

Dampak Kegiatan Ekstrakurikuler terhadap Perkembangan *Life Skills* Siswa Sekolah Menengah Atas

Impact of Extracurricular Activities on Life Skills Development Students of School High School

Rita Rohmanasari, Amung Ma'mun & Tatang Muhtar
Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia
rita.rohmanasari@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak kegiatan ekstrakurikuler olahraga terhadap perkembangan *life skills* siswa SMA. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan model *quasi-experimental design*. Jumlah sampel sebanyak 50 siswa yang terbagi ke dalam tiga kelompok, yaitu: Kelompok ekstrakurikuler olahraga bola voli yang diberi perlakuan sebanyak 18 siswa laki-laki dan sembilan siswa perempuan (kelompok A); Kelompok ekstrakurikuler olahraga bola voli yang tidak diberi perlakuan sebanyak 16 siswa laki-laki dan tujuh siswa perempuan (kelompok B). Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Terdapat perbedaan perkembangan *life skills* antara siswa kelompok A dengan kelompok B (t hitung = 4,90 lebih besar dari pada t tabel = 2,01. Disamping itu manakala *gain score* yang menjadi indikator pengolahan dan analisis data, maka perolehan *life skills* siswa kelompok A lebih baik dari pada perolehan *life skills* kelompok siswa B (t hitung = 13,94 lebih besar dari pada t tabel = 2,01). Dari hasil penelitian dapat disimpulkan perkembangan *life skill* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli yang diintegrasikan dengan komponen *life skill* lebih baik jika dibandingkan dengan perkembangan *life skill* siswa menengah atas yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli tanpa integrasi komponen *life skill* dalam programnya. Perkembangan *life skill* siswa ini dapat diimplementasikan didalam kehidupan sehari-hari siswa sehingga dapat digunakan untuk menghadapi kebutuhan dan tantangan kehidupannya sesuai dengan manfaat *life skill*.

Kata kunci: ekstrakurikuler olahraga, *life skills*, perkembangan positif anak muda.

Abstract

This research aims to know the impact of sport extracurricular activity towards life skills development of senior high school students. The research method used was experiment with quasi-experimental design. The samples were 50 students divided into three groups, they were; volleyball extracurricular group with treatment to 18 males and 9 females (henceforth; A); volleyball extracurricular group without treatment to 16 males and 7 females (henceforth; B). Based on the result of processing and data analysis, it can be concluded as follows; There was different development on life skills between A and B (t count = 4.90 bigger than t table = 2.01. Besides that, when the gain score that became the indicator of processing and analyzing the data, then life skills development of A was better than life skills achievement of B (t count = 13.94 bigger than t table = 2.01). From the results of this research can be concluded that the development of life skills of students that participate in volleyball sports extracurricular activities integrated with life skill components is better than the development of life skills of high school students who take volleyball extracurricular activities without the integration of life skill components in the program. The student's life skill development can be implemented in the daily lives of students so that it can be used to face the needs and challenges of life in accordance with the benefits of life skills.

Keywords: extracurricular sport, *life skills*, positive youth development

I. PENDAHULUAN

Memasuki abad 21 ini, tidak asing lagi apabila mendengar istilah globalisasi. Era globalisasi selalu diiringi dengan perkembangan teknologi dan informasi yang semakin canggih, sehingga menimbulkan tantangan tersendiri bagi para pelaku sejarah di jamannya. Namun, bagi bangsa Indonesia, globalisasi berperan penting bagi kelangsungan hidup bangsa Indonesia karena dapat membantu masyarakatnya dalam upaya untuk mencapai kesejahteraan hidup. Akan tetapi, globalisasi meningkatkan tantangan dan kompetisi tersendiri bagi masyarakat Indonesia yang menuntut untuk mengembangkan mutu dan kualitas sumber daya manusia agar dapat bersaing dan beriringan dengan perkembangan era globalisasi.

Kualitas sumber daya manusia merupakan aset penting bagi suatu bangsa maupun negara. Begitu pula dengan bangsa Indonesia, meningkatnya kualitas dan mutu sumber daya manusia dapat menjadi suatu harapan bagi negara Indonesia untuk maju dan berkembang serta bersaing dalam tuntutan era globalisasi. Tuntutan pasar kerja yang semakin kompleks dan kompetitif menimbulkan dampak negatif terhadap bangsa Indonesia karena tidak sesuai relevansi dan output pendidikan yang memiliki keterbatasan keterampilan.

Berdasarkan survey *Human Development Index* (2016), Indonesia menduduki peringkat ke-113 dari 188 negara di Dunia, dan berada di urutan ke-5 dari 11 negara ASEAN, berada satu tingkat di atas Filipina dan satu tingkat di bawah Thailand serta dua tingkat dibawah Brunei Darussalam. Data lain menunjukkan bahwa di Indonesia tingkat tidak melanjutkan

sekolah masih tinggi berdasarkan Data Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2017) mengungkap terdapat 21,92% lulusan SD tidak melanjutkan ke SMP, 2,18% lulusan SMP tidak melanjutkan ke tingkat Sekolah Menengah. Penelitian Yuliwulandana (2015), menyatakan bahwa “rendahnya daya tampung PT sebesar 12,6%, dan sebagian sebesar sekitar 88,4% siswa masuk dunia kerja tanpa memiliki bekal kecakapan hidup (*life skill*).” Sehingga remaja dengan usia produktif kerja perlu memiliki banyak kecakapan hidup (*life skills*) agar dapat bersaing dan menjalani tuntutan dan tantangan kehidupan nyata sehari-harinya.

Pernyataan di atas didukung oleh pendapat Gould & Carson (2010) yang menyatakan bahwa “hari ini, anak muda menghadapi sejumlah tantangan, dan agar berhasil sebagai orang dewasa dalam ekonomi global yang sangat kompetitif dan selalu berubah mereka harus belajar banyak keterampilan dan mengembangkan kecakapan hidup.” Mengutip Cronin & Allen (2017) yang menyatakan bahwa “kecakapan hidup seperti itu didefinisikan sebagai keterampilan yang dibutuhkan untuk menghadapi tuntutan dan tantangan kehidupan sehari-hari.” Kecakapan hidup juga dapat mencakup aspek fisik misalnya pola makan sehat, perilaku misalnya penetapan tujuan, atau aspek kognitif misalnya *self-talk* (Hardcastle dkk, 2015).

Kecakapan hidup (*life skills*) didefinisikan sebagai “keterampilan yang memungkinkan individu berhasil di lingkungan yang berbeda tempat mereka tinggal, seperti sekolah, rumah dan lingkungan mereka” (Gould & Carson,

2008). Organisasi Kesehatan Dunia (*World Organization Health*) WHO mendefinisikan bahwa kecakapan hidup sebagai “*the ability for adaptive and positive behavior that enable individuals to deal effectively with demands and challenges of everyday life*”, yang bermakna bahwa kecakapan hidup sebagai kemampuan untuk berperilaku adaptif dan positif yang memungkinkan individu secara efektif menangani tuntutan dan tantangan kehidupan sehari-hari (Goudas, 2010). Serupa dengan pernyataan UNICEF yang dikutip dari Goudas, (2010) menyatakan bahwa kecakapan hidup adalah “suatu kelompok besar keterampilan psikososial dan interpersonal, yang dapat membantu orang membuat keputusan yang tepat, berkomunikasi secara efektif dan mengembangkan keterampilan manajemen dan pengelolaan diri yang dapat membantunya menjalani kehidupan yang sehat dan produktif”.

Cronin & Allen (2017) memandang kecakapan hidup sebagai kompetensi perilaku, kognitif, interpersonal, atau intrapersonal yang dapat dipelajari, dikembangkan, dan diperbaiki. Contoh keterampilan hidup meliputi *teamwork, goal setting, interpersonal communication*, dan *leadership*. Keterampilan hidup ini dapat diterapkan pada berbagai aspek kehidupan seseorang (misalnya, pekerjaan sekolah, pekerjaan paruh waktu, pertemanan, olahraga). Selanjutnya, *World Health Organization* (1999) telah menyarankan bahwa kecakapan hidup semacam itu penting untuk mempersiapkan remaja masa depan dan memastikan perkembangan mereka yang sehat. Selanjutnya Departemen Kesehatan

Mental World Health Organization (1999) mengidentifikasi lima bidang keterampilan hidup dasar yang relevan di seluruh budaya yaitu: pengambilan keputusan dan pemecahan masalah; berpikir kreatif dan berpikir kritis; keterampilan komunikasi dan interpersonal; kesadaran diri dan empati; mengatasi emosi dan mengatasi stress.

Penelitian Jegannathan dkk (2014) mengungkapkan bahwa mengembangkan kecakapan hidup (*life skills*) di sekolah dapat meningkatkan keseluruhan kesehatan mental kaum muda. Hardcastle dkk, (2015) melakukan penelitian terhadap atlet berprestasi tinggi mengenai program olahraga pemuda (*youth sports programs*) yang dapat mengembangkan kecakapan hidup, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa program tersebut cukup berhasil dalam mengembangkan perilaku dan motif adaptif termasuk keterlibatan yang lebih baik dalam pelatihan dan dalam mengadopsi keterampilan manajemen dan perencanaan waktu dalam konteks di luar olahraga seperti pekerjaan rumah dan studi akademis. Sama halnya dengan hasil penelitian (Larson, 2000) mengungkapkan bahwa “kaum muda mengembangkan keterampilan hidup mereka melalui kegiatan ekstrakurikuler seperti musik, drama, dan olahraga serta kegiatan ekstrakurikuler tersebut akan menjadi lebih penting di abad ke-21”. Begitupun menurut Kendellen dkk (2016), menyatakan bahwa “banyak peneliti telah menyoroti pentingnya pendekatan yang disengaja untuk pengembangan *life skill* anak muda.”

Seow & Pan (2014) menyatakan bahwa “kegiatan ekstrakurikuler telah menjadi komponen penting dalam kehidupan sekolah

siswa dan banyak sekolah menginvestasikan sumber daya yang signifikan untuk kegiatan ekstrakurikuler.” Selanjutnya Shamsudin dkk (2014) menyatakan bahwa “kerangka ekstrakurikuler (*extracurricular framework*) dapat diklasifikasikan menjadi tiga kegiatan yaitu kegiatan fisik, kegiatan pendidikan dan kegiatan sosial”. Lebih lanjut lagi Shamsudin dkk (2014) mengemukakan bahwa “kegiatan fisik mencakup kegiatan tim (yaitu, bergabung dengan tim olahraga seperti tim sepak bola) atau kegiatan individual (misalnya, klub bela diri seperti taekwondo atau mengikuti maraton)”. Penelitian Bailey (2006) mengungkapkan ternyata kegiatan ekstrakurikuler berupa aktivitas fisik seperti olahraga dapat meningkatkan prestasi akademik, juga dapat meningkatkan *self-confidence*, *self-esteem* dan meningkatkan perkembangan sosial dan kognitif siswa.

Ghildiyal (2015) menyatakan “pada dasarnya olahraga membantu siswa belajar lebih baik, meningkatkan konsentrasi, pemecahan masalah, memori dan olahraga juga mengajarkan seseorang untuk mengembangkan hal seperti semangat tim; keterampilan memimpin; *fairplay*; jangan pernah menyerah; kesamarataan; fokus; kekuatan dan kemampuan; proses dan hasil; perencanaan; kesungguhan dan ketulusan hati; observasi dan analisis”. Sehingga dapat disimpulkan bahwasanya, melibatkan kaum muda dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga baik itu olahraga team ataupun individual dapat mengarahkan perkembangan ke arah positif. Sejalan dengan pendapat Papacharisis dkk (2005) yang menyatakan “bukan hanya partisipasi dalam olahraga yang meningkatkan perkembangan positif tetapi pengalaman individu dalam olahraga yang mungkin menjadi faktor penting”. Selain itu, program olahraga pemuda

memiliki dampak positif pada perkembangan kaum muda dengan membantu mereka untuk belajar tentang diri mereka sendiri dan untuk mengembangkan *life skills*” (Hardcastle dkk, 2015).

Olahraga telah diusulkan sebagai lingkungan yang ideal untuk pengembangan keterampilan hidup, karena olahraga salah satu kegiatan rekreasi yang paling populer untuk anak muda. Dikutip dari Cronin & Allen, (2017) yang menyatakan “beberapa penelitian menunjukkan bahwa melalui olahraga, kaum muda berkembang seperti kerja tim, penetapan tujuan, manajemen waktu, keterampilan emosional, komunikasi, keterampilan sosial, kepemimpinan, pemecahan masalah dan pengambilan keputusan”. Minimnya penelitian tentang dampak ekstrakurikuler olahraga terhadap keterampilan hidup siswa di Indonesia menjadikan peneliti tertarik untuk menelaah lebih dalam terkait *life skills* siswa sekolah khususnya sekolah menengah atas. Oleh karena itu, peneliti akan melakukan penelitian dengan tema *life skills* dalam ruang lingkup pendidikan olahraga tentang seberapa besar dampak kegiatan ekstrakurikuler olahraga terhadap perkembangan kecakapan hidup (*life skills*) siswa sekolah menengah atas. Dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan perkembangan *life skills* siswa kearah positif. Harapannya program kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli yang mengintegrasikan delapan komponen *life skill* ini juga dapat diimplementasikan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga oleh guru disekolah. Lebih lanjut lagi diharapkan program ini dapat diterapkan pada kegiatan diluar sekolah, seperti kursus-kursus atau Lembaga yang menyelenggarakan kegiatan olahraga.

Adapun hipotesis pada penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut: H_0 : Tidak ada

perbedaan antara nilai rata-rata perkembangan *life skills* kelompok ekstrakurikuler olahraga bola voli yang diberi perlakuan dengan nilai rata-rata kelompok ekstrakurikuler olahraga bola voli yang tidak diberi perlakuan; H_a : Terdapat perbedaan antara nilai rata-rata perkembangan *life skills* kelompok ekstrakurikuler olahraga bola voli yang diberi perlakuan dengan nilai rata-rata kelompok

ekstrakurikuler olahraga bola voli yang tidak diberi perlakuan.

II. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan desain *quasi-eksperimental*. Bentuk desain penelitian yang digunakan adalah *The Matching-Only Pre test-Post test Control Group Design* dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Desain Penelitian

Kelompok A	M	O_1	X	O_2
Kelompok B	M	O_1	C	O_2

(Fraenkel dkk, 2012)

Keterangan: kelompok A adalah kelompok ekstrakurikuler olahraga bola voli yang diberi perlakuan; Kelompok B adalah kelompok ekstrakurikuler olahraga bola voli yang tidak diberi perlakuan; M merupakan subjek dalam setiap kelompok yang telah dicocokkan (pada variabel tertentu) tetapi tidak secara acak ditempatkan ke grup; O_1 adalah *pre-test*; O_2 adalah *post-test*; X merupakan perlakuan, dalam hal ini adalah program integrasi *life skills* ke dalam latihan olahraga dan C adalah kontrol atau pembandingan.

Penelitian ini melibatkan siswa SMA kelas X dan XI. Jumlah partisipan yang terlibat sebanyak 50 siswa yang terbagi ke dalam beberapa kelompok. Kelompok A sebanyak 27 siswa dengan jumlah siswa laki-laki 18 orang dan siswa perempuan sembilan orang. Kelompok B sebanyak 23 siswa dengan jumlah siswa laki-laki 16 orang dan siswa perempuan tujuh orang.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa SMA di Kabupaten Majalengka Tahun Pelajaran 2017/2018. Sampel pada penelitian ini adalah subkelompok dari populasi target,

dengan demikian sampel pada penelitian ini adalah siswa SMA kelas X dan XI dari dua SMA di Kabupaten Majalengka. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive*. *Purposive sampling* digunakan sebagai teknik penentuan sampel dengan beberapa pertimbangan tertentu, dengan kata lain berdasarkan pengetahuan sebelumnya dari populasi dan tujuan spesifik dari penelitian, peneliti menggunakan penilaian pribadi untuk memilih sampel.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur perkembangan *life skills* siswa adalah instrumen kuesioner *Life Skills Scale for Sport* (LSSS) yang telah dikembangkan oleh Cronin dan Allen (2017). Instrumen kuesioner LSSS tersebut dikembangkan untuk partisipan olahraga kaum muda dengan rentang usia 11 – 21 tahun. Instrumen kuesioner LSSS tersebut berisi delapan keterampilan hidup utama yang terdiri atas 47 item pernyataan, dengan skala pengukuran berupa skala likert dengan rentang skala yang digunakan adalah rentang skala lima poin yaitu dari 1 (*not at all*) hingga 5 (*very much*). Sebelum menggunakan instrumen tersebut peneliti melakukan pengujian validitas dan reliabilitas

dengan menggunakan *software* IBM SPSS versi 23. Dengan hasil uji validitas menggunakan nilai r hitung dibandingkan dengan r tabel, hasilnya r hitung $>$ r tabel (0,355). Demikian pula dengan hasil uji reliabilitas menggunakan nilai *alpha cronbach's* hasilnya $\alpha = 0,974$ dengan keputusan reliabel.

Pada analisis data, pengolahan data pada penelitian ini menggunakan cara kuantitatif dengan statistik deskriptif dan inferensial. Pengolahan data berupa tabulasi data menggunakan program *Microsoft Excel* 2013, kemudian untuk melakukan analisis data secara statistik deskriptif menggunakan bantuan *software* statistik yaitu IBM SPSS versi 23. Uji

prasyarat statistik meliputi uji normalitas dan homogenitas menggunakan program SPSS versi 23. Uji hipotesis secara statistik menggunakan uji t yaitu *Independent sample t test*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Penelitian ini menggunakan tiga kelompok sampel penelitian yang terdiri atas Kelompok A yaitu kelompok ekstrakurikuler olahraga bola voli yang diberi perlakuan, Kelompok B merupakan kelompok ekstrakurikuler olahraga bola voli yang tidak diberi perlakuan. Diperoleh data masing-masing kelompok sebelum perlakuan (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*) sebagai berikut:

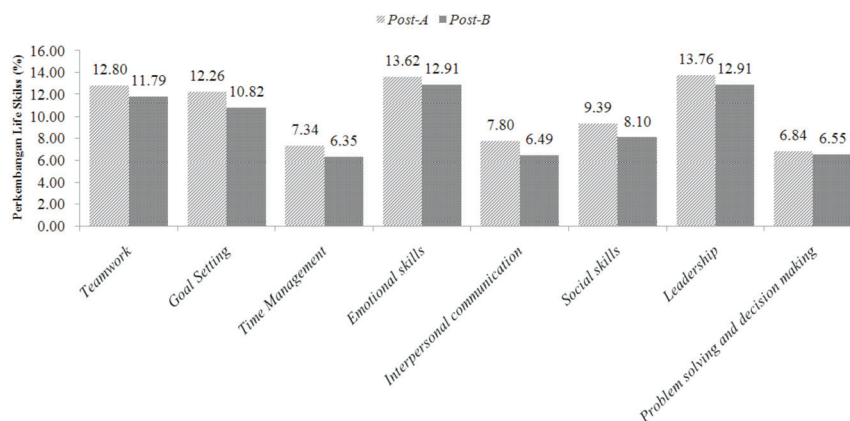
Tabel 2. Statistik Deskriptif Hasil Penelitian

Kelompok Penelitian		N	$\sum X$	M	SD	Varians
A	Pre	27	4324	160,15	7,56	57,208
	Post	27	5318	196,96	13,12	172,037
B	Pre	23	4015	174,57	13,34	178,075
	Post	23	4104	178,43	13,52	182,893

Berdasarkan Tabel 2. diketahui bahwa jumlah siswa kelompok I adalah 27 dengan nilai rata-rata *pre test* yaitu 165,30 dan nilai rata-rata *post test* yaitu 196,96. Simpangan baku kelompok A berturut turut yaitu 7,56 dan 13,12. Jumlah siswa kelompok B adalah 23 dengan nilai rata-rata *pre test* dan *post*

test berturut-turut yaitu 174,57 dan 178,43. Simpangan baku pada kelompok B berturut-turut yaitu 13,34 dan 13,52.

Grafik persentase perkembangan *life skills* kelompok A dan kelompok B yang terdiri atas delapan komponen *life skills* dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Persentase Perkembangan *Life Skills* Kelompok A dan Kelompok B

Gambar 1 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan perkembangan komponen *life skills* antara kelompok A dan kelompok B. Hal memperlihatkan adanya peningkatan perkembangan *life skills* siswa sekolah menengah atas yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli yang di dalamnya terdapat

integrasi komponen *life skills* ke arah positif.

Setelah uji prasyarat dipenuhi maka uji hipotesis dapat dilakukan. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan Uji t yaitu *Independent Sample T test* menggunakan bantuan *software* SPSS versi 23 for Windows dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Rekapitulasi Hasil *Independent Sample t Test*

Posttest	t-test for Equality of Means			
	t hitung	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
A – B	4,908	48	0,000	18,53

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui hasil *t-test for Equality of Means* menunjukkan nilai t hitung A – B = 4,908 dengan Sig. (2-tailed) = 0,000, dan nilai t tabel = 2,011. Karena t hitung > t tabel, maka H_0 ditolak, artinya terdapat perbedaan perkembangan *life skills* siswa sekolah menengah atas melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli yang diberikan perlakuan dengan yang

tidak diberikan perlakuan. Kedua nilai rata-rata *posttest* kelompok A dan kelompok B berbeda secara signifikan dengan perbedaan sebesar *Mean Difference* = 18,53.

Adapun untuk mengetahui perkembangan *life skills* siswa kelompok ekstrakurikuler olahraga bola voli yang diberikan perlakuan dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil *Independent Sample t Test Pre-test dan Post-test* kelompok A

Pretest dan Posttest	t-test for Equality of Means			
	t hitung	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Equal variances assumed	12,634	52	0,000	36,81

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui hasil *t-test for Equality of Means* menunjukkan nilai t hitung = 12,634 dengan Sig. (2-tailed) = 0,000, dan nilai t tabel = 2,007. Karena t hitung > t tabel, maka H_0 ditolak, artinya terdapat perbedaan antara rata-rata nilai *pre test* dengan rata-rata nilai *post test* perkembangan *life skills* kelompok A

(Kelompok ekstrakurikuler olahraga bola voli yang tidak diberi perlakuan Kedua rata-rata nilai *pre test* dan *post test* kelompok A berbeda secara signifikan dengan perbedaan sebesar *Mean Difference* = 36,81.

Adapun hasil pengujian terhadap gain skor dari kelompok A – B dapat dilihat pada Tabel 5 berikut.

Tabel 5. Hasil *Independent Sample t Test Gain Skor*

Gain skor	t-test for Equality of Means			
	t hitung	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
A – B	13,940	48	0,000	27,80

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui hasil *t-test for Equality of Means* menunjukkan Gain skor A – B dengan nilai t hitung = 13,940 dengan Sig. (2-tailed) = 0,000, dan nilai t tabel = 2,011. Karena t hitung $>$ t tabel, maka H_0 ditolak, artinya terdapat perbedaan antara rata-rata nilai *gain* kelompok A dengan rata-rata nilai *gain* kelompok B perkembangan *life skills*. Kedua rata-rata nilai *gain* kelompok A dan kelompok B berbeda secara signifikan dengan perbedaan sebesar *Mean Difference* = 27,80.

3.1 Pembahasan

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan perkembangan *life skills* siswa sekolah menengah atas melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli yang diberi perlakuan dengan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang tidak diberi perlakuan (Tabel 3). Perbedaan keduanya dapat dilihat dari nilai perbedaan rata-rata sebesar 18,53. Tabel 3 menunjukkan bahwa perkembangan *life skills* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli yang diberi perlakuan lebih baik dibandingkan dengan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli tanpa adanya perlakuan. Hal ini karena siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang diberi perlakuan didalamnya terdapat program yang sudah terintegrasi dengan aspek-aspek pengembangan *life skills*. Perlakuan yang dimaksud disini adalah kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli yang sudah memiliki program yang didalamnya terdapat hubungan antara partisipasi olahraga dengan perkembangan *life skills*. Hasil yang ditemukan ini sesuai

dengan pernyataan yang disampaikan oleh Camiré dkk (2009) yang menyatakan bahwa olahraga dapat digunakan sebagai alat untuk meningkatkan keterampilan hidup dan perkembangan remaja yang positif. Siswa yang berpartisipasi dalam program ekstrakurikuler olahraga yang diberi perlakuan dapat meningkatkan keterampilan olahraga mereka, sementara pada saat yang sama, masuknya pelatihan *Life Skills* dalam praktek olahraga dapat berfungsi sebagai *effective model* untuk belajar kecakapan hidup (Papacharisis dkk, 2005).

Life skills bagi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sangat bermanfaat bagi mereka setelah terjun dan hidup dimasyarakat, karena *life skills* merupakan keterampilan atau kecakapan hidup yang akan digunakan untuk bertahan hidup menghadapi problemanya. *Life Skills* juga merupakan salah satu bentuk perkembangan positif bagi siswa sekolah menengah atas sebagai pemuda. *Life Skills* ini dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli di sekolah. Pernyataan ini didukung oleh Danish dkk (2005) yang mengemukakan bahwa “Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan perkembangan positif bagi kaum muda”. Nilai akhir dari pengalaman mengikuti kegiatan berolahraga terletak pada penerapan dari prinsip-prinsip yang telah dipelajari dan kemudian ditransfer ke bidang lain. Sikap dan perilaku yang dapat ditransfer ke dalam bidang lain itu dapat berupa penerapan *Life Skills* di dalam kehidupan.

Program ekstrakurikuler olahraga yang diintegrasikan dengan *Life Skills* dilengkapi dengan pengetahuan dan keterampilan yang

diperlukan untuk mengatasi realitas yang kompleks dari kehidupan. Oleh karena itu, dengan meningkatnya *Life Skills* siswa, maka akan meningkatkan keterampilan dalam penetapan tujuan, pemecahan masalah, dan kemampuan berpikir positif. Contoh keterampilan hidup meliputi kerja tim (*teamwork*), penetapan tujuan (*goal setting*), komunikasi interpersonal (*interpersonal communication*), dan kepemimpinan (*leadership*) yang dinyatakan oleh (Papacharisis dkk, 2005). Kegiatan yang terorganisir sebagai konteks sangat penting dan mampu mendorong perkembangan positif pada siswa (Fraser-thomas & Côté, 2009). Artinya kegiatan olahraga yang memiliki program yang terorganisir dan secara berkesinambungan dapat mendorong perkembangan positif siswa, sehingga akan mengasah *Life Skills* yang dimiliki oleh siswa. Kegiatan yang telah terprogram akan melahirkan siswa yang lebih teratur, lebih disiplin dan menghargai waktu. Hal ini akan mengembangkan keterampilan hidup siswa atau *Life Skills* pada aspek manajemen waktu.

Perkembangan *life skill* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli yang diberi perlakuan dan yang tanpa diberi perlakuan dapat dilihat dari perbedaan nilai persentase *post-test* keduanya (Gambar 1). Masing-masing komponen *life skills* antara kelompok diberi perlakuan dengan yang tanpa perlakuan memiliki perbedaan yang signifikan. Misalnya *Teamwork* siswa mengalami perkembangan sebesar 1,01%. Hal ini berarti dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli yang diintegrasikan komponen *life skills* mengalami peningkatan. Begitu juga dengan

komponen *life skills* lainnya, masing-masing mengalami peningkatan persentase secara berturut-turut pada *Goal Setting* (1,44%), *Time Management* (0,99%), *Emosional Skills* (0,71%), *Interpersonal Communication* (1,31%), *Social Skills*, (1,29%) *Leadership* (0,85%), dan *Problem Solving and Decision Making* (0,29%). Persentase perkembangan komponen *life skill* yang paling besar adalah pada komponen *Goal Setting*, artinya perkembangan kecakapan hidup siswa dalam menetapkan tujuan antara yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli dengan perlakuan lebih baik dibandingkan dengan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli tanpa perlakuan. Hal serupa dikemukakan oleh Reeser & Bahr (2017) yang menyatakan bahwa “Dalam olahraga tim seperti bola voli, penting untuk memulai proses penetapan tujuan di tingkat individu”. Tujuan individu tersebut kemudian harus dimasukkan ke dalam tujuan tim, yang lebih umum, sehingga meningkatkan komitmen dan motivasi pemain untuk mencapai tujuan tim bersama. Hasil penelitian serupa juga dikemukakan oleh Brunelle dkk (2007, hlm. 44) yang menyatakan olahraga dapat meningkatkan karakter dan nilai-nilai bila dikombinasikan dengan pemrograman *Life Skills* dan kesempatan untuk terlibat dalam pengalaman. Keterampilan mengelola emosi oleh siswa dalam berolahraga sangat penting, terlebih pada olahraga yang bersifat kompetitif seperti bola voli. Pernyataan tersebut didukung oleh Cope dkk (2016) yang menyatakan “*football and other competitive team games as the ‘better’ games for ‘building character’*”. Bermakna bahwa sepak bola dan permainan

tim kompetitif lainnya sebagai permainan yang baik untuk membangun karakter.

Berdasarkan Tabel 4 dan Tabel 5 menunjukkan bahwa secara keseluruhan diperoleh keputusan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna dampak kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli yang diberikan perlakuan dengan yang tidak diberikan perlakuan terhadap perkembangan *life skills* siswa sekolah menengah atas. Pernyataan di atas didukung oleh pernyataan Bakoban & Aljarallah (2015) yang menyatakan bahwa “berbagai pengalaman yang di dapat dari mengikuti kegiatan ekstrakurikuler mampu memberikan dampak positif terhadap perkembangan emosi, intelektual, sosial dan interpersonal siswa”. Lebih lanjut menyatakan bahwa melalui berinteraksi dan bekerja dengan orang lain siswa dapat belajar untuk bernegosiasi, berkomunikasi, mengelola konflik dan memimpin. Tidak hanya itu ikut berpartisipasi dalam kegiatan luar kelas misalnya kegiatan ekstrakurikuler dapat membantu siswa untuk memahami betapa pentingnya keterampilan berpikir kritis, dan manajemen waktu.

Mengingat bahwa program integrasi *life skills* ke dalam kegiatan ekstrakurikuler hanya delapan sesi 90 menit, hasilnya cukup efektif untuk mengembangkan kecakapan hidup siswa dan ini sesuai dengan temuan dari implementasi program ‘GOAL’ dilingkungan sekolah (Danish & Nellen, 1997), karena program ‘GOAL’ dilaksanakan dengan waktu 10 jam, 10 sesi. Dengan demikian, pelatihan *life skill* yang diintegrasikan ke dalam program kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli mampu meningkatkan perkembangan *life skill* siswa sekolah

menengah atas. Terintegrasinya pelatihan kecakapan hidup ke dalam praktik olahraga dapat berfungsi sebagai model *effective model* untuk mengembangkan kecakapan hidup. Pernyataan di atas di dukung oleh Papacharisis dkk, (2005) yang menyatakan bahwa “atlet yang berpartisipasi dalam program integrasi pelatihan *life skills* ke dalam program olahraga dapat meningkatkan keterampilan olahraga mereka. Pada saat yang sama, diintegrasikannya pelatihan kecakapan hidup ke dalam praktik olahraga dapat berfungsi sebagai model yang efektif untuk mempelajari dan mengembangkan kecakapan hidup”. Dengan berkembangnya *life skills* seperti kerja tim, penetapan tujuan, manajemen waktu, kecakapan emosional, komunikasi interpersonal, kecakapan sosial, kepemimpinan, pemecahan masalah dan pengambilan keputusan, siswa memiliki kesempatan yang baik untuk menjadi individu yang lebih baik, atlet yang lebih baik, dan anggota masyarakat yang lebih peduli dan produktif.

IV. SIMPULAN

Hasil pengolahan dan analisis data menunjukkan adanya perbedaan perkembangan *life skill* siswa menengah atas melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli. Oleh karena itu, dapat disimpulkan perkembangan *life skill* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli yang diintegrasikan dengan komponen *life skill* lebih baik jika dibandingkan dengan perkembangan *life skill* siswa menengah atas yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli tanpa integrasi komponen *life skill* dalam programnya. Perkembangan *life skill* siswa ini dapat diimplementasikan

didalam kehidupan sehari-hari siswa sehingga dapat digunakan untuk menghadapi kebutuhan dan tantangan kehidupannya sesuai dengan manfaat *life skill*. Hasil ini didapatkan setelah dilakukan delapan kali pertemuan yang mampu menunjukkan hasil yang sangat baik,

apalagi jika program ekstrakurikuler olahraga bola voli yang diintegrasikan komponen *life skill* ini dilakukan secara berkesinambungan, yang memungkinkan hasilnya akan jauh lebih baik daripada hasil yang dicapai pada saat dilaksanakan hanya delapan kali.

DAFTAR RUJUKAN

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). *Ikhtisar Data Pendidikan Tahun 2016/2017*. Jakarta. Retrieved from http://publikasi.data.kemdikbud.go.id/uploadDir/isi_FC1DCA36-A9D8-4688-8E5F-0FB5ED1DE869.pdf. Diakses pada 25 November 2018.
- 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.
- Bakoban, R. A., & Aljarallah, S. A. (2015). Extracurricular activities and their effect on the students grade point average: Statistical study. *Educational Research and Reviews*, 10 (20), hlm. 2737–2744.
- Brunelle, J., Danish, S. J., & Forneris, T. (2007). The impact of a sport-based life skill program on adolescent prosocial values. *Applied Developmental Science*, 11(1), hlm. 43–55.
- Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2009). High school athletes' perspectives on support, communication, negotiation and life skill development. *Qualitative Research in Sport, Exercise*, 1(1), hlm. 72–88.
- Cope, E., Bailey, R., Parnell, D., & Nicholls, A. (2016). Football, sport and the development of young people's life skills. *Sport in Society*, 0437(July), hlm. 1–14.
- Cronin, L. D., & Allen, J. (2017). Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, hlm. 105–119.
- Danish, S. J., Forneris, T., & Wallace, I. (2005). Sport-Based Life Skills Programming in the Schools. *Journal of Applied School Psychology*, 21(2), hlm. 41–62.
- Danish, S. J., & Nellen, V. C. (1997). New roles for sport psychologists: Teaching life skills through sport to at-risk youth. *Quest*, 49(1), hlm. 100–113.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (8th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Fraser-thomas, J & Côté, J. (2009). Understanding Adolescents' Positive and Negative Developmental Experiences in Sport Understanding Adolescents' Positive and Negative Developmental Experiences in Sport. *The Sport Psychologist*, 23, hlm. 3–23.
- Ghildiyal, R. (2015). Role of Sports in the Development of an Individual and Role of Psychology in Sports. *Mens Sana Monographs*, 13(1), hlm. 165.
- Goudas, M. (2010). Prologue: A review of life skills teaching in sport and physical education. *Hellenic Journal of Psychology*, 7, hlm. 241–258.
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), hlm. 58–78.
- 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), hlm. 298–314.
- 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 and Exercise*, 16 (P3), hlm. 139–149.
- Human Development Index. (2016). *Human Development Report 2016 Human Development for Everyone*. New York: United Nations Development Programme.
- 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.
- Kendellen, K., Camiré, M., Bean, C. N., Forneris, T & 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*, hlm. 1–13.
- Larson, R. W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55(I), hlm. 170–183.
- Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S. J & Theodorakis, Y. (2005). The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), hlm. 247–254.
- Reeser, J. C & Bahr, R. (Eds.). (2017). *Handbook of Sports Medicine and Science Volleyball* (2nd ed.). Hoboken: John Wiley and Sons, Inc.
- 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.
- World Health Organization. (1999). *Partners in life skills education: conclusions from a United Nations Inter-Agency Meeting*. Diakses pada January 20, 2018, from 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.