

**EKSPLORASI PENGEMBANGAN KECAKAPAN HIDUP MELALUI  
OLAHRAGA DI TIGA SEKOLAH MENENGAH ATAS (MA/SMK/SMA)  
FAVORIT DI KABUPATEN SUBANG**

TESIS

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar  
Magister Pendidikan Olahraga



oleh

Riki Syamkudus

NIM 1803128

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
SEKOLAH PASCASARJANA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2021**

Riki Syamkudus, 2021

*EKSPLORASI PENGEMBANGAN KECAKAPAN HIDUP MELALUI OLAHRAGA DI TIGA SEKOLAH  
MENENGAH ATAS (MA/SMK/SMA) FAVORIT DI KABUPATEN SUBANG*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

**HAK CIPTA**

**EKSPLORASI PENGEMBANGAN KECAKAPAN HIDUP  
MELALUI OLAHRAGA DI TIGA SEKOLAH MENENGAH  
ATAS (MA/SMK/SMA) FAVORIT DI KABUPATEN SUBANG**

Oleh  
Riki Syamkudus

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

©Riki Syamkudus 2021  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Februari 2021

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.  
Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

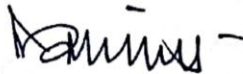
**HALAMAN PENGESAHAN**

Riki Syamkudus

**EKSPLORASI PENGEMBANGAN KECAKAPAN HIDUP MELALUI  
OLAHRAGA DI TIGA SEKOLAH MENENGAH ATAS (MA/SMK/SMA)  
FAVORIT DI KABUPATEN SUBANG**

Disetujui dan disahkan oleh

Pembimbing I



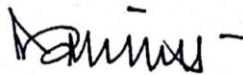
Prof. Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd.  
NIP. 196001191986031002

Pembimbing II



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

Diketahui Oleh  
Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga



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

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis dengan judul Eksplorasi Pengembangan Kecakapan Hidup melalui Olahraga di Tiga Sekolah Menengah Atas (MA/SMA/SMK) Favorit di Kabupaten Subang ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Februari 2021  
Penulis,

Riki Syamkudus  
NIM 1803128

# **EKSPLORASI PENGEMBANGAN KECAKAPAN HIDUP MELALUI OLAHRAGA DI TIGA SEKOLAH MENENGAH ATAS (MA/SMK/SMA) FAVORIT DI KABUPATEN SUBANG**

## **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini untuk mengeksplorasi kecakapan hidup yang dikembangkan melalui olahraga di tiga Sekolah Menengah Atas favorit di Kabupaten Subang. Penelitian lebih mendalam diperlukan untuk mengeksplorasi peran pengembangan kecakapan hidup melalui partisipasi ekstrakurikuler olahraga. Data dikumpulkan melalui *Life skills Scale for Sport (LSSS)* dan kuesioner pendukung dengan teknik survei. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif-kausal komparatif (*expose facto*). Hasil penelitian menunjukkan (1) siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga memperoleh *life skills* tertinggi; (2) terdapat perbedaan nilai *life skills* antara kelompok siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan kelompok siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga; (3) terdapat perbedaan nilai *life skills* antara kelompok siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan kelompok siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler apapun; (4) Terdapat perbedaan nilai *life skills* antara kelompok siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga dengan kelompok siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler apapun; (5) tidak ada perbedaan hasil *life skills* kelompok siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga antara sekolah MAN, SMAN dan SMKN. Kesimpulan ekstrakurikuler olahraga dapat digunakan oleh sekolah sebagai sarana untuk mentransfer *life skills* kepada para siswa guna mengembangkan segala potensi yang ada pada diri siswa untuk menjalani kehidupannya sehari-hari, agar tercipta pemuda yang tangguh dan terampil dalam menghadapi berbagai masalah di kehidupan nyata.

Kata kunci: *life skills*, ekstrakurikuler olahraga, ekstrakurikuler non olahraga, tidak mengikuti ekstrakurikuler, MAN, SMAN, SMKN

**THE EXPLORATION OF LIFE SKILLS DEVELOPMENT THROUGH  
SPORT AT THREE FAVORITE SENIOR HIGH SCHOOLS (MA/SMK/SMA)  
IN SUBANG**

***Abstract***

*The purpose of this study is to explore life skills developed through sports in three favorite high schools in Subang Regency. More in-depth research to explore the role of life skills development through sports extracurricular participation. Data were collected through the Life skills Scale for Sport (LSSS) and a supporting questionnaire with survey techniques. The research method used is descriptive-causal comparative (expose facto). The results showed (1) students who took extracurricular sports obtained the highest life skills; (2) there are differences in the value of life skills between groups of students who take extracurricular sports and groups of students who take non-sports extracurricular activities; (3) there is a difference in the value of the life skills of the group of students who take extracurricular sports with the groups of students who do not take any extracurricular activities; (4) there is a difference in the value of life skills between groups of students who take non-sports extracurricular activities and groups of students who do not take any extracurricular activities; (5) there is no difference in the results of the life skills of the group of students who take extracurricular sports between MAN, SMAN and SMKN schools. The conclusion of sports extracurricular activities can be used by schools as a means of transferring life skills to students to develop all the potential that students have to live their daily lives, in order to create young people who are tough and skilled in dealing with various problems in real life.*

*Keywords: life skills, sports extracurricular, non-sports extracurricular activities, not following extracurricular activities, MAN, SMAN, SMKN*

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan semesta alam atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Penulisan tesis ini banyak memperoleh bantuan dan masukan yang sangat berharga dari berbagai pihak. Untuk itu, perkenankan lah penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

- ❖ Bapak Prof. Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd. selaku Pembimbing 1, dan juga Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Pasca Sarjana UPI Bandung, yang telah memberikan semangat untuk selalu mencari gagasan-gagasan baru pada penulisan tesis ini.
- ❖ Bapak Dr. Yusuf Hidayat, M. Si selaku Pembimbing 2 yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
- ❖ Bapak dan ibu dosen Pasca Sarjana Prodi Pendidikan Olahraga UPI Bandung Yang telah banyak memberikan Ilmunya.
- ❖ Kedua orang tua, bapak Asep Kabul dan Ibu Tasih, yang tidak henti-hentinya mendoakan dan memberikan motivasi untuk segera menyelesaikan tesis ini.
- ❖ Ima Ratna Dewi. M. Pd sebagai istri, dan anak-anak Salwa Fauziyyah Syam dan Khoerunnisa Azzahra Syam yang selalu mendoakan dan menjadi penyemangat dalam menyelesaikan tesis ini.
- ❖ Kepala Sekolah SMPN 2 Kalijati dan rekan-rekan guru yang selalu memberikan dukungan dan doanya.
- ❖ Teman-teman sekelas di Prodi Pendidikan Olahraga UPI Bandung angkatan 2018 yang telah banyak membantu penyelesaian tesis ini.

Semoga Allah S.W.T memberikan balasan yang setimpal kepada beliau semua serta melimpahkan hidayah dan rahmat-Nya kepada kita sekalian. Amiin.

Bandung, Februari 2021  
Penulis,

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
LEMBAR PENGESAHAN .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
ABSTRAK .....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Manfaat/Signifikansi Penelitian .....	6
1.5 Struktur Organisasi Tesis .....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	9
2.1 Kecakapan hidup ( <i>Life skills</i> ).....	9
2.1.1 Pengertian Kecakapan hidup ( <i>Life skills</i> ).....	9
2.1.2 Komponen Kecakapan Hidup ( <i>Life skills</i> ) .....	11
2.2 Ekstrakurikuler.....	23
2.2.1 Pengertian Ekstrakurikuler .....	23
2.2.2 Tujuan, Manfaat dan Ruang Lingkup Kegiatan Ekstrakurikuler	24
2.2.3 Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler.....	26
2.3 Ekstrakurikuler Olahraga sebagai Sarana Sekolah dalam Mendidik Jasmani Siswa .....	27
2.3.1 Pengertian Pendidikan Jasmani .....	27
2.3.2 Tujuan Pendidikan Jasmani .....	29
2.3.3 Manfaat dan Pentingnya Pendidikan Jasmani .....	32
2.4 Penelitian yang Relevan.....	38
2.5 Kerangka Berpikir.....	40



BAB III METODE PENELITIAN.....	42
3.1 Desain Penelitian .....	42
3.2 Partisipan.....	42
3.3 Populasi dan Sampel.....	42
3.4 Instrumen Penelitian .....	43
3.5 Prosedur Penelitian .....	44
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	44
3.7 Teknik Analisis Data .....	45
3.7.1 Seleksi Data Hasil Penelitian.....	45
3.7.2 Mengolah Data/Analisis Data.....	45
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....	47
4.1 Temuan Hasil Penelitian.....	47
4.1.1 Gambaran Keadaan Kecakapan Hidup ( <i>Life skills</i> ) Siswa SMA/Sederajat Favorit di Kabupaten Subang .....	47
A. Kecakapan Hidup ( <i>Life skills</i> ) di MAN 1 Subang .....	47
B. Kecakapan Hidup ( <i>Life skills</i> ) di SMAN 1 Subang .....	49
C. Kecakapan Hidup ( <i>Life skills</i> ) di SMKN 1 Subang .....	50
4.1.2 Perbedaan Nilai Kecakapan Hidup ( <i>Life skills</i> ) Antara Kelompok Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga dengan Kelompok Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Non Olahraga.....	52
A. Perbedaan Kecakapan Hidup ( <i>Life skills</i> ) Ekskul Olahraga dengan Ekskul Non Olahraga di MAN 1 Subang .....	53
B. Perbedaan Kecakapan Hidup ( <i>Life skills</i> ) Ekskul Olahraga dengan Ekskul Non Olahraga di SMAN 1 Subang .....	54
C. Perbedaan Kecakapan Hidup ( <i>Life skills</i> ) Ekskul Olahraga dengan Ekskul Non Olahraga di SMKN 1 Subang .....	54
4.1.3 Perbedaan Nilai Kecakapan Hidup ( <i>Life skills</i> ) Antara Kelompok Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga dengan Kelompok Siswa yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler .....	55
A. Perbedaan Kecakapan Hidup ( <i>Life skills</i> ) Ekskul Olahraga dengan Non Ekskul di MAN 1 Subang .....	55

B.	Perbedaan Kecakapan Hidup ( <i>Life skills</i> ) Ekskul Olahraga dengan Non Ekskul di SMAN 1 Subang .....	56
C.	Perbedaan Kecakapan Hidup ( <i>Life skills</i> ) Ekskul Olahraga dengan Non Ekskul di SMKN 1 Subang .....	57
4.1.4	Perbedaan Nilai Kecakapan Hidup ( <i>Life skills</i> ) Antara Kelompok Siswa yang Mengikuti Ektrakurukuler Non Olahraga dengan Kelompok Siswa yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler .....	57
A.	Perbedaan Kecakapan Hidup ( <i>Life skills</i> ) Ekskul Non Olahraga dengan Non Ekskul di Sekolah MAN 1 Subang .....	57
B.	Perbedaan Kecakapan Hidup ( <i>Life skills</i> ) Ekskul Olahraga dengan Non Ekskul di Sekolah SMAN 1 Subang .....	58
C.	Perbedaan Kecakapan Hidup ( <i>Life skills</i> ) Ekskul Non Olahraga dengan Non Ekskul di Sekolah SMKN 1 Subang .	59
4.1.5	Perbandingan <i>Life skills</i> Kelompok Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga antara Sekolah MAN, SMAN, dan SMKN .....	59
A.	Perbandingan <i>Life skills</i> Kelompok Siswa yang Mengikuti Ekskul. Olahraga MAN 1 Subang dengan SMAN 1 Subang .....	59
B.	Perbandingan <i>Life skills</i> Kelompok Siswa yang Mengikuti Ekskul. Olahraga MAN 1 Subang dengan SMKN 1 Subang .....	60
C.	Perbandingan <i>Life skills</i> Kelompok Siswa yang Mengikuti Ekskul. Olahraga SMAN 1 Subang dengan SMKN 1 Subang .....	61
4.2	Pembahasan.....	62
BAB V	SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....	70
5.1	Simpulan .....	70
5.2	Implikasi dan Rekomendasi .....	71
DAFTAR	PUSTAKA .....	72
LAMPIRAN	.....	78

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Sampel Penelitian.....	43
Tabel 4.1. Kecakapan Hidup ( <i>Life skills</i> ) di MAN 1 Subang .....	48
Tabel 4.2 Kecakapan Hidup ( <i>Life skills</i> ) di SMAN 1 Subang .....	49
Tabel 4.3 Kecakapan Hidup ( <i>Life skills</i> ) di SMKN 1 Subang .....	51
Tabel 4.4 Uji Normalitas.....	52
Tabel 4.5 Independent t-test dan Uji Homogenitas Ekskul. OR dan Ekskul. Non OR .....	53
Tabel 4.6 Independent t-test dan Uji Homogenitas Ekskul. OR dan Ekskul. Non OR .....	54
Tabel 4.7 Uji Non Parametrik Mann-Whitney Ekskul. OR dan Ekskul. Non OR .....	55
Tabel 4.8 Independet t-test dan Uji Homogenitas Ekskul. OR dan Non Ekskul.	55
Tabel 4.9 Independent t-test dan Uji Homogenitas Ekskul. OR dan Non Ekskul	56
Tabel 4.10 Uji Non Parametrik Mann-Whitney Ekskul. OR dan Non Ekskul. ...	57
Tabel 4.11 Uji Non Parametri Kruskal-Wallis Ekskul. Olahraga MAN, SMAN, SMKN .....	58
Tabel 4.12 Uji Non Parametric Kruskal-Wallis Ekskul. Non Olahraga MAN, SMAN, SMKN.....	58
Tabel 4.13 Uji Non Parametric Kruskal-Wallis Non Ekskul. MAN, SMAN, SMKN .....	59
Tabel 4.14 . Uji Independent t test dan Uji Homogenitas Ekskul. Olahraga MAN dengan SMAN.....	60
Tabel 4.15. Uji Non Parametric Kruskal-Wallis Ekskul. Olahraga MAN dengan SMKN .....	61
Tabel 4.16. Uji Non Parametric Kruskal-Wallis Ekskul. Olahraga SMAN dengan SMKN .....	61

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Kecakapan Hidup ( <i>Life skills</i> ) di MAN 1 Subang.....	48
Gambar 4.2 Kecakapan Hidup ( <i>Life skills</i> ) di SMAN 1 Subang .....	50
Gambar 4.3 Kecakapan Hidup ( <i>Life skills</i> ) di SMKN 1 Subang .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keterangan Balai Bahasa UPI .....	78
Lampiran 2 Hasil Terjemah Instrumen LSSS Balai Bahasa UPI.....	79
Lampiran 3 Surat Pengantar Observasi ke MA dari UPI.....	83
Lampiran 4 Surat Keterangan Penerimaan Ijin Observasi dari MAN 1 .....	84
Lampiran 5 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Observasi dari MAN 1.....	85
Lampiran 6 Surat Pengantar Observasi ke SMAN 1 dari UPI.....	86
Lampiran 7 Surat Keterangan Penerimaan Ijin Observasi dari SMAN 1 .....	87
Lampiran 8 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Observasi dari SMAN 1 ....	88
Lampiran 9 Surat Pengantar Observasi ke SMKN 1 dari UPI.....	89
Lampiran 10 Surat Keterangan Penerimaan Ijin Observasi dari SMKN 1 .....	90
Lampiran 11 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Observasi dari SMKN 1 ..	91

## DAFTAR PUSTAKA

- Adair J. (2007). *Decision Making & Problem Solving Strategies & Problem Solving Strategies*. London and Philadelphia: 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., Kendellen, K., & Forneris, T. (2016). Moving Beyond the Gym : Exploring Life skills Transfer Within a Female Physical Activity-Based Life skills Program Moving Beyond the Gym : Exploring Life skills Transfer Within a, 3200(June). <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1124155>
- 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>
- Beedy, J.P. and Zierk, T., (2000). Lessons from the field: taking a proactive approach to developing character through sports. *CYD journal: community youth development*, 1, 6–13. Available from: <http://www.youthpolicy.org/research/journals/community-youth-development-journal/>
- Camiré, M. and Trudel, P., (2013). Using high school football to promote life skills and student engagement: perspectives from Canadian coaches and students. *World journal of education*, 3 (3), 40–51. doi:10.5430/wje.v3n3p40
- Camiré, M., Trudel, P., and Forneris, T., (2009). High school athletes’ perspectives on support, communication, negotiation and life skills development. *Qualitative research in sport and exercise*, 1 (1), 72–88. doi:10.1080/19398440802673275
- Carreres-Ponsoda, F., Carbonell, A.E., Cortell-Tormo, J.M., Fuster-Lloret, V., and AndreuCabrerá, E., (2012). The relationship between out-of-school sport participation and positive youth development. *Journal of human sport & exercise*, 7 (3), 671–683. doi:10.4100/jhse.2012.73.07
- Cotterill, S. T., Brown, H., Cotterill, S. T., & Brown, H. (2018). An exploration of the perceived health , life skills and academic benefits of dinghy sailing for 9 – 13- year-old school children bene fi ts of dinghy sailing for 9 – 13-year-old school children. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 00(00), 1–15. <https://doi.org/10.1080/14729679.2018.1424001>
- Choi, D. H., & Md-yunus, S. (2010). Education 3-13: International Journal of Primary, Elementary and Early Years Education Integration of a social skills training: a case study of children with low social skills, (December 2014), 37-41. <https://doi.org/10.1080/0300427090350159>

- Cronin, L. (2015). Life skills Development Through Youth Sport: Antecedents, Consequences, and Measurement.
- 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>.
- Danish, S. (2002). *SUPER (Sports United to Promote Education and Recreation) Program* (3rd ed.): Leader manual and student activity book. Richmond, VA: Life skills Center, Virginia Commonwealth University.
- Danish, S.J., Fazio, R.J., Nellen, V.C., and Owens, S.S., (2002). Teaching life skills through sport: community-based programs to enhance adolescent development. In: J.L. Van Raalte and B.W. Brewer, eds. *Exploring sport and exercise psychology*. 2nd ed. Washington, DC: American Psychological Association, 269–288. doi:10.1037/10465-013
- Danish, S. J., Forneris, T., & Wallace, I. (2005). Journal of Applied School Sport-Based Life skills Programming in the Schools. *Journal of Applied School Psychology*, (November 2014), 37-41 <https://doi.org/10.1300/J370v21n02>.
- 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. and Donahue, T. (1995) Understanding Media's Influence on the Development of Antisocial and Prosocial Behavior. In: Hampton, R., Jenkins, P. and Gullota, T., Eds., *Preventing Violence in America*, Sage, Thousand Oaks, 133-166.
- Dauer, V.P., and Pangrazi, R.P. (1992): *Dynamic Physical Education for Elementary School Children*. (10th Ed.), Macmillan Publishing Company, Mayfield, CA.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan tentang jenis kegiatan ekstrakurikuler yang diprogramkan di sekolah.
- Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan. 1995. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka
- Depdiknas. (2003). *Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Dingjan, R. (2015). *The relationship between sport climate and life skills in youth*.
- Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan tentang tujuan dari pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah

- Dugan, J. P., Turman, N. T., & Torrez, M. A. (2015). When Recreation is *More Than Just Sport: Advancing the Leadership Development of Students in Intramurals and Club Sports*. *Recreational Sports Journal* 39(1), 37-48. <https://doi.org/10.1123/rsj.2015-0008>
- Fredericks, J.A. and Eccles, J.A., (2006). Is extracurricular participation associated with beneficial outcomes? Concurrent and longitudinal relations. *Developmental psychology*, 42 (4), 698–713. doi:10.1037/0012-1649.42.4.698
- Freeman. (2001). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud Dirjendikti.
- Gabriel, K.K.P., DeBate, R.D., High, R.R., and Racine, E.F., 2011. Girls on the run: a quasiexperimental evaluation of a developmentally focused youth sport program. *Journal of physical activity and health*, 8, S285–S294. Available from: <http://journals.humankinetics.com/jpah>
- Goleman, Daniel. (2015). *Emotional Intelligence*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- 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., & Carson, S. (2011). Young Athletes Perceptions of the Relationship between Coaching Behaviors and Developmental Experiences. *International Journal of Coaching Science*.
- Gould, D., & Voelker, D. K. (2016). Youth Sport Leadership Development Leveraging the Sports Captaincy Experience Youth Sport Leadership Development: Leveraging the Sports Captaincy Experience, 704(June). <https://doi.org/10.1080/21520704.2010.497695> 10
- Graham, G., Holt, S.A., Parker, M. (1993) *Children Moving, A Reflective Approach to Teaching Physical Education*. California: Mayfield.
- 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 & Exercise*, 16, 139–149. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.10.005>
- Hardjana, A. M. (2003). *Komunikasi Intrapersonal dan Interpersonal (Kelima)*. Yogyakarta: Kanisius.
- Harrison, P. and Narayan, G., (2003). Differences in behavior, psychological factors, and environmental factors associated with participation in school sports and other activities in adolescence. *Journal of school health*, 73 (3), 113–120. doi:10.1111/j.1746-1561.2003.tb03585.x
- Hayden, L. A., Whitley, M. A., Cook, A. L., Dumais, A., Silva, M., & Scherer, A. (2015). An exploration of life skills development through sport in three international high schools. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 7(5), 759–775. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2015.1011217>



- Hellison, D., 2011. *Teaching Personal and Social Responsibility Through Physical Activity*. 3<sup>rd</sup> ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hellsten, Laurie-ann M Rogers, W Todd. (2009). Measurement in Physical Education and Exercise Science Development and Preliminary Validation of the Time Management for Exercise Scale Development and Preliminary Validation of the Time Management for Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. <https://doi.org/10.1080/10913670802609128>
- Hemphill, M. A., Gordon, B., Wright, P. M., Hemphill, M. A., Gordon, B., & Wright, P. M. (2019). Sports as a passport to success : life skills integration in a positive youth development program. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 0(0), 1–12. <https://doi.org/10.1080/17408989.2019.1606901>
- Hermens, N., Super, S., Verkooijen, K. T., Koelen, M. A., Hermens, N., Super, S., ... Koelen, M. A. (2017). Research Quarterly for Exercise and Sport A Systematic Review of Life skills Development Through Sports Programs Serving Socially Vulnerable Youth Socially Vulnerable Youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 0(0), 1–17. <https://doi.org/10.1080/02701367.2017.1355527>
- Holt, N.L., Tink, L.N., Mandigo, J.L., and Fox, K.R., (2008). Do youth learn life skills through their involvement in high school sport? A case study. *Canadian journal of education*, 31, 281–304. Available from: <http://www.csse-scee.ca/CJE/>
- Hudaya, P., Ma,mun, A., Hidayat, Y. (2017). Integrasi kecakapan hidup ke dalam program latihan renang. *Edusentris, Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, 4(3), hlm. 150-159.
- 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, hlm. 78–84.
- Johnston, J., Harwood, C., & Minniti, A.M. (2013). Positive Youth Development in Swimming: Clarification and Consensus of Key Psychosocial Assets, *Journal of Applied Sport Psychology*, 25:4, 392-411, DOI: [10.1080/10413200.2012.747571](https://doi.org/10.1080/10413200.2012.747571)
- Jones, M. I, & Lavalley, D. (2016). Qualitative Research in Sport and Exercise Exploring perceived life skills development and participation in sport, 8441(March). <https://doi.org/10.1080/19398440802567931>
- 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, 704 (September). <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1205699>.
- Keputusan Menteri Pendidikan Nasional RI No. 125/U/2002 Tentang Kalender Pendidkan dan Jumlah Jam Belajar Efektif di Sekolah.

- Koprowska, J. (2008). *Communication and Interpersonal Skills in Social Work*. (J. Parker & G. Brdaley, Eds.) (Second Edi). *Leraning Matters*.
- Larson, R.W., (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American psychologist*, 55 (1), 170–183. doi:10.1037/0003-066X.55.1.170
- 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>
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2016). *Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey*. In G. J. Boyle, J. G. O'Gorman, & G. J. Fogarty (Eds.), *Sage benchmarks in psychology. Work and organisational psychology: Research methodology; Assessment and selection; Organisational change and development; Human resource and performance management; Emerging trends: Innovation/ globalisation/ technology* (p. 1–24). Sage Publications, Inc.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2013). *New Developments in Goal Setting* (First Edit). Routledge.
- Locke, E. A., Latham, G. P., & Locke, A. (2006). All use subject to JSTOR Terms and Conditions *New Theory Directions in Goal-Setting*, 15(5), 265-268.
- Mahendra, A. 2004. *Falsafah Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pendidikan Lanjutan Pertama.
- Mayer, Jhon dan Salovey. (1990). *Emotional Intelligence*. Baywood Publishing Co. Inc
- Mcewan, D., & Beauchamp, M. R. (2014). *International Review of Sport and Exercise Psychology Teamwork in sport: a theoretical and integrative review*, (February 2015), 37-41. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2014.932423>
- Nursasih, I.D. 2018. *Dampak Aktivitas Dalam Klub Olahraga Terhadap Life skills*. (Tesis), Universitas Pendidikan Indonesia.
- Orlick, T., (2006). *Cooperative games and sports, joyful activities for everyone*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Pierce, Scott; Kendellen, Kelsey; Camiré, Martin; Gould, Daniel (2016). Strategies for coaching for life skills transfer. *Journal of Sport Psychology in Action*, (), 1–10. doi:10.1080/21520704.2016.1263982
- Riduwan. (2012). *Metode & Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Rohmanasari, R., Ma'mun, A., & Muhtar, T. (2018). Dampak Kegiatan Ekstrakurikuler terhadap Perkembangan. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(3), 371–382. Retrieved from <http://ejournal.upi.edu/index.php/JER/article/view/15009>
- Santos, F, Camiré, M, Campos, H. Youth sport coaches' role in facilitating positive youth development in Portuguese field hockey. *International Journal of Sport*

and *Exercise Psychology*, 16:3, 221-234, DOI: [10.1080/1612197X.2016.1187655](https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1187655)

- 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.
- Shamsudin, S., Ismail, S. F., Al-Mamun, A & Nordin, S. K. B. S. (2014). Examining the effect of extracurricular activities on academic achievements among the public university students in Malaysia. *Asian Social Science*, 10 (9), hlm. 171–177.
- Shields, D. and Bredemeier, B., (1995). Character development and physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Siedentop. (1991). *Developing Teaching Skill in Physical Education*. California:Field.
- Sutisna, O. 1983. *Administrasi Pendidikan Dasar Teoritis Untuk Praktek Profesional*. Bandung: angkasa.
- Surat Keputusan Direktur Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah (SK Dirjen Diksdasmen) Nomor 226/Ckep/O/1992 Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler.
- Topping, P. A. (2002). *Managerial Leadership*. United States of America McGraw-Hill. <https://doi.org/10.1036/0071395016>
- 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, 10-21. <https://doi.org/10.1123/tsp.2012-0094>
- Vierimaa, M., Erickson, K., Côté, J., & Gilbert, W. (2012). Positive Youth Development : A Measurement Framework for Sport, 7(3), 601–614.
- Voelker, D. K. Gould, D., & Crawford, M. J. (2011). Understanding the Experience of High School Sport Captains, (2006), 47-66.
- Weiss, M. R., Stuntz, C. P., Bhalla, J. A., Bolter, N. D., & Price, M. S. (2013). Qualitative Research in Sport , Exercise and Health ' More than a game ': impact of The First Tee life skills programme on positive youth development : project introduction and Year 1 findings, (January 2015), 37–41. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2012.712997>
- Wiiium, N., & Dimitrova, R. (2019). Positive Youth Development Across Cultures : Introduction to the Special Issue. *Child & Youth Care Forum*, 48(2), 147–153. <https://doi.org/10.1007/s10566-019-09488-7>
- World Health Organization. (1999). *Partners in life skills education: conclusions from a United Nations InterAgency Meeting*. Diakses pada January 20, 2018, from [http://www.who.int/mental\\_health/media/en/30](http://www.who.int/mental_health/media/en/30). Pdf.
- Yuliwulandana, N. (2015). Pengembangan Muatan Kecapakan Hidup (Life skills) pada Pembelajaran di Sekolah. *Tarbawiyah Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 12(2), 191–206.