

INSTRUMEN PENELITIAN
LIFE SKILLS SCALE FOR SPORT
(Skala Keterampilan Hidup Untuk Olahraga)

Nama :

Petunjuk :

Anak muda memiliki banyak sekali pengalaman dan bisa belajar banyak dari bermain dan olahraga. Pertanyaan-pertanyaan dibawah ini berkenaan dengan keterampilan yang mungkin saudara pelajari melalui olahraga yang saudara mainkan.

Jawablah pertanyaan-pertanyaan tersebut dengan melingkari angka di kolom kanan tiap pertanyaan. Tidak ada jawaban benar atau salah, jadi jawablah sejujur mungkin. Nilailah seberapa banyak olahraga yang saudara mainkan telah mengajarkan saudara untuk melakukan keterampilan dibawah ini.

No.	<u>Kerja Tim</u> Olahraga ini telah mengajarkan saya untuk.....	Tidak sama sekali	Sedikit	Cukup	Banyak	Sangat Banyak
1.	Bekerja dalam sebuah tim/kelompok dengan baik	1	2	3	4	5
2.	Membantu anggota tim/kelompok lain mengerjakan tugas	1	2	3	4	5
3.	Menerima saran untuk perbaikan dari orang lain	1	2	3	4	5
4.	Bekerja dengan yang lain untuk kebaikan tim/kelompok	1	2	3	4	5
5.	Membantu membangun semangat tim/kelompok	1	2	3	4	5
6.	Memberi saran pada anggota tim/kelompok bagaimana mereka dapat meningkatkan permainannya	1	2	3	4	5
7.	Mengubah cara saya bermain untuk kebaikan tim/kelompok	1	2	3	4	5
	<u>Menetapkan tujuan</u> Olahraga ini telah mengajarkan saya untuk.....	Tidak sama sekali	Sedikit	Cukup	Banyak	Sangat Banyak

8.	Menetapkan tujuan sehingga saya dapat tetap focus meningkatkan diri	1	2	3	4	5
9.	Meningkatkan tujuan yang menantang	1	2	3	4	5
10.	Memeriksa kemajuan saya dalam mencapai tujuan	1	2	3	4	5
11.	Menetapkan tujuan jangka pendek untuk mencapai tujuan jangka panjang	1	2	3	4	5
12.	Tetap berkomitmen dengan tujuan saya	1	2	3	4	5
13.	Menetapkan tujuan untuk berlatih	1	2	3	4	5
14.	Menetapkan tujuan khusus	1	2	3	4	5
	<u>Keterampilan Sosial</u> Olahraga ini telah mengajarkan saya untuk....	Tidak sama sekali	Sedikit	Cukup	Banyak	Sangat Banyak
15.	Memulai percakapan	1	2	3	4	5
16.	Berinteraksi dalam berbagai seting sosial	1	2	3	4	5
17.	Membantu oranglain tanpa diminta	1	2	3	4	5
18.	Terlibat dalam kegiatan kelompok	1	2	3	4	5
19.	Mempertahankan hubungan pertemanan yang erat	1	2	3	4	5
	<u>Pemecahan masalah dan pengambilan keputusan</u> Olahraga ini mengajarkan saya untuk.....	Tidak sama sekali	Sedikit	Cukup	Banyak	Sangat Banyak
20.	Memikirkan suatu masalah dengan seksama	1	2	3	4	5
21.	Membandingkan tiap solusi yang mungkin untuk menemukan yang terbaik	1	2	3	4	5
22.	Menciptakan sebanyak mungkin solusi untuk suatu masalah	1	2	3	4	5
23.	Mengevaluasi solusi untuk suatu masalah	1	2	3	4	5
	<u>Keterampilan emosi</u> Olahraga mengajarkan saya untuk....	Tidak sama sekali	Sedikit	Cukup	Banyak	Sangat Banyak
24.	Mengetahui cara mengatasi emosi saya	1	2	3	4	5

25.	Memahami bahwa saya bersikap berbeda saat emosi	1	2	3	4	5
26.	Memperhatikan perasaan saya	1	2	3	4	5
27.	Menggunakan emosi saya untuk tetap fokus	1	2	3	4	5
28.	Memahami emosi orang lain	1	2	3	4	5
29.	Memperhatikan perasaan orang lain	1	2	3	4	5
30.	Membantu orang lain menggunakan emosi mereka agar tetap focus	1	2	3	4	5
31.	Membantu orang lain mengendalikan emosi mereka saat suatu yang buruk terjadi	1	2	3	4	5
	<u>Komunikasi antar pribadi</u> Olahraga mengajarkan saya untuk....					
32.	Berbicara dengan jelas pada orang lain	1	2	3	4	5
33.	Memperhatikan apa yang seseorang sedang sampaikan	1	2	3	4	5
34.	Memperhatikan Bahasa tubuh orang-orang	1	2	3	4	5
35.	Berkomunikasi dengan baik dengan orang lain	1	2	3	4	5
	<u>Kepemimpinan</u> Olahraga telah mengajarkan saya untuk....					
36.	Menetapkan standar yang tinggi untuk tim/kelompok	1	2	3	4	5
37.	Mengetahui cara memotivasi orang lain	1	2	3	4	5
38.	Membantu orang lain mengatasi masalah mereka dalam bermain olahraga	1	2	3	4	5
39.	Menjadi teladan bagi orang lain	1	2	3	4	5
40.	Mengatur anggota tim/kelompok untuk bekerja Bersama	1	2	3	4	5
41.	Mengakui prestasi orang lain	1	2	3	4	5
42.	Mengetahui cara memberikan pengaruh positif pada sekelompok orang	1	2	3	4	5

43.	Mempertimbangkan pendapat masing masing anggota tim/kelompok	1	2	3	4	5
	<u>Manajemen waktu</u> Olahraga telah mengajarkan saya untuk.....					
44.	Mengatur waktu saya dengan baik	1	2	3	4	5
45.	Menilai seberapa banyak waktu yang habiskan untuk beragam kegiatan	1	2	3	4	5
46.	Mengendalikan cara saya menggunakan waktu	1	2	3	4	5
47.	Menetapkan tujuan sehingga saya menggunakan waktu dengan baik	1	2	3	4	5