

**PENGARUH PEMBELAJARAN SEPAK BOLA TERHADAP
PERKEMBANGAN KECAKAPAN HIDUP (*LIFE SKILLS*) SISWA
(Studi Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMAN 2
Brebes)**



SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh:

Firman Ghani Yanuaji

NIM 2104677

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2025**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

FIRMAN GHANI YANUAJI
PENGARUH PEMBELAJARAN SEPAK BOLA TERHADAP
PERKEMBANGAN KECAKAPAN HIDUP (*LIFE SKILLS*) SISWA
(Studi Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMAN 2 Brebes)

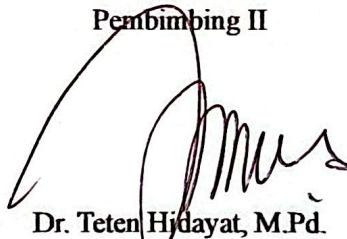
disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Prof. Dr. H. Sucipto, M.Kes., AIFO.
NIP 196106121987031002

Pembimbing II



Dr. Teten Hidayat, M.Pd.
NIP 920200119820625101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. H. Carsiwan, M.Pd.
NIP 197101052002121001

HALAMAN PERNYATAAN HAK CIPTA

PENGARUH PEMBELAJARAN SEPAK BOLA TERHADAP PERKEMBANGAN KECAKAPAN HIDUP (*LIFE SKILLS*) SISWA (Studi Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMAN 2 Brebes)

Oleh:

Firman Ghani Yanuaji

NIM 2104677

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

© Firman Ghani Yanuaji 2025

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2025

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa seizin peneliti.

HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Firman Ghani Yanuaji

NIM : 2104677

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Judul Karya : Pengaruh Pembelajaran Sepak Bola terhadap Perkembangan
Kecakapan Hidup (*Life Skills*) Siswa (Studi Eksperimen pada Siswa
Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMAN 2 Brebes)

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ini merupakan hasil kerja saya sendiri. Saya menjamin bahwa seluruh isi karya ini, baik sebagian maupun keseluruhan, bukan merupakan plagiarisme dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dinyatakan dan disebutkan sumbernya dengan jelas.

Jika di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika akademik atau unsur plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Pendidikan Indonesia.

Bandung, Juli 2025

Firman Ghani Yanuaji

NIM 2104677

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pembelajaran Sepak Bola terhadap Perkembangan Kecakapan Hidup (*Life Skills*) Siswa (Studi Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMAN 2 Brebes)”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Pendidikan Indonesia.

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak, khususnya kepada dosen pembimbing I peneliti yaitu Prof. Dr. H. Sucipto, M.Kes., AIFO., dan dosen pembimbing II peneliti yaitu Dr. Teten Hidayat, M.Pd., yang telah memberi serta membagi baik arahan, bimbingan hingga pengetahuannya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun akan peneliti nantikan demi kesempurnaan skripsi ini.

Bandung, Juli 2025

Firman Ghani Yanuaji
NIM 2104677

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah atas kemudahan dan kekuatan yang diberikan Allah SWT, skripsi ini dapat diselesaikan oleh peneliti. Dalam penyelesaian skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Maka dari itu, dalam kesempatan yang baik ini, izinkan peneliti untuk mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Didi Sukyadi, M.A., selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan kesempatan menimba ilmu pendidikan di Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Bandung.
2. Bapak Prof. Agus Rusdiana, M.A., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Bapak Dr. H. Carsiwan, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Bapak Prof. Dr. H. Sucipto, M.Kes. AIFO., dan Bapak Dr. Teten Hidayat, M.Pd., selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dalam memberikan arahan, dorongan dan memotivasi dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Segenap dosen dan seluruh staf akademik PJKR-FPOK UPI yang selalu membantu dalam memberikan fasilitas, ilmu, serta pendidikan pada peneliti ini sehingga dapat menunjang dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Ibu Sri Ningsih, S.Pd., M.Pd., selaku Kepala Sekolah; Ibu Lina Amelia, S.Si., M.Pd., selaku Waka Sekolah; dan Bapak M. Aulia Rakhman, S.Pd., selaku Pelatih Ekstrakurikuler Sepak Bola; di SMAN 2 Brebes, yang telah memberikan izin tempat penelitian serta membantu dalam proses mendapatkan data penelitian pada skripsi ini.
7. Segenap siswa anggota Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMAN 2 Brebes, yang telah bersedia menjadi sampel penelitian pada skripsi ini.
8. Kedua orang tua tercinta, yaitu Bapak H. Suratman, S.H., dan Ibu Hj. Sri Rindhonah, yang selama ini telah membantu peneliti dalam bentuk semangat,

perhatian, kasih sayang, serta doa yang tidak henti-hentinya mengalir demi kelancaran dan kesuksesan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

9. Kedua kakak tersayang, Hilda Kumala Wulandari, S.E., M.Si., dan Nurul Azmi Istiani, S.Pd., yang selalu mendukung peneliti selama proses perkuliahan.
10. Segenap teman-teman seperjuangan PJKR UPI 2021, khususnya PJKR D 2021 yang peneliti banggakan. Tak terkecuali Abah Abdan dan Iki Kate, yang telah kebersamai peneliti selama proses pengerjaan skripsi dari awal hingga akhir.
11. Teman-teman Kampus Mengajar 7 SDN Randusanga Wetan 01, yang telah menemani selama penugasan program MBKM ini. Suatu pengalaman yang berkesan bagi peneliti telah mengenal serta bekerja sama dengan kalian.
12. Mark Zuckerberg, yang telah membuat platform media sosial Facebook, karenanya peneliti terhibur dalam canda dan tawa selama proses penyelesaian skripsi ini.
13. Twice dan G-Friend, atas lagu-lagu yang bukan hanya nada, melainkan pelita yang menuntun dalam malam-malam penuh letih dan sunyi. Saat halaman demi halaman skripsi ini terasa berat, suara kalian menjadi hembusan napas yang menenangkan, memberi warna dalam kepolosan kata, dan irama dalam keheningan pikiran yang buntu. Untuk cinta, kerja keras, dan kehangatan yang kalian bagi kepada dunia, terima kasih tak cukup, tapi biarlah kata-kata ini menjadi salah satu bukti kecilnya.
14. Manchester United, klub anomali yang sudah peneliti dukung dari musim 2008/2009 hingga saat ini, terima kasih telah memberikan suka dan duka. Dari masa kejayaan yang penuh kebanggaan, sampai era sekarang yang penuh hinaan. Namun dari semua itu, peneliti tetap tertawa walau terluka. *MU is not just a football club, for me, MU is a part of my soul. My loyalty is unshaken, my faith can't be bought. In victory, I cheer; In defeat, I stand tall; Once a Red, Always a Red, GGMU! Last but not least, whoever the coach, whenever the season, MU is ready for a tsunami of trophies!*

ABSTRAK

PENGARUH PEMBELAJARAN SEPAK BOLA TERHADAP PERKEMBANGAN KECAKAPAN HIDUP (*LIFE SKILLS*) SISWA (Studi Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMAN 2 Brebes)

Firman Ghani Yanuaji

firmanghaniy31@upi.edu

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing I: Prof. Dr. H. Sucipto, M.Kes., AIFO.

Pembimbing II: Dr. Teten Hidayat, M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh pembelajaran sepak bola terhadap perkembangan kecakapan hidup (*life skills*) siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Brebes. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen jenis *quasi-experimental* dengan *the matching-only pre-test post-test control group design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SMAN 2 Brebes yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah 24 siswa yang terbagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok A (eksperimen) yang terintegrasi program *life skills* (n=12 orang) dan kelompok B (kontrol) yang tidak terintegrasi program *life skills* (n=12 orang). Kemudian instrumen yang digunakan adalah *Life Skills Scale for Sport* (LSSS). Analisis data untuk uji hipotesis menggunakan *Paired Sample T-Test* dengan bantuan Microsoft Excel 2021 dan IBM SPSS versi 30. Hasil penelitian yang sekaligus menjadi hipotesis penelitian, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada pembelajaran sepak bola yang secara sengaja diintegrasikan dengan program *life skills* terhadap perkembangan *life skills* siswa di SMAN 2 Brebes. Pernyataan itu terlihat pada nilai signifikansinya yang $< 0,001$ dengan perkembangan nilai rata-rata sebesar 31,333. Lalu dari sisi *gain score*, kelompok A mendapat perkembangan lebih tinggi sebesar 30,54% daripada kelompok B yang hanya 14,64%. Atas hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran sepak bola yang secara sengaja diintegrasikan dengan program *life skills* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan *life skills* siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMAN 2 Brebes. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Kata Kunci: Pembelajaran, Sepak Bola, Kecakapan Hidup, Ekstrakurikuler

ABSTRACT

THE EFFECT OF FOOTBALL LEARNING ON THE DEVELOPMENT OF STUDENTS LIFE SKILLS

**(Experimental Study on Football Extracurricular Students at SMAN 2
Brebes)**

Firman Ghani Yanuaji

firmanghaniy31@upi.edu

Physical Education Health and Recreation, Universitas Pendidikan Indonesia

Advisor I: Prof. Dr. H. Sucipto, M.Kes., AIFO.

Advisor II: Dr. Teten Hidayat, M.Pd.

The purpose of this study was to determine the effect of football learning on the life skills development of extracurricular football students in SMAN 2 Brebes. This study used an experimental method of quasi-experimental type with the matching-only pre-test post-test control group design. The population in this study were students of SMAN 2 Brebes who participated in extracurricular football. While the sample in this study was 24 students who were divided into 2 groups, namely group A (experimental) integrated life skills programme (n = 12 people) and group B (control) which was not integrated life skills programme (n = 12 people). The instrument used was the Life Skills Scale for Sport (LSSS). Data analysis for hypothesis testing used Paired Sample T-Test with the help of Microsoft Excel 2021 and IBM SPSS version 30. The results of the study, which also serve as the research hypothesis, indicate that there is a significant effect on soccer learning that is deliberately integrated with the life skills program on the development of students' life skills at SMAN 2 Brebes. This statement is evident in the significance value of < 0.001 with an average value development of 31.333. Then in terms of gain score, group A got a higher development of 30.54% than group B which was only 14.64%. Based on these results, it can be concluded that football learning that is intentionally integrated with the life skills programme has a significant influence on the life skills development of extracurricular football students at SMAN 2 Brebes. Thus, H_0 is rejected and H_1 is accepted.

Keywords: Learning, Football, Life Skills, Extracurricular

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	i
HALAMAN PERNYATAAN HAK CIPTA	ii
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat/Signifikansi Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Pembelajaran	7
2.1.1 Pengertian Pembelajaran.....	7
2.1.2 Komponen Pembelajaran	8
2.2 Ekstrakurikuler	10
2.2.1 Pengertian Ekstrakurikuler.....	10
2.2.2 Tujuan dan Manfaat Ekstrakurikuler	11
2.3 Sepak Bola.....	12
2.3.1 Pengertian Sepak Bola	12
2.3.2 Teknik Dasar Sepak Bola.....	12
2.4 <i>Life Skills</i>	15
2.4.1 Pengertian <i>Life Skills</i>	15

2.4.2	<i>Life Skills</i> dalam Konteks Pembelajaran	16
2.4.3	<i>Life Skills</i> dalam Konteks Ekstrakurikuler	16
2.4.4	<i>Life Skills</i> dalam Konteks Sepak Bola	17
2.5	Penelitian Terdahulu yang Relevan	18
2.6	Posisi Teoritis Peneliti	21
2.6.1	Kerangka Berpikir	21
2.6.2	Hipotesis Penelitian	22
BAB III METODE PENELITIAN		24
3.1	Desain Penelitian	24
3.2	Populasi dan Sampel	25
3.3	Instrumen Penelitian	25
3.3.1	Uji Validitas Instrumen	29
3.3.2	Uji Reliabilitas Instrumen	31
3.4	Prosedur Penelitian	31
3.5	Analisis Data	41
3.5.1	Uji Normalitas	41
3.5.2	Uji Homogenitas	42
3.5.3	Uji Hipotesis	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		43
4.1	Hasil Penelitian	43
4.1.1	Hasil Statistik Deskriptif	43
4.1.2	Hasil Uji Normalitas	44
4.1.3	Hasil Uji Homogenitas	44
4.1.4	Hasil Uji Hipotesis	45
4.2	Pembahasan	45
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		50
5.1	Kesimpulan	50
5.2	Implikasi	50
5.3	Saran	51
DAFTAR PUSTAKA		52
LAMPIRAN		59

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu yang Relevan	18
Tabel 3.1 <i>The Matching-Only Pre-Test Post-Test Control Group Design</i>	25
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen LSSS.....	26
Tabel 3.3 Penskoran Instrumen LSSS.....	29
Tabel 3.4 Validitas Instrumen LSSS	29
Tabel 3.5 Reliabilitas Instrumen LSSS	31
Tabel 3.6 Rancangan Program Latihan	33
Tabel 3.7 Deskripsi Program Pengembangan <i>Life Skills</i>	33
Tabel 3.8 Dasar Pengambilan Keputusan Uji Normalitas	41
Tabel 3.9 Dasar Pengambilan Keputusan Uji Homogenitas.....	42
Tabel 3.10 Dasar Pengambilan Keputusan Uji Hipotesis	42
Tabel 4.1 Hasil Statistik Deskriptif.....	43
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas	44
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas.....	44
Tabel 4.4 Hasil Uji Hipotesis	45
Tabel 4.5 Perkembangan <i>Life Skills</i> Siswa	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	22
Gambar 3.1 Prosedur Penelitian	32
Gambar 4.1 Perkembangan <i>Life Skills</i> Siswa.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Skripsi dan Dosen Pembimbing	59
Lampiran 2. Surat Penelitian.....	65
Lampiran 3. Instrumen LSSS (<i>Life Skills Scale for Sport</i>)	67
Lampiran 4. Data Mentah Penelitian	75
Lampiran 5. RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran)	84
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	100

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, S., & Syastra, M. T. (2015). Pemanfaatan Media Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi bagi Siswa Kelas X SMA Ananda Batam. *CBIS Journal*, 3(2), 78–90.
- Adhiyani, R. M., Sonjaya, A. R., & Permadi, A. A. (2024). Analisis Dimensi Life Skills dalam Ekstrakurikuler Bola Voli di Mts At- Taqwa Cidatar. *Journal of S.P.O.R.T*, 8(2), 728–739. <https://doi.org/https://doi.org/10.37058/sport>
- Akmal, I., & Lesmana, H. S. (2019). Kontribusi kecepatan dan kelincihan terhadap kemampuan dribbling pada pemain SSB POSS. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1197–1210. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.24036/patriot.v1i3.392>
- Aljupri, S. M., & Saputra, A. (2023). Keterampilan Teknik Dasar Passing Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola pada Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 12(1), 13–21. <https://doi.org/10.22437/csp.v12i1.22394>
- Amanda, Y., & Albina, M. (2024). Analisis Tujuan Pembelajaran Menurut Ade Darman Regina. *QAZI: Journal of Islamic Studies*, 1(2), 106–112.
- Arsini, Y., Yoana, L., & Prastami, Y. (2023). Peranan Guru sebagai Model dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik. *Jurnal Mudabbir (Journal Research and Education Studies)*, 3(2), 27–35.
- Asy'ari, A. (2023). Survei Kondisi Fisik dan Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola Umur 12-15 Tahun. *Jurnal Sosial Dan Teknologi (SOSTECH)*, 3(3), 153–161. <https://doi.org/https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i2.648>
- Atin, S., & Maemonah, M. (2023). Implementasi Pendidikan Kecakapan Hidup (Life Skill) Di Sekolah Dasar Melalui Kegiatan Ektrakurikuler Perspektif Filsafat Progressivisme. *Jurnal Tarbiyah*, 30(1), 133–145. <https://doi.org/10.30829/tar.v30i1.2492>
- Azizah, K., & Maknun, L. (2022). Pengembangan Karakter dan Keterampilan peserta didik Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler. *TADZKIRAH: Jurnal Pendidikan Dasar*, 3(2), 1–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.55510/tadzkirah.v3i2.133>
- Bakoban, R. A., & Aljarallah, S. A. (2015). Extracurricular activities and their effect on the students grade point average: Statistical study. *Educational Research and Reviews*, 10(20), 2737–2744. <https://doi.org/10.5897/err2015.2436>
- Budiman, B., Marfianti, F., & Burhaein, E. (2023). Tingkat Life Skills Siswa pada Ekstrakurikuler Futsal. *Journal on Education*, 05(02), 2141–2146.
- Budiman, B., & Rusmana, R. (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>
- Cahyono, A. E. (2022). Model Pembelajaran Ekstrakurikuler Berbasis Kecakapan Hidup (Life Skills). *Sasana: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.56854/sasana.v1i1.45>
- Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A. M., Lonczak, H. S., & Hawkins, J. D.

- (2004). Positive Youth Development in the United States: Research Findings on Evaluations of Positive Youth Development Programs. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 98–124. <https://doi.org/10.1177/0002716203260102>
- 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. (1997). 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>
- Danurwindo, D., Putera, G., Sidik, B., & Prahara, J. L. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia* (Edisi Kesatu). Jakarta Selatan: PSSI.
- Dewi, E. R. (2018). Metode Pembelajaran Modern dan Konvensional pada Sekolah Menengah Atas. *PEMBELAJAR: Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, Dan Pembelajaran*, 2(1), 44–52.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(98), 1–21. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-135>
- Emral, H. (2016). *Sepakbola Dasar* (Edisi Kesatu). Padang: SUKABINA Press.
- Fahrurrozi, A., & Anam, K. (2022). Tingkat Kondisi Fisik Siswa Sekolah Sepak Bola Selama Pandemi COVID-19. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 99–107. <https://doi.org/https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i2.15258>
- Farhanto, G., Candra, A. T., & Santoso, D. A. (2021). Pengaruh Sudut Lemparan terhadap Jarak Lemparan (Throw In) Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 304–311. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4897364>
- Fauzi, A. (2015). *Pendidikan Life Skills dan Implikasinya terhadap Kemandirian Siswa MAN Wonokromo Bantul Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
- Festiawan, R., Nurcahyo, P. J., & Pamungkas, H. J. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Kemampuan Long Pass pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola. *Unnes.Ac.Id*, 9(1), 18–22.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2023). *How to Design and Evaluate Research in Education*. (Edisi Kesebelas). New York: McGraw Hill LLC.
- 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>
- Gould, D., Collins, K., Lauer, L., & Chung, Y. (2007). Coaching Life Skills through Football: A Study of Award Winning High School Coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 16–37. <https://doi.org/10.1080/10413200601113786>
- Gumilar, A. (2024). *Positive Youth Deevlopment: Integrasi Kecakapan Hidup dalam Olahraga Softball* (Edisi Kesatu). Purbalingga: Eureka Media Aksara.

- Hanafy, M. S. (2014). Konsep Belajar dan Pembelajaran. *Lentera Pendidikan*, 17(1), 66–79. <https://doi.org/https://doi.org/10.24252/lp.2014v17n1a5>
- Hardcastle, S. J., Tye, M., Glassey, R., & Hagger, M. S. (2015). Exploring the perceived effectiveness of a life skills development program for high-performance athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 139–149. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.10.005>
- Hendratmoko, T., Kuswandi, D., & Setyosari, P. (2017). Tujuan Pembelajaran Berlandaskan Konsep Pendidikan Jiwa Merdeka Ki Hajar Dewantara. *JINOTEP*, 3(2), 152–157.
- Hidayat, T. (2022). *Pengaruh Model Latihan Aerobik Dan Gender Terhadap Suasana Hati Dan Kecakapan Hidup*. (Disertasi). Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Iqbal, H. S., Ma'mun, A., & Nuryadi, N. (2019). Mengintegrasikan Life Skills ke Program Pelatihan Sepak Bola bagi Pengembangan Pemuda yang Positif. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 19(3), 344–355. <https://doi.org/10.17509/jpp.v19i3.22328>
- Jannah, M., Latuconsina, H., & Widiarti, A. (2021). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Perkembangan Life Skill Peserta Didik Kelas Xi Smk Putra Rifara Kabupaten Tangerang. *JBES*, 2(1), 32–46.
- Kamaliah, K. (2021). Hakikat Peserta Didik. *EDUCATIONAL JOURNAL: General and Specific Research*, 1(1), 49–55.
- Kamaruddin, I., Dalle, A., Raehan, A. M., Musa, A., & Ade Triyenie, A. A. (2024). Analisis Gerak Biomekanika (Kinovea Software) Untuk mengembangkan Kemampuan Akurasi Shooting Sepakbola Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Ke Olahragawaan Universitas Negeri Makassar. *Journal on Education*, 6(4), 20437–20447. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i4.6136>
- Kaporina, A., Hernanda, Y., & Nurlaily, D. (2023). Analisis Tingkat Pengangguran Provinsi Kalimantan Timur Menggunakan Sign test, Wilcoxon Test dan Paired Sample t-Test. *SEMIOTIKA: Seminar Nasional Teknologi Informasi Dan Matematika*, 2(1), 94–102.
- Kendellen, K., Camiré, M., Bean, C. N., Forneris, T., & Thompson, J. (2016). 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. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1205699>
- Keskin, B. (2015). The effects on soccer passing skills when warming up with two different sized soccer balls. *Educational Research and Reviews*, 10(22), 2860–2868. <https://doi.org/10.5897/err2015.2444>
- Komara, E. (2014). *Belajar dan Pembelajaran Interaktif* (Edisi Kesatu). Bandung: PT. Refika Aditama.
- Konter, E., Beckmann, J., & Loughhead, T. M. (2019). *Football Psychology* (Edisi Kesatu). Abingdon: Routledge.
- Kurak, K., & AÇak, M. (2019). Investigation of the Effects of Football on Life Skills of Individuals. *Universal Journal of Educational Research*, 7(6), 1442–1447. <https://doi.org/10.13189/ujer.2019.070611>
- Kurniawati, W. (2021). Desain Perencanaan Pembelajaran. *Jurnal An-Nur: Kajian*

- Pendidikan Dan Ilmu Keislaman*, 7(1), 1–10.
- Luxbacher, J. A. (2011). *Sepak Bola* (Edisi Kedua). Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Magdalena, I., Hidayati, N., Dewi, R. H., Septiara, S. W., & Maulida, Z. (2023). Pentingnya Evaluasi dalam Proses Pembelajaran dan Akibat Memanipulasinya. *Jurnal Masaliq*, 3(5), 810–823. [https://doi.org/e-ISSN: 2808-8115](https://doi.org/e-ISSN:2808-8115) p-ISSN: 2809-1051 Terindeks: Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Garuda, Google Scholar, Base, etc <https://doi.org/10.58578/masaliq.v3i5.1379>
- Maryam, E., Davoud, M. M., Zahra, G., & Somayeh, B. (2011). Effectiveness of life skills training on increasing self-esteem of high school students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1043–1047. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.203>
- Masgumelar, N. K., & Mustafa, P. S. (2021). Teori Belajar Konstruktivisme dan Implikasinya dalam Pendidikan dan Pembelajaran. *GHAITSA: Islamic Education Journal*, 2(1), 49–57. <https://doi.org/10.62159/ghaitsa.v2i1.188>
- Munastiwi, E. (2018). Manajemen Ekstrakurikuler Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). *Manageria: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 3(2), 369–378.
- Murni, N. F. (2021). Upaya Meningkatkan Keaktifan Siswa dalam Proses Pembelajaran. *Science, Engineering, Education, and Development Studies (SEEDS): Conference Series*, 5(1), 7–11.
- Najmi, M., & Hamzah, H. (2020). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Otot Pinggang terhadap Kemampuan Heading Sepakbola Atlet Klub Gama FC Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 6(1), 1–10.
- Nurfadhillah, S., Ningsih, D. A., Ramadhania, P. R., & Sifa, U. N. (2021). Peranan Media Pembelajaran dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa SD Negeri Kohod III. *PENSA: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(2), 243–255.
- Nurkadri, N., Daulay, B., & Azmi, F. (2021). Coordination and Agility : How is the Correlation in Improving Soccer Dribbling Skills? *Journal Sport Area*, 6(2), 147–161. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(2\).6355](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(2).6355)
- Organization, W. H. (1997). *LIFE SKILLS EDUCATION FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS: Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programmes* (Edisi Kesatu). Geneva: WHO.
- Pane, A., & Dasopang, M. D. (2017). Belajar dan Pembelajaran. *Fitrah: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, 3(2), 333–352.
- 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>
- Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2024 tentang Kurikulum pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah.
- Pertiwi, A. D., Nurfatimah, S. A., & Hasna, S. (2022). Menerapkan Metode Pembelajaran Berorientasi Student Centered Menuju Masa Transisi

- Kurikulum Merdeka. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 8839–8848.
- 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>
- Prajapati, R., Sharma, B., & Sharma, D. (2017). Significance Of Life Skills Education. *Contemporary Issues in Education and Research*, 10(1), 1–6.
- Prasetya, T. D. (2014). Analisis Teknik Lemparan Ke Dalam dengan Awalan untuk Menghasilkan Lemparan Tepat Sasaran pada Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(3), 1–9.
- Priambodo, D. S., & Faruk, M. (2018). Statistik Penjaga Gawang Memainkan Bola Dengan Kaki (Passing) dan Tangan dalam Pertandingan Sepakbola. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(3), 1–10.
- Razali, N. M., & Yap, B. W. (2011). Power comparisons of Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors and Anderson-Darling tests. *Journal of Statistical Modeling and Analytics*, 2(1), 21–33.
- Rohman, U. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Perut dan Kecepatan terhadap Kemampuan Heading Bola pada Pemain Sepakbola. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(1), 36–42. <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i1.16824>
- Rohmanasari, R., Ma'mun, A., & Muhtar, T. (2018). 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>
- Sabarudin, S. (2018). Materi Pembelajaran dalam Kurikulum 2013. *Jurnal An-Nur*, 4(1), 1–18.
- Sajadi, D. (2022). Komponen Proses Pembelajaran melalui Model, Pendekatan, Strategi, Teknik, dan Taktik. *Jurnal Pendidikan Islam*, 5(2), 36–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.34005/tahdzib.v5i2.2319>
- Saki, O., & Darhour, H. (2023). The Effects of Extracurricular Activities on Developing Students Life Skills. *International Journal of Language and Literary Studies*, 5(3), 213–227. <https://doi.org/http://doi.org/10.36892/ijlls.v5i3.1413>
- Saputra, A., Muzaffar, A., Alpaizin, M., & Wibowo, Y. G. (2019). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepakbola SSB Pratama Kabupaten Batanghari. *IJSSC: Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 1(1), 1–10.
- Setiyadi, D. F., Fitriana, S., & Dian, P. (2019). Analisis Dampak Ekstrakurikuler terhadap Potensi Diri Siswa DI SMAN 1 Bawang Banjarnegara. *Pedagogik Jurnal Pendidikan*, 14(2), 28–35. <https://doi.org/https://doi.org/10.33084/pedagogik.v14i2.1037>
- Shilviana, K. F., & Hamami, T. (2020). Pengembangan Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler. *PALAPA: Jurnal Studi Keislaman Dan Ilmu Pendidikan*, 8(1), 159–177. <https://doi.org/10.36088/palapa.v8i1.705>
- Siswaya, S. S. (2019). *Konsep Pendidikan Berbasis Life Skill (Pentingnya Life Skill dan Pendidikan Vokasi)* (Edisi Kesatu). Semarang: ALPRIN.

- Somantri, B. (2022). Senam Otak terhadap Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia Penderita Demensia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah (JIKP)*, 11(2), 161–170.
- Suardipa, I. P., & Primayana, K. H. (2020). Peran Desain Evaluasi Pembelajaran untuk Meningkatkan Kualitas Pembelajaran. *Widyacarya*, 4(2), 88–100.
- Sucipto, S., Tarigan, B., Ma'mun, A., & Yudiana, Y. (2019). The Implementation of Tactical Approach on Students' Enjoyment in Playing Football in Junior High School. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 14–20. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i1.16252>
- Sugiyono, S. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi Kedua). Bandung: CV. ALFABETA.
- Sukarelawan, I., Indratno, T. K., & Ayu, S. M. (2024). *N-Gain vs Stacking: Analisis Perubahan Abilitas Peserta Didik dalam Desain Obe Group Pretest-Posttest* (Edisi Kesatu). Yogyakarta: Suryacahya.
- Trottier, C., & Robitaille, S. (2014). Fostering Life Skills Development in High School and Community Sport: A Comparative Analysis of the Coach's Role. *The Sport Psychologist*, 28(1), 10–21. <https://doi.org/10.1123/tsp.2012-0094>
- Ubaidah, S. (2014). Manajemen Ekstrakurikuler dalam Meningkatkan Mutu Sekolah. *Al-Fikrah: Jurnal Kependidikan Islam IAIN Sulthan Thaha Saifuddin*, 5, 150–161.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen.
- Utami, S. D., & Habiby, W. N. (2024). Implementasi Pembelajaran Life Skill Untuk Meningkatkan Kemandirian Anak Di Sekolah Dasar Muhammadiyah 1 Ketelan Surakarta. *At-Ta'dib: Journal of Elementary Education*, 8(1), 1–15. <https://doi.org/10.32832/at-tadib.v8i1.19473>
- Wafroturrohman, W., & Sulistiyawati, E. (2018). Manfaat Kegiatan Ekstra Kurikuler Dalam Pengembangan Kompetensi Sosial Siswa SMA. *Manajemen Pendidikan*, 13(2), 147–155.
- Wahyudi, I. (2019). *Pembelajaran Berintegrasi Life Skills dalam Mata Pelajaran Prakarya dan Kewirausahaan untuk Mengembangkan Potensi Diri Siswa Kelas XI IPS di MAN Kota Batu*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Wijayanti, P. A. S., Pitriani, P., & Mahendra, A. (2023). The Influence of Extracurricular Sports Programs on the Development of Life Skills. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(2), 776–793. <https://doi.org/10.33222/juara.v8i2.3135>
- Wildani, L., & Gazali, N. (2020). Model Kooperatif Teams Games Tournaments: Apakah dapat Meningkatkan Keterampilan Belajar Dribbling Sepakbola? *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 103–111. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5637](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5637)
- Witono, H. (2017). *Buku Pintar Sepak Bola* (Edisi Kesatu). Jakarta: Anugrah.
- Wiyani, N. A. (2013). *Membumikan Pendidikan Karakter di SD: Konsep, Praktik dan Strategi* (Edisi Kesatu). Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Yanuaji, F. G., Gumilar, A., Negara, J. D. K., & Nuryadi, N. (2024). *Kajian*

- Literatur Biomekanika Gerakan Teknik Shooting dalam Sepak Bola*. 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.6732/jayabama.v2i2.3514>
- Yuliwulandana, N. (2015). Pengembangan Muatan Kecakapan Hidup (Life Skill) Pada Pembelajaran Di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 12(2), 191–206.