

**INTEGRASI *LIFE SKILLS* DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
FUTSAL**

(Studi Eksperimen Ekstrakurikuler di SMP Negeri 12 Bandung)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh :

Chandra Apriliano
1504539

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2020

**INTEGRASI *LIFE SKILLS* DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
FUTSAL**

Oleh :

Chandra Apriliano

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi sebagian dari
Syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

© Chandra Apriliano 2020

Universitas Pendidikan Indonesia

Januari 2020

Hak cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya, atau sebagian,
Dengan dicetak ulang, difotocopy atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

**CHANDRA APRILIANO
1504539**

**INTEGRASI *LIFE SKILLS* DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
FUTSAL**

Pembimbing I

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

Pembimbing II

**dr. Lucky Angkawidjaja Roring, M.Pd.
NIP. 197103282000121001**

Ketua Departemen Pendidikan Olahraga – Program
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Dr. Yusuf Hidayat, M.Si
NIP. 196808301999031001**

INTEGRASI *LIFE SKILLS* DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL

Chandra Apriliano¹ ; Amung Ma'mun² ; Lucky Angkawidjaja Roring³
*Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas
Pendidikan Indonesia*

Jalan Setiabudhi, No 229 Bandung
Email : chandraneymar9@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh integrasi *life skills* terhadap *life skills* siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan desain *Control Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 12 Bandung yang mengikuti ekstrakurikuler futsal sebanyak 42 Orang dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 24 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan angket kecakapan hidup dalam bidang olahraga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan perbandingan t hitung $4,4419 >$ dengan t tabel 2,073 dan P-Value (Probabilitas) sebesar $0,00022 < 0,05$ maka keputusan hipotesis adalah menerima H_a dan H_o ditolak. Artinya perbedaan pengaruh latihan futsal antara integrasi *life skills* dan tanpa integrasi *life skills* terhadap *life skills*.

Kata kunci: Integrasi Life Skills, Ekstrakurikuler Futsal

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Struktur Organisasi	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Integrasi	7
2.2 Kecakapan Hidup (<i>Life Skills</i>)	8
2.2.1 Kerja Sama (<i>Teamwork</i>)	10
2.2.2 Penetapan Tujuan (<i>Goal Setting</i>)	11
2.2.3 Manajemen Waktu (<i>Time Management</i>)	11
2.2.4 Kecakapan Emosional (<i>Emotional Skills</i>)	12
2.2.5 Komunikasi Interpersonal (<i>Interpersonal Communication</i>)	12
2.2.6 Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan (<i>Problem Solving and Decision Making</i>)	13
2.3 Pengertian Ekstrakurikuler	13
2.3.1 Fungsi dan Tujuan Ekstrakurikuler	14
2.3.2 Keterlibatan Siswa dalam Kegiatan Ekstrakurikuler	16
2.4 Pengertian Futsal	16
2.5 Penelitian Relevan	17
2.6 Kerangka Berpikir	18
2.7 Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1 Metode Penelitian	20
3.2 Desain Penelitian	21
3.3 Populasi	22
3.4 Sampel	22
3.5 Instrumen Penelitian	23
3.5.1 Uji Validitas Instrumen	24
3.5.2 Uji Reliabilitas Instrumen	24
3.6 Prosedur Penelitian	25
3.7 Analisis Data	29
BAB IV HASIL PENELITIAN, PEMBAHASAN, DAN DISKUSI TEMUAN	32

4.1 Hasil Penelitian	32
4.2 Uji Normalitas	38
4.3 Uji Homogenitas	39
4.4 Uji Hipotesis	40
4.5 Diskusi Temuan	41
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	43
5.1 Simpulan	43
5.2 Implikasi	43
5.3 Rekomendasi	43
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN-LAMPIRAN	48

DAFTAR PUSTAKA

- Adair, J. (2007). *Decision Making and Problem-Solving Strategies* (2nd ed.). London: Kogan Page.
- Bailey, R. (2006). General Article Physical Education and Sport in Schools : A Review of Benefits and Outcomes. *Journal of School Health*, 76 (8), hlm. 397–401.
- 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>
- Brunelle, J., Danish, S. J., & Forneris, T. (2007). The impact of a sport-based life skill program on adolescent prosocial values. *Applied Developmental Science*, 11(1), 43–55. <https://doi.org/10.1080/10888690709336722>
- Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2009). High school athletes' perspectives on support, communication, negotiation and life skill development. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 1(1), 72–88. <https://doi.org/10.1080/19398440802673275>
- Cottrell, S. (2013). *The Study Skills Handbook*.
- Creswell, J. W. (2013). *Research Design – Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed* (3rd ed.). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Creswell, J. W. (2015). *Riset Pendidikan – Perencanaan, Pelaksanaan dan Evaluasi Riset Kualitatif & Kuantitatif* (5th ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- 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>
- Edy Sontang Manik, Karden. (2003). *Pengelolaan Lingkungan Hidup*. Jakarta: Djambatan Anggota Ikapi.
- Ferguson. (2004). *Teamwork Skills*.
- Forsyth, P. (2002). *Successful Time Management Performance Time Management*.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (8th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Fraser-Thomas, J., & Côté, J. (2009). Understanding adolescents' positive and

- negative developmental experiences in sport. *Sport Psychologist*, 23(1), 3–23.
<https://doi.org/10.1123/tsp.23.1.3>
- Gall, M. D., Gall, J. P., & Borg, W. R. (2007). An Introduction to Educational Design Research. *East*.
- Ghildiyal, R. (2015). Role of Sports in the Development of an Individual and Role of Psychology in Sports. *Mens Sana Monographs*, 13(1), hlm. 165.
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), hlm. 58–78.
- Gould, D., & Carson, S. (2010). The Relationship between Perceived Coaching Behaviors and Developmental Benefits of High School Sports Participation. *Hellenic Journal of Psychology*, 7(3), hlm. 298–314.
- Holt, N. L. (Ed.). (2008). *Positive youth development Through Sport*. Positive Youth Development Through Sport. London: Routledge Taylor & Francis Group.
- Jegannathan, B., Dahlblom, K., & Kullgren, G. (2014). Outcome of a school-based intervention to promote life-skills among young people in Cambodia. *Asian Journal of Psychiatry*, 9, 78–84. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2014.01.011>
- Justinus Lhaksana. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group.
- Karmos, A. H. (2015). *Interpersonal Communication Skills*, (September 1978).
- Kelly-plate, J., & Eubanks, E. (2010). *APPLAYING LIFE SKILLS*.
- Kendellen, K., Camiré, M., Bean, C. N., Forneris, T., & Thompson, J. (2017). 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>
- Larson, R. W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55(1), hlm. 170–183.
- Litbang Jawa Timur. (2005). “Efektivitas Pendidikan Kecakapan Hidup Dalam Upaya Pemberdayaan Masyarakat Miskin”. *Jurnal*. Surabaya: Perpustakaan UIN Sunan Ampel. Vol. 4 No. 2.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2006). Current Directions in Psychological Science

New Directions in Goal-Setting Theory.

Martinen, R. H. J., McLoughlin, G., Fredrick, R., & Novak, D. (2017). Integration and Physical Education: A Review of Research. *Quest*, 69(1), 37–49. <https://doi.org/10.1080/00336297.2016.1150864>

Muhaimin.(2003). *Arah Baru Pendidikan Islam*. Bandung: Nuansa.

Nurkholis. (2017). Goal Setting: Pendampingan pada Atlet Panahan PPLP Jawa Timur. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 119-124.

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>

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

Pierce, S., Gould, D., & Camire, M. (2016). Definition and model of life skills transfer. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 186-211

Proctor, T. (2005). *Creative Solving for Managers*.

Seow, P.-S., & Pan, G. (2014). A Literature Review of the Impact of Extracurricular Activities Participation on Students' Academic Performance. *Journal of Education for Business*, 89 (7), hlm. 361–366.

Tri Ani Hastuti. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Jurusan Pendidikan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan.