

**ANALISIS KECAKAPAN HIDUP ABAD 21 SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKULIKULER OLAHRAGA DAN SISWA YANG TIDAK
MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER OLAHRAGA**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi



Oleh
Hagi Suro
NIM. 1602073

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2023

LEMBAR HAK CIPTA

ANALISIS KECAKAPAN HIDUP ABAD 21 SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER OLAHRAGA DAN SISWA YANG TIDAK MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER OLAHRAGA

Oleh:

Hagi Suroño

1602073

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

© Hagi Suroño

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2023

Hak Cipta dilindungi dengan undang-undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

HAGI SURONO

1602073

**ANALISIS KECAKAPAN HIDUP ABAD 21 SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKULIKULER OLAHRAGA DAN SISWA YANG TIDAK MENGIKUTI
EKSTRAKULIKULER OLAHRAGA**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Prof. Dr. Hj. Tite Juliantine, M.Pd

NIP. 196807071992032001

Pembimbing II



Prof. Dr. Yusuf Hidayat, M.Si

NIP. 196808301999031001

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Dr. H. Carsiwan, M.Pd.

NIP.197101052002121001

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Analisis Kecakapan Hidup Abad 21 Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Dan Siswa Yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga**” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sayasendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Juli 2023

Yang Membuat Pernyataan



Hagi Surono

NIM 1602073

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah atas kemudahan dan kelancaran yang diberikan Allah SWT skripsi ini dapat diselesaikan oleh Penulis. Dalam penyelesaian skripsi ini Penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, oleh karena itu dalam kesempatan yang baik ini perkenankan Penulis untuk mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Adang Suherman, M.A selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes., AIFO. Selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga.
3. Bapak Dr. H. Carsiwan, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Ibu Prof Dr. Hj. Tite Juliantine, M.Pd., dan bapak Dr. Yusuf Hidayat M.Si. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang selalu membimbing, memberikan arahan, meluangkan waktunya dalam kesibukannya dan dorongan motivasi juga semangat kepada Penulis dalam menyelesaikan studi.
5. Seluruh Bapak, Ibu dosen dan Staf Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ilmu, bimbingan, motivasi, bantuan, informasi, serta pengertian selama penulis menjalankan.
6. Kepala Sekolah SMP Juara Bandung yang sudah memberi izin untuk melakukan penelitian dan memberi support sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
7. Guru penjas Yogi Surya Pratama, S.Pd, M.Or di SMP Juara Bandung yang telah memberikan kemudahan untuk melakukan penelitian
8. Orang tua Bapak Sambas (Alm) dan Ibu Sri Sujati yang senantiasa memberikan dukungan, penguatan, pengorbanan, kasih sayang, kesabaran, dan doa yang secara terus menerus sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Adik dan kaka yang selalu memberikan dukungan dan motivasi sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

10. Rekan-rekan Guru SDN 116 Cicaheum yang selalu memberikan semangat dan dukungan kepada penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada sahabat saya Rizki sukawan dan Luthfi yang selalu memberikan masukan, semangat dan sangat sabar ketika membimbing dan membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
12. Para sahabatku anggota THE DULUR'S Oki, Sujamahesa, Sidik, Ari, Dita dan Jeni yang selalu menjadi pendengar yang baik, selalu mendukung dan memberikan semangat dan hiburan kepada penulis untuk dapat menyelesaikan studi.
13. Terimakasih kepada Intan Putri Utami yang senang tiasa menyemangati dan menguatkan dengan penuh kasih sayang sehingga peneliti mampu menyelesaikan penelitian ini
14. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam menyelesaikan karya tulis skripsi ini, semoga selalu diberikan kebahagiaan, kemudahan, kelancaran, karunia, serta rahmat dilancarkan dalam segala urusan oleh Allah SWT.

Semoga segala bimbingan, bantuan dan kontribusi dari berbagai pihak yang telah diberikan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini dapat dibalas lebih sempurna oleh Allah SWT. Aamiin.

ABSTRAK

ANALISIS KECAKAPAN HIDUP ABAD 21 SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER OLAHRAGA DAN SISWA YANG TIDAK MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER OLAHRAGA

Oleh: Hagi Surono

Skripsi ini dibimbing oleh:

Prof. Dr. Hj. Tite Juliantine, M.Pd dan Dr. Yusuf Hidayat, M.Si.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kecakapan hidup siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMP Juara Bandung. Metode penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, metode penelitian ini adalah survei. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di SMP Juara Bandung sebanyak 60 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket dengan koefisien reliabilitas 0,950. Hasil penelitian menunjukkan kecakapan hidup siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMP Juara Bandung sebanyak 30 siswa, memperoleh nilai presentase pada kategori sangat baik 33%, baik 60%, cukup baik 7%, kurang baik 0%, kemudian kategori tidak baik 0%. Sedangkan untuk hasil dari kecakapan hidup siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga sebanyak 30 siswa, memperoleh nilai presentase pada kategori sangat baik 0%, baik 27%, cukup baik 67%, kurang baik 6%, kemudian kategori tidak baik 0%. Dengan demikian di SMP Juara Bandung siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di lihat dari kecakapan hidupnya tergolong pada kategori sangat baik. Sedangkan untuk siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga di lihat dari kecakapan hidupnya tergolong pada kategori cukup baik. Maka dapat di tarik kesimpulan bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di lihat dari kecakapan hidupnya lebih baik di banding dengan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga.

Kata Kunci : Olahraga , Kecakapan Hidup ,Ekstrakurikuler , Analisa

ABSTRACT

ANALYSIS OF 21ST CENTURY LIFE SKILLS OF STUDENTS WHO FOLLOW EXTRACULICULAR SPORTS AND STUDENTS WHO DO NOT FOLLOW EXTRACULICULAR SPORTS

By: Hagi Surono

This thesis is guided by:

Prof. Dr. Hj. Tite Juliantine, M.Pd dan Dr. Yusuf Hidayat, M.Si.

The purpose of this study was to determine the life skills of students who took part in extracurricular sports and students who did not take part in extracurricular sports at SMP Champion Bandung. This research method is a quantitative descriptive research, this research method is a survey. The population in this study were students at Champion Bandung Middle School as many as 60 students. The instrument used in this study was a questionnaire with a reliability coefficient of 0.950. The results showed that there were 30 students who participated in sports extracurricular activities at SMP Champion Bandung, who obtained percentage scores in the very good category 33%, good 60%, 7% good enough, 0% bad, then 0% bad category. As for the results of the life skills of students who did not take part in extracurricular sports as many as 30 students, they obtained percentage scores in the very good category 0%, good 27%, quite good 67%, not good 6%, then 0% bad category. Thus in SMP Champion Bandung students who take part in sports extracurriculars are seen from their life skills belonging to the very good category. Whereas for students who do not take part in extracurricular sports, in terms of their life skills, they are in the pretty good category. So it can be concluded that students who take part in sports extracurriculars are seen from their life skills better than students who do not take part in extracurricular sports.

Keywords: *Sports, Life Skills, Extracurriculars, Analysis*

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Rumusan Masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Batasan penelitian.....	5
1.6 Manfaat.....	5
1.6.1 Manfaat Teoritis	6
1.6.2 Manfaat praktis.....	6
1.7 Struktur Organisasi.....	6
1.7.1 BAB I Pendahuluan.....	6
1.7.2 BAB II Kajian Pustaka.....	7
1.7.3 BAB III Metodologi Penelitian	7
1.7.4 BAB IV Temuan dan Pembahasan	7
1.7.5 BAB V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi.....	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Pengertian Pembelajaran	8
2.2 Pengertian Ekstrakurikuler	9
2.3. Keterampilan Hidup	13
2.4 Penelitian Yang Relevan	17
2.5 Kerangka Berpikir	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
3.1 Metode Penelitian.....	22
3.2 Lokasi, Populasi dan Sample.....	22
3.3 Prosedur Penelitian	27
3.4 Validitas	27
3.5 Realibilitas.....	29
3.6 Analisis Data	31
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Temuan.....	34
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	36
BAB V PENUTUP.....	38
5.1 Simpulan.....	38
5.2 Implikasi.....	39
5.3 Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	42

DAFTAR TABEL

TABEL 3. 1 KISI-KISI LIFE SKILLS	24
TABEL 3. 2 NORMA PENILAIAN	26
TABEL 3. 3 HASIL UJI VALIDITAS	29
TABEL 3. 4 HASIL UJI REALIBILITAS	31
TABLE 4. 1 DESKRIPSI KECAKAPAN SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER..	34
TABLE 4. 2 DESKRIPSI KECAKAPAN HIDUP SISWA YANG TIDAK MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER.....	35

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 4. 1 GRAFIK SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER OLAHRAGA...	35
GAMBAR 4. 2 GRAFIK SISWA YANG TIDAK MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER OLAHRAGA	36

DAFTAR PUSTAKA

- Budiman, & Ruslan Rusmana. (2021). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Terhadap Perkembangan Life Skills Siswa. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(2), 306–314. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i2.1557>
- Cronin, L. (2015). Life skills development through youth sport: Antecedents, consequences, and measurement. *Life Skills Development through Youth Sport*.
- Cronin, L. D., & Allen, J. (2016). Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. *Psychology of Sport & Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.11.001>
- Hanafy, M. S. (2014). Konsep Belajar Dan Pembelajaran. *Lentera Pendidikan : Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*, 17(1), 66–79. <https://doi.org/10.24252/lp.2014v17n1a5>
- Kendellen, K., Camiré, M., Bean, C. N., & Forneris, T. (2016). *Integrating life skills into Golf Canada 's youth programs : Insights into a successful research to practice partnership*. 0704(September). <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1205699>
- Kumar, J. (2012). *Life Skill Education for Adolescents : Coping with Challenges*. *Ii*, 181–190.
- Lestari Yuni, R. (2016). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Watak Kewarganegaraan Peserta Didik. *Untirta Civic Education Journal*, 1(2), 136–152.
- Lingard, R. W. (2010). *Teaching and Assessing Teamwork Skills in Engineering and Computer Science*. 8(1), 34–37.
- Lunenburg, F. C. (2011). *Goal-Setting Theory of Motivation*. 15(1), 1–6.
- Mudanta, K. A., Astawan, I. G., & Jayanta, I. N. L. (2020). Instrumen Penilaian Motivasi Belajar dan Hasil Belajar IPA Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Mimbar Ilmu*, 25(2), 101. <https://doi.org/10.23887/mi.v25i2.26611>
- Normawati. (2016). *Pengembangan instrumen life skills siswa*. 7, 130–143.
- Progressivisme, P. F. (2023). *Jurnal tarbiyah*. 30(1), 133–145.

- Rais, M. F., & Syafruddin. (2020). Analisis Dampak Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Hasil Belajar Siswa SMA Adabiah Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 3(6), 7–14.
- Roberto, J., Fortes, L. D. S., Lucas, G., Freire, M., Oliveira, D. V. De, Fiorese, L., Lucas, G., Freire, M., Oliveira, D. V. De, Fiorese, L., & Cronin, L. D. (2019). Cross-Cultural Adaptation and Psychometric Properties of the Portuguese Version of the Life Skills Scale for Sport Cross-Cultural Adaptation and Psychometric Properties of the Portuguese. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 0(0), 1–14. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2019.1647208>
- Rohmanasari, R., Ma'mun, A., & Muhtar, T. (2019). Dampak Kegiatan Ekstrakurikuler terhadap Perkembangan Life Skills Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(3), 371–382. <https://doi.org/10.17509/jpp.v18i3.15009>
- Syamsuryadin, S., & Wahyuniati, C. F. S. (2017). Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli Tentang Program Latihan Mental Di Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 13(1), 53–59. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12884>
- Thompson, R. A. (1993). *Emotion regulation: a theme in search of definition*.
- Zou, T. X. P., & Ko, E. I. (2012). Teamwork development across the curriculum for chemical engineering students in Hong Kong : Processes , outcomes and lessons learned. *Education for Chemical Engineers*, 7(3), e105–e117. <https://doi.org/10.1016/j.ece.2012.04.003>
- Suharsimi, A. (2013). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.