

ANALISIS DIMENSI LIFE SKILLS DALAM PEMBINAAN OLAHRAGA BULUTANGKIS

Muhammad Satria¹, Yunyun Yudiana², Burhan Hambali³, Oom Rohmah⁴
Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2,3}
satria26@upi.edu¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dimensi *life skills* dalam pembinaan bulutangkis di berbagai club bulutangkis. Metode deskriptif kuantitatif digunakan dalam penelitian ini dengan melibatkan 49 atlet bulutangkis pada club-club yang ada di lingkungan Kota Bandung, dengan rentang usia partisipan antara 10-13 tahun. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan model instrumen *Life Skills Scale for Sport* (LSSS) yang dikembangkan oleh Cronin & Ellen yang mengukur delapan dimensi *life skills* dengan 47 item skala penilaian. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan regresi dengan menggunakan software SPSS versi 29.0. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat *life skills* atlet berada pada dua kategori yaitu sedang dan tinggi. Sedangkan dalam analisis regresi terdapat pengaruh karena memiliki *p value* 0,001, juga memiliki korelasi/hubungan antara delapan dimensi dengan total keseluruhan. Hal tersebut menunjukkan bahwa delapan dimensi ini memiliki pengaruh dan hubungan dengan total keseluruhan. Simpulan, tingkat *life skills* yang ada pada atlet di lingkungan Kota Bandung berada pada dua kategori yaitu sedang dan tinggi, dengan rata-rata tertinggi ada pada dimensi kecakapan sosial, terdapat pengaruh dan juga korelasi/hubungan yang signifikan tinggi pada total keseluruhan dengan delapan dimensi *life skills*.

Kata Kunci: *Life skills*, Bulutangkis, Keterampilan sosial

ABSTRACT

This study aims to analyze the dimensions of life skills in coaching badminton in various badminton clubs. The descriptive method was used in this study involving 49 badminton athletes at clubs in the city of Bandung, with the age range of participants between 10-13 years. The instrument used in this study uses the Life Skills Scale for Sport (LSSS) instrument model developed by Cronin & Ellen which measures eight dimensions of life skills with 47 rating scale items. The data obtained were analyzed using descriptive statistics and regression using SPSS software version 29.0. The results of the analysis show that the level of athlete's life skills is in two categories, namely medium and high. Whereas in the regression analysis there is influence because it has a p value of 0.001, it also has a correlation/relationship between the eight dimensions and the overall total. This shows that these eight dimensions have an influence and relationship with the total. Based on the findings, it can be concluded that the level of life skills that exist in athletes in the Bandung City environment are in two categories, namely medium and high, with the highest average being in the dimensions of social skills, 2) there is influence and also a high significant correlation/relationship in total with eight dimensions of life skills.

Keyword: Life skills, Badminton, Social skills

PENDAHULUAN

Life skill adalah rangkaian pengetahuan dan keterampilan (Brolin, 1989) yang dipelajari orang untuk membantu mereka meraih keberhasilan dalam menjalani kehidupan mandiri (Brolin, 1989) yang sukses (Shafar et al., 2022) dan memuaskan. *Life skill* merupakan kecakapan yang diperlukan untuk berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan orang lain dan masyarakat atau lingkungan, antara lain kecakapan mengambil keputusan, pemecahan masalah (Depdiknas, 2006), berpikir kritis, berpikir kreatif (Lowden & Lowden, 2014; Sumantri, 2004; Supriatna, 2017), komunikasi efektif, membangun hubungan, kesadaran, empati, mengatasi emosi dan stress (Rachman, 2009). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *life skill* dapat dikembangkan melalui olahraga (Rohmanasari et al., 2018; Trottier & Robitaille, 2014; Whitley et al., 2013). Didukung dengan penelitian (Danish et al., 2004) bahwa *life skills* sebagai kompetensi prilaku, kognitif, interpersonal, dan intrapersonal yang dapat dipelajari, dikembangkan dan di sempurnakan. Dengan menggunakan (*life skills scale for sport*) LSSS, peneliti dapat mempelajari delapan dimensi *life skills* yang paling sering dikutip oleh para ahli, seperti. *goal setting, time management, leadership, social skills, interpersonal communication, emotional skills, problem solving, dan decition making* (Cronin & Allen, 2017), dengan adanya delapan skala keterampilan hidup ini akan memudahkan dalam mengukur pengembangan *life skills* dalam olahraga.

Pada tatanan praktis *life skill* seringkali dikaitkan dengan pembinaan olahraga, sebagaimana kita ketahui pembinaan olahraga merupakan usaha yang merupakan proses untuk mencapai prestasi tertinggi (Nugroho, 2017), dimana pembinaan yang dilakukan tersebut akan sesuai dengan asa jika dilaksanakan secara efisien, sistematis, dan berkelanjutan, karena suatu proses pembinaan olahraga membutuhkan waktu yang lama (Fauzan et al., 2022; Tafaqur Muhammad, 2006). Hasil penelitian membuktikan bahwa dalam pembinaan tidak hanya mengukur prestasi atau performance melainkan kecakapan hidup. Salahsatu penelitian mengungkapkan bahwa pembinaan olahraga golf yang diintegrasikan dengan program kecakapan hidup terbukti dapat meningkatkan kecakapan hidup seseorang (Ahmad, 2022), begitupun dalam penelitian mengenai bola basket dengan hasil adanya peningkatan *life skills* yang dihasilkan dalam pembinaan bola basket (Suardika et al., 2004). Dalam olahraga renang yang membandingkan kelompok yang diberi tindakan dan kelompok yang tidak diberi tindakan, menunjukkan bahwa kelompok yang diberi tindakan menghasilkan *life skills* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok yang tidak diberikan tindakan (Hudaya et al., 2019), begitupun dalam olahraga sepak bola dinyatakan dalam sebuah penelitian mampu meningkatkan *life skills* (Tafaqur, 2022). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pembinaan olahraga merupakan salah satu jalan menuju peraih prestasi dan kecakapan hidup, salah satunya dalam pembinaan olahraga bulutangkis (Brier & lia dwi jayanti, 2020; Tafaqur Muhammad, 2006).

Permainan bulutangkis adalah salahsatu cabang olahraga permainan yang populer serta banyak digemari masyarakat di Indonesia, bahkan di seluruh dunia (Fauzan et al., 2022; Maulina, 2018; Subarjah, 2010; Tafaqur Muhammad, 2006). Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul serta *shuttlecock* sebagai objek pukul (Balaji & Suriya, 2018; Fauzan et al., 2022; Hinda Zhannisa et al., 2018; Subarjah, 2010), dapat dimainkan di lapangan tertutup maupun terbuka (Balaji & Suriya, 2018; Subarjah, 2010). dengan lapangan persegi panjang serta net menjadi pembatas (Fauzan et al., 2022; Subarjah, 2010).

Dengan hasil literatur penelitian diatas, banyak penelitian yang telah mengkaji mengenai *life skills* pada olahraga, namun masih sedikit yang mengkaji olahraga bulutangkis dan juga masih sedikit yang membandingkan dimensi *life skills* mana yang paling banyak terdapat dalam pembinaan olahraga bulutangkis, mengutip dari (Kendellen et al., 2016) bahwa *life skills* dibagi menjadi dua dimensi yaitu intrapersonal skills dan intrerpersonal skills, serta delapan dimensi yang di ungkapkan oleh (Cronin & Allen, 2017). Peneliti merasa harus ada pengamatan langsung untuk membandingkan dimensi *life skills* yang paling banyak terdapat dalam pembinaan olahraga bulutangkis.

KAJIAN TEORI

Life skill merupakan kemampuan, keterampilan, dan kesanggupan yang diperlukan seorang untuk menjalankan kehidupan nyata yang akan dihadapinya. Kecakapan hidup (*life skills*) sebagai keterampilan atau kemampuan untuk dapat beradaptasi dan berperilaku positif, yang memungkinkan seseorang mampu menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan dalam kehidupan secara lebih efektif. Kecakapan hidup mencakup lima jenis, yaitu: kecakapan mengenal diri; kecakapan berpikir; kecakapan sosial; kecakapan akademik, dan kecakapan kejuruan (Pelipa & Marganingsih, 2019).

Pendidikan jasmani merupakan salah satu wadah untuk mengembangkan aspek *life skills* siswa di sekolah. Hal itu didukung Harvianto, (2020), yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan dapat membuat peserta didik menjadi bugas secara fisik dan kebugaran dapat meningkatkan kualitas hidup peserta didik selama beraktivitas.

Olahraga bulu tangkis adalah olahraga permainan yang dilakukan oleh dua orang dengan menggunakan raket dan sebuah shuttle kock di dalam suatu ruangan yang dibatasi oleh net. Tujuan permainan ini ialah memukul shuttle kock ke depan sedemikian rupa sehingga lawan tidak dapat atau sukar mengembalikan shuttle cock tersebut (Kusuma, 2020). Bulu tangkis merupakan permainan bola kecil dengan raket dan kok yang dipukul melalui net yang direntangkan di tengah lapangan. Permainan bulu tangkis dapat dimainkan secara sendiri (tunggal) dan berpasangan (ganda). Permainan bulu tangkis dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) maupun di dalam ruangan (*indoor*). Permainan ini dimulai dengan cara menyajikan bola atau servis dari petak servis kanan ke petak servis kanan lawan sehingga lintasan bola menyilang. Jenis permainan yang biasanya dimainkan dalam bulu tangkis adalah tunggal putra dan putri; ganda putra dan putri; serta ganda campuran (Sunarno, 2017). Dalam permainan bulutangkis kecakapan hidup (*life skills*) harus diperhatikan dan ditingkatkan oleh pemain. Hal ini dikarenakan kecakapan hidup menjadi salah satu parameter atau indikator yang harus diperhatikan dalam konteks pembinaan olahraga, termasuk dalam olahraga bulutangkis (Wahidah et al., 2023)

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Sebanyak 49 atlet diberbagai club kota Bandung, Indonesia, dilibatkan sebagai partisipan dalam penelitian ini. Rentang usia peserta berusia antara 10-13 tahun. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Life Skills Scale for Sport (LSSS)* yang dikembangkan oleh Cronin & Ellen pada tahun 2017, dengan mengukur delapan dimensi kecakapan hidup yaitu *Teamwork, Goal Setting, Time management, Emotional skills, Communication, Social skills, Leadership, Problem solving*. Nilai validitas diukur dengan menggunakan *Bifactor Exploratory Structural Equation Modelling (B-ESEM)*,

LSSS menampilkan kecocokan model yang memadai t ($\chi^2 / df = 2.10$, RMSEA = 0.06, CLI = 0.93, TLI = 0.89). Sedangkan nilai uji reliabilitas konsistensi internal (*alfa Cronbach dan omega McDonald's*) dihitung untuk subskala LSSS, dengan nilai mulai dari 0,84 hingga 0,92.

Pengambilan data dilakukan terhadap atlet bulutangkis pada berbagai club bulutangkis di lingkungan kota Bandung, dengan mengisi skala *life skills* yang dikembangkan oleh Cronin & Ellen pada tahun 2017 dengan mengacu pada 47 items skala *life skills*. Setelah data diperoleh maka analisis data yang akan digunakan untuk menganalisis dalam penelitian ini adalah deskriptif statistik dan regresi, diantaranya prosentasi ketercapaian atau gambaran terkait dengan dimensi *life skills* atlet bulutangkis. Dengan menggunakan software *Statistical Program for Social Science* (SPSS) versi 29.0.

HASIL PENELITIAN

Ada dua pertanyaan umum yang akan dikemukakan dalam penelitian ini, 1) Bagaimana gambaran presentase dimensi *life skills* yang ada dalam olahraga bulutangkis? dan 2) bagaimana hubungan antara delapan dimensi dengan total keseluruhan? berdasarkan pertanyaan tersebut, pembahasan hasil penelitian ini dibagi menjadi dua bagian yaitu gambaran presentase dimensi *life skills* yang ada dalam olahraga bulutangkis dan hubungan antara dimensi-dimensi dengan nilai keseluruhan.

Presentase dimensi *life skills* yang ada dalam olahraga bulutangkis.

Untuk melihat gambaran dimensi *life skills* yang ada dalam olahraga bulutangkis, analisis yang digunakan adalah statistik deskriptif. Hasil analisis disajikan pada tabel 1.

Tabel 1.
Descriptive Statistics

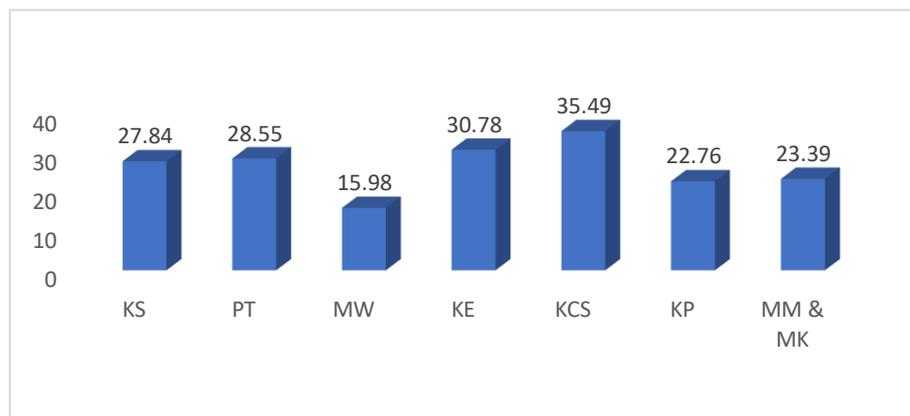
	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Kerja sama	49	15	35	27,84	4,647
Penetapan tujuan	49	13	35	28,55	4,113
Managemen waktu	49	7	20	15,98	2,454
Kecakapan emosional	49	16	40	30,78	5,165
Kecakapan sosial	49	14	45	35,49	6,599
Kepemimpinan	49	10	30	22,76	4,265
Memecahkan masalah dan Pengambilan keputusan	49	12	30	23,39	3,872
Total	49	90	229	184,78	25,599
Valid N (listwise)	49				

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif jumlah dimensi *life skills* pada atlet bulutangkis, diperoleh rata – rata skor 184,78, nilai minimum 90 serta nilai maksimum 229 dengan standar deviasi 25,59.



Gambar 1. Presentase hasil dimensi kedua kategori

Hasil analisis pada Gambar 1 menunjukkan bahwa presentase hasil dimensi *life skills* atlet ada pada dua kategori yaitu kategori sedang 12,24% dan tinggi 87,76%, dimana sesungguhnya ada 3 kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi.



Hasil analisis pada Gambar 2 menunjukkan bahwa grafik rata-rata dimensi *life skills* paling tinggi ada pada dimensi kecakapan sosial, sedangkan paling rendah berada pada manajemen waktu.

Hubungan antara dimensi *life skills* dengan total keseluruhan

Untuk melihat apakah ada hubungan antara dimensi *life skills* terhadap jumlah keseluruhan *life skills* yang ada pada permainan bulutangkis, peneliti mencoba melakukan analisis regresi. Hasil analisis disajikan pada tabel 2.

Tabel 2.
Hasil Analisis Regresi Delapan Dimensi Life Skills dan Total Keseluruhan

Dimensi	R	R Square	F	Sig.
Kerja Sama	,712 ^a	,507	48,295	<,001 ^b
Penetapan Tujuan	,738 ^a	,544	56,154	<,001 ^b
Manajemen Waktu	,779 ^a	,607	72,726	<,001 ^b
Kecakapan Emosional	,887 ^a	,787	174,043	<,001 ^b
Kecakapan Sosial	,867 ^a	,751	141,682	<,001 ^b
Kepemimpinan	,893 ^a	,797	184,121	<,001 ^b

Memecahkan Masalah & Mengambil Keputusan	,836 ^a	,698	108,698	<,001 ^b
--	-------------------	------	---------	--------------------

Dari hasil analisis regresi diketahui bahwa tingkat signifikansi dari delapan dimensi *life skills* sebesar $0,001 < 0,05$. Dengan nilai F hitung = 48,295 (Kerja sama), 56,154 (Penetapan tujuan), 72,726 (Manajemen waktu), 174, 043 (Kecakapan emosional), 141,682 (Kecakapan sosial), 184,121 (Kepemimpinan) dan 108,698 (Memecahkan masalah dan Mengambil keputusan).

Tabel diatas menjelaskan besarnya nilai korelasi/hubungan (R) yaitu 0,712 (Kerja sama), 0,738 (Penetapan tujuan), 0,779 (Manajemen waktu), 0,887 (Kecakapan emosional), 0,867 (Kecakapan sosial), 0,893 (Kepemimpinan) dan 0,836 (Memecahkan masalah dan Mengambil keputusan). Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0, 507, (Kerja sama), 0,544 (Penetapan tujuan), 0,607 (Manajemen waktu), 0,787 (Kecakapan emosional), 0,751 (Kecakapan sosial), 0,797 (Kepemimpinan) dan 0,698 (Memecahkan masalah dan Mengambil keputusan).

PEMBAHASAN

Salah satu strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan *life skills* yaitu dengan pembinaan olahraga, dimana dalam pembinaan olahraga bukan hanya mengukur prestasi dan performance melainkan *life skills*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dimensi *life skills* yang ada pada atlet bulutangkis. Hasil analisis gambaran presentase dimensi *life skills* yang ada dalam olahraga bulutangkis menunjukkan presentase 12,24% sedang dan 87,76% tinggi, dengan rata-rata dimensi tertinggi ada pada kecakapan soaial yaitu 35,49, artinya hampir semua atlet sudah memiliki delapan dimensi *life skills* yang baik pada club bulutangkis.

Tercapainya hasil dimensi *life skills* yang diperoleh atlet bulutangkis merupakan salah satu temuan yang menarik untuk dikaji, karena pada kenyataannya delapan dimensi *life skills* sudah ditemukan dalam kategori sedang dan tinggi yang termasuk pada tingkat *life skills* yang baik, dengan begitu dimensi *life skills* dapat dijadikan salah satu indikator penting dalam latihan yang harus diperhatikan pelatih. Tingginya hasil presentase atlet dalam kategori sedang dan tinggi, diduga karena ada pengaruh antara delapan dimensi dengan total keseluruhan. Dengan begitu adanya peneliti ini pula untuk menguji pengaruh antara delapan dimensi dengan total keseluruhan. Hasil analisis regresi merupakan hasil yang menarik juga untuk dikaji, karena hasil dari analisis regresi terdapat pengaruh antara delapan dimensi *life skills* dengan total keseluruhan, diketahui bahwa tingkat signifikansi dari delapan dimensi *life skills* sebesar $0,001 < 0,05$, maka delapan dimensi memiliki hubungan dengan total jumlah keseluruhan. Terdapat juga nilai korelasi/hubungan (R), dengan arti bahwa pengaruh kerja sama terhadap nilai keseluruhan adalah sebesar 50,7%, pengaruh penetapan tujuan terhadap nilai keseluruhan adalah sebesar 50,4%, pengaruh manajemen waktu terhadap nilai keseluruhan adalah sebesar 60,7%, pengaruh kecakapan emosional terhadap nilai keseluruhan adalah sebesar 78,7%, pengaruh kecakapan sosial terhadap nilai keseluruhan adalah sebesar 75,1%, pengaruh kepemimpinan terhadap nilai keseluruhan adalah sebesar 79,7%, pengaruh memecahkan masalah & mengambil keputusan terhadap nilai keseluruhan adalah sebesar 69,8%.

Temuan ini merupakan bagian dari temuan yang mendukung penelitian Ahmad, (2022), yang menyelidiki pengaruh program *life skills* yang diintegrasikan terhadap olahraga golf. Secara umum temuan dari penelitian ini adalah adanya

perbedaan pada hasil *pre-test* dan *post-test* yang signifikan, dapat disimpulkan bahwa olahraga golf dapat meningkatkan *life skills* terutama dimensi kecakapan sosial. Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Suardika et al., (2004), yang membuktikan bahwa adanya perkembangan *life skills* yang diterima dalam olahraga bola basket ke arah yang lebih positif. Sejalan pula dengan penelitian Tafaqur, (2022) yang membuktikan bahwa jika program *life skills* diintegrasikan pada sepak bola akan menghasilkan perubahan yang signifikan pada tingkat *life skills* atlet, dengan begitu menguatkan bahwa dalam pembinaan olahraga tidak hanya mengukur prestasi dan performance melainkan mengukur tingkat *life skills*. Pembinaan olahraga juga dapat meningkatkan *life skills* yang ada pada atlet. Dukungan teori terkait dengan *life skills* yang merupakan rangkaian pengetahuan dan keterampilan (Brolin, 1989) sehingga bisa dipelajari orang untuk membantu mereka meraih keberhasilan dalam menjalani kehidupan mandiri (Brolin, 1989) yang sukses (Shafar et al., 2022) dan memuaskan. Selain itu, *life skills* merupakan salah satu bagian kecakapan yang diperlukan untuk berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan orang lain dan masyarakat atau lingkungan, antara lain kecakapan mengambil keputusan, pemecahan masalah (Depdiknas, 2006), berpikir kritis, berpikir kreatif (Lowden & Lowden, 2014; Sumantri, 2004; Supriatna, 2017), komunikasi efektif, membangun hubungan, kesadaran, empati, mengatasi emosi dan stress (Rachman, 2009). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *life skills* dapat dikembangkan melalui olahraga (Rohmanasari et al., 2018; Trottier & Robitaille, 2014; Whitley et al., 2013). Oleh sebab itu, temuan ini memberikan dukungan terhadap teori atau kontruks *life skills* dalam pembinaan olahraga, khususnya olahraga bulutangkis.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari pembahasan dari penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa; Tingkat *life skills* yang ada pada atlet di lingkungan kota Bandung berada pada dua kategori yaitu sedang dan tinggi, dengan rata-rata tertinggi ada pada dimensi kecakapan sosial; terdapat pengaruh dan juga korelasi/hubungan yang signifikan tinggi pada total keseluruhan dengan delapan dimensi *life skills*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, H. (2022). MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. ... *Jasmani Dan Olahraga*, 7(1), 104–109.
- Balaji, G. N., & Suriya, N. V. H. (2018). Effective Badminton Coaching Schema using PIC16F887 Microcontroller. *International Journal of Trend in Scientific Research and Development*, Volume-2(Issue-2), 178–182. <https://doi.org/10.31142/ijtsrd8316>
- Brier, J., & lia dwi jayanti. (2020). *Practical Counselling and Helping Skills* (Vol. 21, Issue 1).
- Brolin, D. E. E. (1989). *Life centered career education: A competency based approach. Third Edition*.
- 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>
- Danish, S., Forneris, T., Hodge, K., & Heke, I. (2004). Enhancing youth development through sport. *World Leisure Journal*, 46(3), 38–49. <https://doi.org/10.1080/04419057.2004.9674365>
- Depdiknas, B. (2006). Pengembangan Model Pendidikan Kecakapan Hidup SD/ MI/

- SDLB-SMP/ MTS/ SMPLB-SMA/ MA/ SMALB/ SMK/ MAK. *Jakarta Pusat Telp*, 4, 1–29.
- Fauzan, H. A., Komarudin, K., Tafaqur, M., & Novian, G. (2022). Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Hasil Pukulan Dropshot Melalui Latihan Self-Talk pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(2), 121–139. <https://doi.org/10.15294/jsce.v6i2.51640>
- Harvianto, Y. (2020). Strengthening the Brotherhood of Ethnic Groups Rope Through Sport. *Proceedings of the 1st South Borneo International Conference on Sport Science and Education (SBICSSE 2019)*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200219.023>
- Hinda Zhannisa, U., Fatkhu Royana, I., Kusuma Prastiwi, B., & Slamet Pratama, D. (2018). Analisis kondisi fisik tim bulutangkis Universitas PGRI Semarang. *Journal Power Of Sports*, 1(1)(Hinda Zhannisa, Utvi Fatkhu Royana, Ibnu Kusuma Prastiwi, Bertika Slamet Pratama, Dani), 30–41.
- Hudaya, P., Ma'mun, A., & Hidayat, Y. (2019). Integrasi Kecakapan Hidup Ke Dalam Program Latihan Renang. *Edusentris*, 4(3), 150. <https://doi.org/10.17509/edusentris.v4i3.379>
- Kendellen, K., Camiré, M., Bean, C. N., Forneris, T., & Thompson, J. (2016). Integrating life skills into Golf Canada's youth programs: Insights into a successful research to practice partnership. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8(1), 34–46. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1205699>
- Kusuma, R. R. (2020). Erratum: Hubungan Kekuatan Lengan, Koordinasi Mata Tangan, Dan Fleksibilitas terhadap Keterampilan Forehand Drive. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 5(1), 119. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i1.931>
- Lowden, K., & Lowden, K. (2014). *Young People 's Life-. October*.
- Maulina, M. (2018). Profil antropometri dan somatotipe pada atlet bulutangkis. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 1(2), 69–74. <https://ojs.unimal.ac.id/averrous/article/view/413>
- Nugroho, W. A. (2017). Pembinaan Prestasi Olahraga Sepakbola Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Putra Batang. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 2(2), 162. <https://doi.org/10.33222/juara.v2i2.43>
- Pelipa, E. D., & Marganingsih, A. (2019). Pengaruh Edupreneurship dan Praktek Kerja Terhadap Kemampuan Life Skill Mahasiswa. *JURKAMI: Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 4(1), 20–25. <https://doi.org/10.31932/jpe.v4i1.422>
- Rachman, H. A. (2009). Dimensi kecakapan hidup (life skill) dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(2), 19–26.
- 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. <https://doi.org/10.17509/jpp.v18i3.15009>
- Shafar, M. R., Dinar, M., Hasan, M., Ahmad, M. I. S., & Supatminingsih, T. (2022). Pendidikan Kecakapan Hidup Pada Sekolah Dasar Berbasis Literasi Ekonomi. *Jurnal Basicedu*, 6356(6), 9245–9255.
- Suardika, I. K., Ma'mum, A., Kusmaedi, N., & Budiana, D. (2004). *Integrating Life Skills into Basketball Training Program for Positive Youth Development*. 229, 1–61.
- Subarjah, H. (2010). Hasil Belajar Keterampilan Bermain Bulutangkis Studi Eksperimen Pada Siswa Diklat Bulutangkis Fpok-Upi. *Jurnal Cakrawala*

- Pendidikan*, 3(3), 325–340. <https://doi.org/10.21831/cp.v3i3.361>
- Sumantri, M. (2004). Pendidikan Kecakapan Hidup (Life Skills). *Inovasi Kurikulum*, 1(1), 21–25. <https://doi.org/10.17509/jik.v1i1.35608>
- Sunarno, S. (2017). *PENJASORKES*. <https://perpustakaan.gunungsitolikota.go.id/>
- Supriatna, M. (2017). Efektivitas model konseling aktualisasi diri untuk mengembangkan kecakapan pribadi. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 3(1998), 11. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.2973>
- Tafaqur, M. (2022). Life Skill Integration in Football Training Program for Football School Students Muhamad. ... *Jasmani Dan Olahraga*, 7(1), 104–109.
- Tafaqur Muhammad. (2006). *Pembinaan Klub Olahraga Bulutangkis*. 4(2), 17–37.
- Trottier, C., & Robitaille, S. (2014). Fostering life skills development in high school and community sport: A comparative analysis of the coach's role. *Sport Psychologist*, 28(1), 10–21. <https://doi.org/10.1123/tsp.2012-0094>
- Wahidah, N., Hidayat, Y., Hambali, B., & Komariyah, L. (2023). Analisis Tingkat Kecakapan Hidup Dalam Perpektif Gender di Klub Bulutangkis Kota Bandung. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(2), 245–253. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JPJO/article/view/6362/3888>
- Whitley, M., Wright, E., & Gould, D. (2013). Coaches' perspectives on sport-plus programmes for underserved youth: an exploratory study in South Africa. *Journal of Sport for Development*, 1(2), 53–66.