

**PENGEMBANGAN *LIFE SKILLS* MELALUI AKTIVITAS OLAHRAGA  
(Studi *Literature Review*)**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Disusun oleh:

SURADI

1506414

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN  
REKREASI**

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2022**

SURADI, 2022

*PENGEMBANGAN LIFE SKILLS MELALUI AKTIVITAS OLAHRAGA (Studi Literature Review)*

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

**PENGEMBANGAN *LIFE SKILLS* MELALUI AKTIVITAS OLAHRAGA  
(Studi *Literature Review*)**

**LEMBAR HAK CIPTA**

Oleh  
SURADI

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

©Suradi  
Universitas Pendidikan Indonesia  
2022

Hak cipta dilindungi Undang-undang  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya dan sebagian  
Dengan dicetak ulang atau di fotocopy atau cara lainnya tanpa izin penulis

**LEMBAR PENGESAHAN**

**SURADI**

**1506414**

**PENGEMBANGAN *LIFE SKILLS* MELALUI AKTIVITAS OLAHRAGA  
(Studi *Literature Review*)**

Disetujui dan Disahkan oleh:

Pembimbing I



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

**NIP: 196001191986031002**

Pembimbing II



**Asep Sumpena, M.Pd.**

**NIP. 198605032015041001**

Mengetahui,

**Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

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

**NIP. 196808301999031001**

ii

ii

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengembangan *Life Skills* melalui Aktivitas Olahraga (Studi *Literature Review*)” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, November 2021

Penulis,



Suradi

NIM. 1506414

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT., atas limpahan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “**Pengembangan *Life Skills* melalui Aktivitas Olahraga (Studi *Literature Review*)**”. Shalawat dan salam semoga tercurah limpahkan kepada baginda nabi besar Muhammad SAW., serta kepada keluarganya, para sahabat, tabiin tabiut, dan kita semua yang insya Allah termasuk kepada umatnya.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan yang penulis tempuh selama mengikuti studi pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat, khususnya bagi penulis sendiri dan umumnya bagi pembaca.

Bandung, November 2021

Penulis,



Suradi

NIM. 1506414

## UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah atas limpahan rahmat dan karunia Allah SWT., skripsi ini dapat diselesaikan oleh penulis. Shalawat serta salam semoga tercurah limpahkan kepada baginda nabi besar Muhammad SAW., serta kepada keluarganya, para sahabat, tabiin tabiut, dan kita semua yang insya Allah termasuk kepada umatnya. Pada proses penyelesaian skripsi ini, penulis mengalami berbagai hambatan yang dihadapi, namun atas kebesaran Allah SWT., serta bantuan dan bimbingan berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikannya. Oleh karena itu, pada kesempatan yang baik ini perkenankan penulis untuk menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. M Solehuddin, M.Pd., M.A, sebagai Rektor Universitas Pendidikan Indonesia, beserta civitas akademika Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti studi hingga mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Pendidikan Indonesia;
2. Bapak Dr. H. R. Boyke Mulyana, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti studi hingga penulis mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan;
3. Bapak Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes, AIFO, selaku ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia
4. Bapak Dr. Yusuf Hidayat, M.Si, selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia
5. Bapak Prof. Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd, selaku dosen wali pembimbing serta pembimbing skripsi I yang dalam prosesnya telah meluangkan waktu

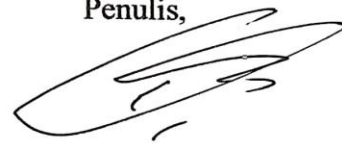
- dan tenaganya untuk memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini;
6. Bapak Asep Sumpena, M.Pd, selaku pembimbing skripsi II yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk memberikan arahan, bimbingan dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini;
  7. Staf Dosen dan Asisten Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia yang telah membekali penulis dengan ilmu-ilmu yang bermanfaat selama mengikuti perkuliahan;
  8. Keluarga tercinta, Bapak Okih (Alm.) dan Ibu Yayan yang tiada hentinya mendo'akan dan memberikan segala dukungan dan kerja keras yang terbaik untuk penulis dalam menyelesaikan studi, serta kakak tersayang Herdi dan Herni yang telah memberikan motivasi dan dukungan agar penulis dapat menyelesaikan studinya;
  9. Keluarga Bapak Ade Nendi H., S.Pd.SD dan Ibu Erni yang telah memberi dukungan dan motivasi kepada penulis untuk dapat menyelesaikan studi;
  10. Keluarga Ibu Eneng dan Bapak Yana yang telah memberikan dukungan kepada penulis selama studi;
  11. Keluarga besar Bapak Djarot Subagio yang telah memberikan motivasi dan segala dukungan kepada penulis selama studi;
  12. Keluarga besar PJKR 2015 yang telah berjuang bersama-sama dari awal perkuliahan sampai saat ini;
  13. Keluarga PJKR D 2015 yang telah berjuang, memberikan semangat, dan motivasi kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini;
  14. UKM Atletik Bumi Siliwangi UPI yang menjadi wadah untuk penulis berprestasi;
  15. Rekan-rekan seperjuangan Guntur Ibrahim, S.Pd, Arasy Akbar Witarsa, M.Pd, dan Rika Adiansah, S.Pd, yang telah memberikan motivasi kepada penulis untuk dapat menyelesaikan studi;

16. Keluarga besar PPLP Jawa Barat yang telah menjadi wadah penulis berprestasi;
17. Para pelatih Atletik Jawa Barat yang telah memberikan dukungan dan bimbingan untuk dapat berprestasi; dan
18. Siti Nofita Nurlitasari, S.Pd, sebagai istri tercinta yang selalu menemani penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT., memberikan balasan yang berlipat ganda atas segala kebaikan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis berharap semoga Allah SWT., menjadikan skripsi ini sebagai suatu karya yang dapat bermanfaat bagi penulis dan pembacanya.

Bandung, November 2021

Penulis,



Suradi

NIM. 1506414



## ABSTRAK

**SURADI (1506414) Skripsi: Pengembangan *Life Skills* Melalui Aktivitas Olahraga (Studi *Literature Review*). Skripsi ini dibimbing oleh Prof. Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd dan Asep Sumpena, M.Pd. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia.**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengembangan *life skills* melalui aktivitas olahraga. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan desain penelitian *literature review* dengan literature yang digunakan dari tiga database yaitu *Google Scholar*, *Taylor and Francis Online*, dan *ProQuest*. Artikel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 14 artikel dengan proses penyaringannya menggunakan metode PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta Analysis*), dengan kriteria inklusi: 1) jurnal nasional dan internasional yang berkaitan dengan pengembangan *life skills* melalui aktivitas olahraga; 2) dapat diakses penuh (full text); 3) jurnal dengan rentang waktu dari 2017 – 2021; dan 4) menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Dari hasil review artikel dapat disimpulkan bahwa bahwa aktivitas olahraga dapat mengembangkan *life skills* peserta olahraga. Aktivitas olahraga yang terprogram dan terorganisir dengan baik dapat mengarahkan perkembangan siswa ke arah positif, seperti siswa menjadi teratur, lebih disiplin, dan dapat menghargai waktu. Pengembangan *life skills* dapat berjalan efektif jika peserta olahraga dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat digunakan untuk menghadapi tuntutan dan tantangan di masa depan.

**Kata kunci :** *Life Skills*, aktivitas olahraga

## ABSTRACT

**SURADI (1506414) Thesis: Development of *Life Skills* Through Sports Activities (Study *Literature Review*). This thesis is guided by Prof. Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd and Asep Sumpena, M.Pd. Health and Recreation Physical Education Study Program. Faculty of Sports and Health Education. Indonesian Education University.**

The purpose of this study was to determine the development of *life skills* through sports activities. In this study, researchers used a research design *literature review* with literature used from three databases, namely *Google Scholar*, *Taylor and Francis Online*, and *ProQuest*. The articles used in this study were 14 articles with the screening process using the PRISMA method (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta Analysis*), with the inclusion criteria: 1) national and international journals related to the development of *life skills* through sports activities; 2) fully accessible (full text); 3) journals with a timeframe from 2017 – 2021; and 4) using Indonesian and English. From the results of the article review, it can be concluded that sports activities can develop the *life skills* of sports participants. Programmed and well-organized sports activities can direct student development in a positive direction, such as students becoming organized, more disciplined, and able to respect time. The development of *life skills* can be effective if sports participants can apply them in everyday life, so that they can be used to face future demands and challenges.

**Keywords:** *Life Skills*, sports activities

## DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA .....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH .....	v
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.1 Rumusan Masalah .....	4
1.2 Tujuan Penelitian.....	4
1.3 Manfaat Penelitian.....	4
1.4 Struktur Organisasi Skripsi .....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	7
2.1 Kecakapan Hidup ( <i>Life Skills</i> ).....	7
2.1.1 Definisi Kecakapan Hidup ( <i>Life Skills</i> ).....	7
2.1.2 Jenis-Jenis Kecakapan Hidup ( <i>Life Skills</i> ) .....	8
2.1.3 Tujuan dan Manfaat Pendidikan Kecakapan Hidup ( <i>Life Skills</i> ) ....	9
2.1.4 Ciri-Ciri Pendidikan Kecakapan Hidup ( <i>Life Skills</i> ).....	10
2.2 Aktivitas Olahraga.....	11
2.2.1 Pengertian Aktivitas .....	11
2.2.2 Pengertian Olahraga.....	11

2.2.3	Klasifikasi Olahraga.....	12
2.2.4	Pengertian Aktivitas Olahraga.....	13
2.2.5	Manfaat Aktivitas Olahraga.....	14
	2.2.5.1 Kesehatan Fisik.....	15
	2.2.5.2 Kesehatan Mental.....	15
	2.2.5.3 Kesehatan Sosial.....	16
2.3	Penelitian yang Relevan.....	17
2.3.1	Pengembangan Kecakapan Hidup Melalui Olahraga (Studi Literatur Review).....	17
2.3.2	Pengembangan Kecakapan Hidup ( <i>Life Skills</i> ) melalui Aktivitas Olahraga dan Pendidikan Jasmani dalam Rangka <i>Positive Youth Development</i> .....	17
2.3.3	Pengembangan <i>Life Skills</i> melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga.....	17
2.3.4	Dampak Aktivitas Dalam Klub Olahraga Terhadap <i>Life Skills</i> .....	18
2.4	Kerangka Pemikiran.....	18
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>		<b>20</b>
3.1	Desain Penelitian.....	20
3.2	Cara Pengumpulan Data.....	20
3.2.1	Identifikasi ( <i>Identification</i> ).....	22
3.2.2	Penyaringan ( <i>Screening</i> ).....	22
	3.2.2.1 Kriteria Inklusi.....	22
	3.2.2.2 Kriteria Eksklusi.....	22
3.2.3	Kelayakan ( <i>Eligibility</i> ).....	22
3.2.4	Termasuk ( <i>Include</i> ).....	23
3.3	Analisis Data.....	23
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>24</b>
4.1	Temuan.....	24
4.2	Pembahasan.....	34

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI.....	38
5.1 Simpulan.....	38
5.2 Implikasi.....	38
5.3 Rekomendasi.....	38
DAFTAR PUSTAKA.....	40
LAMPIRAN.....	46

## DAFTAR TABEL

3.1 Diagram PRISMA .....	21
4.1 Matriks Litertature Review .....	24

## DAFTAR LAMPIRAN

Surat Keputusan Skripsi .....	46
Daftar Riwayat Hidup .....	51

## DAFTAR PUSTAKA

- Agnew, D., Jackson, K., Pill, S., & Edwards, C. (2019). Life Skill Development and Transfer beyond Sport. *Physical Culture and Sport*, 84(1), 41-54.
- Aisyah, Siti dan Ummu Sakina. (2020). Upaya Pengembangan Kecakapan Hidup (*Life Skills*) Terhadap Anak Tunagrahita di Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Kabupaten Wajo. *Pusat Studi Gender dan Anak UIN Alauddin Makassar Sipakalebbi*. 4 (2), 383.
- Almatsier, *Aktivitas Olahraga*, Jakarta, Grasindo. 1990.
- Anira, A., Syarifatunnisa, S., Ma'mun, A., & Rahayu, N. I. Integrating Life Skills through Physical Activities Programs. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 68-74.
- Anton M.Mulyono (2001:26). *Aktivitas (Modul)*. Jakarta. Pusat Penerbitan UT.
- Anwar, *Pendidikan Kecakapan Hidup (Life Skills Education)*, Bandung: Alfabeta, 2004.
- Anwar. (2004). *Pendidikan kecakapan hidup (Life skills education)*. Bandung: Alfabeta
- Ateng, Abdulkadir (1993). “Keefektifan Model Pemassalan dan Kontribusinya terhadap Usaha Pencapaian Prestasi Olahraga Empat Besar Asia Tahun 2002”, dalam *Majalah Spirit* No. 57, Oktober 1993. Jakarta: KONI Pusat.
- Atikah Proverawati dan Eni Rahmawati. 2012. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta. Noha Medika.
- Cahyani, Y. R. Integrating Life Skills into Pencak Silat Training Program for Positive Youth Development. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 168-174.
- Ciampolini, V., Milistetd, M., Kramers, S., & Nascimento, J. V. D. (2020). O que são life skills e como integrá-las no esporte brasileiro para promover o desenvolvimento positivo de jovens?. *Journal of Physical Education*, 31.
- Cope, E., Bailey, R., Parnell, D., & Nicholls, A. (2017). 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>



Cronin, L. D., & Allen, J. (2018). Examining the relationships among the coaching climate, life skills development and well-being in sport. *International journal of sports science & coaching*, 13(6), 815-827.

Cronin, Lorcan Donal, & 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>

Depdiknas. (2002). Pendidikan Berorientasi Kecakapan Hidup (Life Skill) Melalui Pendekatan Broad-Based Education (Draft). Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

dine Oukili, S., Kahlaoui, R., & Gasmi, B. (2020). The effect of a proposed sport extracurricular program in the development of some life skills (communication skill and teamwork skill) among secondary students. *dirasat nafsiyat wa tarbawiyat*, 13(3), 31-49.

Freire, G. L. M., Silva, A. A., Moraes, J. F. V. N., Costa, N. L. G., Oliveira, D. V., & Junior, J. R. A. N. (2021). Do age and time of practice predict the development of life skills among youth futsal practitioners?. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 135-145.

Ghildiyal, R. (2015). Role of Sports in the Development of an Individual and Role of Psychology in Sports. *Mens sana monographs*, 13(1), 165.

Goudas, M. (2010). Prologue: A review of life skills teaching in sport and physical education. *Hellenic Journal of Psychology*, 7(3), 241-258. [https://www.researchgate.net/publication/285223772\\_Prologue\\_A\\_review\\_of\\_life\\_skills\\_teaching\\_in\\_sport\\_and\\_physical\\_education](https://www.researchgate.net/publication/285223772_Prologue_A_review_of_life_skills_teaching_in_sport_and_physical_education)

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. (2010). The relationship between perceived coaching behaviors and developmental benefits of high school sports participation. *Hellenic Journal of Psychology*, 7(3), 298–314. <https://psycnet.apa.org/record/2010-23945-004>

Hamid, A. (2017). Agama dan kesehatan mental dalam perspektif psikologi agama. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 3(1), 1-14.

Hudaya, P., Ma'mun, A., & Hidayat, Y. (2017). Integrasi Kecakapan Hidup ke dalam Program Latihan Renang. *Edusentris*, 4(3), 150-159.

Ilyas, M. Y., & Kristiyandaru, A. (2019). Hubungan Pemakaian Gawai dengan Aktivitas Olahraga (Studi pada Siswa SMA Negeri 1 Kota Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3).

Ilyas, M.Y. & Advendi K. 2019. Hubungan Pemakaian Gawai dengan Aktivitas Olahraga (Studi pada Siswa SMA Negeri 1 Kota Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3), 275-279.

Iqbal, H. S., Ma'mun, A., & Nuryadi, N. Mengintegrasikan Life Skills ke Program Pelatihan Sepak Bola bagi Pengembangan Pemuda yang Positif. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 19(3), 344-355.

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://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1876201814000392>

Junge, S.K., Manglallan,S., & Raskauskas, J. (2003). Building life skills through afterschool participation in experiential and cooperative learning. *Child Study Journal* 33(3), 165-174.

Kennedy, *et.al.* (2014). The Life Skills Assessment Scale: Measuring Life Skills of Disadvantaged Children in the Developing World. *Social Behavior and Personality An International Journal* 42(2).

Lee, O., Park, M., Jang, K., & Park, Y. (2017). Life lessons after classes: investigating the influence of an afterschool sport program on adolescents' life skills development. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 12(1), 1307060.

Lutan, R. Hartoto. (2004). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*.

Maksum, Ali. 2007. Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.

Maksum, Ali. 2008. Buku Ajar Mata Kuliah Metodologi Penelitian. Surabaya: FIK-Unesa.

Maksum, Ali. 2008. Psikologi Olahraga. Surabaya: University Press.

Miswari, R. (2015). Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) pada Materi Persamaan Linear Di Kelas X SMA Negeri 1 Darussalam. *Etd Unsyiah*.

- Mulyono, A. M. (2001). *Aktivitas Belajar*. Bandung: Yrama.
- Muthohir, Toho Cholik, Muhammad Muhyi, Albertus Fenanlampir, (2011). *Berkarakter dengan Berolahraga, Berolahraga dengan Berkarakter*. Surabaya: Sport Media.
- Mutohir, Toho Cholik dan Ali Maksum, 2007. *Sport Development Index*. Kemenpora.
- Mutohir, Toho Cholik dkk. 2011. *Berkarakter dengan berolahraga berolahraga dengan berkarakter*. sport media.
- Nascimento Junior, J. R. A. D., Freire, G. L. M., Quinaud, R. T., Oliveira, D. V. D., & Cronin, L. D. (2021). Life Skills Development Through Sport in Brazil: A Study Based on Self-Determination Theory. *Perceptual and Motor Skills*, 128(3), 1017-1036.
- Nasution, S. (1995). *Didaktik Asas-asas Mengajar Cetakan Ke-1 Edisi 2*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Newman, T. J., Lower-Hoppe, L., Anderson-Butcher, D., & Paluta, L. M. (2020). Process Evaluation Examining the Implementation of a Sport-Based Positive Youth Development Program. *Journal of Youth Development*, 15(6), 70-90.
- Nursasih, Isna Daniyati. (2018). *Dampak Aktivitas dalam Klub Olahraga Terhadap Life Skills*. (Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia, 2018). Diakses dari <http://repository.upi.edu/46912/>
- Nurhaqy, Alvian Agung. (2019). *Pengembangan Life Skills Melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. (Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia, 2019). Diakses dari <http://repository.upi.edu/42449/>
- PH., Slamet. (2002). Pendidikan Kecakapan Hidup: Konsep Dasar. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 8(37), 23-37.
- Proverawati, Atikah dan Eni Rahmawati, 2012, *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*, Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rachman, H. A. (2009). Dimensi Kecakapan Hidup (Life Skill) dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(2). <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/437>
- Rathwell, S., & Young, B. W. (2017). Describing aspects of self and social agency related to Canadian university athletes' life skill development. *Revue phénEPS/PHEnex Journal*, 8(3).

Rezai Niaraki, F., & Rahimi, H. (2013). The impact of authoritative, permissive and authoritarian behavior of parents on self-concept, psychological health and life quality. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 2(1), pp-78.

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.

Rusli Lutan. 2004. *Pembaruan Pendidikan Jasmani di Indonesia*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.

Rusli, L., & Adang, S. (2000). Pengukuran dan evaluasi penjaskes. *DikNas Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah*.

Sadoso (1989). *Aktivitas Olahraga*. Universitas Terbuka. Dekdibud.

Sadoso, S. (1989). *Olahraga Kesehatan dari A sampai dengan Z*. Jakarta: Pustakarini.

Slamet PH, Pendidikan Kecakapan Hidup; Konsep Dasar, dalam *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, No. 037, Jakarta: Balitbang Diknas, 2002.

Subasree, R., & Radhakrishnan Nair, A. (2014). The Life Skills Assessment Scale: the construction and validation of a new comprehensive scale for measuring Life Skills. *OSR Journal of Humanities and Social Science (IOSR-JHSS) Volume*, 19, 50-58.

Suryabrata, Sumadi. (2010). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Unan, *et.al.* (2015). Upaya Peningkatan Aktivitas Berolahraga Melalui Permainan Tradisional Punek Pukak pada Siswa Kelas VII B SMP Negeri 1 Belimbing Hulu. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 2(1), 30-40. <http://jurnalstkipmelawi.ac.id/index.php/JPJKR/article/view/67>

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 17.

W. J. S. Poerwadarminta, (1982). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Wardani, Fibrianti Kusuma. (2021). *Pengembangan Kecakapan Hidup (Life Skills) melalui Aktivitas Olahraga dan Pendidikan Jasmani dalam Rangka Positive Youth Development*. (Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia, 2021). Diakses dari <http://repository.upi.edu/60551/>

Widianti, Santi. (2021). *Pengembangan Kecakapan Hidup melalui Olahraga (Studi Literatur Review)*. (Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia, 2021). Diakses dari <http://repository.upi.edu/60638/>