tinggi   |
| Kepemimpinan                                | 8          | 52        | 64        | 0,53          | 52,48 % | Sedang   |
| Pemecahan masalah dan Pengambilan Keputusan | 4          | 50        | 64        | 0,54          | 53,70 % | Sedang   |

Pada tabel 2, dianalisis delapan komponen *life skills* dengan perincian nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* serta N *Gain*. Komponen kerjasama tim menunjukkan peningkatan yang signifikan dengan nilai rata-rata *pre-test* 41 dan *post-test* 69, serta N *Gain* sebesar 0,84 atau 83,50%. Demikian pula, komponen lainnya juga menunjukkan peningkatan yang positif: penetapan tujuan dengan N *Gain* 0,45 atau 45,07%, manajemen waktu dengan N *Gain* 0,40 atau 39,98%, kecakapan emosi dengan N *Gain* 0,68 atau 67,49%, kecakapan sosial dengan N *Gain* 0,82 atau 81,54%, komunikasi interpersonal dengan N *Gain* 0,88 atau 88,23%, kepemimpinan dengan N *Gain* 0,53 atau 52,48%, serta pemecahan masalah dan pengambilan keputusan dengan N *Gain* 0,54 atau 53,70%. Hal ini menunjukkan bahwa program pembelajaran olahraga tradisional terintegrasi *life skills* memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan berbagai aspek kecakapan hidup pada remaja.

Tabel 3 Nilai Rata-rata dan N *Gain* Komponen *Life skills* pada Kelompok Non Integrasi *Life skills*

| Komponen                                    | N item tes | $\bar{x}$ |           |               |         | Kategori |
|---|------------|-----------|-----------|---------------|---------|----------|
|   |            | Pretest   | Post Test | N <i>Gain</i> | %       |          |
| Kerjasama Tim                               | 7          | 41        | 60        | 0,55          | 54,63 % | Sedang   |
| Penetapan Tujuan                            | 7          | 51        | 57        | 0,20          | 19,85 % | Rendah   |
| Manajemen waktu                             | 4          | 58        | 60        | 0,10          | 10,27 % | Rendah   |
| Kecakapan Emosi                             | 8          | 55        | 59        | 0,17          | 16,72 % | Rendah   |
| Kecakapan Sosial                            | 5          | 55        | 60        | 0,25          | 24,94 % | Rendah   |
| Komunikasi Interpersonal                    | 4          | 56        | 61        | 0,25          | 24,94 % | Rendah   |
| Kepemimpinan                                | 8          | 56        | 60        | 0,26          | 25,69 % | Rendah   |
| Pemecahan masalah dan Pengambilan Keputusan | 4          | 53        | 59        | 0,21          | 21,26 % | Rendah   |

Pada tabel 3, delapan komponen *life skills* dianalisis dengan nilai rata-rata *pre-test*, *post-test*, dan N *Gain*. Komponen kerjasama tim menunjukkan peningkatan dari *pre-test* 41 menjadi *post-test* 60, dengan N



*Gain* sebesar 0,55 atau 54,63%. Penetapan tujuan menunjukkan peningkatan dari *pre-test* 51 menjadi *post-test* 57, dengan *N Gain* sebesar 0,20 atau 19,85%. Manajemen waktu menunjukkan peningkatan dari *pre-test* 58 menjadi *post-test* 60, dengan *N Gain* sebesar 0,10 atau 10,27%. Kecakapan emosi menunjukkan peningkatan dari *pre-test* 55 menjadi *post-test* 59, dengan *N Gain* sebesar 0,17 atau 16,72%. Kecakapan sosial menunjukkan peningkatan dari *pre-test* 55 menjadi *post-test* 60, dengan *N Gain* sebesar 0,25 atau 24,94%. Komunikasi interpersonal menunjukkan peningkatan dari *pre-test* 56 menjadi *post-test* 61, dengan *N Gain* sebesar 0,25 atau 24,94%. Kepemimpinan menunjukkan peningkatan dari *pre-test* 56 menjadi *post-test* 60, dengan *N Gain* sebesar 0,26 atau 25,69%. Pemecahan masalah dan pengambilan keputusan menunjukkan peningkatan dari *pre-test* 53 menjadi *post-test* 59, dengan *N Gain* sebesar 0,21 atau 21,26%. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun peningkatan variabel bervariasi, namun secara keseluruhan, program pembelajaran olahraga tradisional memberikan kontribusi positif dalam pengembangan berbagai aspek kecakapan hidup pada remaja.

Hasil uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji *Shapiro-Wilk* yang dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS 25. Tujuan dari uji normalitas ini adalah untuk menentukan apakah data masing-masing variabel memiliki distribusi normal atau tidak. Kaidah yang digunakan adalah jika taraf signifikansi (*p*) lebih besar dari 0,05 (taraf signifikansi 5%), maka data dianggap berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai *p* kurang dari 0,05, maka data dianggap tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, hasil uji normalitas ini akan memberikan informasi apakah asumsi dasar dari analisis statistik parametrik dapat dipenuhi atau tidak.

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas *Life skills* atau Kecakapan Hidup

| Kelompok Data                    |                  | <i>P-Value</i> | Signifikansi | Keterangan |
|----------------------------------|------------------|----------------|--------------|------------|
| Terintegrasi <i>Life skills</i>  | <i>Pre-test</i>  | ,409           | 0,05         | Normal     |
|                                  | <i>Post-test</i> | ,950           | 0,05         | Normal     |
| Non Integrasi <i>Life skills</i> | <i>Pre-test</i>  | ,601           | 0,05         | Normal     |
|                                  | <i>Post-test</i> | ,519           | 0,05         | Normal     |
| <i>Gain Score</i>                | Terintegrasi     | ,242           | 0,05         | Normal     |
|                                  | Non Integrasi    | ,080           | 0,05         | Normal     |

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* pada kedua kelompok, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, memiliki nilai signifikansi (P-Value) yang lebih besar dari 0,05, yaitu masing-masing 0,409 dan 0,950 untuk kelompok eksperimen, serta 0,601 dan 0,519 untuk kelompok kontrol. Hal ini mengindikasikan bahwa kedua kelompok memiliki distribusi data yang bersifat normal. Selain itu, nilai *Gain* (peningkatan) juga menunjukkan hasil yang serupa, dengan nilai signifikansi untuk kedua kelompok yang lebih besar dari 0,05, yaitu masing-masing 0,242 untuk kelompok eksperimen dan 0,080 untuk kelompok kontrol. Ini menunjukkan bahwa data *Gain* juga memiliki distribusi normal.

Setelah menemukan bahwa data tidak memiliki distribusi normal, langkah selanjutnya adalah melakukan uji homogenitas untuk memastikan homogenitas data dari kedua kelompok sampel dalam penelitian. Proses ini menggunakan uji kesamaan dua variansi dengan mengacu pada output statistik Levene dari perangkat lunak SPSS. Untuk menafsirkan signifikansi uji homogenitas, berlaku aturan sebagai berikut:

- 1) Jika nilai Signifikansi (Sig.) atau P-value lebih besar dari 0,05, maka data dianggap homogen.
- 2) Jika nilai Sig. atau P-value kurang dari 0,05, maka data dianggap tidak homogen.

Tabel 5 Uji Homogenitas *Life skills* atau Kecakapan Hidup

| Kelompok Data | P-Value | Signifikansi | Keterangan |
|---------------|---------|--------------|------------|
| Terintegrasi  | ,644    | 0,05         | Homogen    |
| Non Integrasi | ,527    | 0,05         | Homogen    |
| Gain Score    | ,906    | 0,05         | Homogen    |

Dari hasil analisis tabel, dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi untuk kelompok eksperimen adalah 0,644, yang lebih besar dari 0,05, menunjukkan bahwa data tersebut termasuk dalam kategori data yang homogen. Begitu pula dengan kelompok kontrol, yang memiliki nilai signifikansi sebesar 0,527, juga lebih besar dari 0,05, sehingga data tersebut juga termasuk dalam kategori data homogen. Selanjutnya, data *Gain score* (peningkatan) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,906, yang juga lebih besar dari 0,05, sehingga data tersebut juga termasuk dalam kategori data homogen.

Pengujian hipotesis ini untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan peningkatan *life skills* antara remaja yang diintegrasikan program *life skills* (kelompok eksperimen) dengan remaja yang tidak diintegrasikan program *life skills* (kelompok kontrol). Hasil data kecakapan hidup (*Gain*) yang diperoleh berdistribusi normal dan homogen, maka pengujian hipotesis ini menggunakan uji Independent Sample t-Test.

Tabel 6 Hasil Uji *Independent Sampel t-Test*

|             | Kelompok                         | N  | $\bar{x} \pm sd$ | Mean Difference | t    | Sig. atau P-value |
|-------------|----------------------------------|----|------------------|-----------------|------|-------------------|
| <i>Gain</i> | Terintegrasi <i>Life skills</i>  | 15 | 51,06 ± 7,02     | 34,46           | 8,30 | ,000              |
|             | Non Integrasi <i>Life skills</i> | 15 | 16,60 ± 9,74     | 34,46           | 8,30 | ,000              |

Dari tabel 6, dapat disimpulkan bahwa nilai t hitung sebesar 8,30 melebihi nilai t tabel sebesar 2,160, sehingga H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima. Artinya, terdapat perbedaan signifikan antara pengaruh pembelajaran olahraga tradisional yang terintegrasikan *life skills* dengan yang tidak terintegrasikan terhadap perkembangan *life skills* dalam konteks *Positive Youth Development*. Peningkatan nilai pada kelompok yang mendapatkan pembelajaran terintegrasikan *life skills* (51,06) jauh lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan integrasi (16,60), dengan selisih rerata sebesar 34,46. Hasil ini menegaskan bahwa program integrasi *life skills* pada olahraga tradisional remaja memiliki dampak yang signifikan dan efektif.

## PEMBAHASAN

Temuan pada penelitian ini mengungkapkan bahwa tingginya tingkat partisipasi dalam olahraga tradisional remaja di SD Negeri 2 Sindanglaya Ciamis, dapat mendorong anak remaja mengembangkan *life skills* atau kecakapan hidupnya. Bersamaan dengan penelitian sebelumnya, peneliti lebih yakin bahwa olahraga sangat mendukung remaja untuk mengembangkan kecakapan hidup yang dimilikinya. Seperti yang dijelaskan oleh Jacobs & Wright (2018) bahwa pengembangan pemuda berbasis olahraga atau *Sport Based Youth Development* (SBYD) melalui program olahraga mempromosikan remaja yang berkualitas atau tidak

hanya meningkatkan kinerja fisik tetapi juga membantu perkembangan psikososial remaja.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan peningkatan *life skills* antara remaja yang diintegrasikan program *life skills* dengan remaja yang tidak diintegrasikan program *life skills*. Temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan *life skills* antara remaja yang diintegrasikan program *life skills* dengan remaja yang tidak diintegrasikan program *life skills*. Artinya, dengan mengintegrasikan *life skills* ke dalam program pembelajaran olahraga tradisional dengan sengaja lebih tinggi peningkatannya dibandingkan dengan kelompok yang tidak diintegrasikan *life skills*. Seperti halnya dengan asumsi Bean & Forneris (2016) menunjukkan bahwa olahraga pemuda yang terstruktur dengan sengaja lebih baik dalam memfasilitasi pengembangan pemuda yang positif daripada lingkungan yang terstruktur secara tidak sengaja (implisit). Mengingat pentingnya mengajarkan *life skills* secara sengaja dalam program olahraga remaja, karena temuan memberikan bukti yang memungkinkan pemuda untuk memiliki peluang yang lebih tinggi karena lingkungan yang mendukung (misalnya, keterlibatan aktif, pengembangan keterampilan), interaksi (misalnya, kolaborasi, kepemimpinan), dan keterlibatan (misalnya, perencanaan, refleksi) serta mendorong hasil *Positive Youth Development* (PYD).

Beberapa penelitian memaparkan bahwa pengembangan *life skills* atau kecakapan hidup sangat penting untuk diintegrasikan secara eksplisit atau sengaja (Allen et al., 2015; Walsh et al., 2010; Weiss et al., 2014). Hal ini menunjukkan strategi pengembangan yang direncanakan pelatih dengan sengaja sehingga dapat meningkatkan kemampuan atlet untuk mentransfer keterampilan mereka di luar olahraga. Peneliti berperan sebagai pelatih dan pengamat mengintegrasikan *life skills* ke dalam program pembelajaran olahraga tradisional. Mengingat bahwa program integrasi *life skills* ke dalam pelatihan olahraga dilakukan 10 pertemuan dengan durasi 90 menit per pertemuan, hasilnya cukup efektif untuk mengembangkan *life skills* pemuda dan ini mengacu pada temuan

implementasi program “GOAL” yang dilaksanakan dengan waktu 10 jam, 10 sesi.

Penelitian ini mendukung prinsip-prinsip pengajaran dari Kendellen et al. (2017) yang memaparkan empat prinsip dalam mengajarkan *life skills* dengan program yang harus direncanakan atau di sengaja; fokus pada satu *life skills* per pelajaran; memperkenalkan *life skills* pada awal pelajaran; menerapkan strategi untuk mengajarkan *life skills* secara menyeluruh pelajaran; tanyakan *life skills* pada akhir pelajaran. Prinsip ini harus dirancang dengan baik oleh pelatih agar pengembangan *life skills* pada remaja dapat berjalan dengan baik.

Remaja dapat meningkatkan *life skills* atau kecakapan hidupnya didasarkan pada *social learning theory* atau teori pembelajaran sosial yang dikembangkan oleh Albert Bandura (Laland & Rendell, 2019). Penelitian ini menunjukkan bahwa anak remaja belajar berperilaku melalui kedua instruksi yaitu, pelatih memberikan penguatan secara langsung tentang perilaku yang harus dipelajari serta observasi yang dilakukan anak remaja dengan melihat perilaku pelatih atau temannya melalui pengamatan dan interaksi sosial.

Penelitian ini sejalan dengan teori konstruktivis psikologi atau *Constructivist psychology theory*. Teori ini menunjukkan perkembangan individu termasuk fungsi mental yang lebih tinggi yang berakar pada sumber-sumber sosial. Mangrulkar et al. (2001) menjelaskan bahwa perkembangan kognitif seorang anak dianggap sebagai proses kolaboratif yang dikembangkan melalui interaksi dengan orang lain dan dengan lingkungannya. Oleh karena itu, individu bukanlah pusat pembuatan pengetahuan melainkan pengetahuan dapat didapatkan melalui interaksi sosial. Perspektif ini mengakui bahwa pengembangan keterampilan melalui interaksi individu dengan lingkungan sosial dapat mempengaruhi baik remaja maupun lingkungan (kelompok sebaya, kelas, kelompok pemuda, dll).

Begitupun hasil observasi yang dilakukan peneliti, terjadi beberapa perubahan perilaku remaja yang mengarah pada *Positive Youth*

*Development.* Remaja yang terintegrasi *life skills* terlihat lebih interaktif dalam berinteraksi sosial baik terhadap pelatih maupun teman sebayanya dibandingkan dengan sebelum diberikannya program pembelajaran olahraga tradisional terintegrasi *life skills*. Dimulai dari persiapan latihan, mereka sudah menyiapkan peralatan latihan (seperti bola, cones, balok pembatas lapangan) dengan bersama-sama. Lingkungan yang sangat nyaman dan positif ini dapat dipertahankan dalam kelompok ini, karena remaja-remaja telah memahami *life skills* yang diajarkan melalui program latihan hoki terintegrasi *life skills* yang terstruktur dan disengaja.

Selanjutnya, peneliti menganalisis kelompok yang tidak diintegrasikan *life skills* ternyata mengalami peningkatan secara implisit meskipun nilai rata-rata peningkatannya lebih rendah dibanding dengan kelompok yang diintegrasikan *life skills*. Mengingat pendapat Santos et al. (2018) bahwa olahraga tradisional merupakan olahraga yang sangat berpotensi dalam mempromosikan *Positive Youth Development* PYD. Karena menurut perspektif para guru, konsep *Positive Youth Development* (PYD) seperti *life skills* (memiliki rasa toleransi, pengendalian diri, dan disiplin yang tinggi) dapat dikembangkan dalam olahraga hoki baik secara implisit maupun eksplisit. Dalam studi ini, pelatih tidak dengan sengaja mengajarkan transfer kecakapan hidup, siswa mempelajari keterampilan hidup yang kemudian ditransfer ke dan diterapkan dalam berbagai domain kehidupannya secara spontanitas (Forneris et al., 2012; Holt et al., 2008; Jones & Lavalley, 2009). Dalam pendekatan implisit, fitur yang melekat pada lingkungan olahraga (misalnya, tingkat kompetisi, interaksi kelompok sebaya, hubungan pelatih dan atlet, serta motivasi atlet). Secara positif dapat membantu siswa mempelajari keterampilan hidup yang dapat ditransfer ke pengaturan non-olahraga. Hasil observasi pada kelompok nonintegrasi *life skills*, perubahan perilaku tidak tampak secara signifikan. Perbandingan dalam segi persiapan latihan, remaja cukup disiplin untuk mengikuti latihan dengan mengkondisikan peralatan. Namun perbedaan yang mencolok, bahwa remaja kelompok nonintegrasi ini masih tampak sibuk membereskannya masing-masing atau tidak bersama-sama.

Lingkungan nyaman dan positif agak cukup sulit dipertahankan pada kelompok ini, karena remaja seringkali hanya fokus mempelajari teknik-teknik dalam olahraga tradisional tanpa memahami nilai sosial atau *life skills* yang seharusnya dapat dimiliki dalam olahraga.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi program *life skills* dalam pembelajaran olahraga tradisional secara sengaja memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan *life skills* remaja di SD Negeri 2 Sindanglaya Ciamis. Remaja yang mengikuti program tersebut menunjukkan peningkatan yang lebih tinggi dalam keterampilan hidup dibandingkan dengan mereka yang tidak mengikuti program *life skills*. Hasil ini didukung oleh teori pembelajaran sosial dan konstruktivis psikologi, yang menekankan pentingnya interaksi sosial dan penguatan langsung dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, program olahraga yang terstruktur dan direncanakan dengan baik dapat menjadi alat efektif dalam mendukung *Positive Youth Development (PYD)* melalui pengembangan *life skills*.

## **REFERENSI**

- Bean, C., Kramers, S., & Harlow, M. (2022). Exploring *life skills* transfer processes in youth hockey and volleyball. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(1), 263–282. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1819369>
- Beutler, I. (2008). Sport serving development and peace: Achieving the goals of the United Nations through sport. *Sport in Society*, 11(4), 359–369. <https://doi.org/10.1080/17430430802019227>
- Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2012). Coaching and transferring *life skills*: Philosophies and strategies used by model high school coaches. *The Sport Psychologist*, 26(2), 243–260.
- Candra, O., Prasetyo, T., & Rahmadani, A. (2023). *Pembentukan Karakter Melalui Olahraga*. Eureka Media Aksara.
- 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.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*.

- Fraser-thomas, J. L., Côté, J., Deakin, J., & Co, Ã. J. (2007). Youth sport programs : an avenue to foster positive youth development Youth sport programs : an avenue to foster positive youth development ^ te. *Physical Education and Sport Pedagogy*, April 2012, 37–41. <https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>
- Gould, D., & Carson, S. (2008). *Life skills development through sport: current status and future directions. International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58–78. <https://doi.org/10.1080/17509840701834573>
- Hasibuan, S. W.-A. N.-I.-N., -, M. K.-A. A. S.-P. A.-M., -, D. L.-M. S. Z.-P. R., -, S. M. W.-A. N. W., -, A. A. S.-A. N.-A. M.-J., -, I. M. L.-H. M.-S. T. P., -, I. N. S.-R. M.-I. A.-S., -, H. A.-S. A.-R. H. H.-L., -, A. S.-M. A.-E. S.-A. W., & Bangun, S. Y. (2024). *ILMU KEOLAHRAGAAN DAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM PENINGKATAN KESEHATAN DAN PERFORMA* ( dkk. Adi Wijayanto (ed.)). [www.akademiapustaka.com%0A](http://www.akademiapustaka.com%0A)
- Hasselgård, A., & Straume, S. (2015). Sport for development and peace policy discourse and local practice: Norwegian sport for development and peace to Zimbabwe. *International Journal of Sport Policy*, 7(1), 87–103. <https://doi.org/10.1080/19406940.2014.890635>
- Hermens, N., Super, S., Verkooijen, K. T., & Koelen, M. A. (2017). A systematic review of life skill development through sports programs serving socially vulnerable youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88(4), 408–424.
- Holt, N. L., Deal, C. J., & Pankow, K. (2020). Positive youth development through sport. *Handbook of Sport Psychology*, 429–446.
- Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., MacDonald, D., Strachan, L., & Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 1–49.
- IDRIS, R. A., AMIN, S., & HAIRULAH, B. (2020). Ekspolorasi Nilai-Nilai Sosial Budaya Dalam Olahraga Tradisional Dudungo Di Desa Gamkonora. *ETNOHISTORI: Jurnal Ilmiah Kebudayaan Dan Kesenjaraan*, 7(1), 49–62.
- Juhrodin, J., Munanjat Saputra, Y., Ma'mun, A., & Yudianta, Y. (2023). The integration of the universal values of sport into physical education: Positive Youth Development (PYD) framework. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(2), 260–273. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v9i2.19859](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v9i2.19859)
- Juhrodin, Yudha Munajat Saputra, Amung Mamun, & Yunyun Yudianta. (2023). Integrating *Life skills* into Volleyball Training for Positive Youth Development (PYD). *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(2), 318–325. <https://doi.org/10.33369/jk.v7i2.26918>
- Kendellen, K., Camiré, M., Bean, C. N., Forneris, T., & Thompson, J. (2017).



Integrating *life skills* into Golf Canada's youth programs: Insights into a successful research to practice partnership. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8(1), 34–46.

Luesse, J., & Luesse, H. (2021). *SBYD Playbook 2021: Best Practices and Future Opportunities*. [www.8RES.org](http://www.8RES.org)

Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 2(3), 223–228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)

Subekti, N., Juhrodin, J., & Mulyadi, A. (2020). Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Kebugaran dan Motivasi Belajar. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(1), 55–62. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v5i1.38560>

Subekti, N., Mulyadi, A., Listyasari, E., & Juhrodin, J. (2023). Integrating *life skills* into small-game courses within the context of positive youth development. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 13(1), 1. <https://doi.org/10.35194/jm.v13i1.3090>

Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.

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>