

Analisis Dimensi *Life Skills* dalam Ekstrakurikuler Bola Voli di Mts At-Taqwa Cidatar

Roslyn Maulyna Adhiyani¹, Azhar Ramadhana Sonjaya², Asep Angga Permadi³

¹²³Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan Universitas Garut

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara delapan dimensi kemampuan hidup secara keseluruhan dalam ekstrakurikuler bola voli di MTs At-taqwa Cidatar. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan melibatkan 24 siswa, dengan rentang usia 10-13 tahun. Penggunaan instrumen *Life Skills Scale for Sport* atau LSSS. LSSS dipopulerkan (Cronin & Allen, 2017a) beserta delapan dimensi digunakan sebagai metode dalam mengukur kemampuan hidup. Data yang dikumpulkan diolah dengan metode statistik yaitu deskriptif dan regresi dari program SPSS ver 29.0. Adapun hasil yang diperoleh dari analisis menunjukkan bahwa tingkat kemampuan hidup berada pada dua kategori sedang dan tinggi. Sementara itu, nilai p untuk analisis regresi adalah 0,001, 0,003 dan 0,005 yang menunjukan hubungan antara delapan dimensi kemampuan hidup secara keseluruhan. Siswa-siswi ikut serta dalam kegiatan ekstra voli memiliki tingkat *life skills* sedang dan tinggi, dengan penetapan tujuan rata-rata tertinggi. Ada korelasi yang signifikan antara kedua kategori ini dan delapan dimensi *life skills*.

Kata Kunci: Ekstrakurikuler, Keterampilan hidup, Penetapan tujuan

Abstract

This study aims to determine whether there is a relationship between the eight dimensions of overall life skills in volleyball extracurriculars at MTs At-taqwa Cidatar. The method used was quantitative descriptive involving 24 students, with an age range of 10-13 years. Use of the Life Skills Scale for Sport or LSSS instrument. The LSSS was popularized (Cronin & Allen, 2017a) along with eight dimensions used as a method for measuring life abilities. The data collected was processed using statistical methods, namely descriptive and regression from the SPSS ver 29.0 program. The results obtained from the analysis show that the level of living ability is in two categories, medium and high. Meanwhile, the p values for the regression analysis are 0.001, 0.003 and 0.005 which show the relationship between the eight dimensions of overall life skills. Students taking part in extra activities will have medium and high levels of life skills, with the highest average goals. There is a significant correlation between these two categories and the eight dimensions of life skills.

Keywords: Extracurricular, Goal setting, Life skills

Correspondence author: Roslyn Maulyna Adhiyani, Universitas Garut, Indonesia

Email: olynmaulyna@gmail.com



Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses untuk berkembang baik dari segi sikap, mental, emosional dan spiritual. Segala kekuatan digerakan oleh tuntutan pada perkembangan manusia di dalam menemukan fase aman dan bahagia yang tertinggi (Ki Hadjar Dewantara. Bagian Pertama). Sekolah harus memberikan pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran wajib karena sangat penting untuk perkembangan motorik siswa. Serta memahami bagaimana manfaat kegiatan fisik bagi setiap anak sehingga menciptakan peningkatan kualitas hidup dan pembiasaan pola hidup sehat (Pratomo & Gumantan, 2021). Terdapat dua proses pendidikan yang di wujudkan dalam kegiatan belajar yakni intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Intrakurikuler dilaksanakan setiap kegiatan pembelajaran sekolah berjalan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan sekolah. Program ekstrakurikuler merupakan program belajar di luar jam pembelajaran serta memiliki fokus untuk memberikan dukungan minat, potensi, bakat, kepribadian dan kemandirian siswa dalam mencapai tujuan akademik (Rahman, n.d.).

Masa remaja merupakan masa yang paling produktif, karena tidak ada satu orangpun yang yang tidak melewati masa remaja sehingga masa ini penting untuk melakukan penelitian dalam periode ini (Jannah, 2017), masa remaja ditandai dengan beralihnya masa kanak-kanak menuju fase dewasa, tetapi jika apabila seorang anak diberikan perlakuan seperti orang dewasa, maka ada kecenderungan gagal dalam mencapai dewasa psikologisnya. Melalui masa peralihan tersebut seorang remaja ketika mengalami perkembangan wajib mengenyam pendidikan beserta memperoleh perhatian khusus baik secara lingkungan yang secara simultan dapat menghindarkan dari pengaruh pergaulan bebas maupun kenakalan remaja (Batubara, J. R. L., 2010). Beberapa remaja mengalami ketidakmampuan menyesuaikan dengan keadaan sebab dipengaruhi faktor yang tidak seimbang pada kemampuan dengan tuntutan yang ada (Ekowarni, 1993). Untuk mengatasi ketidakseimbangan dalam perkembangan remaja dibutuhkan keterampilan hidup. Olahraga dapat

memberikan kesempatan kepada anak muda mempelajari keterampilan hidup yang dapat membantu untuk mengembangkan diri (Danish & Nellen, 1997). Ketika memasuki usia produktif, remaja setidaknya harus mempunyai kemampuan bertahan hidup supaya mampu dalam menghadapi berbagai persoalan di kehidupan sehari-harinya sebagaimana dalam Q.S An-Nisa ayat 9 Allah berfirman:

وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ

(Dan takutlah pada Tuhanmu bagi mereka (manusia) ketika menelantarkan anak turun mereka yang lemah di belakang, yang mereka cemas terhadap (kesejahteraan). Maka, semestinya mereka memilih taqwa kepada Allah SWT)

فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

(dan semestinya mereka berujar hanya kebenaran.)

Kandungan tafsir potongan surah An-Nisa ayat 9 ini membahas tentang pendidikan *life skills*. Potongan ayat ini mengandung pesan supaya umat manusia yang beragama islam mempersiapkan penerus berkualitas agar mereka (penerus) dapat beradaptasi dan memecahkan persoalan di masa mendatang. *Life skills* merupakan rangkaian pengetahuan dan keterampilan untuk membantu manusia meraih keberhasilan dan menjalani kehidupan yang mandiri (Brolin,1997). Atlet dapat membawa aset pribadi dan pengalaman otobiografi mereka kedalam olahraga melalui tiga tahap kecakapan hidup. Tahap pertama bagaimana mereka membawa pengalaman kepada olahraga, tahap kedua adalah bagaimana mereka mengeksplorasi olahraga sebagai lingkungan tuntutan dan tahap ketiga menjelaskan bagaimana konteks transfer mempengaruhi olahraga (Gould et al., 2023) menurut penelitian olahraga dapat meningkatkan kemampuan hidup (Rohmanasari et al., 2019). Dalam penelitian (Yogi Surya Pratama) menunjukkan perbedaan nilai kecakapan hidup antara siswa dengan integrasi *life skills* dengan tidak terintegrasi *life skills*. Penelitian lain menunjukkan bahwa olahraga bukan sekadar menentukan nilai prestasi

tetapi juga meningkatkan kemampuan hidup, jika latihan kemampuan hidup digabungkan dengan permainan golf terbukti dapat menaikkan *life skills* (Rijal et al., 2022).

Olahraga voli menjadi suatu cabang olahraga menarik dikarenakan permainan voli memiliki tujuan untuk mengelola bola agar dapat masuk ke daerah lawan kemudian membuat lawan pemain membuat kesalahan ketika menangani bola tersebut (Lestari, 2008:22). Ada beberapa teknik dalam permainan bola voli yang wajib dikuasai seperti servis, passing, blok dan smash (Nuril Ahmadi). Servis dalam bola voli merupakan pukulan yang mengawali permainan, passing merupakan Gerakan mengoper bola kepada rekan satu tim, blok merupakan sebuah upaya untuk menghadang serangan dari lawan sedangkan smash merupakan sebuah Gerakan menyerang ke arah lapang lawan dengan cara memukul bola dengan sangat cepat dan keras.

MTs At-Taqwa Cidatar merupakan salah satu sekolah yang memiliki ekstrakurikuler bola voli namun belum maksimal dalam mendapatkan prestasi. Peneliti mencoba menganalisa permasalahan pada tim ekstrakurikuler bola voli melalui pendekatan *life skills*. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti mengangkat judul penelitian yaitu “Analisis Dimensi *Life Skills* Dalam Ekstrakurikuler Bola Voli di MTs At-Taqwa Cidatar”. Dengan penelitian ini peneliti berharap ekstrakurikuler bola voli MTs At-Taqwa Cidatar dapat mengetahui skala *life skills* yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler bola voli di MTs At-Taqwa Cidatar.

METODE

Metode penelitian diartikan sebagai cara yang dilakukan untuk mendapatkan hasil sesuai dengan yang diharapkan dari sebuah penelitian. Metode yang diambil sebagai tolak ukur penelitian ini berupa deskriptif kuantitatif, penelitian deskriptif merupakan penelitian yang mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi sekarang. Penelitian deskriptif kali ini menggunakan angket. Populasi dari objek penelitian ini sebanyak 24 siswa yang aktif dalam ekstrakurikuler bola voli dengan rentang usia 10-13 tahun. Sample yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa total sampling

yaitu teknik mengambil sample di mana jumlah sample yang digunakan sama dengan jumlah populasi yang ada. Alat yang digunakan penelitian ini instrumen yang digunakan adalah LSSS yang dikembangkan oleh Cronin & Allen di tahun 2017, LSSS mengukur delapan instrumen kecakapan hidup yaitu kerjasama, komunikasi antar pribadi, menetapkan tujuan, mengelola waktu, kemampuan emosional, kemampuan sosial, kepemimpinan dan menyelesaikan masalah.

Di MTs At-Taqwa Cidatar, 24 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli mengisi angket *life skills* yang dibuat oleh Cronin dan Allen pada tahun 2017 dengan 47 item skala *life skills*. Setelah data dikumpulkan, akan dilakukan analisis data deskriptif dan regresi. Ini akan melibatkan presentasi ketercapaian siswa terkait dimensi *life skills* saat melaksanakan ekstrakurikuler bola voli. Program SPSS versi 29.0 digunakan untuk melakukan analisis pada penelitian kali ini.

HASIL

Fokus pada penelitian ini adalah dua pertanyaan, 1) Bagaimana persentase kemampuan hidup dalam olahraga bola voli? dan 2) Apakah terdapat hubungan antar kemampuan hidup delapan dimensi terhadap masing-masing atribut, dan apabila ada, bagaimana hubungan tersebut? Dengan dua rumusan ini, hasil penelitian akan dibahas dalam dua bagian yakni persentase kecakapan hidup serta hubungan antardimensi dengan masing-masing atribut penelitian yang dipakai.

Presentase Aspek *Life Skills*

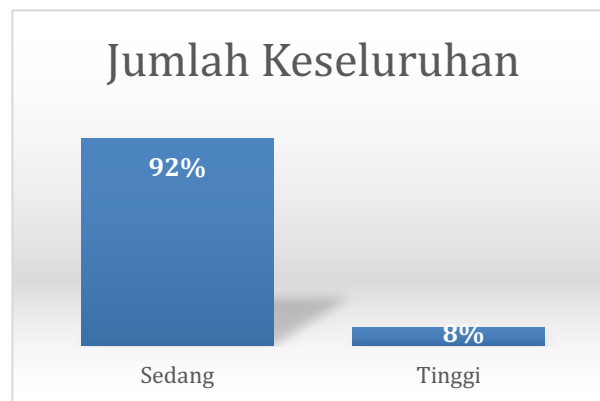
Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan dimensi keterampilan hidup di ekstrakurikuler bola voli MTs At-Taqwa Cidatar. Hasil analisis teraji dalam tabel 1.

Table 1. Deskriptive Statistics

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Kerjasama Tim	24	17	31	23,46	2,813
Penetapan Tujuan	24	17	31	25,29	3,407

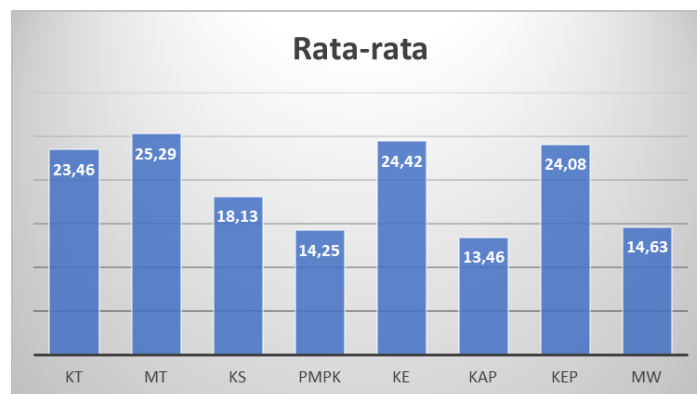
Kemampuan Sosial	24	11	22	18,13	2,473
Mengatasi Masalah dan Pengambilan Keputusan	24	8	18	14,25	2,642
Pengelolaan Emosi	24	20	36	24,42	3,348
Interpersonal	24	9	16	13,46	1,641
<i>Leadership</i>	24	17	31	24,08	4,529
Pengelolaan Waktu	24	9	19	14,63	3,146
Total	24	121	192	157,83	16,102
Valid N (listwise)	24				

Hasil analisis deskriptif jumlah keterampilan hidup dimensi pada ekstrakurikuler bola voli menunjukan skor rata-rata 157,83 sementara itu nilai minimum 121 dan nilai maksimum 192 dengan standar deviasi 16,102.



Gambar 1. Persentase hasil dimensi kedua kategori

Hasil analisis seperti yang ditunjukkan pada gambar 1, menampilkan persentase dimensi *life skills* pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli terbagi menjadi dua kategori. Kategori pertama yaitu sedang dengan persentase di 92 persen sementara itu kategori kedua yaitu tinggi yang berada pada persentase 8 persen.



Gambar 2. Grafik batang mean dimensi *life skills*

Hasil uji analisis ditunjukkan melalui gambar 2 sebagai grafik mean setiap dimensi *life skills*. Dimensi menetapkan tujuan memperoleh angka paling tinggi diantara dimensi lainnya sedangkan dimensi yang memperoleh angka paling rendah yaitu dimensi komunikasi antar pribadi.

Mencari Hubungan Antardimensi *Life Skills*

Peneliti menggunakan analisis regresi untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antardimensi *life skills* dengan masing-masing atribut yang ada pada ekstrakurikuler bola voli, hasil uji statistika berupa regresi disampaikan pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Statistik Regresi antardimensi *Life Skills*

Dimensi	R	R Square	F	Sig.
Kerjasama Tim	.721 ^a	.520	23,790	<,001 ^b
Penetapan Tujuan	.728 ^a	.531	24,879	<,001 ^b
Kemampuan Sosial	.583 ^a	.339	11,303	<,003 ^b
Mengatasi Masalah dan Pengambilan Keputusan	.555 ^a	.277	9,795	<,005 ^b
Pengelolaan Emosi	.683 ^a	.466	19,216	<,001 ^b
Interpersonal	.719 ^a	.516	23,498	<,001 ^b
<i>Leadership</i>	.744 ^a	.554	27,310	<,001 ^b
Pengelolaan Waktu	.572 ^a	.327	10,702	<,003 ^b

Tingkat signifikansi menurut hasil analisis adalah sebesar $0,001 < 0,005$, dengan besar F hitung = 23,790 (Kerjasama Tim), 24,879 (Penetapan Tujuan), 19,216 (Pengelolaan Emosi), 23,498 (Interpersonal) dan 27,310 (*Leadership*). $0,003 < 0,005$ dengan nilai F hitung 11,303 (Kemampuan Sosial) dan 10,702 (Pengelolaan Waktu). $0,005$ dengan nilai F hitung 9,795 (Mengatasi Masalah dan Pengambilan Keputusan).

Tabel diatas memberikan gambaran korelasi (R) yaitu 0,721 (Kerjasama Tim), 0,728 (Penetapan Tujuan), 0,583 (Kemampuan Sosial), 0,555 (Mengatasi Masalah dan Pengambilan Keputusan), 0,583 (Pengelolaan Emosi), 0,719 (Interpersonal), 0,744 (*Leadership*) dan 0,572 (Pengelolaan Waktu).

PEMBAHASAN

Pembinaan olahraga adalah suatu bagian yang dilakukan dalam rangka menaikkan keterampilan hidup, olahraga bukan sekadar mengukur prestasi dan performa tetapi juga mengukur *life skills*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dimensi keterampilan hidup ekstrakurikuler bola voli sebesar 92% medium, dan 8% high, dengan rata-rata dimensi tertinggi menetapkan tujuan sebesar 25,29, hal ini menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli memiliki keterampilan hidup yang cukup dalam delapan dimensi yang ada.

Hasil yang diperoleh dari ekstrakurikuler bola voli tentang dimensi *life skills* terdapat pada kategori sedang dan tinggi sehingga menarik untuk dikaji. Dari hasil tersebut dimensi *life skills* menjadi metrik menting yang harus diperhatikan oleh pelatih, hasil persentase siswa berada di kategori sedang dan tinggi di duga disebabkan oleh hubungan 8 atribut dimensi terhadap masing-masing atribut. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa 8 atribut dimensi keterampilan hidup mempengaruhi total keseluruhan, tingkat signifikansi dari delapan dimensi keterampilan hidup adalah $0,1 < 0,5$, maka total delapan dimensi terkait dengan total keseluruhan. Ada nilai kolerasi (R), yang menunjukkan pengaruh kerjasama tim terhadap nilai seluruhnya sebanyak 52%, pengaruh menetapkan tujuan terhadap nilai seluruhnya sebanyak 53,1%, pengaruh keterampilan sosial terhadap nilai seluruhnya sebanyak 33,9%, pengaruh pemecahan masalah dan pengambilan keputusan terhadap nilai seluruhnya sebanyak 27,7%, pengaruh keterampilan emosi terhadap nilai seluruhnya sebanyak 46,6%, pengaruh interpersonal dengan nilai seluruhnya sebanyak 51,6%, pengaruh *leadership* terhadap nilai seluruhnya sebanyak 55,4% dan pengaruh pengelolaan waktu dengan nilai seluruhnya sebanyak 32,7%.

Hasil statistik diatas sebagai penemuan yang mendukung penelitian (Yogi Surya Pratama, 2020) yang meneliti tentang efek dari progrm keterampilan hidup yang di integrasikan dengan *outdoor education*. Dalam penelitian tersebut terdapat divergen terhadap hasil dari *pre-test* dan *post-test* yang terbukti secara substansial, sehingga mampu menarik kesimpulan

bahwa *outdoor education* dapat menaikkan kemampuan hidup. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Ai Melis Kusmiati, 2021) juga ditemukan perbedaan hasil antara integrasi *life skills* dengan *non* integrasi *life skills* terhadap olahraga hoki. Hal ini juga terdapat pada penelitian (Suardika et al., 2022) yang menunjukkan bahwa keterampilan atlet bola basket telah berkembang ke arah yang lebih positif. Dukungan teori yang berkaitan dengan keterampilan hidup adalah kumpulan pengetahuan dan keterampilan yang dapat digunakan untuk membantu seseorang menjalani kehidupan yang sukses, mandiri dan penuh dengan kebahagiaan (Brolin, 1989). Menurut (Camiré & Trudel, 2013) kecakapan hidup merupakan kombinasi sumberdaya kualitas dan keterampilan hidup seseorang misalnya dalam regulasi emosi dan harga diri serta etos kerja. Kecakapan hidup juga dapat digunakan dalam konteks diluar olahraga, seperti bagaimana menggunakan kecakapan hidup dengan lebih baik. (Rohmanasari et al., 2018) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler dapat berdampak terhadap perkembangan *life skills*. Maka penelitian ini memberikan dukung untuk teori *life skills* dalam pembinaan olahraga, terutama olahraga bola voli. Manfaat dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil dari analisis keterampilan hidup siswa MTs At-Taqwa Cidatar yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli, penelitian kali ini memerlukan penelitian lebih lanjut.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian ini, maka "Analisis Dimensi Life Skills Dalam Ekstrakurikuler Bola Voli di MTs At-Taqwa Cidatar" dapat disimpulkan bahwa kecakapan hidup siswa ekstrakurikuler bola voli di MTs At-Taqwa cidatar terbagi menjadi dua kategori diantaranya kategori sedang dan tinggi, dengan kategori penetapan tujuan memiliki rata-rata tertinggi. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa delapan dimensi keterampilan hidup memiliki hubungan yang signifikan dengan total secara keseluruhan.

REFERENSI

- Ahmadi, N. Panduan olahraga bola voli. Editor: Didin. CORE. (n.d.). Retrieved June 14, 2024, from <https://core.ac.uk/outputs/295671250/>
- Batubara, J. R. L. (2010). Perkembangan Remaja.... Google Cendekia. (n.d.). Diakses pada 5 Desember 2021, dari https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Batubara%2C+J.+R.+L.+%282010%29.+Adolescent+Development.+12%281%29%2C+21%E2%80%9329&btnG=
- Brolin, D. E., & Council for Exceptional Children. (1997). *Life Centered Career Education: A Competency Based Approach*. Edisi Kelima. <http://www.cec.sped.org>
- Camiré, M., & Trudel, P. (2013). Menggunakan Sepak Bola SMA untuk Mempromosikan Keterampilan Hidup dan Keterlibatan Siswa: Perspektif dari Pelatih dan Siswa Kanada. *World Journal of Education*, 3(3). <https://doi.org/10.5430/wje.v3n3p40>
- Council for Exceptional Children, R., Brolin, D. E., & Council for Exceptional Children, R. (1989). *Life Centered Career Education: A Competency Based Approach*. Edisi Ketiga.
- Cronin, L. D., & Allen, J. (2017a). Pengembangan dan Validasi Awal dari Skala Keterampilan Hidup untuk Olahraga. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 105–119. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2016.11.001>
- Cronin, L. D., & Allen, J. (2017b). Pengembangan dan Validasi Awal dari Skala Keterampilan Hidup untuk Olahraga. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 105–119. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2016.11.001>
- Danish, S. J., & Nellen, V. C. (1997). Peran Baru untuk Psikolog Olahraga: Mengajar Keterampilan Hidup melalui Olahraga kepada Pemuda Berisiko. *Quest*, 49(1), 100–113. <https://doi.org/10.1080/00336297.1997.10484226>
- EKOWARNI, E. (1993). Perkembangan aspek kognitif anak dalam periode operasional kongkret. http://etd.repository.ugm.ac.id/home/detail_pencarian/12529
- Gould, D., Pierce, S., & Wright, E. (2023). Sebuah Catatan Autoetnografis dan Interpretasi tentang Keterampilan Hidup

Terkait Olahraga dan Pengembangan Pribadi. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(2), 175–195.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2022.2147260>

Jannah, M. (2017). Remaja dan Tugas-Tugas Perkembangannya dalam Islam. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1).
<https://doi.org/10.22373/PSIKOISLAMEDIA.V1I1.1493>

Kusmiati, A. M. (2021). Integrasi Keterampilan Hidup pada Olahraga Hoki Remaja dalam Rangka Positive Youth Development (PYD).
<http://repository.upi.edu/>

Rohmanasari, et al. (2018). Dampak Kegiatan Ekstrakurikuler terhadap Perkembangan Keterampilan Hidup Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(3), 371–382.
<https://doi.org/10.17509/JPP.V18I3.15009>

Ki Hadjar Dewantara. Bagian Pertama: Pendidikan.... Google Cendekia. (n.d.). Diakses pada 10 Juni 2022, dari https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=2007&q=Ki+Hadjar+Dewantara.+Bagian+Pertama%3A+Pendidikan.+Yogyakarta%3A+Majelis+Luhur+Persatuan+Taman++Siswa.+1977&btnG=

Melatih bola voli remaja / American Sport Education Program; penerjemah, Novi Lestari; penyunting materi, Sunardi; penyunting bahasa, Sugeng Aryanto | OPAC Perpustakaan Nasional RI. (n.d.). Diakses pada 14 Juni 2024, dari <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1038051>

Pratama, Y. S. Pengaruh Outdoor Education melalui Integrasi Keterampilan Hidup terhadap Perkembangan Anak Muda yang Positif. *Academia.edu*. (n.d.). Diakses pada 14 Juni 2024, dari https://www.academia.edu/44082413/PENGARUH_OUTDOOR_EDUCATION_MELALUI_INTEGRASI_LIFE_SKILLS_TERHADAP_PERKEMBANGAN_ANAK_MUDA_YANG_POSITIF

Pratomo, C., & Gumantan, A. (2021). Analisis Efektivitas Pembelajaran Daring terhadap Hasil Belajar Pendidikan Olahraga selama Pandemi Covid-19 di SMK SMTI Bandar Lampung. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 2(1), 26–31.
<http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/index>

Rahman, H. (n.d.). Motivasi Siswa dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat.

- Rijal, et al. (2022). Pendidikan Kecakapan Hidup pada Sekolah Dasar Berbasis Literasi Ekonomi. *Jurnal Basicedu*, 6(6), 9245–9255. <https://doi.org/10.31004/BASICEDU.V6I6.3420>
- Rohmanasari, R., Ma'mun, A., & Muhtar, T. (2019). Dampak Kegiatan Ekstrakurikuler terhadap Perkembangan Keterampilan Hidup Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(3), 371–382. <https://doi.org/10.17509/JPP.V18I3.15009>
- Suardika, et al. (2022). Integrasi Keterampilan Hidup ke dalam Program Pelatihan Dasar Basket Siswa untuk Pengembangan Pemuda yang Positif. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 17(9), 3184–3197. <https://doi.org/10.18844/CJES.V17I9.7180>