



Upaya Meningkatkan Life Skill Melalui Permainan Futsal Pada Siswa SMK Darussalam Karangpucung

Dian Imam Saefulah
STKIP Darussalam Cilacap

Rama Cipta Prasetya
STKIP Darussalam Cilacap

Gilang Anggoro
STKIP Darussalam Cilacap

Email : dianimamsaefulah@stkipdarussalamcilacap.ac.id ,
ramaciptaprasetya@stkipdarussalamcilacap.ac.id , gilanganggoro25@gmail.com

Jl.Raya Karangpucung-Majenang, KM 02, Kec. Karangpucung, Kab. Cilacap,
Jawa Tengah 53255

Email Korespondensi : dianimamsaefulah@stkipdarussalamcilacap.ac.id

Abstract This research aims to determine the influence and differences in the development of life skills of students who take part in extracurricular futsal. The population in this study was 30 students who took part in extracurricular futsal. The sample used was 20 students taken using purposive sampling technique, who were divided into two groups, namely the experimental group and the control group. The experimental group was given futsal game treatment that integrated life skills while the control group was given futsal game treatment that was not integrated life skills. The instrument used was a life skills questionnaire. Test the research data using paired sample t-test and independent sample t-test with the help of SPSS version 25 software. The research results show (1) The sig value is $0.000 < 0.05$, which means there is a significant influence between before treatment and after treatment in the group. given futsal game treatment that integrates life skills. (2) A sig value of $0.000 < 0.025$ means that there is a significant difference between the experimental group that was given futsal game treatment that integrated life skills, and the control group that was given futsal game treatment that was not integrated with life skills. Based on the research results, it can be concluded that there was a significant increase in the experimental group that was given futsal game treatment that was integrated with life skills. Because in practice students are given material about life skills at every meeting and do it repeatedly.

Keywords: Life Skills, Futsal Game, Life Skills Integration, Life Skills Development

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dan perbedaan pengembangan life skills siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. populasi pada penelitian ini 30 orang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, sampel yang digunakan sebanyak 20 siswa yang diambil dengan teknik purposive sampling, yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan permainan futsal yang terintegrasi life skills sedangkan kelompok kontrol diberi perlakuan permainan futsal yang tidak terintegrasi life skills. Instrumen yang digunakan adalah angket life skills. Uji data penelitian menggunakan paired sample t-test dan independent sample t-test dengan bantuan software SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan (1) Nilai sig $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan pada kelompok yang diberikan perlakuan permainan futsal yang terintegrasi life skills. (2) Nilai sig $0,000 < 0,025$ artinya terdapat perbedaan yang berarti antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan permainan futsal yang terintegrasi life skills, dengan kelompok kontrol yang diberikan perlakuan permainan futsal yang tidak terintegrasi life skills. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan permainan futsal yang terintegrasi dengan life skills. Karena dalam praktiknya siswa diberikan materi tentang life skills pada setiap pertemuan dan dilakukan secara berulang-ulang.

Kata Kunci: Life Skill, Permainan Futsal, Integrasi Life Skill, Pengembangan Life Skill

PENDAHULUAN

Pendidikan yang dilakukan selama ini merupakan bagian dari kegiatan kehidupan bermasyarakat dan berbangsa (Supriatin & Nasution, 2017). Pendidikan di Indonesia bukan semata-mata untuk kepentingan setiap individu saja, akan tetapi pendidikan merupakan upaya bangsa untuk menciptakan generasi-generasi baru yang dapat menjadikan Indonesia lebih baik dari sebelumnya. Sumber daya manusia yang dihasilkan oleh pendidikan di Indonesia menjadi parameter yang sangat penting untuk melihat kemajuan suatu bangsa (Yulianto & Hendrayana, n.d.). Maka untuk dapat mencapai tujuan pendidikan yang diharapkan, itu harus dilaksanakan dengan kegiatan pendidikan yang diorganisasikan dan dikelola dengan baik oleh pemerintah, sekolah, serta guru.

Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Utamanya mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan formal yang berlangsung di sekolah-sekolah. dalam (Mashuri et al., 2019). Hal ini dikarenakan maraknya pendidikan gerak pada abad-20 dan menekankan kebugaran jasmani, penguasaan keterampilan, pengetahuan, dan perkembangan sosial sehingga seorang pakar pendidikan jasmani dapat menyatakan bahwa pendidikan dapat dilakukan melalui aktivitas jasmani atau aktivitas gerak tubuh manusia (Yulianto et al., 2023).

Pelaksanaan pendidikan jasmani disekolah seyogyanya tidak selalu tentang aspek kognitif dan kebugaran jasmani siswa saja namun aspek afektif juga merupakan suatu yang sangat penting untuk dikembangkan demi tercapainya tujuan pendidikan melalui pembelajaran pendidikan jasmani (Rachman, 2011). Selaras dengan tujuan pendidikan nasional yang salah satu tujuannya ingin menjadikan siswa berakhlak mulia dan cakap, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Tujuan yang tercantum dalam UU No. 20 Th 2003 tersebut merupakan perwujudan dari tujuan pendidikan pada ranah afektif (sikap) yang perlu dikembangkan melalui pembelajaran pendidikan jasmani. Tentunya pendidikan tidak hanya mengembangkan aspek pengetahuan saja, perubahan sikap dan perilaku juga merupakan tujuan dari pendidikan, karena aspek afektif (sikap) juga merupakan bagian penting dalam menjalani kehidupan dimana manusia dapat bertindak dengan baik, dalam menyelesaikan dan menghadapi suatu masalah.

Selama ini masyarakat dan praktisi pendidikan menganggap bahwa indikator keberhasilan pembelajaran sebagai inti proses pendidikan adalah nilai ujian nasional (NUN). Pandangan seperti itu tidak keliru, akan tetapi baru melihat salah satu indikator saja. Apabila keberhasilan hanya dipandang dari indikator itu, maka pembelajaran cenderung lebih menekankan kepada aspek kognitif semata, sehingga aspek afektif dan psikomotorik agak terabaikan. Sementara itu, sejak September tahun 2001 telah bergulir tujuan proses pembelajaran ke arah penguasaan kompetensi dasar yang bermuara pada penguasaan life skills yang dibutuhkan dalam kehidupan bermasyarakat (Supriatna, 2007).

Ada empat pilar pendidikan yang dicanangkan oleh UNESCO dan diterapkan dengan baik di semua jenjang pendidikan akan mampu membekali siswa dengan life skills yang di butuhkan siswa untuk bekal hidup di masyarakat. Empat pilar pendidikan adalah belajar untuk mengetahui (*learnig to know*), belajar untuk berbuat atau bekerja (*learning to do*), belajar untuk menjadi jati diri (*learning to be*) dan belajar untuk hidup bermasyarakat (*learning to live together*). Melihat dari subtansi empat pilar pendidikan yang dicanangkan oleh UNESCO tersebut sangat relevan untuk dijadikan landasan dalam pelaksanaan pembelajaran di sekolah semua jenjang pendidikan, ini akan menjadi jalan dalam mencapai tujuan pendidikan nasional yang tercantum dalam UU No.20 Th 2003 yang menjadikan warga negara yang baik dan bertanggung jawab dan siswa yang mengampu pendidikan di berbagai jenjang pendidikan memiliki bekal dalam menjalani kehidupan bermasyarakat dengan life skill yang baik dan mumpuni(Yulianto & Hendrayana, n.d.).

Kecakapan hidup sebagai inti dari kompetensi dan hasil pendidikan adalah kecakapan yang dimiliki seseorang untuk berani menghadapi problema hidup dan kehidupan dengan wajar tanpa merasa tertekan, kemudian secara proaktif dan kreatif mencari serta menemukan solusi sehingga akhirnya mampu mengatasinya(Depdiknas, 2006). Selain mengembangkan keterampilan dan pengetahuan, kecakapan hidup juga perlu dikembangkan dan diajarkan pada siswa untuk menjalani hidup yang berkualitas dan mampu menangani tantangan kehidupan sehari-hari. life skill sebagai aset, nilai, dan keterampilan psikologis yang memungkinkan individu untuk secara efektif menangani tuntutan dan tantangan kehidupan sehari-hari (Kendellen et al., 2017).

Menurut Malik Fadjar Dalam, (Supriatna, 2007)kecakapan hidup yang bersifat umum terdiri dari kecakapan personal dan sosial, sedangkan kecakapan hidup yang bersifat spesifik terdiri dari kecakapan akademik dan vokasional. Kecakapan hidup tersebut sesuai dengan empat pilar pendidikan yang dicanangkan UNESCO.

Kecakapan hidup dapat berupa perilaku (berkomunikasi secara efektif dengan teman sebaya dan orang dewasa) atau kognitif (membuat keputusan yang efektif); interpersonal (asertif) atau intrapersonal (menetapkan tujuan) (Wijaya et al., 2023). Hal ini di perkuat oleh pernyataan yang menyatakan bahwa life skill sebagai "aset, nilai, dan keterampilan psikologis yang memungkinkan individu untuk secara efektif menangani tuntutan dan tantangan kehidupan sehari-hari". Kecakapan hidup diklasifikasikan menjadi dua yaitu intrapersonal (yaitu, keterampilan yang lebih bersifat internal, seperti fokus, ketekunan, penetapan tujuan, pengaturan emosi) atau interpersonal (yaitu, keterampilan yang berguna selama interaksi sosial, seperti kerjasama tim, kejujuran, sportpersonship, respect) (Kendellen & Camiré, 2017).

Kita ketahui bersama bahwa pada usia remaja memiliki tingkat emosi yang masih labil sebagai contoh ketika mendapatkan suatu permasalahan yang membuatnya tertekan respon yang ditimbulkan oleh remaja tersebut cenderung negatif dan mudah sekali emosinya meninggi. Meningginya emosi terutama karena anak laki-laki dan perempuan berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru (Oktawati & Yusuf, 2017). Dalam beberapa kasus remaja yang tidak memiliki kecakapan hidup yang baik cenderung tidak bisa mengontrol emosinya sehingga menunjukkan respon yang negatif dalam setiap kejadian yang membuatnya tidak nyaman. Pada masa remaja, siswa sering kali mengalami mudah marah, mudah tersinggung, dan emosinya cenderung meledak (menggerutu, bersuara keras mengkritik), tidak berusaha mengendalikan perasaannya, dan tidak punya keprihatinan (Yulianto & Hendrayana, n.d.).

Asumsi yang didapatkan dari uraian diatas bahwa, kecakapan hidup yang dimiliki oleh anak usia remaja masih rendah, anak usia remaja tidak mampu mengontrol emosinya sehingga ketika menghadapi suatu kondisi yang membuatnya tidak nyaman dan tertekan, hal ini menyebabkan anak usia remaja tidak bisa menghadapi kondisi tersebut dengan kepala yang dingin. Sebagai respon dari rasa tidak nyamannya anak usia remaja menunjukkan respon yang negatif dengan emosi yang memuncak seperti marah. Jika permasalahan ini tetap di biarkan dikhawatirkan akan terus berlanjut sehingga menjadi dampak yang buruk bagi kelangsungan hidup remaja. Life skill harus diajarkan kepada remaja secara terus menerus dan berulang-ulang, samahalnya keterampilan fisik. Dalam pengembangan life skill dapat diintegrasikan kedalam mata pelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan keterampilan gerak, akan tetapi aspek berfikir kritis, stabilitas emosional, penalaran, keterampilan sosial dan kegiatan moral dapat berkembang melalui pendidikan jasmani (Sriyatin et al., 2018). Pendidikan jasmani

pada hakikatnya yaitu sebuah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional (Mahendra, 2018). Selaras dengan yang dikatakan Mahendra, Bucher dalam (Suherman, 2009) berpendapat bahwa terdapat empat tujuan pembelajaran pendidikan jasmani yaitu: (1) perkembangan fisik; (2) perkembangan gerak; (3) perkembangan mental; (4) perkembangan sosial.

Dalam mengembangkan life skill dapat juga dilakukan melalui partisipasi olahraga, seperti yang dinyatakan di situs web Golf Canada, misinya adalah untuk menumbuhkan partisipasi, keunggulan, dan semangat dalam olahraga sambil menjunjung integritas dan tradisi permainan. Golf Kanada bekerja dengan organisasi olahraga provinsi (misalnya, Asosiasi Golf Ontario) dan Asosiasi Pegolf Profesional (PGA) Kanada untuk memberikan program dan layanan yang dirancang untuk meningkatkan perkembangan semua pemain golf. Pada awal 2014, Chief Sport Officer Golf Canada, meminta layanan peneliti di University of Ottawa untuk mengembangkan kurikulum kecakapan hidup yang dapat diintegrasikan dengan mulus ke dalam semua aspek program golf pemuda nasional mereka (Kendellen et al., 2017).

Keterampilan hidup sebagai aset pribadi internal, karakteristik dan keterampilan seperti penetapan tujuan, kontrol emosional, harga diri, dan etos kerja yang dapat difasilitasi atau dikembangkan dalam olahraga dan ditransfer untuk digunakan dalam keadaan non-olahraga. Konsep pengembangan pemuda yang positif lebih luas daripada pengembangan keterampilan hidup, dan pada kenyataannya mencakup pengembangan keterampilan hidup. Artinya, semua keterampilan hidup berfokus pada perkembangan remaja yang positif, tidak semua upaya pengembangan remaja yang positif fokus pada pengembangan keterampilan hidup (Gould & Carson, 2010).

Berdasarkan pemaparan permasalahan diatas dapat dipahami bahwa life skills (kecakapan hidup) sangat penting untuk dimiliki individu. Dengan demikian life skills dapat membantu individu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah dalam kehidupannya sehari-hari. Life skills juga dapat dikembangkan melalui partisipasi olahraga seperti yang dilakukan oleh golf Kanada. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk meneliti dampak yang diberikan oleh life skills melalui partisipasi olahraga dengan cara mengintegrasikan unsur life skills ke dalam permainan futsal.

METODE

Agar metode ilmiah dapat dilaksanakan dengan mudah dan terarah, maka desain penelitian harus sesuai dengan metodenya. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Metode penelitian eksperimen diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh sebuah perlakuan yang dilakukan terhadap sesuatu yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2013).

Waktu penelitian ini dilakukan menyesuaikan dengan jadwal ekstrakurikuler futsal yang dilaksanakan oleh pihak sekolah SMK Darussalam Karangpucung yang dilaksanakan dalam empat kali dalam seminggu dan Tempat penelitian ini dilakukan di ekstrakurikuler futsal SMK Darussalam Karangpucung karena lokasi SMK Darussalam Karangpucung jaraknya dekat dengan tempat tinggal peneliti.

Populasi yang digunakan adalah anggota aktif eskul futsal di SMK Darussalam Karangpucung sebanyak 30 siswa. Alasan penulis memilih SMK Darussalam Karangpucung untuk dijadikan populasi karena di SMK Darussalam Karangpucung terdapat permasalahan yang masih terdapat permasalahan seperti yang penulis jelaskan pada bab sebelumnya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh penulis yaitu teknik purposive sampling. Teknik purposive sampling adalah teknik yang penentuannya dengan melakukan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Penulis mengambil sampel siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Darussalam Karangpucung karena penelitian yang akan dilakukan berhubungan dengan futsal. Dari 30 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, dipilih 20 siswa secara acak untuk dijadikan sebagai sampel penelitian.

Untuk membagi sampel menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, peneliti menggunakan cara random dalam membagi dua kelompok tersebut, langkah pertama peneliti membuat nomor 1 dan 2 dalam kertas kecil dan digulung sebanyak 20, setelah itu peneliti mengintruskikan siswa untuk mengambil gulungan tersebut. Siswa yang mendapatkan gulungan kertas nomor 1 akan menjadi kelompok eksperimen dan siswa yang mendapatkan gulungan nomor 2 akan menjadi kelompok kontrol.

Setelah metode penelitian di temukan, maka langkah selanjutnya yaitu menentukan desain penelitian. Desain penelitian adalah sebuah proses bagaimana penelitian dari awal sampai akhir akan dilakukan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pretest posttest control group design.

Dalam penelitian ini, terdapat dua kelompok yang akan diteliti, yaitu kelompok yang diberikan perlakuan life skills yang diintegrasikan kedalam permainan futsal dan kelompok kontrol yang tidak menggunakan perlakuan.

Dalam penelitian ini, peneliti mengadopsi instrument yang dikembangkan oleh (Cronin & Allen, 2017) dalam jurnalnya yang berjudul Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. Data merupakan bagian terpenting dalam penelitian, karena apabila tidak ada data, penelitian tidak akan mendapatkan hasil. Seperti yang dikatakan (Sugiyono, 2013). Dua hal utama yang mempengaruhi kualitas data hasil penelitian yaitu kualitas instrumen, dan kualitas pengumpulan data. Kualitas pengumpulan data dilihat ketika peneliti menggunakan cara-cara yang baik dalam memperoleh data.

Terdapat beberapa cara untuk memperoleh atau mengumpulkan data seperti interview (wawancara), kuisisioner (angket), observasi (pengamatan) dan gabungan dari beberapa cara pengumpulan data. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan kuisisioner (angket) lifes skills. Teknik analisis data merupakan bagian yang sangat penting dari suatu penelitian, maka dari itu peneliti harus mengerti teknik analisis data agar penelitiannya dapat mempunyai nilai yang baik.

Analisis yang akan dilakukan adalah uji normalitas, uji homogenitas uji paired sampel t-test dan uji independent sampel t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Dalam pengambilan data penulis mengambil data menggunakan instrument angket. Pada tabel 1 penulis akan memaparkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian ini. Penulis melakukan penelitian di SMK Darussalam Karangpucung dengan sampel sebanyak 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

Tabel 1 Deskripsi Hasil Data Angket Life Skills

Kelompok	Pre-Test				Post-Test			
	Skor	Mean	sd	Varian	Skor	Mean	Sd	Varian
Eksperimen (Terintegrasi Life Skills)	1269	126,90	5,36	28,77	1847	184,70	6,65	44,23
Kontrol (Tidak terintegrasi Life Skills)	1222	122,20	8,82	77,73	1427	142,70	10,02	100,49

Pada tabel 1 dengan jumlah sampel keseluruhan sebanyak 20 siswa yang di bagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Masing-masing kelompok terdiri dari 10 siswa, untuk kelompok eksperimen diberikan treatment permainan futsal yang terintegrasi *life skills* sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan treatment permainan futsal yang terintegrasi *life skills*. Dari deskripsi tabel 4.1 dapat diketahui bahwa data *pre-test* pada kelompok eksperimen memiliki skor total 1269, rata-rata 126,90, standar deviasi 5,36, dan varian 28,77. Sedangkan kelompok kontrol memiliki skor total 1222, rata-rata 122,20, standar deviasi 8,82 dan varian 77,73. Dan untuk data *post-test* pada kelompok eksperimen memiliki skor total 1847, rata-rata 184,70, standar deviasi 6,65 dan varian 44,23. Sedangkan *post-test* pada kelompok kontrol memiliki skor total 1222, rata-rata 142,70, standar deviasi 10,02 dan varian 93,79.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Data normal merupakan syarat (tidak mutlak) sebelum melakukan uji *paired sample t-test*. Pada penelitian ini penulis menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov pada *software* SPSS versi 25. kriteria dalam pengambilan keputusan untuk menyatakan data berdistribusi normal atau tidak. Apabila nilai sig > 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal, jika nilai sig < 0,05 maka data dinyatakan tidak normal. Hasil pengujian dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Kelompok Data	Kolmogorov-Smirnov		
	Stat.	Sig.	Keterangan
Pre-test Eksperimen	0,193	0,200	Normal
Post-test Eksperimen	0,165	0,200	
Pre-test Kontrol	0,154	0,200	
Post-test Kontrol	0,244	0,094	

Dari tabel 2 dapat dilihat bahwa nilai signifikansi kelompok eksperimen baik data *pre-test* dan *post-test* $0,200 > 0,05$ ini menunjukkan bahwa penyebaran data normal. Begitu pula dengan nilai signifikansi data *pre-test* kelompok kontrol $0,200 > 0,05$ dan *post-test* pada kelompok kontrol $0,094 > 0,05$ dapat disimpulkan bahwa penyebaran data normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan uji untuk mengetahui data berdistribusi homogeny atau tidak. Uji homogenitas merupakan syarat (tidak mutlak) sebelum melakukan uji *independent sample t-Test*. Pada penelitian ini uji homogenitas yang digunakan yaitu Levene's menggunakan *software* SPSS versi 25.

Tabel 3 Hasil Uji Homogenitas

	Levene's	Sig.	Keterangan
Based on Mean	3,170	0,092	Homogen

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa hasil dari uji homegenitas menggunakan Levene's yaitu nilai signifikansi Based on Mean adalah sebsar $0,092 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data *post-test* kelas eksperimen dan kontrol adalah homogeny.

Uji Hipotesis

Uji Hipotesis 1

Terdapat pengaruh permainan futsal yang terintegrasi *life skills* terhadap peningkatan *life skills*.

Tabel 4 Hasil Uji Paired Sample t-Test

Permainan futsal terintegrasi <i>Life Skills</i>	Mean	Sig. (2tailed)
	-57,800	0,000

Berdasarkan Tabel 4 terlihat bahwa nilai probabilitas (sig. 2tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$ maka H_0 Ditolak. Dapat disimpulkan bahwa melalui permainan futsal yang terintegrasi *life skills* dapat meningkatkat kemampuan *life skills* secara signifikan.

Uji Hipotesis 2

Terdapat perbedaan yang berarti dari permainan futsal yang terintegrasi *life skills* dengan permainan futsal yang tidak terintegrasi *life skills* terhadap peningkatan *life skills*.

Tabel 5 Hasil Uji Independet Sample t-Test

t	Sig (2-tailed)
Equal variances assumed	
13,452	0,000

Berdasarkan Tabel 5 terlihat t hitung untuk peningkatan *life skills* dengan *Equal Variances Assumed* adalah 13,452 dengan nilai probabilitas 0,000. Untuk uji dua sisi, nilai probabilitas menjadi $0,000/2 = 0,000$. Karena nilai probabilitas $0,000 < 0,025$ maka H_0 ditolak. Dapat disimpulkan bahwa hasil perhitungan uji *t-independent* adalah terdapat perbedaan yang berarti antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan permainan futsal yang terintegrasi *life skills*, dengan kelompok kontrol yang diberikan perlakuan permainan futsal yang tidak terintegrasi *life skills*.

Pengaruh permainan futsal yang terintegrasi *Life Skills* terhadap peningkatan *Life Skills*

Setelah dilakukan analisis data maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *life skills* pada siswa SMK Darussalam Karangpucung melalui permainan futsal yang terintegrasi *life skills*. Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* nilai sig adalah $0,000 < 0,05$. Bisa dinyatakan juga bahwa terdapat perbedaan rata-rata (*mean*) sebesar -57,800. Ini berarti adanya peningkatan *life skills* yang signifikan melalui permainan futsal yang terintegrasi dengan *life skills*. *Life skills* dapat diajarkan melalui olahraga khususnya dalam penelitian ini *life skills* diintegrasikan ke dalam permainan futsal yang dimana dalam proses permainan futsal ini siswa diberikan pemahaman tentang *life skills* di setiap pertemuannya. Diperkuat dengan pernyataan (Gould & Carson, 2010), yang menyatakan bahwa *life skills* dapat difasilitasi atau dikembangkan dalam olahraga dan ditransfer untuk digunakan dalam keadaan non-olahraga. Hal ini diperkuat dengan teori belajar koneksionisme. Menurut Thorndike yang menyatakan bahwa belajar adalah hubungan antara stimulus dan respon sebanyak-banyaknya dan secara berulang-ulang. Sehingga olahraga harus menjadi fasilitas untuk mengembangkan *life skills* siswa yang dalam pelaksanaannya mampu menstimulus siswa dengan baik tentang *life skills* sehingga siswa dapat merespon dan memahami *life skills* untuk diterapkan dalam kehidupan.

Perbedaan antara permainan futsal yang terintegrasi *Life Skills* dengan permainan futsal yang tidak terintegrasi *Life Skills* terhadap peningkatan *Life Skills*

Pada hasil uji *independent sample t-test* diketahui bahwa terdapat perbedaan yang berarti antara permainan futsal yang terintegrasi *life skills* dengan permainan futsal yang tidak terintegrasi dengan *life skills* terhadap peningkatan *life skills* pada siswa Karangpucung. Hal ini dapat dilihat dari hasil rata-rata *post-test* antara kelompok eksperimen dan kontrol dengan

nilai 184,70 untuk kelompok eksperimen dan 142,70 untuk kelompok kontrol. Dimana kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok control, karena pada kelompok eksperimen siswa diberikan materi tentang *life skills* pada setiap pertemuannya, ini sesuai dengan panduan integrasi *life skills* kedalam olahraga yang memiliki 4 tahapan yaitu (1) fokus pada satu kecakapan hidup per pelajaran (2) perkenalkan kecakapan hidup di awal pelajaran, (3) menerapkan strategi untuk menerapkan kecakapan hidup sepanjang pelajaran (4) menjelaskan kecakapan hidup di akhir pelajaran (Kendellen et al., 2017). Sehingga siswa kelompok eksperimen mampu memahami dan mengaplikasikan *life skill* dalam kehidupannya setelah mendapatkan perlakuan. Sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan materi tentang *life skill* sehingga peningkatan tidak lebih baik dari kelompok eksperimen

KESIMPULAN

Dari analisis data yang telah dilakukan, untuk mengetahui pengaruh permainan futsal yang terintegrasi *life skill* terhadap peningkatan *life skills* dan perbedaan antara permainan futsal yang terintegrasi *life skill* dengan permainan futsal yang tidak terintegrasi *life skill* terhadap peningkatan *life skill* pada siswa SMK Darussalam Karangpucung. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *life skill* pada siswa SMK Darussalam Karangpucung melalui permainan futsal yang terintegrasi *life skill*, dan terdapat perbedaan yang berarti kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan permainan futsal yang terintegrasi *life skill*, dengan kelompok kontrol yang diberikan perlakuan permainan futsal yang tidak terintegrasi *life skill*. Karena pada kelompok eksperimen diberikan materi tentang *life skill* pada setiap pertemuan sehingga peningkatan *life skill* lebih baik dibanding dengan kelompok kontrol. Dengan demikian pengembangan *life skill* melalui permainan futsal dapat dilaksanakan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Cronin, L. D., & Allen, J. (2017). Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 105–119.
- Depdiknas, R. I. (2006). Peraturan Mendiknas Nomor 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi. *Jakarta: Depdiknas*.
- Gould, D., & Carson, S. (2010). The relationship between perceived coaching behaviors and developmental benefits of high school sports participation. *Hellenic Journal of Psychology*, 7(1), 298–314.

- Kendellen, K., & Camiré, M. (2017). Examining the life skill development and transfer experiences of former high school athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(4), 395–408.
- Kendellen, K., Camiré, M., Bean, C. N., Forneris, T., & Thompson, J. (2017). Integrating life skills into Golf Canada's youth programs: Insights into a successful research to practice partnership. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8(1), 34–46.
- Mahendra, A. (2018). Program PDS UPI dalam Pendidikan Jasmani: Membumikan Penjas Bernuansa Mendidik. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 2(1), 1–10.
- Mashuri, H., Puspitasari, I. C., & Abadi, S. M. (2019). Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Sebuah Pandangan Filosofi. *Prosiding Seminar Pendidikan Dan Pengajaran (SEMDIKJAR)* 3, 3, 383–390.
- Oktawati, W., & Yusuf, Y. (2017). *Kenakalan Remaja Di Desa Sungai Paku (Studi Kasus SMP 4 Kampar Kiri Kabupaten Kampar)*. Riau University.
- Rachman, H. A. (2011). Keterlaksanaan Pendidikan Jasmani Dan Olahragadi Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1).
- Sriyatin, S., Sucipto, A., & Sulikan, S. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Siswa Sdn Sambigede 03 Sumberpucung Malang. *JP. JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(2), 80–91.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Suherman, A. (2009). Pengembangan model pembelajaran outdoor education pendidikan jasmani berbasis kompetensi di Sekolah Dasar. *Tersedia Http://jurnal. Upi. Edu/file/ayi. Pdf. Diunduh Tanggal, 16*.
- Supriatin, A., & Nasution, A. R. (2017). Implementasi pendidikan multikultural dalam praktik pendidikan di Indonesia. *Elementary*, 3(1), 1–13.
- Supriatna, M. (2007). Pengembangan kecakapan hidup di sekolah. *Diakses Dari: Http://file. Upi. Edu*.
- Wijaya, M. S., Hidayat, Y., & Sutresna, N. (2023). Integration Of Life Skills Through Hockey In The Framework Of Positive Youth Development. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(1), 639–647.
- Yulianto, A. G., & Hendrayana, Y. (n.d.). *THE ASEAN JOURNAL OF SPORT FOR DEVELOPMENT & PEACE*.
- Yulianto, A. G., Hendrayana, Y., & Mahendra, A. (2023). Analysis of Intentionally Structured Programs to Improve Life Skills Through Out of School Activities. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(1), 73–89.