

PENGARUH KEGIATAN EKSTRAKURIKULER TERHADAP PERKEMBANGAN *LIFE SKILL* PESERTA DIDIK KELAS XI SMK PUTRA RIFARA KABUPATEN TANGERANG

Miftahul Jannah¹

Email: miftahuljannahamdani9@gmail.com

Hudaya Latuconsina²

Email: hudaya@unis.ac.id

Aniek Widiarti³

Email: awidiarti@unis.ac.id

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Syekh Yusuf Tangerang
Program Studi Pendidikan Ekonomi Tata Niaga
Jl. Maulana Yusuf Tangerang 15118

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kegiatan ekstrakurikuler olahraga terhadap perkembangan life skill peserta didik kelas XI di SMK Putra Rifara Kabupaten Tangerang. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampel jenuh terhadap 56 peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Teknik pengumpulan data yaitu berupa angket dengan skala likert dan dokumentasi. Teknis analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif untuk mengetahui mean, median, dan simpangan baku. Analisis data untuk uji hipotesis menggunakan analisis regresi linier sederhana dan untuk mengetahui besarnya persentase derajat pengaruh variable X terhadap variabel Y. Hasil penelitian menunjukkan bahwa antara kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan life skill peserta didik kelas XI terdapat pengaruh positif yang signifikan. Artinya peserta didik tersebut memiliki keterampilan hidup untuk dapat menghadapi dan menjalani kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: *Kegiatan Ekstrakurikuler, Life Skill, Peserta Didik*

Abstract

The purpose of this research was explain the influence between extracurricular activities ti the development of life skills students class XI in SMK Putra Rifara Kabupaten Tangerang. The research method used approachment quantitative that used a method of simple linear regression analysis. Sampling used a saturated sample technique of 56 students who took part in sports extracurricular activities at school. Data collection techniques are in the form of a questionnaire with a Likert scale and observation. Data analysis technique are descriptive analysis to know mean, median, and standard deviation. It hypothesis test is simple regression analysis. And to know the percentage of influence of variable X to variabel Y used coefficient of determination. The results of the research showed that between extracurricular activities of sports and life skills of students class XI there was a significant positive effect. This means that these students have life skills to be able to face and live everyday life.

Keyword: *Extracurricular Activities, Life skills, Students*

1. Pendahuluan

Pendidikan merupakan usaha sadar manusia untuk dapat menumbuh kembangkan segala kemampuan dan potensi baik rohani maupun jasmani sesuai dengan norma-norma dan nilai-nilai yang ada didalam kehidupan sosial dan budaya (Fuad, 2005:7), melalui kegiatan pengajaran, bimbingan atau latihan yang akan berlangsung di sekolah dan diluar sekolah sepanjang hayat (Sma et al., 2017). Untuk menanamkan norma-norma dan nilai-nilai tersebut, dalam suatu proses pendidikan sebagai upaya manusia untuk dapat mewariskannya kepada generasi selanjutnya dan dikembangkan dalam kehidupannya. Sejalan dengan Jhon Dewey (2003: 68) menjelaskan bahwa pendidikan adalah suatu proses pembentukan keterampilan- keterampilan intelektual dan emosional terhadap lingkungannya.

Menjalani pendidikan, dapat membekali peserta didik dengan pengetahuan (*knowledge*), keahlian (*skill*) (Efferi, 2017), serta dapat menciptakan pribadi yang produktif, kreatif, inovatif, serta afektif dengan penguatan perilaku (mengetahui kenapa), keahlian (mengetahui bagaimana), serta pengetahuan (mengetahui apa) yang terintegrasi (AB et al., 2017). Pendidikan berupaya mengubah kondisi seorang individu dari tidak mengetahui jadi mengetahui, dari tidak dapat berbuat jadi bisa berbuat, ataupun dari tidak bersikap seperti yang diharapkan jadi bersikap seperti yang diharapkan (Djafar, 2017). Pendidikan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) adalah jenjang pendidikan

menengah yang mengutamakan perkembangan dan kemampuan peserta didik untuk dapat melakukan jenis pekerjaan tertentu. SMK memiliki banyak program keahlian yang dapat menyesuaikan kebutuhan dunia kerja yang ada. Ada pun program keahlian di SMK Putra Rifara Kabupaten Tangerang yaitu Akuntansi, Perkantoran, dan Multimedia, peserta didik dapat memilih program bidang keahlian yang diminati di SMK.

Life skill dapat diterapkan dalam berbagai jenis aspek kehidupan seseorang (misalnya: tugas sekolah, pekerjaan paruh waktu, dan pertemanan) (Rohmanasari et al., 2018). Setelah dikuasai, keterampilan hidup dapat membantu seseorang dalam setiap aspek hidupnya. Misalnya, orang yang akan menjadi lebih baik dalam komunikator yang efektif dan menikmati hubungan antar-pribadi yang lebih baik ditempat kerjanya, keluarganya, dan dengan teman-temannya (Mahesh .C., 2012).

Keterampilan hidup sangat penting untuk dikembangkan oleh kaum muda karena mereka dipandang sebagai modal individu yang dapat meningkatkan pendidikan masyarakat pencapaian nasional, kualitas hidup, dan kemakmuran ekonomi masa depan (Bailey et al., 2013), memastikan perkembangan mereka yang sehat (WHO, 1999), dan mereka memiliki kebutuhan eksistensial untuk orang lain dapat menerima keberadaan mereka (Yuen & Yau, 2015). Transisi perkembangan dari masa remaja menuju dewasa biasanya membawa sejumlah perubahan dalam hubungan keluarga, teman sebaya, pekerjaan, dan pendidikan (Mattson & Kuo, 2019; Whiteman et al., 2011). Karena kecakapan hidup yang tepat memiliki efek positif pada metode yang digunakan untuk mengatasi situasi menantang dalam

kehidupan sehari-hari (Gerami et al., 2015).

Kecakapan hidup (life skill) sejalan dengan kehidupan sehari-hari, yaitu dalam menghadapi perubahan dibidang ekonomi, sosial, informasi dan berita, serta teknologi. Oleh karena itu, kecakapan hidup menjadi kebutuhan yang harus dimiliki oleh orang-orang agar dapat menyesuaikan diri secara efisien dalam pengendalian emosi dan interaksi dengan orang lain sehingga hidup bahagia dalam bermasyarakat (Prasertcharoensuk et al., 2015). Di samping itu peneliti telah menunjukkan bahwa kecakapan hidup (life skill) dapat diperoleh dan diperkuat secara sistematis melalui non-pengaturan pembelajaran formal dan informal. Pembelajaran seperti itu terjadi dalam keluarga, komunitas, organisasi dan asosiasi, tempat kerja dan melalui media (Mahesh .C., 2012).

Beberapa gejala dan masalah yang biasa terjadi pada diri peserta didik yaitu kecakapan sosial dalam bekerja sama dan dihadapkan dengan berbagai jenis kepribadian setiap individu belum dapat berkembang secara optimal. Beberapa dari peserta didik masih memilih dan memutuskan dengan siapa untuk diajak bekerja sama dan belum sepenuhnya dapat merespon dan menanggapi orang lain dalam interaksi komunikasi, ataupun diskusi, bahkan beberapa dari mereka mengecualikan diri sendiri dari interaksi sosial dengan teman sebaya karena perasaan rendah diri (Phillips & Pittman, 2003). Terputus dari hubungan sosial bisa meningkatkan kemungkinan mereka kehilangan akses kesemua sarana yang dimediasi secara sosial (Stillman et al., 2009), sehingga hal ini dapat menyebabkan adanya sebuah konflik.

Menurut kesiswaan SMK Putra Rifara, rasa kepercayaan diri peserta didik yang tergolong keterampilan personal masih belum optimal. Hal ini mengakibatkan beberapa dari peserta didik tidak dapat sepenuhnya mengintegrasikan berbagai macam kepribadian individu untuk menyesuaikan diri dan beradaptasi dengan kondisi dan situasi yang dihadapkannya. Gejala lain yaitu kemampuan peserta didik untuk berpikir rasional dan intelektual termasuk didalamnya akademik skill (kemampuan berpikir alamiah) untuk dapat mengolah informasi, mengolah data-data, bahkan belum maksimal dalam menyelesaikan permasalahan yang ada. Beberapa dari peserta didik belum mampu untuk mengambil keputusan dan menyelesaikan permasalahan secara mandiri, peserta didik masih mengandalkan perintah dan arahan dari guru, pembina ekstrakurikuler, atau teman sebayanya.

Perubahan dan tantangan dramatis yang dihadapi saat ini terkait dengan keadaan meningkatnya pengangguran, kemiskinan, ketidaksetaraan, kekerasan dan kerusakan lingkungan menuntut lebih banyak keterampilan, kemampuan dan potensi pemecahan masalah yang kreatif (Mahesh .C., 2012). Sebagai generasi penerus bangsa, peserta didik dituntut untuk dapat hidup secara mandiri, tidak hanya mempunyai nilai prestasi akademik yang tinggi, tetapi juga memperhatikan keterampilan dan kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik, baik peserta didik tersebut mahir dalam bidang seni, olahraga, dan teknologi, serta kemampuan kepribadian dan kecakapan sosialnya, apakah peserta didik siap untuk bekerja sama dengan berbagai jenis kepribadian dan karakteristik individu, apakah peserta didik sudah memahami kekurangan dan kelebihanannya, dan apakah peserta didik sudah mampu memecahkan dan menyelesaikan

permasalahannya secara mandiri (Nuri et al., 2016).

Banyak faktor penyebab yang diduga dapat mempengaruhi perkembangan life skill peserta didik, diantaranya yaitu pembina atau pelatih ekstrakurikuler yang berkompetensi (McPherson et al., 2016), orang tua (Fredricks & Eccles, 2008), dan teman sebaya (Duff et al., 2019) yang mengikuti ekstrakurikuler.

Hal penting lainnya dalam pendidikan adalah memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berpikir sekaligus dapat memecahkan masalah-masalah, menganalisis, dan mensintesis pengetahuan mereka disetiap tingkat studi mereka (Sootipon, 2010). Secara universal dan ringkas bisa dikatakan bahwa pendidikan adalah usaha pembentukan kepribadian seseorang (Djafar, 2017). Salah satu sarana yang dapat meningkatkan potensi peserta didik untuk menjadi kreatif di sekolah ialah dengan memberikan kegiatan ekstrakurikuler (Sma et al., 2017).

Dengan dibekali pengetahuan dan pengalaman dari aktivitas ekstrakurikuler, peserta didik diharapkan menjadi lebih aktif dan berani dalam mengemukakan suatu pendapat dan lebih kreatif dalam mengajukan pertanyaan, karena didalam aktivitas ekstrakurikuler, peserta didik dilatih untuk berani dan percaya diri (Wurdianto, 2020). Melalui aktivitas ekstrakurikuler peserta didik dapat memperoleh dan menambah wawasan mengenai materi pelajaran yang berkaitan dengan pelajaran didalam kelas, biasanya yang melatih dan membimbing peserta didik dalam mengikuti suatu aktivitas kegiatan ekstrakurikuler merupakan seorang pendidik yang bersangkutan dan menguasai dibidang studi tersebut

(Pranata & Hanafi, 2017). Kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat mendukung dan menunjang proses pembelajaran yang optimal dan membentuk kepribadian peserta didik yang lebih matang serta dapat membantu dan menumbuh kembangkan kreativitas, bakat, dan minat peserta didik, sehingga dapat menambah wawasan melalui pengalaman serta pengetahuan, yang kemungkinan tidak peserta didik dapatkan dari suatu kegiatan kurikuler, sehingga peserta didik dapat mencapai prestasi seoptimal mungkin (Herni, 2020).

Namun, tidak semua aktivitas ekstrakurikuler berjalan sesuai dengan tujuan awalnya, yaitu mengarahkan dan membimbing peserta didik untuk dapat mencapai prestasi yang optimal (Insani, 2020), karena dalam beberapa kasus, aktivitas ekstrakurikuler menjadi salah satu penyebab menurunnya prestasi peserta didik dalam bidang intelektual (*academic skill*) (Nasehuddin, 2010). Akan tetapi dalam beberapa studi, partisipasi kegiatan ekstrakurikuler telah dikaitkan secara positif dengan prestasi akademik (Mhatre V. Ho, Ji-Ann Lee, 2005; Baker, 2008; Derous & Ryan, 2008). Namun, peserta didik mungkin menahan diri dari berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler karena takut kegiatan itu akan mempengaruhi nilai mereka (Thompson et al., 2013), dan mungkin membatalkan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ketika perhatian mereka dibutuhkan ditempat lain (Roulin & Bangerter, 2013).

Melalui aktivitas ekstrakurikuler diharapkan pihak sekolah dapat memberikan bekal kepada peserta didik agar mereka mampu menjalani kehidupan selanjutnya setelah berpartisipasi mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut, mengamati perubahan yang dialami peserta didik setelah mengikuti

kegiatan ekstrakurikuler, dan memperhatikan apakah ekstrakurikuler tersebut akan dengan baik mengembangkan life skill yang telah dikuasai oleh peserta didik, atau malah sebaliknya. (Cronin & Allen, 2017; Denmark, Forneris, dan Wallace, 2005) memandang keterampilan hidup (*life skill*) sebagai kompetensi perilaku, kognitif, intrapersonal atau interpersonal, yang dapat dikembangkan, dipelajari dan diperbaiki. Contoh kecakapan hidup meliputi interpersonal communication, teamwork, goals setting, dan leadership. Adapun kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang ada di SMK Putra Rifara yaitu volly, sepak bola, futsal, pencak silat, dan badminton.

Ghildiyal (2015) menyatakan pada dasarnya olahraga membantu peserta didik belajar lebih baik, meningkatkan konsentrasi, pemecahan masalah, memori dan olahraga juga mengajarkan seseorang untuk mengembangkan hal seperti semangat tim; keterampilan memimpin; fairplay; tidak pernah menyerah; kesamarataan; fokus; kekuatan dan kemampuan; proses dan hasil; perencanaan; kesungguhan dan ketulusan hati; observasi dan analisis". Sehingga dapat disimpulkan bahwasanya, melibatkan kaum muda dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga baik itu olahraga team ataupun individual dapat mengarahkan perkembangan kearah positif. Selain itu, program olahraga memiliki dampak positif pada perkembangan remaja dengan membantu mereka untuk belajar tentang diri mereka sendiri dan untuk mengembangkan *life skills*.

Hal ini dikarenakan tidak semua peserta didik beruntung untuk dapat

melanjutkan pendidikannya kejenjang lebih tinggi. Beberapa diantaranya, mereka langsung terjun ke dunia kerja setelah lulus sekolah menengah atas. Disinilah peran sekolah yang salah satunya adalah membekali peserta didik dengan kemandirian (Yulianti et al., 2019), keterampilan hidup (*life skill*) yang baik melalui kegiatan ekstrakurikuler (McPherson et al., 2016; Pranata & Hanafi, 2017), sehingga peserta didik setelah lulus mampu bersaing didunia kerja dan mampu menghadapi tantangan serta mampu menyelesaikan permasalahan dalam kehidupannya (Goudas, 2010).

Adapun jumlah peserta didik yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMK Putra Rifara sebagai berikut :

Tabel 1 Data Jumlah Siswa Kelas XI yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler Kegiatan

No	ekstrakurikuler olahraga	XI
1	Sepak Bola	12
2	Futsal	18
3	<i>Badminton</i>	14
4	<i>Volly</i>	7
5	Pencak Silat	5
Total		56

Life Skill

Danish et al., (2004) mengatakan *life skill* sebagai kecakapan yang memungkinkan individu untuk berhasil dalam perbedaan lingkungan tempat mereka tinggal, seperti sekolah, rumah, dan lingkungan sekitar mereka, antara lain keterampilan mengambil keputusan (Husain, 2015), pemecahan masalah(L. Cronin et al., 2020), berpikir kritis (Lee et al., 2020), berpikir kreatif (Prajapati et al., 2016), berkomunikasi yang efektif (L. D.

Cronin & Allen, 2017), membangun hubungan yang baik antar pribadi (Efferi, 2017), kesadaran diri (Erawan, 2010), berempati (Newman, 2020), mengatasi emosi (Kase et al., 2019), dan mengatasi stres (D. Gould & Carson, 2008). *Life skill* memiliki arti yang lebih luas dari sekedar *vocational skill* atau keterampilan keahlian untuk bekerja. Kecakapan hidup pada hakekatnya merupakan kemampuan seseorang untuk berjuang dan berani dalam hidup (*survival*) (Noor, 2015).

Dalam penelitian yang dilakukan (Fatimah, 2020; Pinto & Ramalheira, 2017; Khairiyah 2017; Mislaini, 2017; Yulianti et al., 2019) *life skills* atau kecakapan hidup dapat dibagi menjadi dua yaitu *General Life Skills (GLS)* dan *Specific Life Skills (SLS)*. Masing-masing dari jenis kecakapan hidup tersebut dibagi menjadi beberapa sub keterampilan. *General life skills* terdiri dari *personal skill* dan *Social skill*.

Specific life skills adalah keterampilan untuk menghadapi dan melakukan pekerjaan tertentu. *Skill* ini terdiri dari *academic skill* atau keterampilan intelektual, dan *vocational skill*.

Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang ditandai dengan kehadiran pemimpin dewasa, serta kelompok sebaya, dan menekankan pada pengembangan keterampilan (Mahoney et al., 2009), yang mencakup kegiatan atau acara sosial dan terstruktur, yang dapat diikuti peserta didik terkait atau tidak sesuai dengan gelar mereka (Greene & Maggs, 2015), yang bertujuan untuk dapat mengembangkan keterampilan relasional dan/atau sosial (Rubin et al., 2002), tidak dimaksudkan untuk pengembangan kejuruan saja, kegiatan ini berlangsung di sekolah diluar

pengalaman belajar kelas inti mereka (Shulruf, 2010), berpedoman pada aturan, dan mengikuti jadwal dalam partisipasi reguler (Denault et al., 2019), dan sering kali melibatkan teman sebaya, yang memaparkan peserta didik untuk mengembangkan pengalaman fasilitatif secara operasional yang baik secara kognitif maupun secara resmi (Blomfield & Barber, 2011; Covay & Carbonaro, 2010; Fredricks, 2012). Kegiatan tersebut dapat mencakup hobi dan kegiatan sosial, olahraga, budaya, atau keagamaan, mereka memiliki beberapa keuntungan dan memiliki beberapa struktur organisasi (Al- Ansari et al., 2016).

Olahraga didefinisikan sebagai semua bentuk aktivitas fisik yang, melalui permainan yang teratur atau santai, bertujuan untuk mengekspresikan atau meningkatkan kebugaran fisik, olah pikir dan kesejahteraan mental-spiritual (Newman, 2020), secara eksplisit memprioritaskan pengembangan keterampilan hidup pribadi dan sosial, bersama dengan perkembangan fisik yang lebih sering dikaitkan dengan partisipasi olahraga (Gordon, Jacobs, dan Wright, 2016). Kegiatan olahraga selain untuk media latihan kesehatan melalui olah tubuh juga merupakan sarana bagi peserta didik untuk dapat mengembangkan potensi, bakat dan minat yang dimilikinya, sehingga menjadi manusia sehat dan berprestasi, baik secara individual maupun kolektif. Penelitian yang dilakukan oleh (Egziabher & Edwards, 2020; Cahyono, 2017; Saputri & Syaputra, 2021; Muinah, 2020) menyatakan bahwa indikator dalam kegiatan ekstrakurikuler adalah individual, pilihan, keterlibatan aktif, etos kerja, dan kepemanfaatan sosial.

2. Metode Penelitian

a. Lokasi dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan di SMK Putra Rifara Kabupaten Tangerang dengan subyek penelitian adalah peserta didik SMK Putra Rifara. Waktu penelitian

dilaksanakan pada bulan Januari 2021 sampai dengan Agustus 2021.

b. Pengambilan Sampel

Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah peserta didik Kelas XI SMK Putra Rifara Kabupaten Tangerang yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh, menurut Arikunto (2012:104) jika jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan, tetapi jika populasinya lebih besar dari 100 orang, maka bisa diambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasinya.

Berdasarkan penelitian ini karena jumlah populasinya tidak lebih besar dari 100 orang responden, maka penulis mengambil 100% jumlah populasi yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga kelas XI SMK Putra Rifara Kabupaten Tangerang yaitu sebanyak 56 responden.

c. Jenis dan Sumber Data

Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif Deskriptif. Sumber data atau teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan

kuesioner (angket)

d. Teknik Analisis

Pengujian penelitian ini menggunakan uji piloy yaitu uji validitas dan reliabilitas. Kemudian uji asumsi klasik dengan uji normalitas dan uji multikolinieritas. Model analisis yang digunakan adalah model Regresi Linier Sederhana.

Dilakukan penelitian ini untuk mengetahui persamaan regresi hubungan kegiatan ekstrakurikuler terhadap perkembangan *life skill* peserta didik SMK Putra Rifara Kabupaten Tangerang. Adapun cara menghitungnya dengan persamaan regresi satu preditor. Menurut Sugiyono (2017:261), persamaan umum regresi linier sederhana adalah:

$$\hat{Y} = a + bX$$

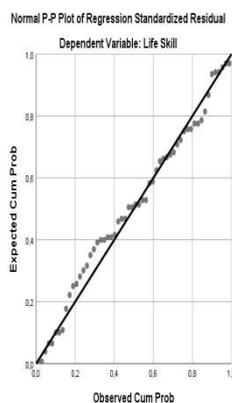
3. Hasil Penelitian dan Pembahasan Uji Validitas dan Uji Realibilitas

Berdasarkan hasil pengolahan data menunjukkan bahwa setiap indikator telah memenuhi syarat validitas. Berdasarkan hasil pengujian realibilitas

kegiatan ekstrakurikuler dan *life skill* menunjukkan reliabel karena *cronbac's alpha* diatas 0,600.

Uji Normalitas

Gambar 1 Uji Normalitas



Dari gambar 1 grafik P-p plot

didas menunjukkan bahwa data menyebar disekitar garis diagonal, maka dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi normal. Dengan normalnya data dalam penelitian ini, maka penelitian ini dapat diteruskan.

Uji Multikolonearitas

Untuk mengetahui adanya gejala multikolinieritas dalam model penelitian yang dapat dilihat dari nilai VIF (*Variance Inflation Factor*). Apabila hasil uji batas *tolerance* >0,10

dan batas VIF < 10,00, maka dapat disimpulkan tidak terdapat multikolinieritas diantara variabel. Untuk lebih jelasnya terdapat pada hasil pengujian multikolinieritas berikut ini:

Tabel 2 Uji Multikolinearitas

Variabel	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
Ekstrakurikuler	1,000	1,000

Dari tabel 2 diatas hasil pengujian multikolinieritas diketahui bahwa *tolerance* 1,000 dan VIF 1,000. Dari variabel tersebut memiliki nilai kurang dari 10, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat multikolinieritas antar variabel, karena antar variabel memiliki nilai *tolerance* > 0,10 dan nilai VIF < 10. Hasil ini dapat dinyatakan bahwa dalam model regresi memiliki hubungan linier antar variabel.

Uji Regresi Linier Sederhana

Pengujian ini untuk mengetahui persamaan regresi hubungan kegiatan ekstrakurikuler terhadap perkembangan *life skill* peserta didik SMK Putra Rifara Kabupaten Tangerang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3 Uji Regresi Linier Sederhana Coefficients^a

	Unstandardized Coefficients			Standardized Coefficients	
	B	Std. Error		Beta	
1 (Constant)	32,246	4,202		7,674	,000
Ekstrakurikuler	,724	,104	,688	6,975	,000

Mode t Sig.

a. Dependent Variable: Life Skill
Sumber: SPSS versi 25

Persamaan regresi linier sederhana yang akan digunakan sebagai berikut:

$$\hat{Y} = a + Bx$$

Keterangan:

\hat{Y} = Kegiatan Ekstrakurikuler

X = Life Skill

Dari hasil output yang didapatkan dalam model persamaan regresi sebagai berikut:

$$\hat{Y} = 32,246 + 0,724$$

Persamaan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

- 1) Nilai konstanta sebesar 32,246, yang berarti bahwa nilai konsisten variabel *Life skill* adalah 32,246
- 2) Koefisien regresi X sebesar 0,724 menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai Kegiatan Ekstrakurikuler, maka nilai *life skill* bertambah sebesar 0,724 satuan atau sebesar 72.4%. Koefisien regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel X terhadap Y adalah positif. Dan berdasarkan nilai signifikansi yang diperoleh dari tabel diatas sebesar 0,000 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel independen kegiatan ekstrakurikuler berpengaruh terhadap variabel dependen *life skill* pesertadidik.

Uji Parameter Individual (t)

Pada uji t akan dilihat pengaruh variabel independen dengan tingkat signifikan sebesar 5% adapun kriteria pengambilan keputusan:

- a. Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$, dan $p-value > 0.05$ maka H_0 diterima, artinya variabel independen tidak mempengaruhi variabel dependen.
- b. Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, dan $p-value < 0.05$

maka H_0 ditolak, artinya variabel independen mempengaruhi variabel dependen.

Pada tabel 4, t_{hitung} pada kegiatan ekstrakurikuler adalah 6.975. Pada *degree of freedom* (df) = $N - 2 = 56 - 2 = 54$, Maka ditemukan nilai t_{tabel} sebesar 1,67356, dan dapat

disimpulkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,975 > 1,67356$). Berdasarkan kriteria diatas maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Berarti kegiatan ekstrakurikuler berpengaruh signifikan terhadap perkembangan *life skill* peserta didik.

Tabel 4 Uji Parameter Individual (t)

Model	Coefficients ^a			T	Sig.	Collinearity Statistics	
	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients				Tolerance	VIF
	B	Std. Error	Beta				
1 (Constant)	32,246	4,202		7,674	,000		
Ektrakurikuler	,724	,104	,688	6,975	,000	1,000	1,000

a. Dependent Variable: Life Skill

Sumber: SPSS versi 25

Tabel 5 Uji Simultan (f)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1108,780	1	1108,780	48,652	,000 ^b
	Residual	1230,649	54	22,790		
	Total	2339,429	55			

Sumber: SPSS versi 25

Dari tabel diatas diketahui bahwa nilai $f_{hitung} = 48,652$ dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka disimpulkan bahwa model regresi dapat dipakai untuk memperediksi pengaruh variabel Ektrakurikuler sebagai variabel independen terhadap variabel *life skill* sebagai variabel dependen atau dengan kata lain kegiatan ekstrakurikuler berpengaruh

signifikan terhadap *life skill* peserta didik SMKPutra Rifara.

Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi (R^2) pada intinya bertujuan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan variabel independen (kegiatan ekstrakurikuler) mampu menjelaskan variabel dependen (*life skill*). Berikut hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2) :

Tabel 6 Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,688 ^a	,474	,464	4,774

a. Predictors: (Constant), Ekstrakurikuler

Sumber: SPSS versi 25

Tabel 6 diatas, menjelaskan besarnya nilai korelasi (R) yaitu sebesar 0,688. Dari output tersebut diperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,474 atau (47,4%), ini menunjukkan bahwa dengan menggunakan model regresi yang didapatkan yaitu variabel independen kegiatan ekstrakurikuler memiliki pengaruh terhadap variabel dependen *life skill* sebesar 47,4%, sedangkan sisanya 52,6% dipengaruhi dengan faktor atau variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Pembahasan

Penelitian ini telah menunjukkan terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan *life skill* peserta didik. Hal ini sejalan dengan pendapat (Nuri et al., 2016;M.

S. Gould et al., 2003; Gottlieb et al., 2007) yang menyatakan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan *life skill* yaitu kompetensi guru dan pelatih ekstrakurikuler yang ahli dibidangnya, dukungan orang tua, teman sebaya, dan lingkungan.

Hasil penelitian ini mampu membuktikan hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan kegiatan ekstrakurikuler terhadap perkembangan *life skill*, sehingga dalam perhitungan ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.

Selanjutnya dalam penelitian yang dilakukan oleh penulis melalui hasil

observasi dan dokumentasi di sekolah SMK Putra Rifara, penulis menemui banyak kejuaraan yang diraih dalam bidang kegiatan ekstrakurikuler olahraga ini. Dikarenakan sekolah SMK tersebut memiliki beberapa metode yang cukup untuk membuat peserta didik terbiasa dan tertantang dengan aktivitas atau kegiatan yang dapat meningkatkan *life skill*.

Hasil dari penelitian ini semakin menyadarkan penulis bahwa besarnya kebutuhan kita terhadap keterampilan hidup dalam menghadapi kehidupan sehari-hari dan sebagai upaya manusia untuk dapat mewariskannya kepada generasi selanjutnya dan dikembangkan dalam kehidupannya. Seperti penelitian yang dilakukan Bailey et al., (2013) keterampilan hidup sangat penting untuk dikembangkan oleh kaum muda karena mereka dipandang sebagai modal individu yang dapat meningkatkan pendidikan masyarakat pencapaian nasional, kualitas hidup, dan kemakmuran ekonomi masa depan. Setiap elemen baik keluarga, masyarakat, sekolah, dan pemerintah harus bekerja sama dalam upaya untuk meningkatkan dan mengembangkan *life skill* peserta didik.

4. Kesimpulan

Setelah dilakukan pengujian kegiatan ekstrakurikuler olahraga terhadap perkembangan *life skill* peserta didik di SMK Putra Rifara Kabupaten Tangerang dan pembahasannya dengan menggunakan model

regresi linier sederhana, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan analisis regresi sederhana, yang diketahui pada hitungan statistik uji t, uji f, dan uji R^2 , memiliki nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 yaitu 0,000 yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara ekstrakurikuler terhadap perkembangan *life skill* peserta didik. Hasil ini menggambarkan jika peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler disekolah, maka peserta didik tersebut memiliki keterampilan hidup atau *life skill* untuk dapat menghadapi dan menjalani kehidupan sehari – hari

Referensi

- AB, S. D., Elly, R., & Awaluddin. (2017). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka dalam Kurikulum 2013 Terhadap Kedisiplinan Siswa Kelas V di SD Negeri 10 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 53(9), 1689-1699.
- Agus Hasbi Noor. (2015). Pendidikan Kecakapan Hidup (Life Skill) di PondokPesantrenDalam Meningkatkan Kemandirian Santri. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699.
- Al-Ansari, A., Al-Harbi, F., AbdelAziz, W., AbdelSalam, M., El Tantawi, M. M., & ElRefae, I. (2016). Factors affecting student participation in extra-curricular activities: A comparison between two Middle Eastern dental schools. *Saudi Dental Journal*, 28(1), 36-43. <https://doi.org/10.1016/j.sdentj.2015.05.004>
- Arzica Pranata, R., & 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. <https://doi.org/10.21009/pinter.1.1.1>.
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 10(3), 289-308. <https://doi.org/10.1123/jpah.10.3.289>
- Blomfield, C. J., & Barber, B. L. (2011). Developmental Experiences During Extracurricular Activities and Australian Adolescents' Self-Concept: Particularly Important for Youth from Disadvantaged Schools. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(5), 582-594. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9563-0>
- Covay, E., & Carbonaro, W. (2010). After the Bell: Participation in Extracurricular Activities, Classroom Behavior, and Academic Achievement. *Sociology of Education*, 83(1) 20-45. <https://doi.org/10.1177/0038040709356565>
- 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>
- 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>
- 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>
- Denault, A. S., Ratelle, C. F., Duchesne, S., & Guay, F. (2019). Extracurricular activities <https://doi.org/10.1016/j.sdentj.2015.05.004>
- Arzica Pranata, R., & 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. <https://doi.org/10.21009/pinter.1.1.1>.
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 10(3), 289-308. <https://doi.org/10.1123/jpah.10.3.289>

- Blomfield, C. J., & Barber, B. L. (2011). Developmental Experiences During Extracurricular Activities and Australian Adolescents' Self-Concept: Particularly Important for Youth from Disadvantaged Schools. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(5), 582-594. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9563-0>
- Covay, E., & Carbonaro, W. (2010). After the Bell: Participation in Extracurricular Activities, Classroom Behavior, and Academic Achievement. *Sociology of Education*, 83(1), 20-45. <https://doi.org/10.1177/0038040709356565>
- 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>
- 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>
- 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>
- Denault, A. S., Ratelle, C. F., Duchesne, S., & Guay, F. (2019). Extracurricular activities and career indecision: A look at the mediating role of vocational exploration. *Journal of Vocational Behavior*, 110, 43-53. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.11.006>
- Duff, C., King, G., McPherson, A. C., Kingsnorth, S., & Rudzik, A. E. F. (2019). Residential immersive life skills programs for youth with disabilities: Experiences of parents and shifts in parenting approaches. *Journal of Adolescence*, 77(May), 139-146. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.10.015>
- Efferi, A. (2017). Pengembangan Life Skill Siswa Madrasah Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Berkebun. *Edukasia*, 12(1), 189-212.
- Erawan, P. (2010). Developing life skills scale for high school students through mixed methods research. *European Journal of Scientific Research*, 47(2), 169-186.
- Febi Putri Nuri, Berchah Pitoewas, & H. Y. (2016). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap perkembangan Life Skill Peserta Didik SMA YP UNILA. *Jurnal Kultur Demokrasi*, 4, 6. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JKD>
- Fredricks, J. A. (2012). Extracurricular Participation and Academic Outcomes: Testing the Over-Scheduling Hypothesis. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(3), 295-306. <https://doi.org/10.1007/s10964-011-9704-0>
- 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(9), 1029-1043. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9309-4>
- Gerami, S., Ahmadi, S., Safat, M. B., & Farsi, F. (2015). Life skills training and its effectiveness: A systematic review. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(2S1), 385-392. <https://doi.org/10.5901/mjss.2015.v6n2s1p385>
- Gottlieb, G., Wahlsten, D., & Lickliter, R. (2007). The Significance of Biology for Human Development: A Developmental Psychobiological Systems View. In *Handbook of Child Psychology* (pp. 210-257). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0105>

- Goudas, M. (2010). Prologue: a review of life skills teaching in sport. *Hellenic Journal of Psychology*, 7, 241-258. https://www.researchgate.net/profile/Marios_Goudas/publication/285223772_Prologue_A_review_of_life_skills_teaching_in_sport_and_physical_education/links/588ef63792851cef1363bbda/Prologue-A-review-of-life-skills-teaching-in-sport-and-physical-education.pdf
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58-78. <https://doi.org/10.1080/17509840701834573>
- Gould, M. S., Greenberg, T., Velting, D. M., & Shaffer, D. (2003). Youth suicide risk and preventive interventions: A review of the past 10 years. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 42(4), 386-405. <https://doi.org/10.1097/01.CHI.0000046821.95464.CF>
- Greene, K. M., & Maggs, J. L. (2015). Revisiting the Time Trade-Off Hypothesis: Work, Organized Activities, and Academics During College. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(8), 1623-1637. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0215-7>
- Herdiyanto Djafar. (2017). Studi Komparasi Konsep Pendidikan dalam Keluarga menurut Zakiah Daradjat dan Ki Hajar Dewantara. *Ilmiah AL-Jauhari*, 2(2), 112-130.
- Husain, A. A. dan H. (2015). Pengembangan Model Perkuliahan Berwawasan Kewirausahaan untuk Meningkatkan Kecakapan Hidup (Life Skill) Mahasiswa Calon Guru Development of Lectures Insightful Entrepreneurship Model to Improve Life Skills of Prospective Student Teacher. *Jurnal Chemica*, 16(1), 61-71.
- Kase, T., Ueno, Y., Shimamoto, K., & Oishi, K. (2019). Causal relationships between sense of coherence and life skills: Examining the short-term longitudinal data of Japanese youths. *Mental Health and Prevention*, 13(November 2018), 14-20. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2018.11.005>
- Lee, M. J., Wu, W. C., Chang, H. C., Chen, H. J., Lin, W. S., Feng, J. Y., & Lee, T. S. H. (2020). Effectiveness of a school-based life skills program on emotional regulation and depression among elementary school students: A randomized study. *Children and Youth Services Review*, 118(April), 105464. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105464>
- Mahoney, J. L., Vandell, D. L., Simpkins, S., & Zarrett, N. (2009). Adolescent Out-of-School Activities. In *Handbook of Adolescent Psychology* (Issue 2, pp. 228-269). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy002008>
- Mahesh .C. (2012). Life Skill Development. *Indian Journal of Education*, 3(1), 70-75.
- Mattson, G., & Kuo, D. Z. (2019). Psychosocial factors in children and youth with special health care needs and their families. *American of Pediatrics*, 143(1). <https://doi.org/10.1542/peds.2018-3171>
- McPherson, A. C., King, G., Rudzik, A., Kingsnorth, S., & Gorter, J. W. (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), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12887-016-0694-7>
- Newman, T. J. (2020). Life Skill Development and Transfer: "They're Not Just Meant for Playing Sports." *Research on Social Work Practice*, 30(6), 643-657. <https://doi.org/10.1177/1049731520903427>
- 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. <https://doi.org/10.1207/S1532706XID030202>
- Prajapati, R., Sharma, B., & Sharma, D. (2016). Significance Of Life Skills Education. *Contemporary Issues in Education Research (CIER)*, 10(1), 1-6. <https://doi.org/10.19030/cier.v10i1.9875>
- 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. <http://ejournal.upi.edu/index.php/JER/artic le/view/15009>
- Rubin, R. S., Bommer, W. H., & Baldwin, T.T. (2002). Using extracurricular activity as an indicator of interpersonal skill: Prudent evaluation or recruiting malpractice? *Human Resource Management*, 41(4), 441-454. <https://doi.org/10.1002/hrm.10053>
- Shulruf, B. (2010). Do extra-curricular activities in schools improve educational outcomes? A critical review and meta-analysis of the literature. *International Review of Education*, 56(5-6), 591-612. <https://doi.org/10.1007/s11159-010-9180-x>
- Sma, D. I., Ranto, N., & Aceh, P. (2017). Pelaksanaan ekstrakurikuler tari likokpulo di sma negeri 1 ranto peureulak acehtimur. *Program Studi Pendidikan Seni Drama Tari Dan Musik, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Syiah Kuala, II*, 153-160.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.03.007>
- Whiteman, S. D., McHale, S. M., & Crouter, A. C. (2011). Family Relationships From Adolescence to Early Adulthood: Changes in the Family System Following Firstborns' Leaving Home. *Journal of Research on Adolescence*, 21(2), 461- 474. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00683.x>
- Wurdianto, K. (2020). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Prestasi Belajar. *Meretas: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 34-48.
- Yuen, M., Chan, R. M. C., Gysbers, N. C., Lau, P. S. Y., Lee, Q., Shea, P. M. K., Fong, R. W., & Chung, Y. B. (2010). Enhancing life skills development: Chinese adolescents' perceptions. *Pastoral Care in Education*, 28(4), 295-310. <https://doi.org/10.1080/02643944.2010.528015>
- Yuen, M., & Yau, J. (2015). Relation of career adaptability to meaning in life and connectedness among adolescents in Hong Kong. *Journal of Vocational Behavior*, 91, 147-156. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.10.0>