

**PENGEMBANGAN *LIFE SKILLS* MELALUI AKTIVITAS OLAHRAGA  
TENNIS**

**SKRIPSI**

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



oleh

Sella Suwaniari  
NIM 1600087

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

**LEMBAR HAK CIPTA****PENGEMBANGAN *LIFE SKILLS* MELALUI AKTIVITAS OLAHRAGA TENNIS**

Oleh

Sella Suwaniari

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

© Sella Suwaniari2022

Universitas Pendidikan Indonesia

Mei 2022

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

Sella Suwaniari

1600087

### PENGEMBANGAN LIFE SKILLS MELALUI AKTIVITAS OLAHRAGA TENNIS

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



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

NIP. 196001191986031002

Pembimbing II



CS Dipindai dengan CamScanner

Dr. Nuryadi, M.Pd.

NIP.197101171998021001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

FPOK UPI



Dr. Yusuf Hidayat, M.Si.

Nip. 196808301999031001

## ABSTRAK

**Sella Suwaniari (1600087) Pengembangan Life Skills Melalui Aktivitas Olahraga Tennis. Skripsi ini dibimbing oleh Pembimbing I Pof. Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd. Pembimbing II Dr. Nuryadi, M.Pd. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, 2022.**

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengembangan life skills melalui aktivitas olahraga tennis. Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Populasi pada penelitian ini yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis lapang di SMK 45 Lembang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, sampai akhirnya didapatkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang siswa. Dalam penelitian ini desain yang digunakan *True Eksperimen Design*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket kecakapan hidup (*Life skills*) dengan skala pengukuran menggunakan *skala likert*. Analisis pada penelitian ini menggunakan bantuan *software SPSS (Statistik Product and Service Solution)* versi 25.0 IBM for window. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji *paired sample test*. Dengan nilai sig  $(0,00) < (0,05)$  pada kelompok experiment dan nilai sig  $(0,066) < (0,05)$  pada kelompok *control*. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pada kelompok *eksperimen* yang terintegrasi *life skills* terhadap pengembangan keterampilan kecakapan hidup (*life skills*)

**Kata Kunci:** *life skills*, tennis

## ABSTRACT

*Sella Suwaniari (1600087) Life Skills Development Through Tennis Activities. This thesis is supervised by Advisor I Pof. Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd. Supervisor II Dr. Nuryadi, M.Pd. Health and Recreation Physical Education Study Program, Faculty of Sports and Health Education, University of Education Indonesia, 2022.*

*The purpose of this study is to determine the development of life skills through tennis sports activities. In this study using experimental research methods. The population in this study were students who took field tennis extracurricular at SMK 45 Lembang. The sampling technique in this study used a purposive sampling technique, until finally the sample in this study was 20 students. In this study, the design used was True Experiment Design. The research instrument used in this study was a Life Skills Questionnaire with a measurement scale using a Likert scale. The analysis in this study uses the SPSS (Statistical Product and Service Solution) software version 25.0 IBM for window. Hypothesis testing in this study used the paired sample test. With a value of sig (0.00) < (0.05) in the experimental group and a value of sig (0.066) < (0.05) in the control group. So it can be concluded that there is an influence in the experimental group that integrates life skills on the development of life skills.*

*Keywords:* life skills, tennis

## DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA .....	2
LEMBAR PENGESAHAN .....	3
LEMBAR PERNYATAAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
UCAPAN TERIMA KASIH .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ABSTRAK.....	4
ABSTRACT .....	5
KATA PENGANTAR.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR ISI .....	6
DAFTAR GAMBAR .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR TABEL.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB I .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.1 Latar Belakang.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2 Rumusan Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3 Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4 Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.1 Manfaat teoritis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.2 Manfaat praktis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.5 Struktur Organisasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.5.1 BAB I Pendahuluan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.5.2 BAB II Kajian Pustaka.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.5.3 BAB III : Metodologi Penelitian ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.5.4 BAB IV : Temuan dan Pembahasan	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.5.5 BAB V : Simpulan, implikasi dan rekomendasi	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1 Hakikat Life skills.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1 Pengertian Life skills .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2 Tujuan Life skills .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3 Komponen Life skills.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.4 Jenis-jenis Life skills.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.4.1 Kecakapan Interpersonal .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

- 2.1.4.1.1 Sportspersonship atau bermain adil**Error! Bookmark not defined.**
  - 2.1.4.1.2 Kejujuran (honesty) .....**Error! Bookmark not defined.**
  - 2.1.4.1.3 Kerja sama tim (teamwork)**Error! Bookmark not defined.**
  - 2.1.4.1.4 Menghormati (respect) .....**Error! Bookmark not defined.**
  - 2.1.4.2 Kecakapan Intrapersonal .....**Error! Bookmark not defined.**
    - 2.1.4.2.1 Fokus (focus).....**Error! Bookmark not defined.**
    - 2.1.4.2.2 Pencapaian tujuan (goal-setting)**Error! Bookmark not defined.**
    - 2.1.4.2.3 Pengaturan Emosional (emotional regulation)**Error! Bookmark not defined.**
    - 2.1.4.2.4 Ketekunan (perseverance)**Error! Bookmark not defined.**
  - 2.2 Tenis Lapang .....**Error! Bookmark not defined.**
    - 2.2.1 Sejarah Tenis Lapang.....**Error! Bookmark not defined.**
    - 2.2.2 Teknik Tenis Lapang .....**Error! Bookmark not defined.**
    - 2.2.3 Sarana dan Prasarana .....**Error! Bookmark not defined.**
    - 2.2.4 Peraturan Tenis Lapang.....**Error! Bookmark not defined.**
  - 2.3 Kerangka Berpikir.....**Error! Bookmark not defined.**
  - 2.4 Hipotesis Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- BAB III.....**Error! Bookmark not defined.**
- 3.1 Metode Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
  - 3.2 Tempat, Waktu, dan Jadwal Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
    - 3.2.1 Tempat.....**Error! Bookmark not defined.**
    - 3.2.2 Waktu .....**Error! Bookmark not defined.**
    - 3.2.3 Jadwal Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
  - 3.3 Populasi dan Sampel .....**Error! Bookmark not defined.**
    - 3.3.1 Populasi .....**Error! Bookmark not defined.**
    - 3.3.2 Sampel.....**Error! Bookmark not defined.**
  - 3.4 Desain Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
  - 3.5 Langkah-langkah Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
  - 3.6 Instrumen Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
  - 3.7 Teknik pengumpulan data .....**Error! Bookmark not defined.**
  - 3.8 Teknik Analisis Data.....**Error! Bookmark not defined.**
    - 3.8.1 Uji Normalitas .....**Error! Bookmark not defined.**

3.8.2 Uji Homogenitas .....	Error! Bookmark not defined.
3.8.3 Uji T-Test satu sampel (One sampel t- test)	Error! Bookmark not defined.
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
4.1 Deskripsi Data .....	Error! Bookmark not defined.
4.2 Uji Prasyarat .....	Error! Bookmark not defined.
4.2.1 Uji Normalitas .....	Error! Bookmark not defined.
4.2.2 Uji Homogenitas .....	Error! Bookmark not defined.
4.3 Uji Hipotesis .....	Error! Bookmark not defined.
4.4 Pembahasan .....	Error! Bookmark not defined.
4.5 Kelebihan.....	Error! Bookmark not defined.
4.6 Kekurangan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2 Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
5.3 Rekomendasi .....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA .....	9
LAMPIRAN .....	Error! Bookmark not defined.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhadiyah, D. D. (2019). *MUATAN LIFE SKILLS DALAM KURIKULUM 2013 DAN*. 2(September), 107–113.
- Bakhtiar, S., & Ballard, R. J. (2015). *PEMBINAAN PRESTASI TENIS*. Wineka Media.
- Baruwadi, D. (2008). *PENYELENGGARAAN PENDIDIKAN KECAKAPAN HIDUP DALAM PENINGKATAN KEMANDIRIAN PEMUDA* Darwin. 1997.
- Bean, C., Kramers, S., Forneris, T., & Camiré, M. (2018). The Implicit/Explicit Continuum of Life Skills Development and Transfer. *Quest*, 70(4), 456–470. <https://doi.org/10.1080/00336297.2018.1451348>
- Camiré, Martin, Pierre Trudel, and Tanya Forneris. 2012. “Coaching and Transferring Life Skills: Philosophies and Strategies Used by Model High School Coaches.” *Sport Psychologist* 26(2): 243–60.
- Côté, J., & Fraser-Thomas, J. (2007). Youth involvement in sport. In P. Crocker (Ed.), *Sport psychology: A Canadian perspective*. Toronto: Pearson, January 2007, 266–294.
- Cronin, L. D., & Allen, J. (2016). Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. *Psychology of Sport & Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.11.001>
- Danish, Steven, Tanya Forneris, Ken Hodge, and Ibirangi Heke. 2004. “Enhancing Youth Development through Sport.” *World Leisure Journal* 46(3): 38–49.
- Daulay, P. (2014). *MODEL PENDIDIKAN KETERAMPILAN HIDUP ( LIFE SKILLS ) BAGI ANAK PUTUS*. 39.
- Gould, D., & Carson, S. (2008). *International Review of Sport and Exercise Psychology* *Life skills development through sport : current status and future directions*. March 2013, 37–41. <https://doi.org/10.1080/17509840701834573>

- Hansen, D. M., Larson, R. W., & Dworkin, J. B. (2003). What adolescents learn in organized youth activities: A survey of self-reported developmental experiences. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 25–55. <https://doi.org/10.1111/1532-7795.1301006>
- Jasmani, P., & Olahraga, D. A. N. (2019). *Alvian Agung Nurhaqy, 2019 PENGEMBANGAN LIFE SKILLS MELALUI PENIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA* Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu/) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu).
- Jordans, M. J. D. (2003). TRAINING HANDBOOK ON Psychosocial Counselling for Children in Especially Difficult Circumstances: A trainer's Guide. *Unicef*, 2003, 228. <http://www.healthnetppo.org/files/703/counselling-training-manual.pdf>
- 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.* 0704(September). <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1205699>
- Le Grange, L. L. (2014). The Development of the Number Concept in Grade R: A case study of a school in the Wellington area.
- Lutfiansyah, D. Y. (2017). *PENDIDIKAN KECAKAPAN HIDUP (LIFE SKILLS) DALAM PEMBERDAYAAN PEREMPUAN KEPALA KELUARGA (PEKKA) UNTUK PENINGKATAN PENDAPATAN DAN KEMANDIRIAN BERWIRUSAHA.*
- Mahmoudi, A., & Golsa Moshayedi. (2012). Life Skills Education for Secondary Education. *Life Science Journal*, 9(3), 1393–1396.
- Marsollier, É., Trottier, C., & Falcão, W. R. (2020). Development and transfer of life skills in figure skating: Experiences of athletes and their coaches. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 12(5), 664–682. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1659392>
- Muhdi, S., & Listyaning. (2016). *PENDIDIKAN KECAKAPAN HIDUP ( LIFE SKILLS ) MELALUI CHILD FRIENDLY TEACHING MODEL ( CFTM ) SEBAGAI DASAR MEMBANGUN KARAKTER SISWA.*
- Nugroho, W. (2016). *PENGARUH PENDEKATAN PEMBELAJARAN DAN MOTOR EDUCABILITY TERHADAP PENGUASAAN KETERAMPILAN DASAR TENIS LAPANGAN.* 1–7.

Nurhaqy, A. A. (2019). *PENGEMBANGAN LIFE SKILLS MELALUI PENIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA.*

Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *DASAR-DASAR STATISITIK PENELITIAN.* SIBUKU MEDIA.

Pratiwi, Umi, and Eka Farida Fasha. 2015. "Pengembangan Instrumen Penilaian Hots Berbasis Kurikulum 2013 Terhadap Sikap Disiplin." *Jurnal Penelitian dan Pembelajaran IPA* 1(1): 123.

Ronkainen, N. J., Aggerholm, K., Ryba, T. V., & Allen-Collinson, J. (2021). Learning in sport: from life skills to existential learning. *Sport, Education and Society*, 26(2), 214–227.

Sackett, S. C., & Gano-Overway, L. A. (2017). Coaching Life Skills Development: Best Practices and High School Tennis Coach Exemplar. *International Sport Coaching Journal*, 4(2), 206–219.

Sukadiyanto. (2005). *Prinsip-prinsip Pola Bermain Tenis Lapangan.* 4, 261–281.

Sumantri, M. S. (2011). *PENGEMBANGAN KETERAMPILAN HIDUP ( LIFE SKILLS ).* 15(April), 51–56.

Supriatin, Atin, and Aida Rahmi Nasution. 2017. "Implementasi Pendidikan Multikultural Dalam Praktik Pendidikan Di Indonesia." *Elementary: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 3(1): 1.

Susandi, A. (2020). *Pendidikan Life Skills dalam Penanaman Nilai-Nilai Agama Islam di Sekolah Dasar* 95. 6(2), 95–111.

Yasriuddin, & Wahyudin. (2017). *Tenis lapangan Metode Mengajar & Teknik Dasar Bermain.* FAHMIS PUSTAKA.

Yuliwulandana, N. (2016). *PENGEMBANGAN MUATAN KECAKAPAN HIDUP (LIFE SKILL) PADA PEMBELAJARAN DI SEKOLAH.*

