

ANALISIS KECAKAPAN HIDUP (*LIFE SKILLS*) KARATEKA REMAJA: STUDI DESKRIPTIF PADA EKSTRAKURIKULER BELADIRI KARATE DI SEKOLAH MENENGAH

Shafa Azka Aulia¹, Agus Gumilar², Salman³

Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2,3}

shafaazka@upi.edu¹, gumilaragus27@upi.edu², aman.emberik@upi.edu³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecakapan hidup (*life skills*) karateka remaja yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate di sekolah menengah berdasarkan jenis kelamin dan jenjang sekolah. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional study* dan jenis penelitian kausal komparatif. Partisipan penelitian berjumlah 60 karateka aktif tingkat SMP dan SMA yang berada di bawah naungan BKC Kota Banjar, dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Life Skills Scale for Sport* (LSSS) yang terdiri atas 47 item mencakup aspek (1) kerja sama tim, (2) penetapan tujuan, (3) keterampilan sosial, (4) pemecahan masalah, (5) keterampilan emosional, (6) komunikasi interpersonal, (7) kepemimpinan, dan (8) manajemen waktu. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji *Two-Way ANOVA*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) tingkat kecakapan hidup karateka remaja berada pada kategori sangat tinggi dengan rata-rata skor 4,85 (SD = 0,36); (2) karateka laki-laki memiliki skor kecakapan hidup sedikit lebih tinggi (M = 4,88; SD = 0,33) dibandingkan perempuan (M = 4,83; SD = 0,38); (3) karateka tingkat SMA memiliki skor lebih tinggi (M = 4,88; SD = 0,34) dibandingkan tingkat SMP (M = 4,80; SD = 0,41); dan (4) hasil uji *Two-Way ANOVA* menunjukkan bahwa jenis kelamin ($p = 0,046$), jenjang sekolah ($p = 0,039$), dan interaksi antara keduanya ($p = 0,047$) berpengaruh signifikan terhadap kecakapan hidup karateka remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler karate berperan penting dalam pengembangan kecakapan hidup peserta didik serta dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin dan jenjang pendidikan.

Kata Kunci: Ekstrakurikuler, Gender, Karate, Kecakapan Hidup, Remaja

ABSTRACT

This study aimed to analyze the life skills of adolescent karate athletes participating in school karate extracurricular programs based on gender and educational level. The research employed a quantitative approach using a cross-sectional causal-comparative design. The participants consisted of 60 active junior and senior high school karate athletes from BKC Banjar City selected through purposive sampling. Data were collected using the Life Skills Scale for Sport (LSSS), comprising 47 items that assess (1) teamwork, (2) goal setting, (3) social skills, (4) problem-solving, (5) emotional skills, (6) interpersonal communication, (7) leadership, and (8) time management. Data were analyzed using descriptive statistics and Two-Way ANOVA. The results revealed that (1) the overall life skills level of adolescent karate athletes was categorized as very

high, with a mean score of 4.85 ($SD = 0.36$); (2) male karate athletes demonstrated slightly higher life skills scores ($M = 4.88$; $SD = 0.33$) than female athletes ($M = 4.83$; $SD = 0.38$); (3) senior high school athletes showed higher scores ($M = 4.88$; $SD = 0.34$) compared to junior high school athletes ($M = 4.80$; $SD = 0.41$); and (4) the Two-Way ANOVA results indicated that gender ($p = 0.046$), educational level ($p = 0.039$), and the interaction between gender and educational level ($p = 0.047$) had significant effects on life skills. These findings suggest that karate extracurricular activities play an important role in fostering students' life skills development, which is influenced by both gender and educational level factors.

Keywords: *Extracurricular Activities, Gender, Karate, Life Skills, Adolescents*

PENDAHULUAN

Olahraga beladiri merupakan salah satu cabang olahraga yang mengedepankan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental individu (Sumarsono & Riyanto, 2021). Salah satu cabang olahraga beladiri yang berkembang pesat di Indonesia adalah karate. Karate merupakan olahraga beladiri yang berasal dari Jepang dan berada di bawah naungan World Karate Federation (WKF), sedangkan di Indonesia dibina oleh Federasi Olahraga Karate Indonesia (FORKI) (Nugroho, 2021). Karate menjadi salah satu kegiatan olahraga yang banyak diminati oleh peserta didik tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA).

Selain berfungsi sebagai aktivitas olahraga, karate juga berperan dalam pengembangan kecakapan hidup (*life skill*). Kecakapan hidup merupakan kemampuan individu untuk berperilaku adaptif dan positif dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara efektif (World Health Organization [WHO], 1997). Melalui latihan karate, peserta didik tidak hanya mempelajari teknik bertarung, tetapi juga memperoleh nilai-nilai disiplin, tanggung jawab, kerja sama, serta kemampuan mengendalikan emosi dan tekanan. Faktor psikososial dalam olahraga juga mempengaruhi keberhasilan seorang atlet dalam menampilkan performa terbaiknya (Hafidz et al., 2022).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa olahraga dapat menjadi sarana efektif dalam mengembangkan *positive youth development* melalui integrasi program *life skills* secara terencana. Integrasi kecakapan hidup dalam kegiatan olahraga terbukti mampu meningkatkan kemampuan sosial, pengendalian diri, komunikasi, serta perkembangan karakter peserta didik secara signifikan dibandingkan pendekatan olahraga tanpa integrasi *life skills* (Marheni et al., 2024).

Rajab et al., (2024) menunjukkan bahwa kegiatan olahraga ekstrakurikuler berkontribusi terhadap pembentukan karakter, disiplin, kemampuan kerja sama, dan pengembangan keterampilan sosial peserta didik. Aktivitas olahraga yang dilakukan secara terstruktur membantu remaja meningkatkan rasa tanggung jawab, sportivitas, serta kemampuan interpersonal dalam kehidupan sehari-hari. Temuan tersebut menunjukkan bahwa olahraga memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan *life skills* peserta didik.

Dalam dunia pendidikan, pengembangan kecakapan hidup perlu mendapatkan perhatian lebih besar dibandingkan pembelajaran yang hanya berfokus pada aspek kognitif (Yusuf, 2022). Pendidikan kecakapan hidup dapat

membantu peserta didik mengembangkan kemampuan dalam menjalani kehidupan sehari-hari secara mandiri dan bertanggung jawab (Gufron et al., 2022). Selain itu, pendidikan kecakapan hidup juga dapat diintegrasikan ke dalam setiap mata pelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler melalui strategi pembelajaran yang tepat (Nisa & Rustyawati, 2022).

Karate sebagai kegiatan ekstrakurikuler juga berkontribusi terhadap pengembangan kecerdasan kinestetik peserta didik. Menurut Nur (2019), kecerdasan kinestetik dapat dikembangkan melalui aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh secara terstruktur dan terlatih. Latihan karate yang dilakukan secara rutin mampu meningkatkan koordinasi, keseimbangan, kekuatan, dan kecepatan gerak peserta didik.

Pengembangan kecakapan hidup pada karateka juga dipengaruhi oleh faktor gender dan jenjang sekolah. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan karakteristik psikologis antara laki-laki dan perempuan dalam olahraga. Atlet perempuan cenderung unggul dalam aspek pengelolaan emosi, kerja sama, dan kesadaran diri, sedangkan laki-laki lebih menonjol dalam aspek agresivitas dan kekuatan (Nisavinea & Kusuma, 2021).

Siswa SMP mulai berkembang dalam kemampuan disiplin, kerja sama, dan pengendalian diri, sedangkan siswa SMA lebih berkembang dalam keterampilan berpikir kritis, kepemimpinan, dan pengambilan keputusan (Megantara et al., 2024). Penelitian-penelitian terdahulu pada umumnya membahas kecakapan hidup pada cabang olahraga tim seperti *softball* dan atletik (Gumilar et al., 2023; Marheni et al., 2024) atau belum secara khusus mengaitkan perbedaan gender dan jenjang sekolah pada olahraga beladiri karate, sehingga interaksi kedua faktor tersebut terhadap kecakapan hidup karateka remaja belum banyak diungkap. Penelitian ini menawarkan sudut pandang baru dengan menganalisis secara khusus kecakapan hidup karateka remaja tingkat SMP dan SMA berdasarkan jenis kelamin sekaligus jenjang sekolah secara simultan menggunakan uji *Two-Way ANOVA*. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kecakapan hidup (*life skills*) karateka remaja berdasarkan gender dan jenjang sekolah pada tingkat SMP dan SMA.

KAJIAN TEORI

Konsep Kecakapan Hidup (*Life Skills*)

Kecakapan hidup (*life skills*) merupakan kemampuan dan keberanian individu dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan serta mampu menemukan solusi secara kreatif dan proaktif (M. Yusuf, 2022). Dalam konteks pendidikan, kecakapan hidup meliputi kemampuan personal, sosial, akademik, dan vokasional yang dibutuhkan individu dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Yuliati (2017), pendidikan berbasis kecakapan hidup bertujuan memberikan bekal dasar kepada peserta didik agar mampu menjalani kehidupan secara mandiri dan bertanggung jawab. Konsep ini sejalan dengan empat pilar pendidikan UNESCO, yaitu *learning to know*, *learning to do*, *learning to be*, dan *learning to live together*.

Kecakapan Hidup dalam Olahraga Karate

Karate merupakan olahraga beladiri yang tidak hanya mengembangkan kemampuan fisik, tetapi juga aspek mental dan sosial individu. Latihan karate

melibatkan nilai disiplin, tanggung jawab, pengendalian diri, dan kerja sama yang dapat membantu membentuk karakter peserta didik (Yusuf, 2022).

Partisipasi dalam olahraga karate dapat meningkatkan keterampilan sosial, kemampuan mengendalikan emosi, dan rasa hormat terhadap orang lain. Selain itu, pembinaan karate yang tepat dapat menjadi sarana strategis dalam mencetak generasi muda yang sehat secara fisik dan mental serta memiliki integritas sosial yang baik (Azhari et al., 2025).

Menurut Marheni et al., (2024), pengintegrasian program *life skills* dalam aktivitas olahraga mampu meningkatkan *positive youth development* secara signifikan. Program olahraga yang secara sengaja mengintegrasikan kecakapan hidup membantu peserta didik mengembangkan kemampuan komunikasi, kepemimpinan, pengambilan keputusan, serta keterampilan sosial yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Rajab et al., (2024) menjelaskan bahwa kegiatan olahraga ekstrakurikuler memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan kecakapan hidup peserta didik, khususnya pada aspek komunikasi, kepemimpinan, disiplin, dan kerja sama tim. Melalui aktivitas latihan yang rutin dan kompetitif, peserta didik belajar mengendalikan emosi, menghargai orang lain, dan meningkatkan kemampuan sosial baik di lingkungan olahraga maupun kehidupan sehari-hari.

Penelitian Nugraha et al., (2022) menunjukkan bahwa integrasi *life skills* dalam program olahraga ekstrakurikuler mampu meningkatkan keterampilan sosial, komunikasi interpersonal, kepemimpinan, dan pengembangan karakter peserta didik secara efektif. Program olahraga yang dirancang secara sistematis dapat menjadi media pembelajaran yang mendukung perkembangan sosial dan emosional remaja.

Selain itu, penelitian Alfarisi et al., (2022) menjelaskan bahwa program latihan beladiri berbasis *positive youth development* mampu meningkatkan transfer kecakapan hidup atlet secara signifikan. Melalui latihan beladiri, peserta didik tidak hanya mengembangkan kemampuan fisik, tetapi juga kemampuan emosional, kerja sama, pengambilan keputusan, pemecahan masalah, dan pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari.

Kecakapan Hidup Berdasarkan Gender

Gender menjadi salah satu faktor yang memengaruhi perkembangan kecakapan hidup dalam olahraga. Wahidah et al. (2023) menjelaskan bahwa perbedaan kecakapan hidup antara laki-laki dan perempuan cenderung kecil, tetapi tetap terdapat karakteristik tertentu yang membedakan keduanya.

Penelitian Nisavinea dan Kusuma (2021) menunjukkan bahwa atlet perempuan memiliki keunggulan dalam aspek adaptabilitas, pengelolaan tekanan, kesadaran diri, dan etika, sedangkan atlet laki-laki lebih unggul dalam aspek agresivitas, hubungan sosial, dan kekuatan.

Jenjang Sekolah dan Kecakapan Hidup Karateka

Perkembangan kecakapan hidup pada atlet remaja dipengaruhi oleh tahap perkembangan usia dan jenjang pendidikan. Megantara et al., (2024) menyatakan bahwa aktivitas olahraga membantu peserta didik belajar menghadapi tantangan, bekerja sama, serta mengelola tekanan.

Pada jenjang SMP, peserta didik mulai berkembang dalam aspek disiplin, kerja sama, dan pengendalian diri. Sementara itu, pada jenjang SMA peserta didik

lebih berkembang dalam kemampuan berpikir kritis, kepemimpinan, dan pengambilan keputusan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian kausal komparatif. Metode kuantitatif merupakan metode penelitian yang mengumpulkan dan menganalisis data dalam bentuk angka untuk menjelaskan hubungan antarvariabel penelitian (Ardiansyah et al., 2023). Penelitian kausal komparatif digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel independen dan variabel dependen melalui perbandingan antar kelompok (Duli, 2020).

Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional study*, yaitu penelitian yang melakukan pengukuran variabel hanya satu kali pada satu waktu tertentu tanpa tindak lanjut pengukuran berikutnya (Sari & Legiran, 2024).

Partisipan dalam penelitian ini adalah karateka aktif yang sedang menempuh pendidikan formal pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Populasi penelitian adalah seluruh karateka tingkat SMP dan SMA yang berada di bawah naungan perguruan BKC di Kota Banjar.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria berusia 13-18 tahun, aktif berlatih minimal enam bulan terakhir, dan bersedia mengisi kuesioner secara lengkap dan jujur (Suriani et al., 2023).

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Life Skills Scale for Sport* (LSSS) yang dikembangkan oleh Cronin dan Allen (2017). Instrumen ini terdiri atas 47 item pertanyaan dengan skala Likert yang mencakup aspek *teamwork*, *goal setting*, *social skills*, *problem solving*, *emotional skills*, *interpersonal communication*, *leadership*, dan *time management*.

Prosedur penelitian dilakukan melalui tahap persiapan, pengumpulan data, analisis data, dan pelaporan hasil penelitian (Syahroni, 2022). Analisis data dilakukan menggunakan *software Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 27 dengan analisis statistik deskriptif, uji reliabilitas, dan uji *Two-Way ANOVA*.

HASIL PENELITIAN

Tingkat Kecakapan Hidup (*Life Skills*) Karateka Remaja

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui tingkat kecakapan hidup (*life skills*) karateka remaja yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler beladiri karate di sekolah menengah. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh skor rata-rata keseluruhan sebesar 4,85 dengan standar deviasi 0,36. Nilai tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecakapan hidup karateka remaja berada pada kategori sangat tinggi. Hasil analisis deskriptif secara lengkap disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Kecakapan Hidup Karateka Remaja

Variabel	N	Mean	SD	Kategori
Kecakapan Hidup (Life Skills)	60	4,85	0,36	Sangat Tinggi

Kecakapan Hidup Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin, karateka laki-laki memperoleh rata-rata skor kecakapan hidup sebesar 4,88 (SD = 0,33), sedangkan karateka perempuan

memperoleh rata-rata sebesar 4,83 (SD = 0,38). Hasil ini menunjukkan bahwa karateka laki-laki memiliki skor kecakapan hidup yang sedikit lebih tinggi dibandingkan karateka perempuan. Data selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Kecakapan Hidup Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean	SD
Laki-laki	25	4,88	0,33
Perempuan	35	4,83	0,38
Total	60	4,85	0,36

Kecakapan Hidup Berdasarkan Jenjang Sekolah

Berdasarkan jenjang sekolah, karateka tingkat SMP memperoleh rata-rata skor kecakapan hidup sebesar 4,80 (SD = 0,41), sedangkan karateka tingkat SMA memperoleh rata-rata sebesar 4,88 (SD = 0,34). Temuan ini menunjukkan bahwa karateka tingkat SMA memiliki skor kecakapan hidup yang sedikit lebih tinggi dibandingkan karateka tingkat SMP. Data selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Kecakapan Hidup Berdasarkan Jenjang Sekolah

Jenjang Sekolah	N	Mean	SD
SMP	20	4,80	0,41
SMA	40	4,88	0,34
Total	60	4,85	0,36

Pengaruh Jenis Kelamin dan Jenjang Sekolah terhadap Kecakapan Hidup

Untuk mengetahui pengaruh jenis kelamin dan jenjang sekolah terhadap kecakapan hidup karateka remaja, dilakukan uji *Two-Way ANOVA*. Hasil analisis menunjukkan bahwa jenis kelamin berpengaruh signifikan terhadap kecakapan hidup dengan nilai signifikansi 0,046 ($p < 0,05$). Jenjang sekolah juga menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kecakapan hidup dengan nilai signifikansi 0,039 ($p < 0,05$). Selain itu, terdapat interaksi yang signifikan antara jenis kelamin dan jenjang sekolah terhadap kecakapan hidup dengan nilai signifikansi 0,047 ($p < 0,05$). Hasil uji *Two-Way ANOVA* secara lengkap disajikan pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Two-Way ANOVA Kecakapan Hidup Karateka Remaja

Sumber Variasi	df	F	Sig.
Jenis Kelamin	1	1,212	0,046
Jenjang Sekolah	1	1,732	0,039
Jenis Kelamin x Jenjang Sekolah	1	1,212	0,047

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin dan jenjang sekolah berpengaruh terhadap kecakapan hidup karateka remaja. Selain itu, interaksi antara kedua variabel juga menunjukkan pengaruh yang signifikan, yang mengindikasikan bahwa perbedaan kecakapan hidup berdasarkan jenis kelamin dapat bervariasi menurut jenjang sekolah.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecakapan hidup (*life skills*) karateka remaja yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate berada pada kategori sangat tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa kegiatan ekstrakurikuler karate tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengembangan kemampuan fisik dan teknik olahraga, tetapi juga berperan dalam membentuk berbagai keterampilan hidup yang diperlukan peserta didik dalam kehidupan sehari-hari. Melalui proses latihan yang terstruktur, peserta didik memperoleh kesempatan untuk mengembangkan kemampuan bekerja sama, berkomunikasi, mengelola emosi, mengambil keputusan, serta bertanggung jawab terhadap tugas dan perannya dalam latihan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Mossman et al., (2021) yang menyatakan bahwa keterampilan hidup yang diperoleh melalui olahraga dapat ditransfer ke berbagai konteks kehidupan, termasuk lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat. Selain itu, Nascimento Junior et al., (2021) menjelaskan bahwa partisipasi aktif dalam olahraga berkontribusi terhadap perkembangan keterampilan sosial dan personal remaja melalui pengalaman belajar yang diperoleh selama proses latihan dan kompetisi.

Tingginya tingkat kecakapan hidup pada karateka remaja dalam penelitian ini juga mendukung pendekatan *Positive Youth Development* (PYD) yang menempatkan olahraga sebagai media pembentukan karakter dan pengembangan potensi peserta didik. Mahmud et al., (2024) menjelaskan bahwa program olahraga ekstrakurikuler yang dirancang berdasarkan prinsip PYD mampu meningkatkan aspek kepemimpinan, komunikasi, tanggung jawab, dan kerja sama pada remaja. Hasil penelitian Gumilar et al., (2023) juga menunjukkan bahwa berbagai dimensi *life skills*, seperti *teamwork*, *leadership*, *interpersonal communication*, *emotional skills*, dan *time management*, berkembang melalui keterlibatan atlet dalam kegiatan olahraga yang terstruktur. Oleh karena itu, kegiatan ekstrakurikuler karate dapat dipandang sebagai sarana yang efektif dalam mendukung perkembangan karakter dan kecakapan hidup peserta didik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gender berpengaruh signifikan terhadap kecakapan hidup karateka remaja. Temuan ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan dalam proses pengembangan kecakapan hidup antara karateka laki-laki dan perempuan. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh pengalaman sosial, pola interaksi, serta karakteristik individu yang berkembang selama mengikuti kegiatan olahraga. Pierce et al., (2021) menjelaskan bahwa interaksi dengan teman sebaya dalam lingkungan olahraga memiliki peran penting dalam pengembangan keterampilan hidup remaja, terutama pada aspek komunikasi, kerja sama, dan kepemimpinan. Selain itu, Bean et al., (2021) menyatakan bahwa kualitas pengalaman olahraga yang diperoleh peserta didik turut menentukan perkembangan kecakapan hidup yang mereka miliki.

Meskipun terdapat perbedaan berdasarkan gender, skor kecakapan hidup pada kedua kelompok tetap berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler karate mampu memberikan kesempatan yang relatif setara bagi peserta didik laki-laki maupun perempuan untuk mengembangkan berbagai keterampilan hidup. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Pauzi et al., (2025) yang menunjukkan bahwa peserta didik yang mengikuti kegiatan olahraga ekstrakurikuler memiliki tingkat kecakapan hidup yang tinggi terlepas dari karakteristik individu yang dimiliki.

Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa jenjang sekolah berpengaruh signifikan terhadap kecakapan hidup karateka remaja. Karateka tingkat SMA memiliki tingkat kecakapan hidup yang lebih tinggi dibandingkan karateka tingkat SMP. Temuan ini menunjukkan bahwa perkembangan kecakapan hidup berkaitan dengan tingkat kematangan individu, pengalaman belajar, dan pengalaman sosial yang dimiliki peserta didik. Rajab et al., (2024) menjelaskan bahwa siswa yang aktif mengikuti kegiatan olahraga ekstrakurikuler cenderung menunjukkan perkembangan *life skills* yang lebih baik seiring bertambahnya usia dan pengalaman pendidikan. Selain itu, Maharani et al., (2024) menemukan bahwa peserta didik yang aktif dalam kegiatan olahraga ekstrakurikuler memiliki profil kecakapan hidup yang baik pada aspek karakter, kompetensi, koneksi sosial, kepedulian, dan kepercayaan diri.

Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi jenjang pendidikan peserta didik, semakin besar peluang mereka untuk mengembangkan keterampilan hidup melalui pengalaman belajar dan aktivitas olahraga yang diikuti. Hal tersebut dapat terjadi karena peserta didik pada jenjang SMA umumnya memiliki pengalaman yang lebih banyak dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial serta menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun nonakademik yang mendorong berkembangnya kemampuan pengambilan keputusan, pengelolaan emosi, dan tanggung jawab.

Penelitian ini juga menemukan adanya interaksi yang signifikan antara gender dan jenjang sekolah terhadap kecakapan hidup karateka remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa pengaruh gender terhadap kecakapan hidup tidak dapat dipisahkan dari jenjang pendidikan yang ditempuh peserta didik. Dengan kata lain, perkembangan kecakapan hidup dipengaruhi oleh kombinasi faktor individu dan faktor lingkungan pendidikan. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Gumilar et al., (2025) yang menjelaskan bahwa pengembangan *life skills* melalui olahraga dipengaruhi oleh kualitas lingkungan latihan, pengalaman kompetisi, serta proses pembelajaran yang dialami peserta didik. Burstiando et al., (2024) juga menegaskan bahwa pengembangan kecakapan hidup dalam olahraga dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk karakteristik individu, peran pelatih, lingkungan latihan, dan program pembelajaran yang diterapkan.

Selain itu, Suardika et al., (2024) menjelaskan bahwa integrasi *life skills* melalui aktivitas fisik yang dirancang secara sistematis mampu meningkatkan kemampuan sosial dan personal peserta didik secara signifikan. Temuan serupa dikemukakan oleh Yusuf et al., (2024) yang menyatakan bahwa olahraga merupakan media yang efektif dalam mengembangkan pendidikan karakter melalui penguatan berbagai keterampilan hidup yang dibutuhkan remaja. Oleh karena itu, pelatih dan pihak sekolah perlu merancang program latihan karate yang tidak hanya berorientasi pada peningkatan prestasi olahraga, tetapi juga pada pengembangan kecakapan hidup yang dapat diterapkan peserta didik dalam kehidupan sehari-hari.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecakapan hidup (*life skills*) karateka remaja yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate di sekolah menengah berada pada kategori sangat tinggi. Hasil analisis menunjukkan bahwa gender berpengaruh signifikan terhadap kecakapan hidup karateka remaja, di

mana karateka laki-laki memiliki skor sedikit lebih tinggi dibandingkan karateka perempuan. Selain itu, jenjang sekolah juga berpengaruh signifikan terhadap kecakapan hidup, dengan karateka tingkat SMA menunjukkan skor yang lebih tinggi dibandingkan karateka tingkat SMP. Penelitian ini juga menemukan adanya interaksi yang signifikan antara gender dan jenjang sekolah terhadap kecakapan hidup karateka remaja. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengembangan kecakapan hidup melalui kegiatan ekstrakurikuler karate dipengaruhi oleh faktor individu dan faktor pendidikan secara bersamaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfarisi, S., Hadiana, O., Subarjah, H., Ma'mun, A., Mulyana, Yuliardi, R., & Nur, L. (2022). Life skill development through pencak silat martial arts training: An intentionally structured positive youth development program. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 4(10), 660–667. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100405>
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian ilmiah pendidikan pada pendekatan kualitatif dan kuantitatif. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Azhari, H., Yusup, N. F., Ari, M. A., & Renda, R. (2025). Pengembangan olahraga melalui pelatihan dasar karate pada anak-anak Desa Tanak Beak Lombok Tengah. *Jurnal Pengabdian Olahraga*, 1(1), 25–33.
- Bean, C., Kramers, S., Forneris, T., & Camiré, M. (2021). Development and initial validation of the Coaching Life Skills in Sport Questionnaire. *Psychology of Sport and Exercise*, 53.
- Burstiando, R., Ma'mun, A., Komarudin, K., & Hendrayana, Y. (2024). Development life skills sport in Indonesia: A systematic literature review. *Jurnal Moderasi Olahraga*, 2(4), 242–253.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.11.001>
- Duli, N. (2020). *Metodologi penelitian kuantitatif: Beberapa konsep dasar untuk penulisan skripsi & analisis data dengan SPSS*. Deepublish.
- Gufron, S., Ansar, A., & Haris, I. (2022). Implementasi pendidikan kecakapan hidup (life skill) siswa di Madrasah Aliyah Negeri Batudaa Kabupaten Gorontalo. *Normalita (Jurnal Pendidikan)*, 1(8), 75–85.
- Gumilar, A., Ma'mun, A., Nuryadi, N., Kusumah Negara, J. D., & Hambali, B. (2023). Kecakapan hidup atlet softball remaja. *Jurnal Patriot*, 4(5).
- Gumilar, A., Ma'mun, A., Nuryadi, N., Kusumah Negara, J. D., Hambali, B., Purnomo, E., Subroto, T., & Firmansyah, H. (2025). Positive Youth Development: Life skills integration in competition-based softball sports. *Journal of Sport and Health Research*, 3(17), 313–324.
- Hafidz, A., Suryanto, S., & Priambodo, A. (2022). Problematik psikososial pada atlet cabang olahraga petanque. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 1(13), 39–50. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n1.p39-50>
- Maharani, Z., Budiman, D., & Wibowo, R. (2024). Profile of life skills of elementary school students who participate in sports extracurricular activities. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(12).

- Mahmud, A. M., Hendrayana, Y., & Juliantine, T. (2024). Developing life skills through extracurricular sports in the framework of Positive Youth Development (PYD): A systematic literature review. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 3(13).
- Marheni, E., Purnomo, E., Suardika, I. K., Oktadinata, A., Gumilar, A., & Jermaina, N. (2024). Developing life skills through athletics in the framework of positive youth development. *Fizjoterapia Polska*, 5(24), 279–287. <https://doi.org/10.56984/8ZG020CMD94>
- Megantara, B. A., Thazqia, F. M., Wahid, Z. A., Pribadi, R., Mentari, A. G., Rahmah, A. S., & Tarigan, B. (2024). Pengaruh pendidikan jasmani terhadap life skills. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 2(24), 92–106. <https://doi.org/10.36728/jis.v24i2.3673>
- Mossman, G., Robertson, C. M., Williamson, B. G., & Cronin, L. D. (2021). Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport–Transfer Scale (LSSS-TS). *Psychology of Sport and Exercise*, 54.
- Nascimento Junior, J. R. A., Freire, G. L. M., Quinaud, R. T., Oliveira, D. V., & Cronin, L. D. (2021). Life skills development through sport in Brazil: A study based on self-determination theory. *Perceptual and Motor Skills*, 3(128), 1017–1036.
- Nisa, D. K., & Rustyawati, D. (2022). Implementasi pendidikan kecakapan hidup dan relevansinya dengan pendidikan agama Islam di sekolah menengah kejuruan. *Andragogi: Jurnal Pendidikan Islam dan Manajemen Pendidikan Islam*, 2(3), 216–227. <https://doi.org/10.36671/andragogi.v3i2.222>
- Nisavinea, N. D., & Kusuma, D. W. Y. (2021). Kepribadian atlet karate PPLP Jawa Tengah dari sudut pandang gender. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(2), 20–25.
- Nugraha, E., Hidayat, Y., Sumpena, A., Salman, & Wibowo, R. (2022). Integrating life skills into kid's athletics program on extracurricular activities. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 5(10), 932–938. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100509>
- Nugroho, R. A. (2021). Siswa ekstrakurikuler karate BKC. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 2(2), 13–22.
- Nur, D. (2019). *Melalui kegiatan ekstrakurikuler karate BKC di SD Negeri 2 Sokaraja Tengah Kabupaten Banyumas*. IAIN Purwokerto.
- Pauzi, I. L., Mudjihartono, & Gumilar, A. (2025). Is there a difference in the life skills of students who participate in sport and non-sports extracurricular activities? *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 2(12).
- Pierce, S., Gould, D., & Camiré, M. (2021). The influence of peers on life skill development and transfer in a sport-based positive youth development program. *Journal of Sport for Development*, 17(9), 1–14.
- Rajab, M. O. N., Gumilar, A., & Hambali, B. (2024). Analysis of life skills of high school students who participate in extracurricular sports (Study based on regional demographics). *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 2(4), 151–161. <https://doi.org/10.53863/mor.v4i2.1435>
- Sari, S. D., & Legiran. (2024). Desain cross sectional bagi penelitian bidang kebidanan. *Health of Science*, 1(1), 18–25.
- Suardika, I. K., Kadir, S., & Haryanto, A. I. (2024). Mengintegrasikan life skills melalui program aktivitas fisik. *Jurnal Penjakora*, 2(11), 134–142.

- Sumarsono, A., & Riyanto, P. (2021). Motivasi orang tua dan anak berlatih karate. *Jendela Olahraga*, 1(6), 37–49. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6759>
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep populasi dan sampling serta pemilihan partisipan ditinjau dari penelitian ilmiah pendidikan. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Syahroni, M. I. (2022). Prosedur penelitian kuantitatif. *Jurnal Al-Mustafa*, 3(2), 43–56.
- Wahidah, N., Hidayat, Y., Hambali, B., & Komariyah, L. (2023). Analisis tingkat kecakapan hidup dalam perspektif gender di klub bulutangkis Kota Bandung. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(6), 245–253. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v6i2.6362>
- World Health Organization. (1997). *Life skills education in schools* (Rev. ed.). Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse, World Health Organization.
- Yulianti. (2017). Konsep pendidikan berbasis kecakapan hidup. *Falasifa*, 1(3), 1–25.
- Yusuf, D. K., Wahidi, R., Hadiana, O., & Agustan, B. (2024). Development of life skills through football: An implementation of character education. *Indonesian Journal of Sport*.
- Yusuf, M. (2022). *Pendidikan karakter melalui seni bela diri karate pada dojo BSM Banda Aceh*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.