

**ANALISIS KECAKAPAN HIDUP DALAM *THINKING SKILLS* MELALUI  
EKSTRAKURIKULER KARATE DI SMA NEGERI 1 CIMALAKA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh :

**Anandanindyas N.J. Paramesti**  
**1800007**

**PROGRAM STUDI**  
**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**  
**DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA**  
**FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**  
**2022**

**ANALISIS KECAKAPAN HIDUP DALAM *THINKING SKILLS* MELALUI  
EKSTRAKURIKULER KARATE DI SMA NEGERI 1 CIMALAKA**

Oleh  
Anandanindyas N.J. Paramesti

Sebuah skripsi diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh  
gelar sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

@Anandanindyas N.J. Paramesti  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Bandung, 23 Januari 2022

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotokopi, dan cara lainnya tanpa izin penulis

**Anandanindyas N.J. Paramesti**

**ANALISIS KECAKAPAN HIDUP DALAM *THINKING SKILLS* MELALUI  
EKSTRAKURIKULER KARATE DI SMA NEGERI 1 CIMALAKA**

**Disetujui dan disahkan oleh :**

**Pembimbing Skripsi 1**

**Dr. Sucipto, M.Kes. AIFO.**  
**NIP. 196106121987031002**

**Pembimbing Skripsi 2**

**Dr. Nuryadi, M.Pd. NIP.**  
**197101171998021001**

**Mengetahui, Ketua**  
**Program Studi**  
**Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**  
**FPOK UPI**

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

# ANALISIS KECAKAPAN HIDUP DALAM *THINKING SKILLS* MELALUI EKSTRAKURIKULER KARATE DI SMA NEGERI 1 CIMALAKA

Anandanindyas N.J. Paramesti

Email : [anandanj@upi.edu](mailto:anandanj@upi.edu) Pembimbing 1 :

Dr. Sucipto, M.Kes. AIFO Pembimbing 2 :

Dr. Nuryadi, M.Pd.

## ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian tentang Analisis Kecakapan Hidup dalam *Thinking Skills* melalui Ekstrakurikuler Karate di SMA Negeri 1 Cimalaka. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana kecakapan hidup dalam *thinking skills* siswa melalui ekstrakurikuler karate di SMA Negeri 1 Cimalaka. Metode yang digunakan yaitu metode deskriptif pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate di SMA Negeri 1 Cimalaka sebanyak 20 orang, dan sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate di SMA Negeri 1 Cimalaka sebanyak 20 orang dengan menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket atau kuesioner, konsep yang digunakan yaitu konsep tentang kecakapan hidup dalam *thinking skills* (Matthew Lipman) dalam jurnal (Departemen for Children, Schools and Families of UK, 2007 : 1 - 5). Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler karate di SMA Negeri 1 Cimalaka dengan indikator menggali dan menemukan informasi dengan hasil kategori sangat baik 5%, baik 35%, sedang 25%, kurang 25%, sangat kurang 10%. Indikator mengolah informasi dan mengambil keputusan dengan hasil kategori sangat baik 0%, baik 30%, sedang 40%, kurang 25%, sangat kurang 5%. Dan indikator memecahkan masalah secara kreatif dengan hasil kategori sangat baik 0%, baik 45%, sedang 25%, kurang 20%, sangat kurang 10%. Dari hasil data di atas maka disimpulkan bahwa seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate di SMA Negeri 1 Cimalaka dengan kecakapan hidup dalam *thinking skills* yang mereka miliki hasil kategorinya yaitu sangat baik 0%, baik 35%, sedang 30%, kurang 20%, dan sangat kurang 15%.

**Kata Kunci :** Kecakapan hidup, *thinking skills*, ekstrakurikuler, karate.

# LIFE SKILLS ANALYSIS IN THINKING SKILLS THROUGH KARATE EXTRACURRICULAR AT SMA NEGERI 1 CIMALAKA

Anandanindyas N.J. Paramesti

Email : [anandanj@upi.edu](mailto:anandanj@upi.edu) Pembimbing 1 :

Dr. Sucipto, M.Kes. AIFO Pembimbing 2 :

Dr. Nuryadi, M.Pd.

## ABSTRACT

This research is a research on Life Skills Analysis in Thinking Skills through Karate Extracurricular at SMA Negeri 1 Cimalaka. The purpose of this study was to determine how life skills in students thinking skills through karate extracurricular at SMA Negeri 1 Cimalaka. The method used is descriptive quantitative approach. The population in this study were all students who took karate extracurricular at SMA Negeri 1 Cimalaka as many as 20 people, and the sample in this study were all students who took part in karate extracurricular at SMA Negeri 1 Cimalaka as many as 20 people using total sampling technique. The research instrument used is a questionnaire or questionnaire, the concept used is the concept of life skills in thinking skills (Matthew Lipman) in the journal (Department for Children, Schools and Families of UK, 2007: 1 - 5). The results showed that students who took karate extracurricular activities at SMA Negeri 1 Cimalaka with indicators of digging and finding information with results in the category of very good 5%, good 35%, moderate 25%, less 25%, very less 10%. The indicators process information and make decisions with the results of the category being very good 0%, good 30%, moderate 40%, less 25%, very less 5%. And indicators solve problems creatively with the results of very good categories 0%, good 45%, moderate 25%, less 20%, very less 10%. From the results of the data above, it is concluded that all students who take karate extracurricular at SMA Negeri 1 Cimalaka with life skills in thinking skills that they have the results of the categories are very good 0%, good 35%, moderate 30%, less 20%, and very less than 15%.

**Keywords :** Life skills, thinking skills, extracurricular, karate.

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iv
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Rumusan Masalah .....	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.5.2 Manfaat Praktis .....	6
1.6 Struktur Organisasi Skripsi .....	6
BAB II.....	8
KAJIAN PUSTAKA.....	8
2.1 Analisis.....	8
2.2 Kecakapan Hidup .....	10
2.2.1 Pengertian Kecakapan Hidup.....	10
2.2.2 Tujuan Kecakapan Hidup .....	11
2.2.3 Jenis - Jenis Kecakapan Hidup .....	12
2.3 <i>Thinking Skills</i> .....	14
2.4 Ekstrakurikuler .....	15
2.4.1 Pengertian Ekstrakurikuler .....	15
2.4.2 Tujuan Ekstrakurikuler .....	16
2.4.3 Keterlibatan Siswa dalam Ekstrakurikuler .....	17
2.5 Karate .....	18
2.5.1 Hakikat Olahraga Karate .....	18
2.5.2 Definisi Kata .....	19
2.5.3 Definisi Kumite.....	19
2.5.4 Teknik Dasar Karate .....	19
2.5.5 Keterkaitan Nilai Karakter Ekstrakurikuler dan Karate .....	22
2.5.6 Karate sebagai Bagian dari Ekstrakurikuler .....	23

2.5.7 Nilai Karakter yang Dapat Dikembangkan melalui Karate .....	24
2.6 SMA Negeri 1 Cimalaka .....	26
2.6.1 Sejarah SMA Negeri 1 Cimalaka.....	26
2.6.2 Fasilitas dan Sarana Prasarana di SMA Negeri 1 Cimalaka.....	27
2.6.3 Prestasi SMA Negeri 1 Cimalaka .....	27
2.7 Penelitian Terdahulu.....	28
2.8 Kerangka Berpikir .....	28
2.9 Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III .....	30
METODE PENELITIAN.....	30
3.1 Metode Penelitian.....	30
3.2 Desain Penelitian .....	31
3.3 Prosedur Penelitian.....	32
3.4 Tempat, Waktu, dan Pelaksanaan Penelitian.....	32
3.4.1 Tempat Penelitian .....	32
3.4.2 Waktu Penelitian.....	33
3.5 Partisipan .....	33
3.5.1 Populasi.....	33
3.5.2 Sampel .....	34
3.6 Instrumen Penelitian.....	34
3.7 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	41
3.7.1 Uji Validitas.....	41
3.7.2 Uji Reliabilitas .....	44
3.8 Analisis Data .....	45
BAB IV .....	47
TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....	47
4.1 Temuan Penelitian.....	47
4.2 Analisis Deskriptif.....	47
4.3 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	47
4.3.1 Uji Validitas.....	47
4.3.2 Uji Reliabilitas .....	49
4.4 Pembahasan .....	50
4.4.1 Hasil Menggali dan Menemukan Informasi .....	51
4.4.2 Hasil Mengolah Informasi dan Mengambil Keputusan.....	52
4.4.3 Hasil Memecahkan Masalah Secara Kreatif.....	53
4.4.4 Presentase Data Keseluruhan.....	54
BAB V.....	56
SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....	56
5.1 Simpulan.....	56
5.2 Implikasi.....	56
5.3 Rekomendasi .....	57

DAFTAR PUSTAKA .....	58
DAFTAR LAMPIRAN.....	60



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1</b> Desain Survei .....	31
<b>Tabel 3.2</b> Skala Likert Bentuk Checklist.....	36
<b>Tabel 3.3</b> Kisi - Kisi Kecakapan Hidup dalam <i>Thinking Skills</i> .....	37
<b>Tabel 3.4</b> Butir Pernyataan Instrumen Kecakapan Hidup dalam <i>Thinking Skills</i> .....	39
<b>Tabel 3.5</b> Uji Validitas .....	43
<b>Tabel 3.6</b> Skala Interval.....	46
<b>Tabel 4.1</b> Deskriptif Data .....	47
<b>Tabel 4.2</b> Uji Validitas .....	48
<b>Tabel 4.3</b> Kriteria Interpretasi Skor .....	49
<b>Tabel 4.4</b> Uji Reliabilitas.....	49
<b>Tabel 4.5</b> Hasil Menggali dan Menemukan Informasi .....	51
<b>Tabel 4.6</b> Hasil Mengolah Informasi dan Mengambil Keputusan .....	53
<b>Tabel 4.7</b> Hasil Memecahkan Masalah Secara Kreatif .....	54
<b>Tabel 4.8</b> Presentase Data Nilai Keseluruhan .....	55

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b> Kuda - Kuda (Dachi) .....	20
<b>Gambar 2.2</b> Tangkisan (Uke) .....	21
<b>Gambar 2.3</b> Tangkisan (Uke) .....	21
<b>Gambar 2.4</b> Tangkisan (Uke) .....	22
<b>Gambar 3.1</b> Rumus Uji Validitas .....	41
<b>Gambar 3.2</b> Rumus Analisis Data .....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1.</b> Olah Data .....	60
<b>Lampiran 2.</b> Kuesioner .....	62
<b>Lampiran 3.</b> SK Dosen Pembimbing.....	65
<b>Lampiran 4.</b> Surat Izin Penelitian Dosen Pembimbing .....	71
<b>Lampiran 5.</b> Surat Izin Penelitian Fakultas .....	72
<b>Lampiran 6.</b> Surat Balasan Izin Penelitian SMAN 1 Cimalaka .....	73
<b>Lampiran 7.</b> Dokumentasi .....	74
<b>Lampiran 8.</b> Riwayat Hidup .....	76

## DAFTAR PUSTAKA

- A, Muri Yusuf.. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan. Kencana: Jakarta.
- Aan Komariah, Djam'an Satori. (2014). Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta.
- Ajar, R, dkk. (2021). Pelatihan Seni Bela Diri Karate Teknik Zenkutu Dachi pada Siswa SMP Negeri 1 Karawang Barat. Jurnal Pendidikan Tambusai 5 (3). Alfabeta.
- Amin, K. (2011). Pengaruh Motivasi Belajar dan Kegiatan Belajar Siswa Terhadap Kecakapan Hidup Siswa. Portal Jurnal Universitas Pendidikan Indonesia 2 (1).
- Aqib, Zainal dan Sujak. (2011). Panduan dan Aplikasi Pendidikan Karakter. Jakarta : Gaung Persada Press.
- Ardi Novan Wiyani. (2013). Manajemen Kelas. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media
- Arikunto, S. (2013). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Asep, D. (2017). Penguatan Pendidikan Karakter melalui Kegiatan Ekstrakurikuler di Sekolah. Jurnal Kajian Pendidikan Umum 15 (1).
- Asmani, Jamal Ma'ruf.. (2009). Manajemen Strategis Pendidikan Anak Usia Dini. Yogyakarta: DIVA Press.
- Deasy, P, dkk. (2021). Sistem Informasi Manajemen Akademi Seni Bela Diri Karate Indonesia (Simaski) Kalimantan Barat. Jurnal Informatika Kaputama (JIK) 5 (2).
- Ferry, F. (2013). Efektivitas Teknik Serangan Pukulan dan Teknik Serangan Tendangan terhadap Perolehan Poin dalam Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate. Universitas Pendidikan Indonesia: repository.upi.edu.
- Mustika, A. (2019). Penerapan Pendidikan Karakter Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Melalui Metode Pembiasaan. Jurnal Kependidikan 12 (2).
- Nurdin, N, dkk. (2021). Membentuk Karakter melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka pada Anak Usia 6-8 Tahun. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini 6 (2).
- Pamungkas. (2013). Kegiatan Ekstrakurikuler Karate Untuk Membentuk Kedisiplinan Siswa di SD. INSANIA 18 (2).

- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan tentang Kegiatan Ekstrakurikuler
- Ria, Y L. (2016). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Mengembangkan Watak Kewarganegaraan Peserta Didik. *Untirta Civic Education Journal* 1 (2).
- Sagitarius. (2008). Modul Karate. Bandung: FPOK/ IKIP Bandung.
- Sagitarius. (2013). Efektivitas Teknik Serangan Pukulan dan Teknik Serangan Tendangan terhadap Perolehan POIN dalam Pertandingan Kumiter Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*. 5 (1).
- Sugiyono (2015). Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods). Bandung:
- Suriatna, M. (2007). Pengembangan Kecakapan Hidup di Sekolah. Diakses dari: <http://file.upi.edu>.
- Syah, M. (2010). Psikologi Pendidikan. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Syarifatul, M. (2012). Konsep Pendidikan Berbasis Kecakapan Hidup. *Jurnal Falasifa* 3 (1).
- Uno, BH. (2010). Teori Motivasi & Pengukurannya. Jakarta: Bumi Aksara.
- Weni, S. (2021). Dampak Ekstrakurikuler Karate Terhadap Pendidikan Karakter. *Jurnal Stamina* 4 (6).
- Winarno, N. (2010). Ekstrakurikuler di Sekolah: Dasar Kebijakan dan Aktualisasinya. <http://www>.