

INTEGRASI PROGRAM KECAKAPAN HIDUP MELALUI OLAHRAGA TAEKWONDO DALAM RANGKA PENGEMBANGAN PEMUDA POSITIF

Hasby Rasydiq¹, Yadi Sunaryadi², Yusuf Hidayat³.

¹ Pendidikan Olahraga Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia

² Pendidikan Olahraga Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia

³ Pendidikan Olahraga Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh program kecakapan hidup melalui olahraga taekwondo terhadap hasil, peningkatan dan perbedaan kemampuan kecakapan hidup. Metode penelitian ini menggunakan metode *True Experiment* dengan desain *Randomized Pre-test* dan *Post-Test Control Grup Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet taekwondo di Bandung yaitu *Taekwondo Training Centre*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 18 atlet remaja taekwondo pada rentang usia (11-15 tahun) melalui olahraga taekwondo yang dilakukan selama 10 pertemuan, setiap pertemuan fokus pada satu komponen kecakapan hidup. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *pre-test* dan *post-test* serta kuisioner. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecakapan hidup pada atlet taekwondo yang terintegrasi program dengan peningkatan tertinggi pada 5 komponen kecakapann hidup, diantaranya penetapan tujuan, kecakapan sosial, kepemimpinan, pemecahan pemasalah dan pengambilan keputusan, serta kerjasama tim. Disimpulkan bahwa integrasi program kecakapan hidup melalui olahraga taekwondo mampu membantu meningkatkan kecakapan hidup seseorang secara signifikan.

Kata Kunci: Kecakapan hidup, Taekwondo, Pengembangan Pemuda Positif

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of a life skills program through taekwondo sports on outcomes, improvement and differences in life skills. The research method uses the True Experiment method with the Randomized Pre-test and Post-Test Control Group Design. The research population was taekwondo athletes at Bandung Taekwondo Training Center. The sample used was 18 taekwondo youth athletes in the age range (11-15 years) through taekwondo sports which were carried out for 10 meetings, each meeting focused on one component that helps life data collection using pre-test and post-test and questionnaires. The results showed that there was a significant effect on improving the life skills of taekwondo athletes integrated into the program with the highest improvement in the 5 components of life skills, including goal setting, social skills, leadership, problem solving and decision making, and teamwork. It was concluded that the integration of life skills programs through taekwondo sports can help improve one's life skills significantly.

Keywords: Life Skills, Taekwondo, Positive Youth Development

Correspondence author: Hasby Rasydiq, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia.
Email: hrasydiq@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

Kecakapan hidup pada diri seseorang berpengaruh pada beberapa aspek seperti aspek kognitif, interpersonal, serta intrapersonal (Gould & Carson, 2008). Selain itu (Papacharisis et al., 2005) mengungkapkan bahwa kecakapan hidup dapat bersifat fisik perilaku, atau kognitif. Kecakapan hidup memiliki cakupan yang cukup luas seperti *communication skills, decision making skills, resource, time management skills, and planning skills*. Kemampuan nonkognitif seperti ketekunan, motivasi, harga diri sangat penting untuk masa depan seseorang (Eren & Ozbeklik, 2013). Kecakapan hidup juga meningkatkan perkembangan psikososial melalui aktivitas olahraga (Gould & Carson, 2008).

Kerja tim, penetapan tujuan, manajemen waktu, kecakapan emosional, komunikasi interpersonal, kecakapan sosial, kepemimpinan, dan pemecahan masalah serta pengambilan keputusan merupakan 8 komponen kecakapan hidup (Cronin & Allen, 2017). Pengajaran dan penerapan kecakapan hidup merupakan proses yang penting, namun sepenuhnya belum tergambarkan dalam literatur-literatur psikologi olahraga (Pierce et al., 2017).

Para peneliti psikologi menyarankan untuk memperbanyak keterampilan hidup yang harus dimiliki oleh pemuda, dengan demikian semakin besar kesempatan mereka untuk berkembang secara positif (Iqbal et al., 2019). (Purnama, 2019) berpendapat bahwa Program pengajaran dan pengimplementasian kecakapan hidup sangat tepat diintegrasikan ke dalam program pelatihan olahraga, bila program tersebut difokuskan terhadap pengembangan psiko-sosial. Sejalan dengan hal tersebut, pengembangan pemuda positif merupakan salah satu bentuk promosi bagi remaja dalam melakukan berbagai aktivitas yang bermanfaat untuk mereka di masa mendatang (Hudaya et al., 2019). Tujuan olahraga mencakup dengan berbagai banyak tujuan lainnya termasuk mengembangkan berbagai aspek dan nilai-nilai sosial, seperti kecakapan

hidup, moral, dan kepribadian individu (Forneris et al., 2012). Sejalan dengan hal tersebut sama halnya dengan olahraga *taekwondo*, mengadopsi kurikulum-kurikulum pembelajaran, metode gerak, tingkatan sabuk, menjunjung tinggi arti dari etika dan moral. Sehingga olahraga *taekwondo* menjadi media yang sangat relevan untuk memfasilitasi pengembangan kecakapan hidup karena didalam kegiatan tersebut terjadi interaksi sosial yang sangat intens yang menunjang pondasi kecakapan hidup seseorang.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh program integrasi kecakapan hidup terhadap peningkatannya dalam rangka pengembangan pemuda positif pada kelompok eksperimen melalui olahraga *taekwondo* dan perbedaan peningkatan kecakapan hidup pada atlet *taekwondo* antara kelompok dengan program kecakapan hidup melalui olahraga *taekwondo* dan tanpa program kecakapan hidup.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen yaitu *true experiment* (Elmasri, 2017). Desain yang digunakan yaitu *Randomized Pre-test Posttest Control Group Design*.

Tabel 1. *Randomized Pre-test-Posttest Control Group Design* (Sumber: (Elmasri, 2017) and *evaluate Research in Education*. New York: McGraw Hill)

Kelompok	Pre-test	Treatment	Posttest
Ekperimen 1	O1	X	O2
Kontrol	O3		O4

Lokasi penelitian di Pusat Pelatihan *Taekwondo* Bandung (BTTC) yang beralamat di Hegarmanah, Kec. Cidadap, Kota Bandung, Jawa Barat. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni-Juli tahun 2023. Populasi menurut Arikunto (2006) merupakan keseluruhan dari subjek penelitian. Populasi penelitian adalah Atlet *Taekwondo Bandung Taekwondo Training Centre* (BTTC). Sampel adalah kelompok yang memperoleh suatu

informasi berkaitan dengan penelitian (Elmasri, 2017). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini merupakan Atlet *Taekwondo* Bandung *Taekwondo Training Centre* (BTTC) dengan total 18 Atlet yang terdiri dari 9 Atlet Putra dan 9 Atlet Putri. teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling* dimana seluruh populasi yang ada dijadikan sampel, karena kondisi situasi populasinya relatif sedikit. Dalam penelitian ini kelompok dibagi menjadi 2 kelompok yang telah ditentukan melalui teknik ABBA (*ordinal pairing*) untuk menentukan berbagai kriteria melalui penugasan kelompok secara acak (*random assignment*).

Pengujian ini meliputi pengujian normalitas dari distribusi skor dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan pengujian homogenitas dengan Levene Test. Lalu dilakukan uji-t sampel independen untuk menentukan apakah ada perbedaan yang signifikan dalam rata-rata atau rata-rata dua kelompok independen pada skala interval atau rasio (Sugiono, 2015) dengan rumus:

$$Sp^2 = \frac{(na - 1)Sa^2 - (nb - 1)Sb^2}{na + nb - 2} \quad (1)$$

dimana Sp dihitung dengan rumus:

$$t = \frac{Xa - Xb}{sp \sqrt{\frac{1}{na} + \frac{1}{nb}}} \quad (2)$$

Menurut Ghozali (2012) apabila probabilitas pada t-test menunjukkan nilai lebih yang besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara kedua sampel. Tetapi, jika nilai probabilitas t-test menunjukkan lebih yang kecil dari 0,05, maka terdapat perbedaan antara kedua sampel.

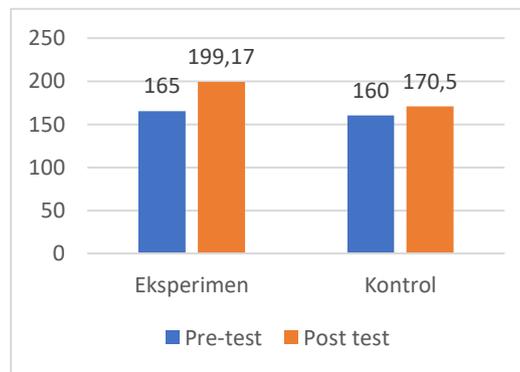
HASIL

1. Hasil Pengolahan dan Analisis Data

Tabel 2. Data Hasil Pre-test Post-test Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	Pre-test				Post-test			
	mean	Min	max	stdev	mean	min	max	stdev
Eksperimen	165.0	156	175	6.986	199.1	193	207	5.269
Kontrol	160.0	157	163	2.280	170.5	167	174	2.429

2. Uji Normalitas dan Homogenitas Skor Pre-test dan Post-test



Gambar 1.

Grafik hasil penghitungan *pre-test* & *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

2.1 Uji Normalitas Data

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Sig	Kesimpulan	
Eksperimen I	Pre-test	0.200	Normal
	Post-test	0.200	Normal
Kontrol	Pre-test	0.200	Normal
	Post-test	0.200	Normal

Hasil uji normalitas menunjukkan signifikansi yang lebih besar dari nilai alpha (**Sig.>0.05**), dapat diambil kesimpulan bahwa seluruh data berdistribusi normal.

2.2 Uji Homogenitas Data

Tabel 4. Uji Homogenitas Data
Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Skor	Based on Mean	2.688	5	30	.040
	Based on Median	.929	5	30	.476
	Based on Median and with adjusted df	.929	5	16.625	.0487
	Based on trimmed mean	2.609	5	30	.045

Menunjukkan nilai sig yang lebih besar dari nilai alpha (Sig.>0.05), sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa **data bervariasi Homogen**.

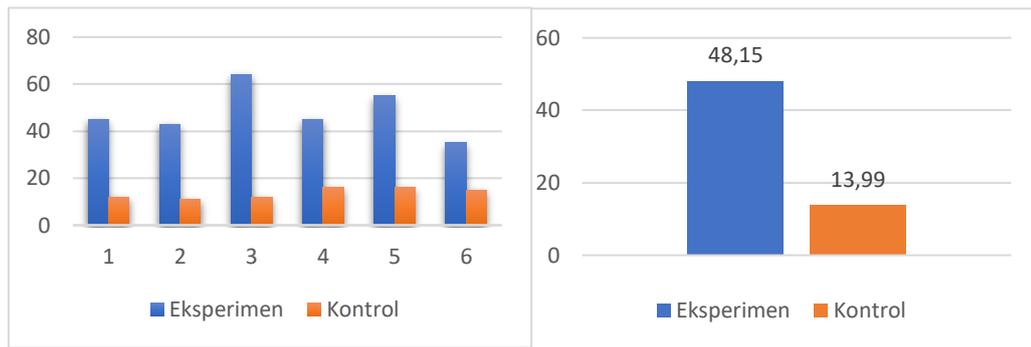
2.3 Data *Gain Score* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Uji *gain score* dilakukan dengan menghitung perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 5. Data *gain score* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Kelompok	Eksperimen I		Kontrol	
	gainscore	Gainpersen	Gainscore	Gainpersen
Data	0.45	45.58	0.12	12.82
	0.43	43.28	0.11	11.11
	0.64	64.55	0.12	12
	0.45	45.45	0.164	16.43
	0.55	55.07	0.16	16
	0.35	35	0.15	15.58
Mean	0.481593	48.1593	0.139923	13.9923
MIN	0.35	35	0.111	11.11
MAX	0.6455	64.55	0.164	16.43
STDev	0.10271	10.271	0.0228	2.288

Nilai *gain* merupakan nilai acuan untuk mendeskripsikan apakah terdapat perbedaan dan tidaknya di setiap kelompok (Fraenkel et al., 2012).



Gambar 2.
Gain score lifeskills pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

2.4 Uji Hipotesis

2.4.1 Uji Pengaruh

Tabel 6. Hasil uji *Paired Sampel T test* pada atlet *Taekwondo* kelompok (eksperimen I) integrasi program kecakapan hidup melalui olahraga *Taekwondo*

		Paired Differences						
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper		
Pair	<i>Pretest</i>							
1	Eksperimen 1- <i>Posttest</i> Eksperimen 1	- 34.167	10.088	4.118	-44.753	-23.580	- 8.296	5 .000

Uji independen sample t test kelompok eksperimen dan kelompok control memiliki nilai Sig. < 0.05, maka dapat diambil kesimpulan bahwa **Terdapat pengaruh yang signifikan.**

2.4.2 Uji Perbedaan

Tabel 7. Hasil uji perbedaan (*Independed Sampel T test*) antara kelompok integrasi melalui olahraga *Taekwondo* dan *Non integrasi* terhadap peningkatan kecakapan hidup.

Independent Samples Test

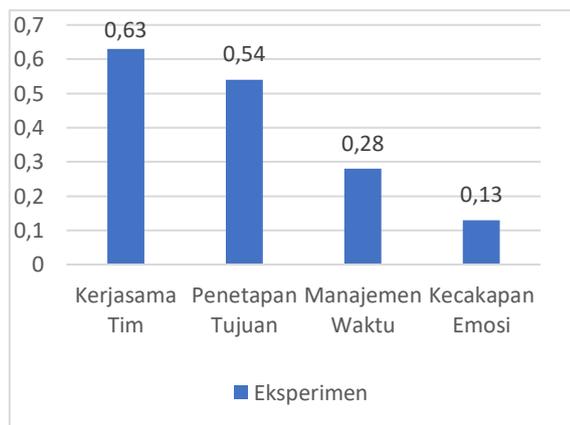
Levene's Test for Equality of Variances									
t-test for Equality of Means									
	F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variance assumed	7.512	.021	7.032	10	.000	.328100	.046655	.224147	.432054
Equal Variances Not Assumed			7.032	5.417	.001	.328100	.046655	.210895	.445306

Uji independen sample t test kelompok eksperimen dan kelompok control memiliki nilai Sig. < 0.05, maka diambil kesimpulan bahwa **Terdapat perbedaan peningkatan kecakapan hidup yang signifikan.**

Tabel 8. *N-gain score* peningkatan komponen kecakapan hidup pada kelompok eksperimen integrasi program kecakapan hidup melalui olahraga *taekwondo*

No	Komponen	N Item Tes	N-Gain	
			Kelompok Eksperimen	Kategori
1	Kerjasama tim	7	0.63	Sedang
2	Penetapan Tujuan	7	0.54	Sedang
3	Manajemen Waktu	4	0.28	Rendah
4	Kecakapan Emosi	8	0.13	Rendah
5	Kecakapan Sosial	5	0.67	Sedang
6	Komunikasi	4	0.23	Rendah

No	Komponen	N Item Tes	N-Gain	
			Kelompok Eksperimen	Kategori
Interpersonal				
7	Kepemimpinan	8	0.63	Sedang
8	Pemecahan masalah dan pengambilan keputusan	4	0.70	Tinggi



Gambar 3.

Grafik *N-gain score* peningkatan komponen kecakapan hidup pada kelompok eksperimen integrasi program kecakapan hidup melalui olahraga *taekwondo*

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dan penelitian, ditemukan bahwa olahraga *taekwondo* menjadi salah satu olahraga dengan tingkat peminatan dan partisipasi aktif yang tinggi pada remaja awal, khususnya pada club BTTC (*Bandung Taekwondo Training Centre*) memiliki anggota yang terbilang banyak dan telah berdiri lebih dari 10 tahun, klub tersebut telah mencetak atlet-atlet potensial dan berprestasi di berbagai event yang dimana hal tersebut mampu menuntun mereka untuk lebih mengembangkan potensi dan kemampuannya dalam rangka Pengembangan Pemuda Poisitif, sebagaimana disampaikan oleh (Beans et al., 2020) menyatakan bahwa

aktivitas olahraga pada remaja telah diakui sebagai metode yang bermanfaat untuk mendukung perkembangan positif pada tahap remaja.

Terkait dengan peningkatan aspek individu seperti pertumbuhan fisik, perkembangan psikologis, dan ketrampilan sosial, semua ini bertujuan untuk melengkapi individu sehingga mereka siap menghadapi perjalanan hidup yang akan datang. Namun kondisi yang terjadi di lapangan program pelatihan yang diterapkan pada atlet-atlet di Indonesia cenderung fokus pada aspek-aspek fisik, teknik, dan taktik, yang dimana kurang memberikan perhatian pada faktor-faktor psikologis yang sebenarnya dapat berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan sosio-emosional (Hudaya et al., 2019).

Maka dari itu penelitian ini mengangkat hal tersebut agar segala bentuk aspek dapat dituangkan dan diintegrasikan ke dalam program latihan khususnya kecakapan hidup karena komponen sosio-emosional merupakan salah satu komponen pada kecakapan hidup. Disamping itu dalam penelitian ini ditemukan bahwa hasil pada pre-test, kelompok eksperimen memiliki rata-rata nilai sebesar 165.00, nilai terendah sebesar 156, nilai tertinggi sebesar 175, dan standar deviasi sebesar 6.986. Sementara itu, pada post-test, kelompok eksperimen memiliki rata-rata nilai sebesar 199.17, nilai terendah sebesar 193, nilai tertinggi sebesar 207, dan standar deviasi sebesar 5.269. Hasil pre-test pada kelompok kontrol memiliki rata-rata nilai sebesar 160.00, nilai terendah sebesar 157, nilai tertinggi sebesar 163 dan stdev sebesar 2.280 sedangkan data nilai post-test pada kelompok kontrol memiliki nilai rata rata sebesar 170.50, nilai terendah sebesar 167, nilai tertinggi sebesar 174 dan stdev sebesar 2.429.

Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan beberapa temuan bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol semuanya memberikan dampak positif terhadap perkembangan kecakapan hidup. Namun integrasi program kecakapan hidup pada kelompok eksperimen

menghasilkan dampak yang lebih positif dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan integrasi program tersebut. Ini terbukti berdasarkan data di atas, berupa rata-rata skor peningkatan, di mana kelompok yang menerima program kecakapan hidup memiliki rata-rata skor peningkatan yang lebih tinggi. Artinya program integrasi kecakapan hidup melalui olahraga *taekwondo* memiliki dampak yang signifikan terhadap hasil peningkatan kecakapan hidup kondisi tersebut terjadi karena terdapat fakta yang sejalan dengan hasil penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam perkembangan kecakapan hidup antara kelompok yang mengikuti program kecakapan hidup yang diintegrasikan dan kelompok yang tidak mengikutinya (Syarifatunnisa, 2019).

Dalam penelitian (Danish & Nellen, 2012) mengungkapkan bahwa program kecakapan hidup atau kecakapan hidup melalui aktivitas olahraga dapat meningkatkan kualitas kehidupan. Program kecakapan hidup atau kecakapan hidup mampu memberikan hasil yang positif ketika diterapkan melalui program yang dibuat secara sengaja dengan strategi yang terarah (Agnew et al., 2019). Penelitian ini mengungkapkan apa dan bagaimana faktor-faktor yang berkontribusi pada peningkatan dan pengembangan kecakapan hidup, termasuk faktor lingkungan serta integrasi program kecakapan hidup. Di antara faktor-faktor tersebut, terdapat pola integrasi pada olahraga melalui pelatih yang dimana dalam proses latihan setiap sesinya mengandung point-point penting mengenai pengembangan kecakapan hidup dengan penuh pantauan dari seorang pelatih, seperti halnya yang dikemukakan oleh (Bean & Forneris, 2016) mengemukakan bahwa olahraga yang disusun dengan sengaja melalui program yang terstruktur lebih efektif dalam mengembangkan diri, dan memiliki dampak positif daripada olahraga yang tidak disusun dengan terstruktur secara tidak disengaja.

Temuan lain dalam penelitian ini mengungkapkan perbedaan yang signifikan dalam peningkatan kecakapan hidup pada atlet *taekwondo* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan peningkatan jumlah yang berbeda di setiap kelompok. Pada kelompok eksperimen sebesar 48,15 dan kelompok kontrol diketahui peningkatannya sebesar 13,99. Berdasarkan hasil peningkatan dari delapan komponen yang telah dijelaskan, terlihat bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan pada 5 komponen kecakapan hidup, diantaranya penetapan tujuan, kecakapan sosial, kepemimpinan, pemecahan masalah dan pengambilan keputusan, serta kerjasama tim.

Pada *n-gain score* menunjukkan kelompok eksperimen terdapat 1 komponen kategori Tinggi 4 komponen yang peningkatannya dikategorikan sedang dan 3 komponen kategori rendah, hal tersebut menunjukkan bahwa berdasarkan data tersebut, komponen kecakapan hidup yang mengalami peningkatan paling tinggi pada kelompok eksperimen adalah pemecahan masalah dan pengambilan keputusan. Dengan demikian hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa integrasi kecakapan hidup melalui olahraga *taekwondo* mampu membantu meningkatkan kemampuan kecakapan hidup seseorang dengan signifikan, karena kecakapan hidup yang dikembangkan melalui olahraga dapat diimplementasikan dan dikembangkan di berbagai ruang lingkup kehidupan, termasuk kehidupan sehari-hari (Bean & Forneris, 2017).

Hal ini sejalan dengan hasil dari beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kecakapan hidup dapat meningkat secara optimal jika programnya diberikan dan diterapkan dengan sengaja (Allen et al., 2015) Dalam (Duz & Aslan, 2020) menyatakan bahwa kecakapan hidup memungkinkan generasi muda meraih kesuksesan dalam mengatur kehidupan mereka dan menyesuaikan diri dengan berbagai situasi serta kondisi kehidupan yang beragam. Dapat disimpulkan bahwa integrasi kecakapan hidup melalui olahraga *taekwondo* memberikan dampak

peningkatan terhadap beberapa komponen kecakapan hidup sama halnya pada kelompok kontrol akan tetapi dilihat berdasarkan peningkatan komponennya integrasi kecakapan hidup melalui olahraga *taekwondo* lebih signifikan, hal tersebut terjadi karena proses penerapan dan penyampaian program, intensitas dalam bertemu, waktu kebersamaan, dan chemistry yang terbentuk dalam olahraga bersama pelatih lebih intens dan intim yang dimana tanpa disadari memberikan dampak pada perkembangan dan peningkatan kecakapan hidup.

Maka kecakapan hidup dapat dikembangkan dengan lebih baik apabila diberikan dan diterapkan secara sengaja melalui program yang diintegrasikan di berbagai situasi dan kondisi selama proses dan penyampaiannya mampu diterima dengan baik oleh individu maupun kelompok, karena peran integrasi program sebagai jembatan untuk mencapai suatu tujuan dan kesuksesan demi mewujudkan pengembangan pemuda positif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan pada program integrasi kecakapan hidup terhadap peningkatan kecakapan hidup dalam rangka pengembangan pemuda positif pada kelompok treatment melalui olahraga *taekwondo*.
2. Terdapat perbedaan peningkatan kecakapan hidup yang signifikan pada atlet *taekwondo* antara kelompok integrasi program kecakapan hidup melalui olahraga *taekwondo* dengan tanpa integrasi program kecakapan hidup.
3. Terdapat komponen kecakapan hidup yang mengalami peningkatan paling tinggi pada kelompok yang terintegrasi program kecakapan hidup melalui olahraga *taekwondo* diantaranya penetapan tujuan, kecakapan sosial, kepemimpinan.

Melihat kesimpulan di atas maka dapat dikatakan kecakapan hidup dapat membantu seseorang untuk cakap dan siap dalam menghadapi berbagai macam situasi dan kondisi di berbagai lingkungan, kecakapan tersebut menjadi modal agar kelak di kemudian hari individu tersebut siap dan cakap. Oleh karena itu, pengembangan kecakapan hidup akan lebih baik lagi apabila diberikan dan diterapkan secara sengaja melalui program yang diintegrasikan di berbagai situasi dan kondisi selama proses dan penyampaianya mampu diterima dengan baik oleh individu maupun kelompok, karena peran integrasi program sebagai jembatan untuk mencapai suatu tujuan dan kesuksesan demi mewujudkan pengembangan pemuda positif.

REFERENSI

- Agnew, D., Jackson, K., Pill, S., & Edwards, C. (2019). Life Skill Development and Transfer beyond Sport. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 84(1), 41–54. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2019-0025>
- Allen, G., Rhind, D., & Koshy, V. (2015). Enablers and barriers for male students transferring life skills from the sports hall into the classroom. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 7(1), 53–67. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2014.893898>
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (edisi revisi VI) (Edisi 4). Rineka Cipta.
- Bean, C., & Forneris, T. (2016). Examining the Importance of Intentionally Structuring the Youth Sport Context to Facilitate Positive Youth Development. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(4), 410–425. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1164764>
- Bean, C., & Forneris, T. (2017). Is Life Skill Development a By-Product of Sport Participation? Perceptions of Youth Sport Coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(2), 234–250. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1231723>
- Bean, C., Kramers, S., & Harlow, M. (2022). Exploring life skills transfer processes in youth hockey and volleyball. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1819369>

- 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>
- Danish, S. J., & Nellen, V. C. (2012). New Roles for Sport Psychologists: Teaching Life Skills Through Sport to At-Risk Youth. *Quest*, 49(1), 100–113. <https://doi.org/10.1080/00336297.1997.10484226>
- Duz, S., & Aslan, T. V. (2020). The Effect of Sport on Life Skills in High School Students. *Asian Journal of Education and Training*, 6(2), 161–168. <https://doi.org/10.20448/journal.522.2020.62.161.168>
- Eren, O., & Ozbeklik, S. (2013). The effect of noncognitive ability on the earnings of young men: A distributional analysis with measurement error correction. *Labor Economics*, 24, 293–304.
- Elmasri, R. (2017). Data Definition. In *Encyclopedia of Database Systems* (pp. 1–2). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-7993-3_80736-1
- Fornieris, T., Camiré, M., & Trudel, P. (2012). The development of life skills and values in high school sport: Is there a gap between stakeholder's expectations and perceived experiences? *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 9–23. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.645128>
- Fraenkel, JR., Wallen, N., & Hyun, H. (2012). *Bagaimana Merancang dan Mengevaluasi Penelitian dalam Pendidikan (Edisi Kedelapan)*. Perusahaan McGraw-Hill.
- Ghozali, I., (2012). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 20, Edisi 6*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- 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>
- Hudaya, P., Ma'mun, A., & Hidayat, Y. (2019). INTEGRASI KECAKAPAN HIDUP KE DALAM PROGRAM LATIHAN RENANG. *Edusentris*, 4(3), 150. <https://doi.org/10.17509/edusentris.v4i3.379>
- Iqbal, H. S., Amung, M., & Nuryadi. (2019). Integrating Life Skills into Soccer Training Programs for Positive Youth Development. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 19(3), 344–355.

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2022). *Profil Anak Indonesia Tahun 2022*.

Khanam, R., & Nghiem, S. (2016). Family Income and Child Cognitive and Noncognitive Development in Australia: Does Money Matter? *Demography*, 53(3), 597–621. <https://doi.org/10.1007/s13524-016-0466-x>

Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S. J., & Theodorakis, Y. (2005). The Effectiveness of Teaching a Life Skills Program in a Sport Context. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 247–254. <https://doi.org/10.1080/10413200591010139>

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>

Purnama, H. (2019). *Integrating Life Skills ke dalam Program Latihan*.

Sugiyono. 2015. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.

Syarifatunnisa. (2019). *Integrasi Program Life Skills dalam Olahraga Bola Basket pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan*.