

Perbandingan Kecakapan Hidup (Life Skill) Antara Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga dan Ekstrakurikuler Non-Olahraga di SMPN 1 Banyakan Kediri

Comparison of Life Skills between Students Who Participate in Sports Extracurriculars and Non-Sports Extracurriculars at SMPN 1 Banyakan Kediri

Moch. Haris Arsada Laroibafi¹, Rizki Burstiando², Muhammad Yanuar Rizky³

¹harisarsada05@gmail.com, Penjas/ FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

²rizkiburst@unpkediri.ac.id, Penjas/ FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

³yanuar.rizky@unpkediri.ac.id, Penjas/ FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini mengevaluasi perbandingan kecakapan hidup (life skill) antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan non-olahraga di SMPN 1 Banyakan Kediri. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan survei dan angket sebagai instrumen. Sampel terdiri dari 60 siswa, terbagi rata antara ekstrakurikuler olahraga dan non-olahraga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam ekstrakurikuler olahraga memiliki kecakapan hidup yang lebih baik dibandingkan dengan siswa non-olahraga. Kategori kecakapan hidup yang dinilai adalah Rendah (0% vs 10%), Sedang (30% vs 30%), Tinggi (36,67% vs 16,67%), dan Sangat Tinggi (23,33% vs 43,33%). Persentase tertinggi ditemukan pada kategori Sangat Tinggi untuk ekstrakurikuler non-olahraga (43,33%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai thitung $38,262 < t_{tabel} 1,672$ dan nilai sig $0,667 > 0,05$, yang mengindikasikan tidak ada perbedaan signifikan secara statistik antara kedua kelompok.

Kata kunci: kecakapan hidup, ekstrakurikuler, SMPN 1 Banyakan.

Abstract

This research evaluates the comparison of life skills between students who take part in sports and non-sports extracurricular activities at SMPN 1 Banyakan Kediri. The method used is descriptive quantitative with surveys and questionnaires as instruments. The sample consisted of 60 students, evenly divided between sports and non-sports extracurricular activities. The research results show that students who are involved in extracurricular sports have better life skills compared to non-sports students. The life skills categories assessed were Low (0% vs 10%), Medium (30% vs 30%), High (36.67% vs 16.67%), and Very High (23.33% vs 43.33%). The highest percentage was found in the Very High category for non-sports extracurriculars (43.33%). The statistical test results show a tcount value of $38.262 < t_{table} 1.672$ and a sig value of $0.667 > 0.05$, which indicates there is no statistically significant difference between the two groups.

Keywords: life skills, extracurricular, SMPN 1 Banyakan.

PENDAHULUAN

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

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

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

Perkembangan kemampuan hidup peserta didik dapat ditingkatkan kapabilitasnya dengan kegiatan pembinaan atau pelatihan ekstrakurikuler yang berkarakter sesuai keahlian siswa dari sektor formal melalui sekolah (McPherson et al., 2016), selanjutnya bisa didapatkan dari sekolah terdekat kita orang tua yakni ayah maupun ibu (Fredricks & Eccles, 2008), maupun teman yang seumur yang sejenis dengan potensi mereka (Duff et

al., 2019). Cara tersebut lebih efektif untuk dilakukan yang mana mereka diberi kesempatan untuk menumbuhkan kepercayaan diri dalam menghadapi situasi dalam memecahkan permasalahan dengan tingkat pengetahuan dengan kemampuan dan kapabilitas (Sootipon, 2010). Secara umum dapat diperoleh dalam Pendidikan dengan pembentukan karakter seseorang individu (Djafar, 2017). Salah satu sarana usaha untuk menumbuhkan potensi mereka yakni dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Pendidikan pada usia sekolah memiliki peran penting dalam membentuk landasan pengetahuan dan keterampilan, seiring dengan perkembangan kognitif dan sosial anak yang signifikan, sehingga keberhasilan belajar pada tahap ini menjadi dasar kuat bagi keberhasilan akademik di masa depan (Yuliawan et al., 2024).

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

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

Umumnya permasalahan dari peserta didik yakni keahlian bersosialisasi antar

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

Kecakapan hidup (*life skill*) merupakan kemampun seseorang individu dalam menghadapi permasalahan hidup dalam keadaan sadar tanpa adanya tekanan dalam menghadapi situasinya sehingga dapat berpikir secara logis untuk menyelesaikannya. Pendidikan Kecakapan Hidup (*life skills*) faktanya memiliki makna luas, bukan hanya ketrampilan dalam mengerjakan sesuatu atau ketrampilan yang bersifat tradisional. Pendidikan kecakapan bertujuan untuk mempersiapkan individu agar lebih berani dalam menghadapi permasalahan serta menemukan solusi dalam mengatasinya. *Life skill* dapat dilaksanakan pada bermacam aspek kehidupan manusia untuk menjalani kehidupan dan interaksi sosial (Rohmanasari et al., 2018). Apabila ilmu tersebut dapat dikuasai, maka dapat membantu seseorang bangkit di kehidupannya. *Life skill* yang dapat dikuasai manusia adalah *skill* komunikasi yang baik dimana seseorang dapat menyampaikan ide sehingga tujuan tersebut akan terlaksana dan terbaca (Mahesh C., 2012).

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

Dampak dari penguasaan hal tersebut tentunya dapat meningkatkan kemampuan mereka, karena tidak semua peserta didik menekuni bidang dan meneruskan pendidikan ke tingkatan lebih tinggi sehingga untuk mengasah keterampilan hidup dapat diperoleh dari kegiatan ekstrakurikuler (McPherson et al., 2016; Pranata & Hanafi, 2017), dimana

kehidupan tujuannya bagaimana mereka bisa bertahan dengan berbagai macam kondisi yang berubah secara dinamis sesuai perkembangan zaman dan kemajuan iptek dalam kehidupan (Goudas, 2010). Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler diupayakan pihak sekolah dapat menjadi proses tumbuh kembang peserta didik dalam menekuni suatu bidang atau minat sesuai kemampuan dalam melanjutkan kehidupan untuk mengasah keterampilan hidup (Cronin & Allen, 2017) adanya ketrampilan hidup merupakan ciri dari keahlian dari setiap individu untuk diterapkan pada aktivitas sehari-hari contohnya aktivitas hidup sehat dengan mengikuti kegiatan olahraga.

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

Kegiatan Olahraga dirasa dapat memberikan dampak positif kesehatan mental bagi manusia (Martin I. Jones & Lavallee, 2009). Oleh sebab itu, pengasahan untuk mempertajam ketrampilan hidup melalui keikutsertaan dalam bidang olahraga adalah bentuk dari tujuan utama olahraga yang dibagi menjadi 3 hal utama pada usia remaja. Hal tersebut dikatakan oleh oleh Côté, J., & Fraser-Thomas (2007) : bahwa olahraga dapat melatih kesehatan fisik dalam bergerak secara aktif sehingga kegiatan tersebut akan mengembangkan psikososial melalui life skill untuk mendorong ketrampilan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Mossman & Cronin (2019), bahwa semua cabang olahraga secara cepat membantu dalam meningkatkan produktifitas *life skill* positif.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif untuk mengetahui perbandingan kecakapan hidup (*life skill*) antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non-olahraga di SMPN 1 Banyakan Kediri. Metode penelitian kuantitatif yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan komparatif. Menurut Silalahi Ulber (2015) penelitian komparatif merupakan penelitian yang lebih untuk mengetahui perbandingan dari dua gejala ataupun lebih dengan bentuk pernyataan komparatif deskriptif maupun komparatif korelasional dari suatu variabel

yang sama untuk sampel yang berbeda. Secara alamiah penelitian ini mengumpulkan data dengan menggunakan instrumen yang bersifat pengukuran.

Menurut Sugiyono (2018), populasi adalah suatu generalisasi atau pengelompokan dari objek yang menjadi karakteristik tertentu untuk diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 1 Banyakan Kediri kelas 8 yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non-olahraga dengan jumlah 60 siswa. Menurut Sugiyono (2018) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik populasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan total *sampling* yaitu mengambil jumlah populasi yang ada. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 1 Banyakan Kediri kelas 8 yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non-olahraga dengan jumlah 60 siswa.

Instrumen data pada penelitian ini berupa daftar pertanyaan yang disusun secara tertulis untuk memperoleh jawaban atas pilihan yang diberikan peneliti kepada responden. Pada penelitian ini menggunakan skala likert dalam pengukurannya untuk mengetahui sikap, pendapat dan persepsi responden dari suatu kejadian. Penilaian skala likert yang digunakan yakni minimum skor 1 dan maksimum 4 untuk mengetahui tingkatan pengetahuan jawaban responden secara pasti. Penilaian tersebut dapat menunjukkan kecenderungan atau posisi pengetahuan jawaban pernyataan dengan hasil setuju maupun tidak setuju Sugiyono (2018). Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah angket/kuisisioner. Angket/kuisisioner dilakukan secara tertutup, karena responden hanya memberikan tanda pada salah satu jawaban yang dianggap paling benar diantara pilihan.

HASIL

Berdasarkan hasil perbandingan kecakapan hidup (*life skill*) antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non-olahraga di SMPN 1 Banyakan Kediri menunjukkan bahwa siswa lebih cenderung ke ekstrakurikuler olahraga. Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Statistik Siswa Ekstrakurikuler Olahraga dan Non-Olahraga

Statistik	Nilai	
	Olahraga	Non-Olahraga
Mean	60.90	60.43
Median	63.00	62.00
Mode	58	65

Std. Deviation	11.619	11.506
Minimum	3	3
Maximum	71	69

Berdasarkan dari tabel diatas dapat diketahui bahwa perbandingan kecakapan hidup (*life skill*) antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non-olahraga di SMPN 1 Banyakan Kediri memiliki nilai rata-rata sebesar 60.90 dibandingkan dengan 60.43, nilai tengah sebesar 63.00 dibandingkan dengan 62.00, nilai yang sering muncul sebesar 58 dibandingkan dengan 65, standar deviasi sebesar 11.619 dibandingkan dengan 11.506, nilai terendah sebesar 3 dibandingkan dengan 3, dan nilai tertinggi sebesar 71 dibandingkan dengan 69.

Tabel 2. Norma Penilaian Siswa Ekstrakurikuler Olahraga dan Non-Olahraga

Kategori	Interval	Olahraga		Non-Olahraga	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	< 52	3	10 %	2	6,67 %
Rendah	52 - 56	0	0 %	1	10 %
Sedang	56 - 60	9	30 %	9	30 %
Tinggi	60 - 65	11	36,67 %	5	16,67 %
Sangat Tinggi	> 65	7	23,33 %	13	43,33 %

Berdasarkan dari tabel di atas dapat diketahui bahwa perbandingan kecakapan hidup (*life skill*) antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non-olahraga di SMPN 1 Banyakan Kediri berada pada kategori Sangat Rendah sebesar 10% dibandingkan dengan 6,67%, kategori Rendah sebesar 0% dibandingkan dengan 10%, kategori Sedang 30% dibandingkan dengan 30%, kategori Tinggi sebesar 36,67% dibandingkan dengan 16,67% dan kategori Sangat Tinggi 23,33% dibandingkan dengan 43,33%.

Tabel 3. Hasil Uji T (*Independent Sampel T Test*)

Tingkat Sportivitas	Mean	T hitung	T tabel	Df	Sig
Ekstrakurikuler olahraga	60,90	38.262	1,672	58	0,667
Ekstrakurikuler Non olahraga	60,43				

Berdasarkan dari tabel diatas dapat diketahui bahwa siswa lebih cenderung ke ekstrakurikuler olahraga. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan nilai *mean* ekstrakurikuler olahraga mendapatkan nilai 60,90 dan ekstrakurikuler non-olahraga mendapatkan nilai 60,43. Sedangkan dari nilai signifikan dengan analisis nilai $t_{hitung} 38,262 > t_{tabel} 1,672$ dan nilai sig $0,667 > 0,05$. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa terdapat

perbandingan yang signifikan kecakapan hidup (*life skill*) antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non-olahraga di SMPN 1 Banyakan Kediri.

PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tentang perbandingan kecakapan hidup (*life skill*) antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non-olahraga di SMPN 1 Banyakan Kediri. Kecakapan hidup (*life skill*) merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam menghadapi suatu permasalahan secara sadar dan wajar tanpa tekanan, kemudian dengan bijak menyikapi hal tersebut secara logis dalam menyelesaikannya untuk mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi. Menurut Moh. Uzer Usman, (2017) mengemukakan bahwa ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki oleh peserta didik dari berbagai bidang studi.

Hasil dari penelitian ini telah disajikan dalam bentuk deskriptif persentase tentang perbandingan kecakapan hidup (*life skill*) antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non-olahraga di SMPN 1 Banyakan Kediri berada pada kategori Sangat Rendah sebesar 10% dibandingkan dengan 6,67%, kategori Rendah sebesar 0% dibandingkan dengan 10%, kategori Sedang 30% dibandingkan dengan 30%, kategori Tinggi sebesar 36,67% dibandingkan dengan 16,67% dan kategori Sangat Tinggi 23,33% dibandingkan dengan 43,33%. Berdasarkan perbedaan perhitungan deskriptif pada persentase jawaban angket tersebut menunjukkan bahwa siswa lebih cenderung ke ekstrakurikuler olahraga. Untuk mengetahui uji hipotesis nilai koefisien *Independen Sampel T-Tes*, dapat diketahui bahwa nilai $t_{hitung} 38,262 > t_{tabel} 1,672$ dan nilai $sig 0,667 > 0,05$. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa terdapat perbandingan yang signifikan kecakapan hidup (*life skill*) antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non-olahraga di SMPN 1 Banyakan Kediri.

Terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non-olahraga di SMPN 1 Banyakan Kediri. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendidikan kecakapan hidup (*life skills*) memiliki makna lebih luas bukan sekedar keterampilan bekerja maupun keterampilan manual, tetapi pendidikan

kecakapan hidup bertujuan untuk menyiapkan individu agar memiliki keberanian dan kemauan menghadapi permasalahan hidup secara wajar tanpa merasa tertekan kemudian secara rasional dapat menemukan solusi serta mampu mengatasinya. Hal tersebut menyebabkan adanya perbedaan yang signifikan antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan non-ekstrakurikuler olahraga. Dikarenakan siswa ekstrakurikuler olahraga mendapatkan persentase 43,33% dan ekstrakurikuler non-olahraga mendapatkan persentase 23,33%.

Perkembangan program *life skills* terjadi karena tuntutan dari kelayakan dunia kerja, bagaimana bertahan hidup dengan ketrampilan hidup secara praktis selanjutnya bagaimana kualitas individu dalam pertumbuhan dan manajemennya. Kecakapan hidup (*life skills*) peserta didik dimulai dari kualitas Pendidikan. Pendidikan memiliki makna luas bahwa jika suatu anak dibekali dengan jiwa intelektual sejak dini maka mereka akan dapat dengan cepat dan mudah untuk berkompetisi dalam bertahan dalam kehidupan. Tujuan pendidikan kecakapan hidup secara umum untuk menumbuhkan keahlian peserta sesuai dengan jiwa dan minat individu dalam menghadapi peran dan permasalahan dimasa sekarang ataupun datang secara sadar. Adapun tujuan khusus dari kecakapan hidup untuk mengaplikasikan dalam keadaan nyata potensi peserta didik dalam tumbuh kembang beserta nilai hidup dan perannya secara lebih luas sehingga tujuan akhir dari kecakapan hidup setiap individu dapat menghadapai berbagai kondisi dan situasi yang dihadapi dalam menyikapinya secara sadar dan penuh tanggung jawab.

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

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

Kegiatan Olahraga dirasa dapat memberikan dampak positif kesehatan mental bagi manusia (Martin I. Jones & Lavalley, 2009). Oleh sebab itu, pengasahan untuk mempertajam ketrampilan hidup melalui keikutsertaan dalam bidang olahraga adalah bentuk dari tujuan utama olahraga yang dibagi menjadi 3 hal utama pada usia remaja. Hal tersebut dikatakan oleh oleh Côté, J., & Fraser-Thomas (2007): bahwa olahraga dapat melatih kesehatan fisik dalam bergerak secara aktif sehingga kegiatan tersebut akan mengembangkan psikososial melalui life skill untuk mendorong ketrampilan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Mossman & Cronin (2019) bahwa semua cabang olahraga secara cepat membantu dalam meningkatkan produktifitas *life skill* positif.

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang dikumpulkan, Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa lebih cenderung ke ekstrakurikuler olahraga. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan nilai *mean* ekstrakurikuler olahraga mendapatkan nilai 60,90 dan ekstrakurikuler non-olahraga mendapatkan nilai 60,43. Sedangkan dari nilai signifikan dengan analisis nilai t_{hitung} $38,262 > t_{tabel}$ 1,672 dan nilai sig $0,667 > 0,05$. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa terdapat perbandingan yang signifikan kecakapan hidup (*life skill*) antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non-olahraga di SMPN 1 Banyakan Kediri.

REFERENSI

- Alvionita, G., Kurnita, T., & Lindawati, L. (2017). Pelaksanaan Ekstrakurikuler Tari Likok Pulo di Sma Negeri 1 Ranto Peureulak Aceh Timur. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Seni, Drama, Tari & Musik*, 2(2).
- Côté, J., & Fraser-Thomas, J. (2007). *Play, Practice, and Athlete Development. In Developing sport expertise* (pp. 39-50). Routledge.
- 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.
- Djafar, H. (2017). Studi Komparasi Konsep Pendidikan dalam Keluarga menurut Zakiah Daradjat dan Ki Hajar Dewantara. *Jurnal Ilmiah AL-Jauhari: Jurnal Studi Islam Dan Interdisipliner*, 2(2), 112-130.
- Duff, C., King, G., McPherson, A. C., Kingsnorth, S., & Rudzik, A. E. (2019). *Residential Immersive Life Skills Programs for Youth With Disabilities: Experiences Of Parents And Shifts In Parenting Approaches. Journal of Adolescence*, 77, 139-146.
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2008). *Participation In Extracurricular Activities In The Middle School Years: Are There Developmental Benefits For African American And European American Youth?. Journal of Youth and Adolescence*, 37, 1029-1043.
- Jones, M. I., & Lavalley, D. (2009). *Exploring Perceived Life Skills Development And Participation In Sport. Qualitative research in sport and exercise*, 1(1), 36-50.
- Mahesh.C.(2012). *Life Skill Development. Indian Journal of Eduaction*, 3(1), 70–75.
- McPherson, A. C., King, G., Rudzik, A., Kingsnorth, S., Gorter, J. W., & Ontario Independence Program Research (OIPR) team. (2016). *Optimizing Life Success Through Residential Immersive Life Skills Programs For Youth With Disabilities: Study Protocol Of A Mixed-Methods, Prospective, Comparative Cohort Study. BMC pediatrics*, 16, 1-9.
- Mustari, M., & Rahman, M. T. (2011). Nilai Karakter: Refleksi Untuk Pendidikan Karakter.
- Nuri, F. P., Pitoewas, B., & Yanzi, H. (2016). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Perkembangan *Life Skills* Peserta Didik SMA Yp Unila. *Jurnal Kultur Demokrasi*, 4(2).
- Phillips, T. M., & Pittman, J. F. (2003). *Identity Processes In Poor Adolescents: Exploring The Linkages Between Economic Disadvantage And The Primary Task Of Adolescence. Identity*, 3(2), 115-129.
- Pranata, R. A., & Hanafi, I. (2017). Pengaruh Keaktifan Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Multimedia Club (M2C) Terhadap Prestasi Belajar Siswa Dalam Mata Pelajaran Komposisi Foto Digital Kelas XI Multimedia SMK Negeri 2 Jakarta. *PINTER: Jurnal Pendidikan Teknik Informatika Dan Komputer*, 1(1), 1-4.
-

- Prasertcharoensuk, T., Somprach, K. L., & Ngang, T. K. (2015). *Influence Of Teacher Competency Factors And Students' Life Skills On Learning Achievement. Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 186, 566-572.
- Rohmanasari, R., Ma'mun, A., & Muhtar, T. (2018). Dampak Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Perkembangan *Life Skills* Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(3), 371-382.
- Roulin, N., & Bangerter, A. (2013). *Students' Use Of Extra-Curricular Activities For Positional Advantage In Competitive Job Markets. Journal of Education and Work*, 26(1), 21-47.
- Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Lambert, N. M., Crescioni, A. W., DeWall, C. N., & Fincham, F. D. (2009). *Alone And Without Purpose: Life Loses Meaning Following Social Exclusion. Journal of experimental social psychology*, 45(4), 686-694.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. *Bandung: Alfabeta*.
- Wathoni, N. (2021). Pengembangan Karakter dan *Soft Skill* Siswa Melalui Budaya Sekolah Di Smk Negeri 41 Jakarta (*Doctoral dissertation, Institut PTIQ Jakarta*).
- Wurdianto, K. (2020). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Prestasi Belajar. *Meretas: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 34-48.
- Yuliawan, D., Suherman, W. S., & Nopembri, S. (2024). Structural analysis of physical activity, self-efficacy on academic achievement, and critical thinking abilities of elementary school children Análisis estructural de la actividad física, la autoeficacia en el rendimiento académico y las habilidades de pe. *Retos*, 60(2024), 1076–1083. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v60.106989>.