

**MENGINTEGRASIKAN *LIFE SKILLS* KE DALAM PROGRAM  
LATIHAN PENCAK SILAT UNTUK PENGEMBANGAN PEMUDA YANG  
POSITIF**

**TESIS**

*Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar  
Magister Pendidikan Olahraga*



**Oleh:**

**Yurin Rachmatika Cahyani  
NIM. 1803207**

**PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN OLAHRAGA  
SEKOLAH PASCASARJANA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2020**

**MENGINTEGRASIKAN *LIFE SKILLS* KE DALAM PROGRAM  
LATIHAN PENCAK SILAT UNTUK PENGEMBANGAN PEMUDA YANG  
POSITIF**

**LEMBAR HAK CIPTA**

Oleh:  
Yurin Rachmatika Cahyani, S.Pd  
UPI Bandung, 2020

Sebuah Tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Magister Pendidikan (M.Pd.) pada Sekolah Pascasarjana UPI

© Yurin Rachmatika Cahyani 2020  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Agustus 2020

Hak cipta dilindungi undang-undang.  
Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa ijin penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN**

**TESIS**

**YURIN RACHMATIKA CAHYANI  
1803207**

**MENGINTEGRASIKAN *LIFE SKILLS* KE DALAM PROGRAM  
LATIHAN PENCAK SILAT UNTUK PENGEMBANGAN PEMUDA YANG  
POSITIF**

**disetujui dan disahkan oleh Tim Pembimbing:**

Pembimbing I



**Prof. Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd.**  
NIP. 196001191986031002

Pembimbing II



**Dr. Mulyana, M.Pd.**  
NIP. 197108041998021001

**Mengetahui,**  
Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga  
Sekolah Pascasarjana



**Prof. Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd.**  
NIP. 196001191986031002

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis dengan judul “Mengintegrasikan *Life Skills* Kedalam Program Latihan Pencak Silat untuk Pengembangan Pemuda Yang Positif”. Beserta seluruh isinya benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko ataupun sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim dari pihak lain terhadap karya saya ini.

Bandung, Agustus 2020

Penulis

**Yurin Rachmatika Cahyani**

NIM. 1803207

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan pula kamu bersedih hati, sebab kamulah yang paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang yang beriman. (Q.S. Ali-Imran: 139)

Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai dari suatu urusan, tetaplah bekerja keras untuk urusan yang lain dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap. (Q.S. Asy-Syarah: 6-8)

Allah tidak membebani seseorang kecuali sesuai dengan kesanggupannya. (Q.s. Al-Baqarah: 286)

If you don't stand for something  
You'll fall for anything ~

“Tidak ada kata gagal dalam hidup yang ada hanyalah sukses dan belajar!”. Jika kita belum sukses maka teruslah untuk belajar, karena guru terbaik adalah pengalaman. Belajarlah dari kehidupan, bersyukurlah untuk segala nikmat maka dari belajar dan bersyukur kita akan mampu untuk bertahan hidup ~

**Never to late! To create your best life!**

Seraya menyebut nama-Mu ya Allah, Tuhan Semesta Alam, ku ucapkan rasa syukur atas segala nikmat yang Engkau berikan kepada ku disetiap hembusan nafasku. Dengan ini kupersembahkan karya sederhana ku ini untuk orang-orang tersayang, Ayah, Ibu, Adik, Keluarga besarku, Sahabat dan orang-orang hebat yang ada disepanjang hidupku.

Terima kasih untuk semuanya.

**Yurin Rachmatika Cahyani**

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh..*

Maha suci Allah yang telah memberikan limpahan pengetahuan kepada penulis yang telah menyelesaikan penyusunan tesis dengan judul **“Mengintegrasikan *Life Skills* Kedalam Program Latihan Pencak Silat untuk Pengembangan Pemuda Yang Positif”**.

Dalam penyusunan tesis ini penulis menyadari masih banyak kekurangan dan keterbatasan, hal ini karena keterbatasan pemahaman dan pengetahuan penulis, oleh karena itu penulis mohon maaf yang sebesar-besarnya dan sangat mengharapkan masukan dan kritik yang membangun.

Dengan segala kerendahan hati, penulis berharap mudah-mudahan tesis ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya serta dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi perkembangan ilmu pengetahuan terutama bidang olahraga. Akhir kata hanya kepada Allah SWT penulis memohon supaya apa yang telah dikerjakan selama ini menjadi amal yang bernilai ibadah. Aamiin...

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Bandung, Agustus 2020

Penulis

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam usaha menyelesaikan tesis ini, penulis menyadari sepenuhnya akan keterbatasan waktu, pengetahuan, biaya sehingga tanpa bantuan dan bimbingan dari semua pihak baik moril, materil maupun spiritual sehingga menciptakan kondisi dinamis dalam penyelesaian tesis ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini tidaklah berlebihan apabila penulis mengucapkan banyak terima kasih yang setulusnya kepada:

1. Ayahanda Saehuna Cahyadi dan Ibunda Anisa selaku orang tua tercinta, yang tak henti-hentinya memberikan kasih sayang yang terpancar serta doa dan restu yang selalu mengiringi setiap langkah penulis. Tak lupa dukungan berupa moril maupun materil yang tak ternilai harganya.
2. Prof. Dr. M. Solehuddin, M.Pd., M.A, selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Prof. Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana sekaligus dosen pembimbing akademik dan pembimbing I tesis yang telah berbaik hati memberikan waktu, arahan, dukungan serta kesabaran dalam memberikan bimbingan serta pengarahan kepada penulis.
4. Dr. Mulyana, M.Pd selaku pembimbing II yang telah berbaik hati memberikan waktu, arahan, dukungan serta kesabaran dalam memberikan bimbingan serta pengarahan kepada penulis.
5. Seluruh staf pengajar di Program Studi Pendidikan Olahraga SPs UPI dan Seluruh staf dan karyawan POR SPs Universitas Pendidikan Indonesia atas ilmu dan arahan yang telah diberikan selama ini kepada penulis.
6. Keluarga besar pelatih beserta atlet-atlet pencak silat PPLP Jawa Barat, Perguruan pencak silat Ciung Wanara, yang telah memberikan izin, waktu, arahan dan kerjasama yang baik kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Kepala sekolah, guru-guru beserta murid-murid di SMA Negeri 3 Bandung yang telah memberikan izin dan waktu kepada penulis untuk melakukan penelitian.

8. Kakak, Adik dan Om tersayang, Evi Noviyanti, Fezzy Dirgantara Putra dan Tedi Hartadi atas segala doa, dukungan, canda, tawa sehingga penulis bersemangat dalam menyelesaikan tesis ini. Serta seluruh keluarga besar penulis yang telah memberikan doa dan dukungan.
9. Sahabat dan adik-adik tercinta Dinnida Sulistiani Mugianti, Chintya Hana, Novia Nurzain, Ema Muliawati, Noni Linggasuri, Dwi Yuliana, Puspita Sari, Emi Nurrizki, Lili Setiawan, Dini Tresnadiani, Putri Kamila, Yoga Aditya Erlangga, Regi Dwi Septian, Deris Maulana. Terima kasih atas segala dukungan, hiburan, canda, tawa, motivasi, dan tangisan haru serta bahagia yang telah dibagi. Penulis sangat bersyukur bisa menjadi bagian dari kalian. Semoga persahabatan akan terjalin sepanjang masa.
10. Keluarga besar POR B angkatan 2018 yang telah memberikan semangat untuk penulis supaya bisa menyelesaikan tesis ini dengan baik.
11. Semua rekan-rekan mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga SPs UPI angkatan 2018 yang telah memberikan motivasi.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas segala bantuan dan kerja samanya.

Demikian ungkapan hati penulis kepada orang-orang yang berjasa, berkontribusi tanpa pamrih kepada penulis. Allah Maha Mengetahui setiap amal kebaikan dan malaikat telah mencatatnya. Hanyalah do'a yang dapat penulis panjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, semoga amal kebaikan yang dilakukan mendapat Ridho-Nya dan menjadikan jalan menuju Surga. Aamiin Allahumma Aamiin...



# MENGINTEGRASIKAN *LIFE SKILLS* KE DALAM PROGRAM LATIHAN PENCAK SILAT UNTUK PENGEMBANGAN PEMUDA YANG POSITIF

**Yurin Rachmatika Cahyani, Amung Mam'un & Mulyana**  
Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia  
**yurinrachmatika@upi.edu**

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan perkembangan *life skills* pada kelompok latihan pencak silat yang terintegrasi *life skills*, kelompok latihan pencak silat yang nonintegrasi *life skills* dan kelompok yang tidak mengikuti latihan olahraga dalam rangka pengembangan anak muda yang positif. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *the matching only-pretest-posttest control group design*. Instrumen yang digunakan yaitu *Life Skills Scale for Sport (LSSS)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari program latihan pencak silat terintegrasi *life skills*, non-Integrasi *life skills* dan kelompok yang tidak terlibat latihan olahraga dalam rangka pengembangan pemuda yang positif. Kelompok latihan pencak silat terintegrasi *life skills* dan nonintegrasi *life skills* lebih baik daripada kelompok yang tidak mengikuti pelatihan pencak silat. Sedangkan diantara kelompok pencak silat terintegrasi *life skills* dengan nonintegrasi *life skills* yang menunjukkan pengaruh lebih baik terjadi pada program latihan pencak silat terintegrasi *life skills* dalam rangka pengembangan anak muda yang positif.

**Kata kunci:** *Life Skills*, Integrasi, Pencak Silat, Pengembangan Pemuda yang Positif

***INTEGRATING LIFE SKILLS INTO PENCAK SILAT TRAINING  
PROGRAM FOR POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT***

**Yurin Rachmatika Cahyani, Amung Ma'mun & Mulyana**  
*Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, West Java, Indonesia*  
**yurinrachmatika@upi.edu**

***ABSTRACT***

*The purpose of this study was to determine the differences in the development of life skills in the integrated martial arts training group, the non-integrated life skills training group, and the non-sports training group in the development of positive youth. The design used in this research is the matching only-pretest-posttest control group design. The instrument used was the Life Skills Scale for Sport (LSSS). The results showed that there was a significant difference between the integrated life skills, non-integrated life skills and groups not involved in sports training in the context of positive youth development. The integrated pencak silat training group and non-integrated life skills were better than the group that did not attend the pencak silat training. Meanwhile, among the groups of integrated martial arts life skills with non-integrated life skills, which showed a better effect occurred in the integrated martial arts training program in life skills in the context of positive youth development.*

***Keyword : Life Skills, Integrating, Pencak Silat, Positive Youth Development***

## DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA .....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH .....	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	8
1.3 Tujuan Penelitian .....	9
1.4 Manfaat Penelitian .....	9
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	10
1.4.2 Manfaat Praktis .....	10
1.5 Struktur Organisasi .....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	12
2.1 Pengertian <i>Life Skills</i> .....	12
2.1.1 Kerjasama ( <i>Teamwork</i> ).....	13
2.1.2 Penetapan Tujuan ( <i>Goal Setting</i> ).....	14
2.1.3 Manajemen Waktu ( <i>Time Manajemen</i> ) .....	14
2.1.4 Kepemimpinan ( <i>Leadership</i> ) .....	15
2.1.5 Kecakapan Sosial ( <i>Social Skills</i> ).....	15
2.1.6 Kecakapan Emosional ( <i>Emotional Skills</i> ).....	16
2.1.7 Komunikasi Interpersonal ( <i>Interpersonal Communication</i> ).....	16
2.1.8 Pemecahan Masalah dan Pengambilan keputusan ( <i>Problem Solving &amp; Decision Making</i> ) .....	17

2.2 Pengembangan Pemuda yang Positif ( <i>Positive Youth Development</i> ) ..	18
2.3 Prinsip-Prinsip Pengajaran <i>Life Skills</i> .....	18
2.3.1 Fokus pada satu <i>life skills</i> per pelajaran.....	18
2.3.2 Memperkenalkan <i>life skills</i> pada awal pelajaran .....	19
2.3.3 Menerapkan strategi untuk mengajarkan <i>life skills</i> secara menyeluruh pelajaran .....	19
2.3.4 Tanyakan <i>life skills</i> pada akhir pelajaran. ....	20
2.4 Pengertian Pencak silat .....	21
2.5 Masa <i>Train To Train</i> .....	21
2.6 Penelitian Relevan .....	22
2.7 Kerangka Berpikir.....	24
2.8 Hipotesis Penelitian .....	25
BAB III METODE PENELITIAN .....	27
3.1 Metode dan Desain Penelitian .....	27
3.2 Populasi dan Sampel .....	27
3.2.1 Populasi.....	27
3.2.2 Sampel .....	28
3.3 Instrumen Penelitian .....	28
3.4 Prosedur Penelitian .....	29
3.4.1 Tahap Persiapan .....	29
3.4.2 Tahap Pelaksanaan.....	30
3.4.3 Tahap Akhir/Pelaporan .....	31
3.5 Analisis Data .....	32
3.5.1 <i>Gain Score</i> .....	32
3.5.2 Uji Normalitas.....	33
3.5.3 Uji Homogenitas .....	33
3.6 Uji Hipotesis .....	34
3.6.1 Uji ANOVA Satu Jalur ( <i>One-Way ANOVA</i> ) .....	34
3.6.2 <i>Independent Sample t-Test</i> .....	35
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	37
4.1 Temuan Hasil Penelitian .....	37
4.1.1 Deskripsi Data.....	37

4.1.2 Uji Asumsi Statistik .....	39
4.2 Pembahasan.....	50
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....	56
5.1 Simpulan .....	56
5.2 Implikasi .....	56
5.3 Rekomendasi.....	57
DAFTAR PUSTAKA .....	59
LAMPIRAN .....	67

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Desain Penelitian.....	27
Tabel 3.2	Dasar Pengambilan Keputusan Uji Normalitas .....	33
Tabel 3.3	Dasar Pengambilan Keputusan Uji Homogenitas .....	34
Tabel 3.4	Dasar Pengambilan Keputusan Berdasarkan Nilai Signifikansi atau Probabilitas.....	35
Tabel 3.5	Dasar Pengambilan Keputusan Berdasarkan F Hitung dan dengan F Tabel.....	35
Tabel 3.6	Dasar Pengambilan Keputusan Uji t .....	36
Tabel 3.7	Dasar Pengambilan Keputusan Uji <i>t</i> dengan Nilai Signifikansi .....	36
Tabel 4.1	Hasil Rata-rata dan Simpangan Baku.....	38
Tabel 4.2	Hasil <i>Output</i> Uji Normalitas.....	40
Tabel 4.3	Hasil <i>Output</i> Uji Homogenitas.....	41
Tabel 4.4	Hasil <i>Output Paired Samples Test Experiment I</i> .....	43
Tabel 4.5	Hasil <i>Output Paired Samples Test Experiment II</i> .....	44
Tabel 4.6	Hasil <i>Output Paired Samples Test Experiment Kontrol</i> ....	45
Tabel 4.7	Ringkasan Hasil Analisis Varians Satu Jalur ANOVA.....	46
Tabel 4.8	Uji t <i>Independent Sampel t test (Experiment I dengan Experiment II)</i> .....	47
Tabel 4.9	Uji t <i>Independent Sampel t test (Experiment I dengan Experiment Kontrol)</i> .....	49
Tabel 4.10	Uji t <i>Independent Sampel t test (Experiment II dengan Experiment Kontrol)</i> .....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing	67
Lampiran 2. Buku Kegiatan Bimbingan Penelitian	68
Lampiran 3. Berita Acara Bimbingan	71
Lampiran 4. Jadwal Pelaksanaan Penelitian	72
Lampiran 5. Program Latihan dengan Integrasi <i>Life Skills</i>	73
Lampiran 6. Angket Terjemahan Balai Bahasa UPI	91
Lampiran 7. Angket Terjemahan ITB	95
Lampiran 8. Skala Kecakapan Hidup	99
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian	103

## DAFTAR PUSTAKA

- [WHOQOL] *World Health Organization Quality of Life*, 1997, *Measuring Quality of Life*, World Health Organization Switzerland, 1-13
- Badan Pusat Statistik  
<https://www.bps.go.id/pressrelease/2019/05/06/1564/februari-2019--tingkat-pengangguran-terbuka--tpt--sebesar-5-01-persen.html>
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2016a). Physical Activity: An Underestimated Investment in Human Capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 10(3), 289–308. <https://doi.org/10.1123/jpah.10.3.289>
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2016b). Physical Activity as an Investment in Personal and Social Change: The Human Capital Model. *Journal of Physical Activity and Health*, 9(8), 1053–1055. <https://doi.org/10.1123/jpah.9.8.1053>
- Bakoban, R. A., & Aljarallah, S. A. (2015). Extracurricular activities and their effect on the student ' s grade point average : Statistical study, 10(20), 2737–2744. <https://doi.org/10.5897/ERR2015.2436>
- Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. *Windows of Opportunity. Optimal Trainability. Training*, 1–6.
- Bean, C. N., Kendellen, K., Forneris, T., Camiré, M., & 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>
- Bean, C., & Forneris, T. (2016). Examining the Importance of Intentionally Structuring the Youth Sport Context to Facilitate Positive Youth Development, 3200(June), 0–16. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1164764>
- 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., Kendellen, K., & Forneris, T. (2016). Moving Beyond the Gym: Exploring Life Skill Transfer Within a Female Physical Activity-Based Life Skills Program Moving Beyond the Gym: Exploring Life Skill Transfer Within a, *3200*(June). <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1124155>
- Benson, P. L., Saito, R. N. (2000) The scientific foundations of youth development. In: Youth development: Issues, challenges, and directions. Philadelphia: Public/ Private Ventures. p. 125–147.
- Bingham, D. D., Parnell, D., Curran, K., Jones, R., & Richardson, D. (2014). Fit Fans: perspectives of a practitioner and understanding participant health needs within a health promotion programme for older men delivered within an English Premier League Football Club. *Soccer and Society*, 15(6), 883–901. <https://doi.org/10.1080/14660970.2014.920624>
- Brunelle, J., Danish, S. J., & Forneris, T. (2007). The Impact of a Sport-Based Life Skill Program on Adolescent Prosocial Values, *11*(1), 43–55.
- Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A. M., Lonczak, H. S., & Hawkins, J. D. (2002). *Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. Prevention & Treatment*, 5(1). <http://doi.org/10.1037//1522-3736.5.1.515a>
- Chinkov, A. E., & Holt, N. L. (2016). Implicit Transfer of Life Skills Through Participation in Brazilian Jiu-Jitsu. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(2), 139–153. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1086447>
- Cope, E., Bailey, R., Parnell, D., & Nicholls, A. (2016). Football, sport and the development of young people’s life skills. *Sport in Society*, 20(7), 789–801. <https://doi.org/10.1080/17430437.2016.1207771>
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323. <https://doi.org/10.1260/174795409789623892>
- Cotterill, S. (2016). Athlete Leadership in Sport Teams: Current Understanding and Future Athlete leadership in sport teams: Current understanding and future directions, (April). <https://doi.org/10.1080/1750984X.2015.1124443>
- Cronin, L. (2015). Life Skills Development Through Youth Sport: Antecedents, Consequences, and Measurement. <http://hdl.handle.net/1893/22533>

- Cronin, L. D., & Allen, J. (2016). Author Note. *Psychology of Sport & Exercise*.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.11.001>
- 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>
- Cubukcu, Z., & Gultekin, M. (2006). Social skills required to be acquired in primary school. *Turkish World Social Science Journal*, 37, 155-174.
- Curran, K., Bingham, D. D., Richardson, D., & Parnell, D. (2014). Ethnographic engagement from within a Football in the Community programme at an English Premier League football club. *Soccer and Society*, 15(6), 934–950.  
<https://doi.org/10.1080/14660970.2014.920627>
- Damon, W. (2004). The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science. <https://doi.org/10.1177/0002716203260092>
- 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>
- Danish, S. J., & Nellen, V. C. (2012). New Roles for Sport Psychologists: Teaching Life Skills Through Sport to At-Risk Youth, (September 2013), 100–113.  
<https://doi.org/10.1080/00336297.1997.10484226>
- Danish, S. J., Forneris, T., & Wallace, I. (2005). *Journal of Applied School Sport-Based Life Skills Programming in the Schools*, (November 2014), 37–41.  
<https://doi.org/10.1300/J370v21n02>
- Danish, S., Forneris, T., Hodge, K., & Heke, I. (2004). Enhancing Youth Development Through Sport, (October 2014), 37–41.  
<https://doi.org/10.1080/04419057.2004.9674365>
- Depdiknas. 2002. Ringkasan Kegiatan Belajar Mengajar. Jakarta: Depdiknas.
- Donn F. Draeger dan Robert W. Smith. (1980). *Comprehensive Asia Fighting Arts*.  
<https://metrum.co.id/jejak-pencak-silat-di-nusantara/>
- Edwin A. Locke, Gary P. Latham. (2013). *New Developments in Goal Setting and Task Performance*. (p. 623–630). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*. Climate Change 2013 - The Physical Science Basis

- (8 editions). New York: The McGraw-Hill Companies, Inc.  
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2007). Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 10(1), 19–40. <http://doi.org/10.1080/1740898042000334890>
- Gillham, A., & Weiler, D. (2013). Goal Setting with a College Soccer Team: What Went Right, and Less-Than-Right. *Journal of Sport Psychology in Action*, 4(2), 97–108. <https://doi.org/10.1080/21520704.2013.764560>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books, Inc.
- 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., & Voelker, D. K. (2010). Youth Sport Leadership Development: Leveraging the Sports Captaincy Experience Youth Sport Leadership Development: Leveraging the Sports Captaincy Experience, 0704(June). <https://doi.org/10.1080/21520704.2010.497695>
- Gould, D., & Voelker, D. K. (2016). Youth Sport Leadership Development: Leveraging the Sports Captaincy Experience Youth Sport Leadership Development: Leveraging the Sports Captaincy Experience, 0704(June). <https://doi.org/10.1080/21520704.2010.497695>
- 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>
- Guèvremont, A., & Findlay, L. C. (2002). Organized extracurricular activities of Canadian children and youth. *Health Reports- Statistics Canada*, 19, Catalogue no. 82-003-XPE., (May 2014).
- Hansen, D. M., Larson, R. W., & Dworkin, J. B. (2003). What adolescents learn in organized youth activities. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 25–55.
- 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(P3), 139–149.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.10.005>
- Hayden, L. A., Whitley, M. A., Cook, A. L., Silva, M., & Scherer, A. (2015). Qualitative Research in Sport, Exercise and Health An exploration of life skill development through sport in three international high schools, (May), 37–41.  
<https://doi.org/10.1080/2159676X.2015.1011217>
- Healy, L. C., Tincknell-smith, A. L., & Ntoumanis, N. (2018). Goal Setting in Sport and Performance, (August).
- Holt, N. L., & Neely, K. C. (2011). Positive Youth Development Through Sport. *Positive Youth Development Through Sport*, (April), 21–33.  
<https://doi.org/10.4324/9781315709499-3>
- Holt, N. L., & Neely, K. C. (2011). Positive youth development through sport: A review. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 6(2), 299-366. ISSN: 1886-8576
- Johnson, U., & Podlog, L. (2014). Sport injuries. In A. G. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *International perspectives on key issues in sport and exercise psychology*. Routledge companion to sport and exercise psychology: Global perspectives and fundamental concepts (p. 877–891).
- Jones, M. I., & Lavalley, D. (2009). Exploring the life skills needs of British adolescent athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 10(1), 159–167.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.06.005>
- Kendellen, K., & Camiré, M. (2016). Examining the life skill development and transfer experiences of former high school athletes, (January).  
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1114502>
- Lavalley, D., & Robinson, H. K. (2007). In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women’s artistic gymnastics. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 119–141.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.05.003>
- Le Menestrel, S., Bruno, M. Lou, & Delmar, C. (2002). Sports as a hook: An Exploratory Study of Developmentally Focused Youth Sports Programs. *AED Center for Youth Development*, 1–5.

- Leisha Strachan, Jean Côté & Janice Deakin (2011) A new view: exploring positive youth development in elite sport contexts, *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 3:1, 9-32. <https://doi.org/10.1080/19398441.2010.541483>
- Lerner, R. M., Almerigi, J. B., & Lerner, J. V. (2005). Positive Youth Development A View of the Issues, 25(1), 10–16. <https://doi.org/10.1177/0272431604273211>
- Loughead, T., Hardy, J., & Eys, M. (2006). The Nature of Athlete Leadership. *Journal of Sport Behavior*, 29(2), 142.
- Lubis., J dan Wardoyo., H. (2014). Pencak Silat. Jakarta, PT Raja Grafindo Persada.
- Macquet, A.-C. (2010). *Time Management in the Context of Elite Sport Training. The Sport Psychologist*, 24(2), 194–210. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.2.194>
- Macquet, A.-C., & Skalej, V. (2015). *Time management in elite sports: How do elite athletes manage time under fatigue and stress conditions? Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88(2), 341–363. <https://doi.org/10.1111/joop.12105>
- Mary Ellen Camire, Stan Kubow & Danielle J. Donnelly (2009) Potatoes and Human Health, *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 49:10, 823-840, <https://doi.org/10.1080/10408390903041996>
- Mcewan, D., & Beauchamp, M. R. (2014). Teamwork in sport: a theoretical and integrative review *International Review of Sport and Exercise Psychology* Teamwork in sport: a theoretical and integrative review, (July 2015). <https://doi.org/10.1080/1750984X.2014.932423>
- Mulyana. (2013). Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya
- Papacharisis, V., Goudas, M., & Danish, S. J. (2005). *Journal of Applied Sport Psychology* The Effectiveness of Teaching a Life Skills Program in a Sport Context, (April 2015), 37–41. <https://doi.org/10.1080/10413200591010139>
- Park, N. (2004). The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science. <https://doi.org/10.1177/0002716203260079>
- Parnell, D., & Richardson, D. (2014). Introduction. *Soccer and Society*, 15(6), 823–827. <https://doi.org/10.1080/14660970.2014.920619>

- Parnell, D., Rutherford, Z., Zwolinsky, S., Hargreaves, J., Rigby, M., Pringle, A., ... Trotter, L. (2015). Reaching older people with PA delivered in football clubs: the reach, adoption and implementation characteristics of the Extra Time Programme. *BMC Public Health*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1560-5>
- Petitpas, A. J., Cornelius, A. E., Van Raalte, J. L., & Jones, T. (2005). A framework for planning youth sport programs that foster psychosocial development. *Sport Psychologist*, 19(1), 63–80. <https://doi.org/10.1123/tsp.19.1.63>
- Pine, J. A. L. E., Jackson, C. L., & Saul, J. R. (2008). A META-ANALYSIS OF TEAMWORK PROCESSES: TESTS OF A MULTIDIMENSIONAL MODEL AND RELATIONSHIPS WITH TEAM EFFECTIVENESS CRITERIA, 273–307.
- Rohmanasari, R., Ma'mun, A., & Muhtar, T. (2018). Dampak Kegiatan Ekstrakurikuler terhadap Perkembangan Life Skills Siswa Sekolah Menengah Atas. 371–382.
- Sabelis, I. (2001). Time management: Paradoxes and patterns. *Time & Society*, 10(2-3), 387–400. <http://tas.sagepub.com/content/10/2-3/387>
- Sheikh Shamsuddin (2005). The Malay Art Of Self-defense: Silat Seni Gayong [online]. Tersedia di : [http://id.wikipedia.org/wiki/Pencak\\_silat](http://id.wikipedia.org/wiki/Pencak_silat)
- Stambulova, N., Franck, A., & Weibull, F. (2012). Assessment of the transition from junior-to-senior sports in Swedish athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 79-95. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.645136>
- Taylor, B.O. (Ed). (1990). *Case Studies in Effective School Research*. Hunt Publishing Company.
- Trottier, C., & Robitaille, S. (2014). Fostering Life Skills Development in High School and Community Sport: A Comparative Analysis of the Coach' s Role. (2000), 10–21. <https://doi.org/10.1123/tsp.2012-0094>
- Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., Philippaerts, R. M., & Lenoir, M. (2013). Mechanisms Underpinning Successful Decision Making in Skilled Youth Soccer Players: An Analysis of Visual Search Behaviors. (July 2013), 37–41. <https://doi.org/10.3200/JMBR.39.5.395-408>

- Whitley, M. A., Wright, E. M., & Gould, D. (2013). Journal of Sport for Development Coaches' Perspectives on Sport-Plus Programmes for Underserved Youth: An Exploratory Study in South Africa. 1(2).
- Zekioğlu, A., Kaptanoğlu, A. Y., Çavmak, D., & Söyler, Sait. (2018). The Scale Development on Health Professionals' Perceptions About Health Sector Privatization in Turkey: Sanitas Magisterium, 3(2), 46-55