

**PERBANDINGAN KECAKAPAN HIDUP (*LIFE SKILL*) ANTARA SISWA
YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DAN
EKSTRAKURIKULER NON-OLAHRAGA DI SMPN 1 BANYAKAN
KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri



OLEH:

**MOCH. HARIS ARSADA LAROIBAFI
NPM: 19.1.01.09.0158**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
UNIVERSITAS PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2024**

Skripsi oleh:

MOCH. HARIS ARSADA LAROIBAFI

NPM: 19.1.01.09.0158

Judul:

**PERBANDINGAN KECAKAPAN HIDUP (*LIFE SKILL*) ANTARA
SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DAN
EKSTRAKURIKULER NON-OLAHRAGA DI SMPN 1 BANYAKAN
KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi
Penjaskresk FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 26 Juni 2024

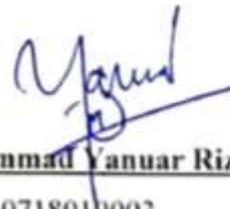
Pembimbing I



Rizki Burstiando, M.Pd.

NIDN. 0711029002

Pembimbing II



Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd.

NIDN. 0718019003

Skripsi Oleh :

MOCIL HARIS ARSADA LAROIBAFI

NPM: 19.1.01.09.0158

Judul:

**PERBANDINGAN KECAKAPAN HIDUP (*LIFE SKILL*) ANTARA SISWA
YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DAN
EKSTRAKURIKULER NON-OLAHRAGA DI SMPN 1 BANYAKAN
KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Pendidikan
Jasmani dan Rekreasi FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 12 Juli 2024

Dan Dinyatakan telah memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Rizki Burstiando, M.Pd
2. Penguji I : M. Akbar Husein Allsabah, M.Or
3. Penguji II : Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd



Mengetahui,
Dekan FIKS


Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN 0703098802

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Moch Haris Arsada Laroibafi
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. Lahir : Kediri/ 21 Oktober 2000
NPM : 19.1.01.09.0158
Fak/Prodi : FIKS/ S1 PENJASKESREK

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 12 Juli 2024

Yang Menyatakan



MOCH HARIS ARSADA LAROIBAFI

NPM: 19.1.01.09.0158

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Sesungguhnya Bersama kesulitan ada kemudahan.

(Al- Insyirah 94:Ayat 6)

Keberhasilan itu bukan selalu milik orang pintar, namun keberhasilan itu adalah milik orang yang senantiasa berusaha.

(Bj Habibie)

Jadilah orang yang bermanfaat walau hanya sebatas niat, jika merasa belum bisa bermanfaat bagi orang lain, setidaknya jangan merugikan orang lain.

(Moch. Haris Arsada Laroibafi)

PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa Allah SWT, yang senantiasa memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga saya diberikan kekuatan dan kesabaran untuk mengerjakan Skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT. Tabur cinta dan kasih sayangmu telah memberiku kekuatan, kesabaran, membekaliku dengan ilmu dan atas karunia serta kemudahan yang engkau berikan.
2. Kedua orang tua saya bapak dan ibu yang saya cintai atas segala dukungan, doa dan juga nasehatnya selama ini.
3. Dosen – dosen yang telah mengajarkan banyak hal kepada saya, terutama bapak Rizki Burstiando M.Pd yang sabar membimbing dan memberikan nasehat kepada saya.
4. Kepala Sekolah dan guru guru SMP 1 Banyakan Kediri yang telah membantu saya dalam melakukan penelitian.
5. Teman-teman 4D yang selalu memberikan motivasi untuk terus melangkah menuju masa depan yang sukses.
6. Suport dari pihak luar yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu
7. Almamater Universitas Nusantara PGRI Kediri, yang menjadi tempat untuk saya berproses dalam mencari ilmu diperguruan tinggi.

ABSTRAK

Moch. Haris Arsada Laroibafi Perbandingan Kecakapan Hidup (*Life Skill*) Antara Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Dan Ekstrakurikuler Non-Olahraga Di Smpn 1 Banyakan Kediri, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2024

Kata kunci: kecakapan hidup (*Life Skill*), ekstrakurikuler, Smpn 1 Banyakan.

Kecakapan hidup (*life skill*) merupakan kemampuan seseorang individu dalam menghadapi permasalahan hidup dalam keadaan sadar tanpa adanya tekanan dalam menghadapi situasinya sehingga dapat berpikir secara logis untuk menyelesaikannya". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbandingan Kecakapan Hidup (*Life Skill*) Antara Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Dan Ekstrakurikuler Non-Olahraga Di Smpn 1 Banyakan Kediri.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 1 Banyakan Kota Kediri. Proses pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling yang berjumlah 60 siswa yang terdiri dari 30 ekstrakurikuler olahraga dan 30 non- ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 1 Banyakan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif, uji normalitas, dan pengujian hipotesis atau uji t.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa, "Perbandingan Kecakapan Hidup (*Life Skill*) Antara Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Dan Ekstrakurikuler Non-Olahraga Di Smpn 1 Banyakan Kediri adalah Hasil penelitian dikategorikan dalam 4 kategori diantaranya yakni kategori rendah sebesar 0% banding 10%, kategori sedang 30% banding 30%, kategori tinggi sebesar 36,67% banding 16,67% dan kategori sangat tinggi 23,33% banding 43,33%. Maka dari itu hasil penelitian tersebut lebih cenderung ke ekstrakurikuler non olahraga persentase sebesar 43,33%.

Berdasarkan dari nilai signifikan Perbandingan Kecakapan Hidup (*Life Skill*) Antara Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Dan Ekstrakurikuler Non-Olahraga Di Smpn 1 Banyakan Kediri dengan analisis nilai t hitung $38,262 < t \text{ tabel } 1,672$ dan nilai sig $0,667 > 0,05$,

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Puji syukur kehadiran ALLAH SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-NYA kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“PERBANDINGAN KECAKAPAN HIDUP (*LIFE SKILL*) ANTARA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DAN EKSTRAKURIKULER NON-OLAHRAGA DI SMPN 1 BANYAKAN KEDIRI”**

Skripsi ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada program studi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains di Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd Selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd. Selaku Kapodi Prodi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Rizki Burstiando, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I Skripsi Prodi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri.
5. Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing II Skripsi Prodi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri.

6. Pak Anak Agung S.Pd Selaku guru ekstrakurikuler SMP 1 Banyakan Kediri.
7. Para siswa ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non olahraga SMP 1 Banyakan.
8. Serta Pihak Lain Yang Tidak Bisa Saya Sebutkan Satu Per Satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat saya harapkan. Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan dan pelatihan olahraga serta berguna bagi masyarakat luas khususnya bagi penulis dan pembaca

Kediri, 12 Juli 2024



MOCH. HARIS ARSADA LAROIBAFI

NPM: 19.1.01.09.0158

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	10
1. Hakikat Kecakapan Hidup (<i>Life Skill</i>)	10
A. Pengertian Kecakapan Hidup (<i>Life Skill</i>).....	10
B. Tujuan Kecakapan Hidup (<i>Life Skill</i>).....	12
C. Jenis Pendidikan kecakapan hidup (<i>life Skill</i>).....	13
D. Manfaat Pendidikan Kecapan Hidup (<i>life Skill</i>)	14
E. Prinsip Prinsip Pengembangan Kecakapan Hidup (<i>life skill</i>).....	15
F. Ciri – Ciri Kecakapan Hidup (<i>life skill</i>).....	15
G. Indikator Pengembangan Kecakapan Hidup (<i>life skill</i>)	16
H. Model Model Pengembangan Kecakapan Hidup (<i>life skill</i>)	18
2. Hakikat Ektrakurikuler	23
A. Pengertian Ekstrakurikuler.....	23
B. Tujuan Ekstrakurikuler.....	24
C. Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler.....	25
D. Sarana Kegiatan Ekstrakurikuler.....	27

B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	28
C. Kerangka Berikir	31
D. Hipotesis.....	31

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian	32
B. Ruang Lingkup.....	33
C. Lokasi Penelitian.....	33
D. Jenis Dan Sumber Data.....	36
E. Instrumen Penelitian.....	36
F. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	37
1. Populasi.....	37
2. Sampel	37
G. Validitas dan Realibilitas Instrumen	38
H. Metode Pengumpulan Data.....	40
I. Analisis Data	42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian	44
B. Pembahasan.....	50

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	55

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah keterampilan berpikir. Kemampuan seseorang untuk dapat berhasil dalam kehidupannya antara lain ditentukan oleh keterampilan berpikir, terutama dalam upaya memecahkan masalah-masalah (Zubaidah et al., 2015)., dengan adanya pendidikan dalam pengajaran, bimbingan maupun pelatihan yang dilaksanakan secara formal dan informal sepanjang masa (Sma et al., 2017). Dapat menumbuh kembangkan kepekaan sosial manusia dalam hidup dengan diikuti proses pendidikan yang berlangsung secara turun temurun dipelajari dan dikembangkan, dan selanjutnya diaplikasikan oleh manusia kedalam kehidupan sehari-hari. Pernyataan tersebut sesuai dengan apa yang dipikirkan oleh Jhon Dewey (2003: 68) bahwa Pendidikan merupakan suatu proses terbentuknya kepiawaian intelektual dan emosional kepekaan terhadap lingkungan.

Praktik Pendidikan diperoleh dengan dibekali ilmu pengetahuan dan keterampilan (Efferi, 2017), sehingga proses tersebut dapat menumbuhkan pribadi yang berkarakter dengan daya akal pikiran yang dikarunia Tuhan untuk diaplikasikan dan dimanfaatkan dikehidupan sehari-hari (AB et al., 2017). Dengan adanya pendidikan membuat manusia untuk berpikir secara kritis dan rasional terhadap segala bentuk

upaya apa yang disikapainya sehingga tercapai. Sekolah Menengah Pertama (SMP) ialah jenjang Pendidikan menengah yang mengedepankan prinsip tumbuh kembangnya sikap dan kemampuan dalam memecahkan suatu permasalahan.

Life skill dapat dilaksanakan pada bermacam aspek kehidupan manusia untuk menjalani kehidupan dan interaksi sosial (Rohmanasari et al., 2018). Apabila ilmu tersebut dapat dikuasai, maka dapat membantu seseorang bangkit di kehidupannya. *Life skill* yang dapat dikuasai manusia adalah skill komunikasi yang baik dimana seseorang dapat menyampaikan ide sehingga tujuan tersebut akan terlaksana dan terbaca (Mahesh .C., 2012).

Penguasaan ilmu untuk bertahan dalam kehidupan sehari-hari dipelajari oleh generasi muda sebagai bentuk dari usaha individu dalam mencapai tingkat Pendidikan berkualitas dalam meningkatkan kualitas hidup dan kemakmuran suatu individu di masa depan (Bailey et al., 2013) yang dapat dipastikan dengan tumbuh kembang individu secara sehat (WHO, 1999), sehingga keberadaan mereka dapat diterima dengan baik (Yuen & Yau, 2015). Perubahan pertumbuhan dari usia remaja menuju dewasa biasanya terdapat transfigurasi dalam menyikapinya yang melekat dalam interaksi dan hubungan sosial bermasyarakat (Mattson & Kuo, 2019; Whiteman et al., 2011). Hubungan dan interaksi sosial itu yang ada pada akhirnya akan membentuk kepribadian dan kualitas

individu dalam menyikapinya untuk mengatasi situasi menantang yang dihadapi (Gerami et al., 2015).

Keterampilan hidup berjalan beriringan dengan kehidupan bagaimana seorang individu menghadapi berbagai perubahan kehidupan secara statis dan dinamis dalam aspek tumbuh kembang manusia. Oleh sebab itu, dibutuhkan ketrampilan hidup individu dalam menyesuaikan diri dalam pengendalian sosial dalam hidup bermasyarakat (Prasertcharoensuk et al., 2015). Kecakapan hidup dapat diperoleh dari lembaga pengajaran formal maupun informal yang secara sistematis sesuai tata nilai norma kehidupan bermasyarakat. Kecakapan hidup tersebut tentunya bisa diperoleh dari tempat belajar terdekat kita yang dimulai dari kelompok keluarga, komunitas sosial dan media formal yang secara cepat dan tersebar (Mahesh .C., 2012).

Umumnya permasalahan dari peserta didik yakni keahlian bersosialisasi antar sesama dimana mereka sering kali dihadapkan dengan bermacam-macam individualitas karakter yang secara emosional proses perubahan secara dewasa belum sempurna. Beberapa diantaranya peserta didik memilih dan memutuskan dengan siapa mereka berinteraksi sesuai dengan kapasitas mereka (Phillips & Pittman, 2003). Pada proses tersebut tentunya dapat membatasi hubungan sosial mereka dalam berbagai arah aliran komunikasi ketika dihadapkan beberapa aktivitas sosial bermasyarakat (Stillman et al., 2009), sehingga permasalahan tersebut dapat menumbuhkan kesenjangan sosial diantara sesama.

Menurut bagian kesiswaan SMPN 1 Banyakan, kepercayaan diri mereka masih dalam keadaan labil yang mudah terpengaruh oleh orang lain. Hal ini menyebabkan para siswa siswi tidak dapat mengekspresikannya dengan berbagai karakter dengan setiap individu untuk beradaptasi dengan situasi yang dihadapkannya. Faktor lain yang dapat mempengaruhi adalah berpikir secara rasional dengan jiwa intelektual termasuk kemampuan akademik untuk menerima berbagai informasi secara logis. Beberapa diantaranya para siswa maupun siswi belum berpikir secara rasional jika dihadapkan dengan permasalahan utama dalam pengambilan keputusan secara individu, sehingga mereka masih menunggu untuk diberi perintah maupun arahan dari tenaga kependidikan maupun teman sebaya mereka untuk diatasi.

Permasalahan sosial yang melekat pada kehidupan masyarakat yakni modal sosial kehidupan dan lingkungan yang banyak menuntut kemampuan individu secara kritis dan kreatif (Mahesh .C., 2012). Sebagai penerus bangsa, para siswa maupun siswi perlu disiapkan secara matang untuk menjadi penerus dan generasi emas yang memiliki beberapa keahlian soft skill maupun hard skill yang sesuai kompetensi dan minat mereka agar siap menghadapi perubahan hidup secara dinamis diikuti perubahan individu secara mandiri dan berkelanjutan (Nuri et al., 2016).

Perkembangan kemampuan hidup peserta didik dapat ditingkatkan kapabilitasnya dengan kegiatan pembinaan atau pelatihan

ekstrakurikuler yang berkarakter sesuai keahlian siswa dari sektor formal melalui sekolah (McPherson et al., 2016), selanjutnya bisa didapatkan dari sekolah terdekat kita orang tua yakni ayah maupun ibu (Fredricks & Eccles, 2008), maupun teman yang seumur (Duff et al., 2019) yang sejenis dengan potensi mereka. Cara tersebut lebih efektif untuk dilakukan yang mana mereka diberi kesempatan untuk menumbuhkan kepercayaan diri dalam menghadapi situasi dalam memecahkan permasalahan dengan tingkat pengetahuan dengan kemampuan dan kapabilitas (Sootipon, 2010). Secara umum dapat diperoleh dalam Pendidikan dengan pembentukan karakter seseorang individu (Djafar, 2017). Salah satu sarana usaha untuk menumbuhkan potensi mereka yakni dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler (Sma et al., 2017).

Adanya ekstrakurikuler, peserta didik dapat lebih berkontribusi penuh untuk menyampaikan pandangan pikiran mereka dalam keterbukaan secara umum agar lebih berani dan tampil percaya diri (Wurdianto, 2020). Selain itu, mengikuti berbagai aktivitas ekstrakurikuler, peserta didik dapat mendapatkan informasi maupun pengetahuan tentang materi pengajaran yang berada di dalam kelas dengan tujuan untuk lebih menguasai bidang tersebut secara penuh (Pranata & Hanafi, 2017). Adanya kegiatan tambahan yang diikuti peserta didik diupayakan dapat menumbuhkan jiwa kepribadian personal mereka sesuai minat bakat dan kompetensi tentunya hal ini akan berdampak positif dari segi intelektual mereka (Herni, 2020).

Setiap proses yang berjalan pasti tidak selalu berjalan dengan semestinya, terdapat hambatannya pada kegiatan ekstrakurikuler yang tidak sesuai dengan tujuan dalam meningkatkan prestasi siswa (Insani, 2020), sehingga kegiatan ekstrakurikuler dianggap sebagai penyebab turunnya prestasi siswa dalam bidang akademik (Nasehuddin, 2010). Akan tetapi dalam beberapa studi, keikutsertaan siswa dalam aktivitas ekstrakurikuler dihubungkan dengan hal positif sesuai prestasi siswa (Mhatre V. Ho, Ji-Ann Lee, 2005; Baker, 2008; Deros & Ryan, 2008). Namun faktanya peserta didik memilih untuk tidak mengikuti aktivitas ekstrakurikuler karena takut tidak bisa mencapai prestasi akademik secara maksimal dalam suatu mata pelajaran (Thompson et al., 2013), dan terjadi kemungkinan mereka tidak mengikuti karena kurangnya minat dan bakat yang tertuju pada lokasi lain yang lebih bagus dan lengkap (Roulin & Bangerter, 2013).

Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler diupayakan pihak sekolah dapat menjadi proses tumbuh kembang peserta didik dalam menekuni suatu bidang atau minat sesuai kemampuan dalam melanjutkan kehidupan untuk mengasah keterampilan hidup (Cronin & Allen, 2017; Denmark, Forneris, dan Wallace, 2005) adanya ketrampilan hidup merupakan ciri dari keahlian dari setiap individu untuk diterapkan pada aktivitas sehari-hari contohnya aktivitas hidup sehat dengan mengikuti kegiatan olahraga.

Ghildiyal (2015) menyatakan bahwa olahraga membantu peserta didik dalam meningkatkan daya ingat dan kebugaran secara jasmani. Dengan adanya olahraga, manfaat dari kegiatan tersebut dapat menumbuhkan hard skill dan soft skill yang belum didapatkan sebelumnya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, adanya aktivitas ekstrakurikuler olahraga secara mandiri maupun team dapat menumbuhkan perilaku positif. Selain itu, mengikuti kegiatan olahraga pada saat berusia remaja akan membantu mereka untuk mengenal sifat individu dan perkembangan kemampuan hidup.

Dampak dari penguasaan hal tersebut tentunya dapat meningkatkan kemampuan mereka, karena tidak semua peserta didik menekuni bidang dan meneruskan Pendidikan ke tingkatan lebih tinggi sehingga untuk mengasah keterampilan hidup dapat diperoleh dari kegiatan ekstrakurikuler (McPherson et al., 2016; Pranata & Hanafi, 2017), dimana kehidupan tujuannya bagaimana mereka bisa bertahan dengan berbagai macam kondisi yang berubah secara dinamis sesuai perkembangan zaman dan kemajuan iptek dalam kehidupan (Goudas, 2010).

Kegiatan Olahraga dirasa dapat memberikan dampak positif kesehatan mental bagi manusia (Martin I. Jones & Lavallee, 2009). Oleh sebab itu, pengasahan untuk mempertajam ketrampilan hidup melalui keikutsertaan dalam bidang olahraga adalah bentuk dari tujuan utama olahraga yang dibagi menjadi 3 hal utama pada usia remaja. Hal tersebut

dikatakan oleh oleh Côté, J., & Fraser-Thomas (2007) : bahwa olahraga dapat melatih kesehatan fisik dalam bergerak secara aktif sehingga kegiatan tersebut akan mengembangkan psikososial melalui life skill untuk mendorong ketrampilan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Mossman & Cronin (2019), Modulates & Behaviour (2015) bahwa semua cabang olahraga secara cepat membantu dalam meningkatkan produktifitas life skill positif. Adapun kegiatan ekstrakurikuler dibagi menjadi 2 bagian yakni ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler non olahraga yang umumnya terdapat pada sekolah yakni Pramuka, Teater, band, banjari, tilawati, MTQ, PMR (Palang Merah Remaja), PKS (Patroli Keamanan Sekolah) dan, SKI (Sik Kerohanian Islam) yang terangkum dan diadakan di beberapa sekolah. Sedangkan untuk ekstrakurikuler olahraga meliputi cabang sepak bola, basket, bola voli, renang maupun bulu tangkis dan futsal.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka dapat dirumuskan suatu pertanyaan sebagai berikut :

Bagaimana Peran Pendidikan ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non – olahraga dalam mengembangkan keterampilan hidup siswa

C. Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menguji perbandingan kecakapan hidup (*Life Skills*) siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Olahraga dan ekstrakurikuler non-olahraga di SMPN 1 Banyakan. Adapun tujuan secara khusus, yaitu :

Untuk mengetahui perbandingan kecakapan hidup antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non-olahraga

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang bisa diambil dari diadakannya penelitian ini terdiri dari sebagai berikut:

1. Segi Praktis

Secara praktis hasil dari penelitian ini bisa dijadikan pedoman mengenai pengaruh kualitas siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non-olahraga. Dengan adanya penelitian ini dapat menambah wawasan serta meningkatkan *Life Skills* melalui Ekstrakurikuler.

2. Segi Teoritis

Menambah Pengentahuan dan pemahaman dalam literatul pendidikan mengenai pengaruh kegiatasn ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non olahraga terhadap perkembangan kecakapan hidup siswa.

3. Segi Aksi Sosial

Penelitian ini dapat membantu mengatasi permasalahan kecakapan hidup (*Life Skills*) pada remaja dan dapat digunakan untuk menjawab sebuah tantangan hidup dimasa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anshori, M., & Iswati, S. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif: edisi 1*. Airlangga University Press.
- Anwar, *Pendidikan Kecakapan Hidup (Life Skill Education)* (Bandung: Alfabeta 2006), 21
- Burhaein, E., Sukoco, S., & Ghautama, W. S. (2018). Dimensi Life Skill Berbasis Unified Sports Soccer Program Pada Pendidikan Jasmani Tunagrahita. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 7(2), 130-141.
- D.E.Brolin, *Life Centered Career Education: A Competency Based Approach* (Reston, VA: The Council for Exceptional Children,1989), 20.
- Departemen Pendidikan Nasional, Surat Keputusan Menteri Pendidikan Nasional R.I. Nomor 125/U/2002 tentang *Kalender Pendidikan dan Jumlah Jam Belajar Efektif di Sekolah* tanggal 31 Juli 2002.
- Departemen Pendidikan Nasional, Surat Keputusan Menteri Pendidikan Nasional R.I. Nomor 125/U/2002 tentang *Kalender Pendidikan dan Jumlah Jam Belajar Efektif di Sekolah* tanggal 31 Juli 2002.
- Gunawan, I. (2016). Metode penelitian kuantitatif. *Retrieved June, 7, 2017*.
- Jamal Ma'mur Asmani, *Sekolah Life Skill Lulus Siap Kerja* (Yogyakarta:Divya Press, 2009) ,67.

Jannah, M., Latuconsina, H., & Widiarti, A. (2021). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Perkembangan Life Skill Peserta Didik Kelas XI Smk Putra Rifara Kabupaten Tangerang. *JBES*, 2(1).

Johanes Sapri, "Penerapan Paket Program Pendidikan Berwawasan Keterampilan Hidup (Life Skills) Berbasis Potensi Daerah Bagi Siswa SMA di Propinsi Bengkulu" *Jurnal Kependidikan Triadik*, April 2010, Volume 13, No.1, 23

Lihat Dewa Ketut Sukardi dan Desak Made Sumiati, *op. cit.*, h. 100-101

Lihat Mary Rombokas, *High School Extracurricular Activities and College Grades* makalah dipresentasikan pada The Southeastern Conference of Counseling Personnel, Jekyll Island, GA (Oktober 1995) yang dikutip Rachel Hollrah, *Extracurricular Activities*, dalam <http://www.public.iastate.edu/~rhetoric/105H17/rhollrah/cof.html>

Lukman Hakim, *Perencanaan Pembelajaran* (Bandung: Wacana Prima, 2007), 217

Nuri, F. P., Pitoewas, B., & Yanzi, H. (2016). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Perkembangan Life Skills Peserta Didik Sma Yp Unila. *Jurnal Kultur Demokrasi*, 4(2).

Rodriquez, E. I. S., Dwiyoogo, W. D., & Supriyadi, S. (2020). Blended Learning Matakuliah Sepakbola untuk Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan

dan Rekreasi. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 5(2), 206-213.

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.

Rohmat Mulyana, *Mengartikulasi Pendidikan Nilai* (Cet. I; Bandung: Alfabeta, 2004), h.

Septiawan Santana Kurnia, "Quantum Learning Bagi Pendidikan Jurnalistik (Studi Pembelajaran Jurnalistik Yang Berorientasi Pada *Life Skill*)", dalam jurnal *Pendidikan Dan Kebudayaan* (Jakarta: Balitbang Diknas, 2002), 103.

Suharsimi Arikunto, *Pengelolaan Kelas dan Siswa* (Jakarta: CV. Rajawali, 1988), h. 57.

Wartanto, "Pengembangan Model Pengelolaan Kursus Ketrampilan Berbasis Life Skill Dengan Menerapkan Prosedur Mutu Di Sanggar Kegiatan Belajar" (Disertasi Doktor., Universitas Negeri Semarang, Semarang, 2007), 51.