

PENGARUH PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP LIFE SKILLS

**Bintang Ananda megantara¹, Fatma Muthia Thazqia², Zahir Abdul Wahid³,
Rochman Pribadi⁴, Ageng Ghassana Mentari⁵, Aulia Sabta Rahmah⁶, Beltasar
Tarigan⁷**

^{1,2,3,4,5,6,7} Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Pendidikan
Indonesia

megantara9@upi.edu, fatmamuthiathazqia28@upi.edu, zahirabdulwahid@upi.edu,
rochman123@upi.edu, agengghassana@upi.edu, auliasabta7@upi.edu,
beltasartarigan@upi.edu

ABSTRAK

Pendidikan jasmani dapat menjadi wadah yang ideal untuk mengembangkan kecakapan hidup. Penelitian ini menggunakan metode systematic literature review, yang merupakan pendekatan untuk mengidentifikasi, menilai, dan menginterpretasi seluruh kajian terkait dengan persoalan, topik, atau fenomena penelitian. Pengembangan Keterampilan Sosial Pendidikan jasmani mendorong interaksi sosial yang positif melalui kegiatan kelompok dan olahraga tim. Dalam konteks ini, siswa belajar untuk bekerja sama, berkomunikasi efektif, dan menghargai kontribusi orang lain. Ini sangat penting dalam membangun keterampilan seperti kolaborasi, empati, dan kemampuan untuk menyelesaikan konflik secara konstruktif. Pengelolaan Emosi dan Stres Aktivitas fisik yang terstruktur membantu siswa dalam mengelola emosi dan stres.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kemampuan, Kecepatan, Kelincahan

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan wadah untuk mengembangkan potensi fundamental peserta didik agar berani menghadapi tantangan yang dihadapinya tanpa merasa tertekan dan bersedia memanfaatkannya untuk meningkatkan kemampuannya. Pendidikan juga diharapkan dapat mendorong peserta didik untuk menjaga diri sekaligus meningkatkan hubungannya dengan masyarakat dan lingkungan sekitar (Rachman, 2009).

Dalam proses pendidikan, pendidikan yang berkaitan dengan kecakapan hidup, yang memadukan keterampilan umum dan khusus untuk memecahkan dan menghadapi permasalahan kehidupan, sangatlah penting. Pendidikan harus fungsional dan memberikan manfaat nyata kepada peserta didik, sehingga tidak menjadi sekedar akumulasi ilmu pengetahuan yang tidak bermakna. Aspek kecakapan hidup juga perlu dimasukkan ke dalam setiap materi pembelajaran, yang akan tercermin pada kemampuan yang dimiliki setiap anak setelah bersekolah (Rachman, 2009). Kecakapan hidup pada hakikatnya adalah kemampuan siswa dalam memahami diri dan potensi dirinya dalam hidup, termasuk menetapkan tujuan, memecahkan masalah, dan hidup bersama orang lain. Kemampuan ini

membantunya untuk hidup dalam lingkungan yang sehat dan menunjukkan perilaku produktif (Sumantri, 2004).

Partisipasi dalam kelas pendidikan jasmani diyakini dapat mendorong perkembangan pribadi dan sosial siswa. Dengan kata lain, kita perlu mengajarkan pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari keseluruhan sistem pendidikan dan menitikberatkan pada pengembangan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, keterampilan berpikir kritis, kestabilan emosi, keterampilan sosial, berpikir logis dan aspek perilaku moral melalui aktivitas fisik (Anwar, 2005). Pendidikan jasmani menekankan pada aspek pendidikan secara komprehensif, dan pemberian pengalaman belajar ditujukan untuk mengembangkan dan membentuk pola hidup sehat dan aktif sepanjang hidup (Rachman, 2009).

Untuk memaksimalkan pendidikan jasmani sebagai sarana pengembangan diri, dan membentuk pola hidup sehat, penting untuk menyadari bahwa aktivitas fisik adalah cerminan dari peningkatan kompetensi, bukan sekadar tujuan akhir. Artinya, keuntungan jangka panjang dari partisipasi dalam olahraga tidak hanya ditemukan dalam aktivitas itu sendiri, tetapi lebih pada bagaimana prinsip-prinsip yang dipelajari selama pengalaman tersebut dapat diterapkan di berbagai aspek kehidupan lainnya.

Sebagai contoh, keterlibatan dalam kegiatan olahraga mengajarkan disiplin, kerjasama tim, dan ketekunan, yang semuanya merupakan keterampilan berharga yang dapat diterapkan dalam situasi lain seperti di tempat kerja, dalam pendidikan, dan dalam interaksi sosial. Olahraga juga mengajarkan strategi dan pemecahan masalah, yang dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengambil keputusan yang efektif dalam berbagai konteks.

Pendidikan jasmani bukan hanya tentang mengembangkan kemampuan fisik, tetapi juga tentang mengembangkan keterampilan mental dan emosional. Ketika seseorang belajar mengatasi tantangan fisik, mereka juga belajar tentang ketahanan mental dan bagaimana mengelola stres dan tekanan. Ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki manfaat holistik yang melampaui sekadar kebugaran fisik, memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan individu secara keseluruhan (Laker, 2000). Pendidikan jasmani tidak lagi hanya tentang mempelajari keterampilan dan mencapai kinerja murni. Hal ini memberikan kesempatan untuk lebih menghubungkan pendidikan jasmani dengan kecakapan hidup seperti pembelajaran pribadi, sosial, kesehatan dan kewarganegaraan.

Hal ini merupakan kesempatan bagi pendidikan jasmani untuk lebih terintegrasi dengan pendidikan kecakapan hidup (*life skills*). Kecakapan hidup dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menghadapi berbagai tantangan hidup dan situasi kehidupan dengan tenang dan tanpa merasa tertekan. Individu yang memiliki kecakapan hidup mampu secara proaktif dan kreatif mencari serta menemukan solusi atas masalah yang mereka hadapi, sehingga mereka dapat mengatasinya dengan efektif (Supriatna, 2006).

Pendidikan jasmani dapat menjadi wadah yang ideal untuk mengembangkan kecakapan hidup. Melalui aktivitas fisik dan olahraga, individu tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga belajar menghadapi tantangan, mengelola tekanan, dan bekerja

sama dengan orang lain. Pengalaman ini mengajarkan keterampilan penting seperti disiplin, ketekunan, dan kemampuan untuk berpikir kritis serta memecahkan masalah.

Dengan mengintegrasikan pendidikan jasmani dan pendidikan kecakapan hidup, guru dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih holistik bagi peserta didik. Mereka tidak hanya belajar tentang pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran, tetapi juga tentang bagaimana mengaplikasikan keterampilan yang mereka pelajari dalam olahraga ke dalam aspek-aspek lain dalam hidup mereka. Pendidikan jasmani, dengan demikian, bisa menjadi alat yang sangat efektif untuk mempersiapkan individu menghadapi berbagai tantangan hidup dengan lebih baik dan percaya diri.

Pendidikan kecakapan hidup adalah suatu bentuk pendidikan yang memberikan dasar-dasar dan pelatihan yang tepat kepada peserta didik mengenai nilai-nilai yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan tujuan agar para peserta didik mampu, sanggup, dan terampil dalam menjalani kehidupannya, sehingga mereka dapat menjaga kelangsungan hidup serta berkembang di masa depan. Kecakapan hidup mencakup kemampuan, kesanggupan, dan keterampilan yang diperlukan untuk menjalani kehidupan dengan penuh kebahagiaan. Selain itu, individu yang memiliki kecakapan hidup dapat mengatasi berbagai masalah hidup tanpa merasa tertekan (Marwiyah, 2012). Selain itu, kecakapan hidup juga mencakup serangkaian pengetahuan dan kemampuan yang diperlukan agar seseorang dapat berfungsi secara mandiri dalam kehidupan. Artinya, kecakapan hidup adalah sebuah kontinum yang terdiri dari pengetahuan dan keterampilan yang membantu seseorang menjadi lebih mandiri dan efektif dalam menghadapi berbagai situasi hidup sehari-hari (Ifnaldi, 2021).

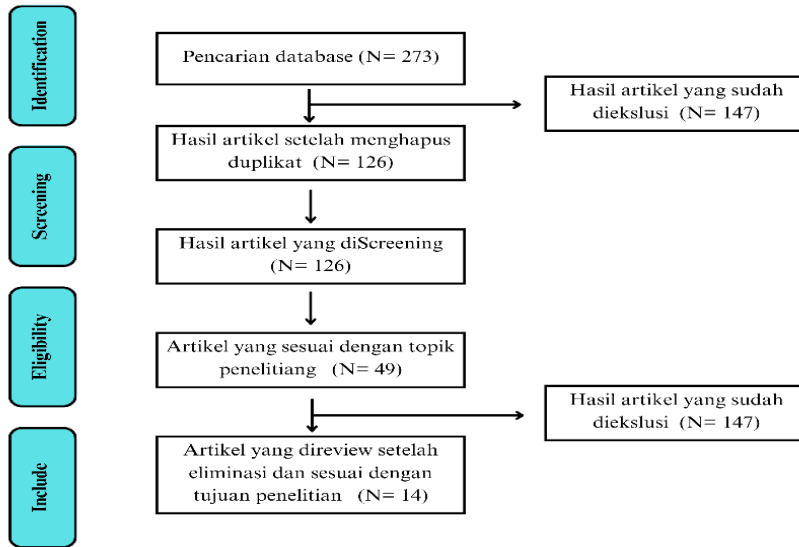
Dengan demikian, pendidikan kecakapan hidup memberikan pondasi yang kuat bagi individu untuk tidak hanya bertahan tetapi juga berkembang di berbagai aspek kehidupan. Hal ini memastikan bahwa mereka tidak hanya mampu mengatasi tantangan yang mereka hadapi saat ini tetapi juga siap untuk menghadapi tantangan di masa depan dengan percaya diri dan ketangguhan. Pendidikan kecakapan hidup memainkan peran penting dalam membentuk individu yang siap menghadapi kehidupan dengan optimisme dan kesiapan untuk menangani berbagai situasi yang mungkin timbul.

Partisipasi peserta didik dalam aktivitas pendidikan jasmani dapat memberikan dampak yang signifikan dalam pengembangan kecakapan hidup (*life skills*). *Life skills* tidak hanya meningkatkan minat peserta didik dalam melakukan aktivitas pendidikan jasmani dan mengoptimalkan hasil belajar mereka, tetapi juga membantu mempersiapkan mereka untuk menghadapi berbagai tantangan di masa depan (Yusup et al., 2021).

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode systematic literature review, yang merupakan pendekatan untuk mengidentifikasi, menilai, dan menginterpretasi seluruh kajian terkait dengan persoalan, topik, atau fenomena penelitian. Systematic Literature Review adalah suatu metodologi yang bertujuan untuk mengumpulkan dan mengevaluasi kajian terkait dengan fokus topik tertentu, dengan tujuan mengidentifikasi, menilai, dan menafsirkan semua kajian yang relevan dengan pertanyaan kajian yang spesifik (Kitchenham, 2014).

Tujuan dari systematic literature review adalah mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menafsirkan semua kajian yang tersedia dalam bidang topik penelitian yang menarik, dengan menggunakan pertanyaan kajian tertentu.(Lusiana & Suryani, 2018). Menggunakan metode PRISMA.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis artikel yang diambil

No	Judul	Penulis	Hasil & kesimpulan
1.	Life skills development in physical education: A self-determination theorybased investigation across the school term (Cronin et al., 2020).	Lorcan Cronin* , David Marchant, Laura Johnson, Emma Huntley, Maria Christina Kosteli, Joseph Varga, Paul Ellison	Hasil: Analisis panel cross-lagged menunjukkan bahwa dukungan otonomi guru T1 tidak memberikan prediksi yang signifikan tiga kebutuhan psikologis dasar siswa, kepuasan kebutuhan total atau pengembangan keterampilan hidup di T2. T1 Siswa kepuasan kebutuhan total memprediksi secara positif perkembangan kedelapan kecakapan hidup mereka di T2. Selain itu, siswa Kepuasan otonomi T1 memprediksi secara positif kerja tim, keterampilan sosial, keterampilan emosional, kepemimpinan, dan keterampilan komunikasi interpersonal di T2, kepuasan kompetensi T1 memprediksi positif kerja sama tim siswa keterampilan di T2, dan kepuasan keterhubungan T1 siswa memprediksi secara positif

			<p>keterampilan sosial mereka di T2.</p> <p>Kesimpulan: Memberikan dukungan parsial untuk SDT, temuan ini menyoroti kepuasan tiga dasar siswa kebutuhan psikologis memiliki beberapa dampak positif terhadap pengembangan kecakapan hidup siswa di olahraga. Dengan demikian, iklim itu memenuhi kebutuhan psikologis dasar siswa harus membantu mengembangkan keterampilan hidup mereka dalam olahraga.</p>
2.	<p>Exploration of Structural Life Skill Program on Physical Activity (Marheni et al., 2022)</p>	<p>Eddy Marheni1,*, Donie1 , M. Ridwan1 , Goesti Sabda Laksana2,3, Leni Apriani4 , Ardiansyah2 , Eko Purnomo1,2, Nina Jermaina2 , Firunika Intan Cahyani5</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa program pendidikan kecakapan hidup mempunyai potensi untuk mencapai hal tersebut melindungi anak dari kemungkinan pengaruh negatif, dan ancaman terhadap kehidupan sehari-hari, sebagai cara untuk memaksimalkan remaja pembangunan menuju masa depan yang lebih cerah. Menerapkan kehidupan pendidikan keterampilan dalam olahraga dapat berkontribusi terhadap peningkatan kehidupan keterampilan dan literatur perkembangan remaja. Itu peneliti berharap adanya program pengembangan kecakapan hidup dapat menjadi langkah nyata dalam mengembangkan potensi peserta didik, khususnya dalam bidang olah raga sehingga memudahkan siswa untuk sukses dalam karirnya di masa depan</p>
3.	<p>Life Skills Development Through Sport in Brazil: A Study Based on Self-Determination Theory (Nascimento Junior et al., 2021)</p>	<p>Jose Roberto Andrade do Nascimento Junior 1 , Gabriel Lucas Morais Freire1,2 , Ricardo T. Quinaud3 , Daniel Vicentini de Oliveira2 , and Lorcan Donal Cronin</p>	<p>Studi ini menyelidiki apakah sebagian besar sampel pengembangan kecakapan hidup peserta muda melalui olahraga dipengaruhi oleh variabel dan/atau variabel demografi berdasarkan teori penentuan nasib sendiri. Pesertanya adalah 461 olah raga pemuda Brazil.</p>

			<p>(325 laki-laki; 136 perempuan) berusia 10–17 tahun (Mage^{1/4} 15.12, SD ^{1/4} 1.44). Peserta menyelesaikan survei penelitian laporan diri untuk menilai variabel demografi, dukungan otonomi pelatih, kepuasan kebutuhan dasar, dan motivasi olahraga. Kami menganalisis data menggunakan analisis cluster, uji chi-square dan analisis varians multivariat. Kami menemukan itu peserta olahraga dalam kelompok pengembangan kecakapan hidup tinggi berusia lebih tua (p ^{1/4}0,007) dan memiliki lebih banyak pengalaman olahraga selama bertahun-tahun (p ^{1/4}0.032). Dibandingkan dengan kecakapan hidup yang rendah klaster pengembangan, peserta olahraga pada klaster pengembangan kecakapan hidup tinggi menunjukkan skor yang lebih tinggi untuk dukungan otonomi pelatih (p ^{1/4}0.001), kepuasan otonomi (p ^{1/4}0.002), kepuasan kompetensi (p ^{1/4}0.001), kepuasan keterkaitan</p>
4.	<p>Informal sport and curriculum futures: An investigation of the knowledge, skills and understandings for participation and the possibilities for physical education (O'Connor & Penney, 2021)</p>	<p>Justen O'Connor Monash University, Australia Dawn Penney Edith Cowan University, Australia; Monash University, Australia</p>	<p>Secara internasional, pola partisipasi dalam olahraga sedang berubah, dengan apa yang disebut partisipasi 'informal' yang menggantikan keterlibatan berbasis klub dan keterlibatan terstruktur formal lainnya dalam olahraga. Makalah ini melaporkan penelitian yang menyelidiki perubahan bentuk partisipasi dari perspektif pendidikan. Dia mengarahkan perhatian pada pendidikan jasmani apa yang dapat dipelajari dari olahraga informal dan bagaimana jasmani pendidikan dapat menyelaraskan secara pedagogis dengan tren partisipasi kontemporer, untuk membantu tumbuh dan berkelanjutan keterlibatan generasi muda dalam olahraga di luar sekolah</p>

5.	ANALYSIS OF INTENTIONAL APPLICATION OF STRUCTURAL PROGRAMS FOR LIFE SKILLS THROUGH PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES IN THE FRAMEWORK OF POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT (Gana, 2022)	Ari Gana Yulianto ¹ , Yudy Hendrayana ²	<p>Dari beberapa penelitian yang ditemukan dalam artikel tentang kemajuan positif pemuda, pelatihan terorganisir dan olahraga bisa menghasilkan program-program berkualitas untuk mendukung peningkatan generasi muda yang positif. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan hasil penelitian tentang program yang sengaja disusun untuk meningkatkan keterampilan hidup melalui pendidikan jasmani dan olahraga belajar mengembangkan generasi muda yang positif. Menumbuhkan generasi muda yang positif. Informasi tersebut diperoleh dengan meneliti 30 artikel jurnal untuk pertimbangan dari 120 artikel jurnal yang diambil dari 4 database yaitu Taylor dan Francis, Google Cendekia, Science Direct, dan Sage, dan dengan keterampilan hidup, generasi muda yang positif dan terstruktur dengan sengaja pengembangan, pendidikan jasmani, dan olahraga. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa fisiknya terstruktur. Program pendidikan dan olah raga dapat menghasilkan program yang berkualitas. Dimana hal ini dapat disimpulkan sejalan dengan kepercayaan masyarakat yang tersebar luas, terutama bahwa program terstruktur diterapkan dalam pendidikan jasmani dan olahraga di masyarakat, implementasinya dapat berdampak besar terhadap kemajuan generasi muda</p>
6.	Life skills from sport: the former elite athlete's perception (de Subijana et al., 2022)	Cristina López de Subijana , Javier Ramos , Carlton Keith Harrison & Corrado Lupo	<p>Penelitian ini akan mengeksplorasi konteks pembelajaran dan hubungannya dengan kehidupan keterampilan pada mantan atlet elit. Ini adalah studi cross-sectional dimana 477 mantan atlet elit mengisi kuesioner ad-hoc. Dua factor solusi (keterampilan hidup individu dan</p>

			<p>sosial) dari Faktor Eksplorasi.</p> <p>Analisis (EFA) menjelaskan 59,1% varians. Atlet yang memiliki pendidikan tinggi pada saat pensiun, dirasakan memiliki individu yang lebih tinggi dan keterampilan hidup sosial. Atlet dari olahraga tim dan mereka yang kurang berlatih dari 27 jam/minggu merasakan tingkat keterampilan hidup sosial yang lebih tinggi. Usia adalah juga berkaitan dengan kecakapan hidup sosial. Selain itu, semakin tinggi gaji bulanan, semakin besar pula persepsi atlet terhadap individu dan sosialnya kemampuan hidup. Stakeholder olahraga sebaiknya tidak hanya menyediakan atlet secara spesifik kursus tentang kecakapan hidup, namun mereka juga harus membimbing mereka tentang cara mendaftar keterampilan hidup di bidang lain kehidupan mereka setelah olahraga</p>
7.	<p>A Qualitative Investigation of Teachers' Experiences of Life Skills Development in Physical Education (Cronin et al., 2023)</p>	<p>Lorcan Cronin, Rebecca Greenfield & Anthony Maher</p>	<p>Studi terbaru menyoroti pendidikan jasmani (PE) sebagai lingkungan hidup: pengembangan keterampilan, namun sedikit yang diketahui tentang bagaimana guru dapat melakukan promosi pengembangan dan transfer kecakapan hidup melalui pendidikan jasmani. Oleh karena itu, luasnya Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi persepsi guru tentang apa kehidupan keterampilan dikembangkan melalui pendidikan jasmani, bagaimana keterampilan hidup ini dikembangkan praktik, dan apakah kecakapan hidup ini ditransfer ke ranah kehidupan lainnya.</p> <p>Desain metodologi kualitatif yang terdiri dari wawancara semi terstruktur mendalam digunakan untuk mendapatkan wawasan rinci dari guru. Wawancara yang direkam</p>

			<p>secara audio berlangsung rata-rata 43 menit dilakukan dengan 11 guru (Mage = 37,9 tahun; pengalaman mengajar = 14,1 tahun) dari barat laut Inggris. Wawancara ditranskrip kata demi kata dan dianalisis secara tematis. Lima tema utama dibangun selama analisis data: 1) keterampilan hidup utama yang dikembangkan melalui olahraga (misalnya, kerja tim, komunikasi, kepemimpinan, & ketahanan), 2) mengapa kecakapan hidup itu penting dibutuhkan dan diajarkan, 3) mempertimbangkan kebutuhan individu siswa ketika mengajarkan kecakapan hidup, 4) strategi pengembangan kecakapan hidup (misalnya, eksplisit & implisit pembelajaran, momen yang dapat diajarkan, & keteladanan), dan 5) kemampuan transfer keterampilan hidup ke domain lain (misalnya, tugas sekolah & kehidupan rumah). Temuannya memberikan wawasan penting tentang bagaimana guru menghargai kecakapan hidup, mendukung mereka pengembangan, dan memungkinkan transfer ke bidang lain dalam kehidupan siswa</p>
8.	<p>Comparison of the Effect of Life Skills Education and Acceptance and Commitment on Happiness and Responsibility of Physical Education Students (Gür, 2022)</p>	<p>Yunus Gür and Mehmet Ferhat Karaođlan</p>	<p>Kebahagiaan dan tanggung jawab merupakan salah satu komponen yang mempengaruhi kesehatan mental dan kinerja siswa dan kesuksesan bergantung. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk membandingkan pengaruh pendidikan kecakapan hidup dan penerimaan dan komitmen terhadap kebahagiaan dan tanggung jawab siswa pendidikan jasmani. Desain yang digunakan adalah semiekperimental (pre-test dan post-test) dengan dua kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol.</p>

			<p>45 siswa perempuan departemen pengajaran olahraga dan olahraga di Kilis (Turkiye) dengan skor lebih rendah pada Kuesioner Kebahagiaan Oxford Argyle (1990) dan Tanggung Jawab Psikologis California Skala (CPI-R), dipilih melalui convenience sampling dan dibagi secara acak menjadi dua kelompok eksperimen</p> <p>(15 orang setiap kelompok) dan satu kelompok kontrol (15 orang). Untuk kelompok pertama, pendidikan pengendalian kehidupan (8 sesi; minggu ke 2 sesi satu jam) dan kelompok kedua, Terapi Penerimaan dan Komitmen (8 sesi; minggu ke 2 sesi satu jam) diterapkan dan kelompok kontrol tidak menerima pendidikan apa pun. Sebelumnya dan setelah pendidikan, subjek menyelesaikan Kuesioner Kebahagiaan Oxford Argyle (1990) dan Skala Tanggung Jawab Psikologis California (CPI-R). Analisis kovarians multivariat (MANCOVA) adalah digunakan untuk menganalisis data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kebahagiaan siswa dan tanggung jawab pada kelompok penerimaan dan komitmen dibandingkan dengan kelompok pendidikan kecakapan hidup dan dalam kelompok pendidikan kecakapan hidup dibandingkan kelompok kontrol pada post test meningkat secara signifikan ($p < 0,05$). Kesimpulannya, hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan komitmen dan penerimaan lebih efektif dibandingkan pendidikan kecakapan hidup dalam meningkatkan tanggung jawab dan kebahagiaan peserta didik pendidikan jasmani.</p>
--	--	--	--

9.	The teaching of Life Skills through School Physical Education (Latino, 2022)	Francesca Latino	<p>Kompleksitas yang menjadi ciri masyarakat modern saat ini mengharuskan kita untuk melihat pendidikan warga masa depan, prinsip-prinsipnya sebenarnya dapat diterapkan tidak hanya pada mata pelajaran sekolah tetapi juga pada perilaku sehari-hari. Organisasi-organisasi internasional yang terlibat dalam pembangunan sosial merekomendasikan dukungan dan pengembangan, sejak usia dini, terhadap serangkaian keterampilan hidup yang dapat ditransfer untuk memastikan mereka mampu menghadapi tantangan hidup dengan cara yang pragmatis dan tangguh. Pemahaman kerangka ini memandang sekolah sebagai tempat yang ideal untuk menanamkan pendidikan yang memenuhi kebutuhan nyata anak-anak dan remaja. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada pentingnya kecakapan hidup dan pengaruh serta kontribusi sekolah, khususnya pendidikan jasmani, terhadap pengembangan keterampilan fisik, sosial, emosional dan penalaran siswa, guna mempersiapkan mereka menjadi warga negara yang kuat. dan mampu menghadapi tantangan hidup secara positif dan efektif</p>
10.	Development Of Life Skill Through School Sport Activities (Agustin & Oktriani, 2021)	Nur Mahfuzah Agustin ¹ , Seni Oktriani ²	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hasil Pengembangan Kecakapan Hidup Melalui Kegiatan Olahraga Sekolah. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian pengembangan dari Borg and Gall yang sudah bervariasi yaitu (1) melakukan studi pendahuluan, (2) rencana pengembangan model, (3) pengembangan model awal, (4) revisi hasil validasi (5) uji coba lapangan. kelompok kecil, (6) revisi hasil uji coba (produk akhir). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini</p>

			<p>menggunakan angket untuk mengukur kecakapan hidup yaitu tes atau LESS Life Skills Scale for Sport (Life Skills Scale for Sport) yang dibuat oleh Cronin & Allen (2017) yang kemudian diadaptasi oleh peneliti sesuai dengan kebutuhan penelitian. Analisis data penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan bantuan statistik deskriptif (SPSS). Hasil dari pemaparan di atas diharapkan dapat mengembangkan kecakapan hidup yang dapat membantu siswa dalam kehidupan sehari-hari, mampu memiliki kecakapan hidup untuk menjaga hubungan yang positif baik secara individu maupun dengan orang lain serta mampu mengatasi setiap permasalahan yang muncul dengan baik dan efektif. melalui kegiatan olahraga</p>
--	--	--	---

Pembahasan

Hasil dari artikel yang diambil megemukakan mengenai beberapa pengaruh yang bisa dilakukan dalam pendidikan jasmani diantaranya life skill dan lainnya selanjutnya Pendidikan jasmani (penjas) memainkan peran krusial dalam pengembangan keterampilan hidup (life skills) yang esensial untuk keberhasilan individu dalam berbagai aspek kehidupan. Berikut adalah analisis mendalam mengenai pengaruh pendidikan jasmani terhadap life skill: Pengembangan Keterampilan Sosial Pendidikan jasmani mendorong interaksi sosial yang positif melalui kegiatan kelompok dan olahraga tim. Dalam konteks ini, siswa belajar untuk bekerja sama, berkomunikasi efektif, dan menghargai kontribusi orang lain. Ini sangat penting dalam membangun keterampilan seperti kolaborasi, empati, dan kemampuan untuk menyelesaikan konflik secara konstruktif. Pengelolaan Emosi dan Stres Aktivitas fisik yang terstruktur membantu siswa dalam mengelola emosi dan stres. Olahraga memungkinkan pelepasan endorfin, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan, sehingga membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Selain itu, melalui tantangan fisik, siswa belajar ketahanan mental dan bagaimana menghadapi kegagalan serta kesuksesan dengan cara yang sehat, Pengembangan Keterampilan Kepemimpina, Penjas memberikan banyak peluang bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan kepemimpinan. Misalnya, saat memimpin tim atau mengambil peran kapten dalam permainan, siswa belajar mengambil keputusan, menginspirasi orang lain, dan bertanggung jawab atas hasil kelompok. Pengalaman ini membentuk karakter dan membangun kepercayaan diri, yang penting dalam situasi

kepemimpinan di masa depan. Meningkatkan Disiplin dan Tanggung Jawab Melalui latihan rutin dan keterlibatan dalam kegiatan olahraga, siswa belajar disiplin diri dan tanggung jawab. Mereka harus mengatur waktu dengan baik antara kegiatan akademik dan olahraga, menjaga komitmen latihan, serta merawat peralatan dan lingkungan olahraga. Keterampilan ini diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti manajemen waktu dan tanggung jawab pribadi. Peningkatan Keterampilan Kognitif Studi menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan fungsi kognitif, termasuk memori, konsentrasi, dan kemampuan pemecahan masalah. Pendidikan jasmani yang terstruktur memfasilitasi perkembangan keterampilan berpikir kritis dan pengambilan keputusan yang cepat dan tepat, yang sangat berguna dalam berbagai situasi hidup. Membentuk Gaya Hidup Sehat Pendidikan jasmani juga berperan dalam membentuk kebiasaan hidup sehat. Pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik, nutrisi, dan perawatan diri yang diberikan dalam penjas membekali siswa dengan keterampilan untuk menjaga kesehatan sepanjang hidup. Pemahaman ini mendorong mereka untuk membuat pilihan yang lebih sehat dan aktif dalam kehidupan sehari-hari. Pembentukan Identitas Diri dan Harga Diri Melalui penjas, siswa mendapatkan kesempatan untuk mengeksplorasi kemampuan fisik mereka, menetapkan tujuan, dan merayakan pencapaian. Ini berkontribusi pada pembentukan identitas diri dan meningkatkan harga diri. Mengetahui bahwa mereka mampu mencapai target fisik yang menantang, siswa mengembangkan keyakinan yang sama dalam kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan lain dalam kehidupan.

SIMPULAN

Pendidikan jasmani memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengembangan keterampilan hidup yang sangat penting bagi keberhasilan individu di berbagai bidang kehidupan. Melalui penjas, siswa tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik mereka tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial, emosional, kognitif, dan perilaku yang membantu mereka menjadi individu yang lebih baik dan lebih siap menghadapi tantangan hidup. Oleh karena itu, penjas harus dianggap sebagai komponen penting dalam kurikulum pendidikan yang holistik dan menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, N. M., & Oktriani, S. (2021). *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani DEVELOPMENT OF LIFE SKILL THROUGH SCHOOL*. 5(28), 851–860.
- Anwar, M. H. (2005). Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Sebagai Wahana Kompensasi Gerak Anak. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(1), 45–53.
- Barbara Kitchenham. (2014). Procedures for Performing Systematic Reviews. *Keele University Technical Report*, 33(2004), 1–26.
- Cronin, L., Greenfield, R., & Maher, A. (2023). A Qualitative Investigation of Teachers' Experiences of Life Skills Development in Physical Education. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 15(6), 789–804.

<https://doi.org/10.1080/2159676X.2023.2222774>

- Cronin, L., Marchant, D., Johnson, L., Huntley, E., Kosteli, M. C., Varga, J., & Ellison, P. (2020). Life skills development in physical education: A self-determination theory-based investigation across the school term. *Psychology of Sport and Exercise*, 49(April), 101711. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101711>
- de Subijana, C. L., Ramos, J., Harrison, C. K., & Lupo, C. (2022). Life skills from sport: the former elite athlete's perception. *Sport in Society*, 25(5), 1051–1064. <https://doi.org/10.1080/17430437.2020.1820991>
- Gana, A. et al. (2022). Analysis of intentional application of structural programs for life skills through physical education and sports activities in the framework of positive youth development. *The ASEAN Journal of Sport for Development & Peace*, 2(1), 1–9.
- Gür, Y. (2022). Comparison of the effect of life skills education and acceptance and commitment on happiness and responsibility of physical education students. *African Educational Research Journal*, 10(S1), S7–S14. <https://doi.org/10.30918/aerj.10s1.22.006>
- Ifnaldi, I. (2021). Pendidikan Kecakapan Hidup. *Dar El-Ilmi: Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan Dan Humaniora*, 8(2), 170–188.
- Laker, A. (2000). *Beyond the boundaries of physical education: Educating young people for citizenship and social responsibility*. Psychology Press.
- Latino, F. (2022). The teaching of Life Skills through School Physical Education. *Form@re - Open Journal per La Formazione in Rete*, 22(3), 50–65. <https://doi.org/10.36253/form-13577>
- Lusiana, & Suryani, M. (2018). Metode SLR untuk Mengidentifikasi Isu-Isu dalam Software Engineering. *SATIN - Sains Dan Teknologi Informasi*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.33372/stn.v3i1.347>
- Marheni, E., Donie, Ridwan, M., Laksana, G. S., Apriani, L., Ardiansyah, Purnomo, E., Jermaina, N., & Cahyani, F. I. (2022). Exploration of Structural Life Skill Program on Physical Activity. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(6), 1197–1203. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100610>
- Marwiyah, S. (2012). Konsep Pendidikan Berbasis Kecakapan Hidup. *Falasifa*, 3(1), 1–25.
- Nascimento Junior, J. R. A. do, Freire, G. L. M., Quinaud, R. T., Oliveira, D. V. de, & Cronin, L. D. (2021). Life Skills Development Through Sport in Brazil: A Study Based on Self-Determination Theory. *Perceptual and Motor Skills*, 128(3), 1017–1036. <https://doi.org/10.1177/00315125211000860>
- O'Connor, J., & Penney, D. (2021). Informal sport and curriculum futures: An investigation of the knowledge, skills and understandings for participation and the

possibilities for physical education. *European Physical Education Review*, 27(1), 3–26. <https://doi.org/10.1177/1356336X20915937>

Rachman, H. A. (2009). Dimensi Kecakapan Hidup (Life Skill) dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(2), 19–26.

Sumantri, M. (2004). Pendidikan Kecakapan Hidup (Life Skills). *Inovasi Kurikulum*, 1(1), 21–25. <https://doi.org/10.17509/jik.v1i1.35608>

Supriatna, M. (2006). Pengembangan Kecakapan Hidup di Sekolah. *File.Upi.Edu*, 11.

Yusup, M., Subarjah, H. S., & Sudrazat, A. (2021). Effect Of Life Skill, Discipline and Motivation Toward Learning Result Pf Sport Subject During Pandemic Covid-19. *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 11(2), 169. <https://doi.org/10.35194/jm.v11i2.1688>