

EFEKTIVITAS INTEGRASI PROGRAM KECAKAPAN HIDUP DALAM PEMBELAJARAN PJOK TERHADAP PENGEMBANGAN NILAI POSITIF SISWA

The Effectiveness of Integrating Life Skills Programs into Physical Education Learning on the Development of Students' Positive Values

¹Yusradinafi, ²Ayudya Suidarwanti Pratiwi, ³Fitri Khairunnisa, ⁴Ceppy Pradana Putra, ⁵Bangkit Yudho Prabowo, ⁶Alek Oktadinata, ^{7*}Ely Yulianan

^{1,3,4} Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi
^{2,5,6,7*} Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi

Kontak koresponden: elyulianan.fik@unja.ac.id

ABSTRAK

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki potensi strategis dalam penguatan karakter siswa sejalan dengan tuntutan Kurikulum Merdeka yang menekankan pengalaman belajar bermakna dan pengembangan nilai positif. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas integrasi program kecakapan hidup dalam pembelajaran PJOK terhadap pengembangan nilai-nilai positif siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 5 Kota Jambi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pretest–posttest control group*, melibatkan 79 siswa yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Instrumen penelitian menggunakan *Life Skills Scale for Sport* (LSSS) dan skala nilai positif siswa, dengan analisis data melalui uji *paired t-test*, *independent t-test*, serta perhitungan *effect size*. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan nilai-nilai positif yang signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol, dengan nilai *effect size* kategori sedang hingga kuat. Temuan ini menunjukkan bahwa integrasi program kecakapan hidup dalam pembelajaran PJOK efektif dalam mendukung pengembangan karakter siswa dan relevan sebagai model pembelajaran inovatif dalam implementasi Kurikulum Merdeka.

Kata Kunci: pembelajaran PJOK; nilai positif siswa

ABSTRACT

Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning has strategic potential in strengthening student character, in line with the demands of the Independent Curriculum, which emphasizes meaningful learning experiences and the development of positive values. This study aims to test the effectiveness of integrating a life skills program into PJOK learning on the development of positive values in students at SMA Negeri 5 Jambi City. The study used a quantitative approach with a pretest–posttest control group design, involving 79 students divided into an experimental group and a control group. The research instrument used the Life Skills Scale for Sport (LSSS) and the student's positive values scale. Data were analyzed using paired t-tests, independent t-tests, and effect size calculations. The results showed a significant increase in positive values in the experimental group compared to the control group, with effect sizes in the moderate to strong category. These findings indicate that integrating a life skills

program into PJOK learning is effective in supporting student character development and is relevant as an innovative learning model in the implementation of the Independent Curriculum.

Keywords: *PJOK learning; student positive values*

Pendahuluan

Pendidikan jasmani modern tidak lagi berorientasi semata pada pengembangan kemampuan fisik dan keterampilan olahraga, tetapi berkembang sebagai sarana strategis untuk membentuk karakter dan kecakapan hidup peserta didik. Pergeseran paradigma dari *development of sport* menuju *development through sport* menempatkan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sebagai ruang pedagogis untuk menanamkan nilai-nilai positif melalui pengalaman fisik yang bermakna (Arifin, 2017; Holt et al., 2017). Aktivitas olahraga yang dirancang secara pedagogis terbukti mampu mendukung perkembangan sosial, emosional, dan moral siswa apabila disertai intervensi pembelajaran yang terarah (Bailey et al., 2013).

Implementasi Kurikulum Merdeka semakin menegaskan peran strategis PJOK dalam penguatan karakter dan pembentukan Profil Pelajar Pancasila. Kurikulum ini menekankan pembelajaran yang berpusat pada siswa, fleksibel, dan berbasis pengalaman autentik, sehingga memberikan ruang luas bagi guru untuk mengintegrasikan nilai karakter melalui aktivitas fisik dan interaksi sosial (Agung, 2025). Konteks pembelajaran PJOK menjadi relevan karena situasi permainan dan aktivitas kelompok mendorong siswa untuk berkolaborasi, mengambil keputusan, serta mengelola emosi secara langsung (Neely et al., 2020).

Nilai-nilai positif siswa mencakup tanggung jawab, kerja sama, disiplin, empati, komunikasi, dan pengendalian diri yang merupakan fondasi penting dalam perkembangan remaja menuju kedewasaan yang sehat dan produktif (Gumilar et al., 2025). Pendidikan jasmani memiliki kontribusi signifikan dalam pengembangan nilai tersebut karena melibatkan interaksi sosial yang intens dan situasi kompetitif yang menuntut regulasi diri serta perilaku prososial (MacDonald et al., 2020). Pembelajaran PJOK yang terstruktur berpotensi memberikan pengalaman belajar yang tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga pada pembentukan sikap dan karakter siswa.

Konsep kecakapan hidup dalam pendidikan jasmani merujuk pada kemampuan individu untuk menghadapi tuntutan kehidupan sehari-hari secara efektif, termasuk komunikasi, pemecahan masalah, kepemimpinan, dan manajemen emosi (OECD, 2019). Olahraga menyediakan lingkungan belajar yang ideal untuk pengembangan kecakapan hidup karena menghadirkan tantangan nyata yang mendorong refleksi, kerja sama, dan pembelajaran sosial-emosional (Danish et al., 2004). Integrasi kecakapan hidup secara eksplisit dalam pembelajaran PJOK memungkinkan siswa mentransfer nilai dan keterampilan yang diperoleh ke dalam konteks kehidupan di luar sekolah.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran olahraga berbasis kecakapan hidup mampu meningkatkan *positive youth development* dan perilaku prososial siswa (Bean & Forneris, 2016; Martin & Camiré, 2020). Model pembelajaran seperti *Teaching Personal and Social Responsibility* (TPSR) terbukti efektif dalam meningkatkan tanggung jawab pribadi dan

sosial siswa melalui pengalaman belajar yang terstruktur (Hellison et al., 2025). Meskipun demikian, efek positif olahraga terhadap pengembangan karakter tidak terjadi secara otomatis, melainkan memerlukan pendekatan *intentional teaching* yang mengajarkan nilai secara sadar melalui refleksi dan aktivitas kolaboratif (Whitley et al., 2016).

Penelitian empiris yang menguji integrasi program kecakapan hidup dalam pembelajaran PJOK di Indonesia masih relatif terbatas, terutama pada konteks pembelajaran PJOK reguler dalam implementasi Kurikulum Merdeka. Sejumlah studi sebelumnya menunjukkan efektivitas kecakapan hidup dalam pembelajaran olahraga atau mata pelajaran lain, namun sebagian besar dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler, cabang olahraga tertentu, atau konteks non-PJOK (Khairiyah et al., 2016; Aisyah et al., 2021; Rasydiq et al., 2023). Bukti empiris yang menguji secara langsung efektivitas integrasi kecakapan hidup dalam pembelajaran PJOK reguler dengan desain eksperimen kuantitatif dan instrumen terstandar masih jarang ditemukan. Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menguji efektivitas integrasi program kecakapan hidup dalam pembelajaran PJOK reguler pada konteks Kurikulum Merdeka menggunakan *Life Skills Scale for Sport*, serta menganalisis dampaknya terhadap pengembangan nilai-nilai positif siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Temuan penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan model pembelajaran PJOK berbasis kecakapan hidup dan kontribusi praktis bagi guru serta sekolah dalam merancang pembelajaran PJOK yang bermakna dan berorientasi pada penguatan karakter.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi experimental design*), khususnya model *pretest–posttest control group design*. Desain ini dipilih karena peneliti tidak dapat melakukan pengacakan kelas secara penuh, namun tetap membutuhkan adanya kelompok kontrol untuk membandingkan efek perlakuan terhadap variabel terikat. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 5 Kota Jambi, yang berlokasi di Kecamatan Telanaipura. Sekolah ini dipilih karena menerapkan Kurikulum Merdeka secara bertahap dan memiliki dukungan terhadap penguatan karakter siswa melalui pembelajaran PJOK. Waktu penelitian berlangsung selama tiga bulan, meliputi tahap persiapan, uji coba instrumen, *pretest*, pemberian perlakuan selama enam kali pertemuan, dan *posttest*.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 5 Kota Jambi, khususnya siswa kelas XI yang terdiri dari 12 kelas dengan jumlah total 411 siswa, yaitu 239 siswa putri dan 172 siswa putra. Sampel penelitian melibatkan 140 siswa yang berasal dari dua kelas X dan dua kelas XI yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Teknik ini dipilih karena populasi memiliki strata tertentu, yaitu tingkat kelas, serta memiliki proporsi jumlah siswa putra-putri yang relatif seimbang. Proses pengambilan sampel dilakukan secara acak dengan mempertimbangkan kesetaraan kemampuan akademik dan status kelas.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode survei, yaitu pengisian kuesioner sebelum dan sesudah perlakuan pada kedua kelompok penelitian. Pengumpulan data dilakukan dua kali: pertama melalui *pretest* untuk mengetahui nilai awal

siswa, dan kedua melalui *posttest* untuk melihat perubahan nilai-nilai positif setelah perlakuan diberikan. Teknik ini dipilih untuk memberikan gambaran kuantitatif mengenai adanya peningkatan atau perubahan nilai positif siswa akibat implementasi program kecakapan hidup dalam pembelajaran PJOK.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Life Skills Scale for Sport (LSSS)* yang dikembangkan oleh Cronin & Allen (2017). Instrumen ini terdiri dari 47 pernyataan yang mewakili delapan indikator kecakapan hidup, yaitu *teamwork, goal setting, social skills, problem-solving, emotional skills, leadership, time management,* dan *interpersonal communication*. Instrumen ini sangat relevan digunakan pada responden remaja dengan rentang usia 11–19 tahun sehingga sesuai dengan karakteristik siswa SMA Negeri 5 Kota Jambi. Setiap pernyataan diukur menggunakan skala Likert lima poin, mulai dari 1 (*not at all*) hingga 5 (*very much*). Sebelum digunakan, instrumen diuji kembali validitas dan reliabilitasnya pada sampel kecil di luar sampel utama.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik parametrik, mulai dari uji asumsi dasar hingga uji efektivitas perlakuan. Uji normalitas dilakukan dengan *Kolmogorov–Smirnov*, sedangkan uji homogenitas dilakukan dengan *Levene’s Test*. Setelah memenuhi asumsi statistik, analisis dilanjutkan menggunakan *paired sample t-test* untuk melihat peningkatan nilai dalam setiap kelompok, dan *independent sample t-test* untuk melihat perbedaan hasil *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selain itu, perhitungan *effect size* menggunakan rumus *Cohen’s d* dilakukan untuk mengukur besarnya pengaruh perlakuan secara praktis. Seluruh analisis dilakukan dengan bantuan software SPSS versi terbaru agar hasil perhitungan lebih akurat dan objektif.

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui efektivitas integrasi program kecakapan hidup dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) terhadap pengembangan nilai-nilai positif siswa SMA Negeri 5 Kota Jambi. Melalui pendidikan modern, penguatan karakter dan pembentukan kompetensi personal menjadi kebutuhan penting yang tidak hanya mengandalkan aspek kognitif, tetapi juga pengalaman belajar yang melibatkan keterampilan hidup. Melalui penelitian ini, dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan pada dua kelompok kontrol dan eksperimen untuk melihat seberapa besar pengaruh program kecakapan hidup dalam meningkatkan sikap positif siswa.

Tabel 1. Statistik Deskriptif *Pretest* dan *Posttest*

Kelompok	N	<i>Pretest Mean</i>	<i>Posttest Mean</i>
Kontrol	40	156,03	158,87
Eksperimen	39	151,54	161,10

Hasil statistik deskriptif pada tabel menunjukkan adanya peningkatan nilai pada kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen setelah perlakuan diberikan. Pada kelompok kontrol, nilai rata-rata *pretest* sebesar 156,03 meningkat menjadi 158,87 pada *posttest*. Meskipun terdapat

peningkatan, kenaikan tersebut tampak tidak terlalu signifikan secara praktis. Sementara itu, pada kelompok eksperimen yang mendapatkan integrasi program kecakapan hidup dalam pembelajaran PJOK, rata-rata nilai *pretest* sebesar 151,54 mengalami peningkatan lebih besar hingga mencapai 161,10 pada *posttest*. Peningkatan ini memperlihatkan bahwa penggunaan pendekatan pembelajaran dengan integrasi kecakapan hidup memiliki pengaruh yang lebih kuat terhadap pengembangan nilai-nilai positif siswa dibandingkan pembelajaran tradisional pada kelompok kontrol. Hal ini menjadi indikasi awal bahwa program kecakapan hidup yang diterapkan dalam pembelajaran PJOK mampu memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna dan berorientasi pada perubahan sikap serta karakter siswa. Dengan demikian, peningkatan nilai pada kelompok eksperimen menjadi salah satu bukti keberhasilan awal intervensi.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	Kelas	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
		<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Hasil	<i>Pretest A (Kontrol)</i>	.121	39	.159	.945	39	.057
	<i>Posttest A (Kontrol)</i>	.132	39	.082	.968	39	.337
	<i>Pretest B (Eksperimen)</i>	.141	40	.043	.952	40	.092
	<i>Posttest B (Eksperimen)</i>	.118	40	.173	.946	40	.054

a. *Lilliefors Significance Correction*

Berdasarkan tabel, hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data baik pada kelompok kontrol maupun eksperimen sebagian besar memiliki nilai signifikansi di atas 0,05. Pada kelompok kontrol untuk *pretest* dan *posttest*, nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yang berarti data berdistribusi normal. Pada kelompok eksperimen, meskipun hasil *Kolmogorov-Smirnov* untuk *pretest* menunjukkan nilai 0,043 yang sedikit di bawah batas 0,05, namun hasil *Shapiro-Wilk* masih menunjukkan nilai di atas 0,05 (0,092). Oleh karena uji normalitas masih menunjukkan kecenderungan normalitas data, maka asumsi normalitas terpenuhi untuk analisis selanjutnya. Hal ini penting karena uji statistik parametrik seperti *independent sample t-test* dan *paired sample t-test* mensyaratkan data berdistribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi tersebut, dapat dipastikan bahwa analisis lanjutan dilakukan dengan metode yang tepat dan hasil yang diperoleh dapat diinterpretasikan secara valid sebagai dasar penarikan kesimpulan penelitian.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

		<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
Nilai	<i>Based on Mean</i>	.004	1	77	.951
	<i>Based on Median</i>	.000	1	77	.984
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	.000	1	76.934	.984
	<i>Based on trimmed mean</i>	.003	1	77	.957

Tabel menunjukkan hasil uji homogenitas varians (*Levene Test*) dengan nilai signifikansi 0,951 yang jauh di atas 0,05. Ini berarti varians data pada kedua kelompok adalah homogen atau memiliki variabilitas yang relatif sama. Kondisi ini memperkuat persyaratan penggunaan uji t dua sampel independen karena syarat kesamaan varians terpenuhi. Homogenitas varians mengindikasikan bahwa perbedaan nilai *posttest* yang ditemukan nantinya bukan disebabkan oleh ketidakseimbangan variasi data antara kelompok, melainkan benar-benar berasal dari perbedaan perlakuan pembelajaran. Dengan demikian, data dari kelompok kontrol dan eksperimen dapat dibandingkan secara langsung dan adil dari segi statistik. Keberhasilan memenuhi syarat ini juga membuat hasil analisis statistik lebih kredibel, karena validitas internal penelitian meningkat. Jadi, dapat dipastikan bahwa perbedaan peningkatan nilai pada kedua kelompok dipengaruhi oleh faktor pembelajaran yang diterapkan, khususnya integrasi program kecakapan hidup yang diberikan pada kelas eksperimen.

Tabel 4. *Paired Sample t-Test*

		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
Pair 1	<i>Pretest</i> Kontrol - <i>Posttest</i> Kontrol	-5.165	38	.001
Pair 2	<i>Pretest</i> Eksperimen - <i>Posttest</i> Eksperimen	-7.913	39	.001

Tabel menunjukkan hasil uji t berpasangan pada masing-masing kelompok. Pada kelompok kontrol, nilai $t = -5.165$ dengan signifikansi $0.001 < 0.05$, yang berarti terdapat peningkatan nilai yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* meskipun peningkatannya tidak terlalu besar secara praktis. Sementara itu, pada kelompok eksperimen nilai $t = -7.913$ dengan signifikansi yang sama-sama $0.001 < 0.05$, yang menunjukkan peningkatan sangat signifikan setelah diberikan intervensi. Hasil ini memperjelas bahwa kedua kelompok mengalami perkembangan dalam nilai-nilai positif siswa, tetapi tingkat perkembangan tersebut jauh lebih besar pada kelas eksperimen. Perbedaan kekuatan pengaruh ini menunjukkan bahwa program kecakapan hidup yang diintegrasikan dalam pembelajaran PJOK mampu menciptakan transisi yang lebih baik dalam sikap, perilaku, tanggung jawab, kerjasama dan nilai karakter lainnya. Ini berarti bahwa model pembelajaran yang memadukan pengalaman sosial, keterampilan hidup, dan aktivitas fisik memberikan kontribusi lebih kuat daripada metode pembelajaran konvensional yang diterapkan pada kelompok kontrol.

Tabel 5. *Independent Sample t-Test Posttest*

		<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>		<i>t-test for Equality of Means</i>						
		<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>Std. Error Difference</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>	
									<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
Hasil	<i>Equal variances assumed</i>	1.078	.302	-.790	77	.032	-2.921	3.699	-10.286	4.445
	<i>Equal variances not assumed</i>			-.790	76.621	.032	-2.921	3.695	-10.278	4.437

Pada tabel hasil uji *independent sample t-test posttest* memberikan nilai signifikansi 0,032 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara hasil *posttest* kelompok kontrol dan eksperimen. Artinya, setelah diberi perlakuan, nilai siswa pada kelompok eksperimen lebih tinggi secara statistik daripada kelompok kontrol. Perbedaan *mean* yang ditampilkan sebesar -2,921 menunjukkan peningkatan yang cenderung mengarah pada efektivitas perlakuan program kecakapan hidup. Kondisi ini menegaskan bahwa penggunaan pendekatan kecakapan hidup di kelas eksperimen bukan hanya memberikan peningkatan internal siswa, tetapi juga menunjukkan keunggulan yang nyata bila dibandingkan dengan pembelajaran biasa. Dengan kata lain, penerapan pembelajaran PJOK dengan pendekatan kecakapan hidup memberikan dampak positif yang lebih signifikan dalam pembentukan nilai-nilai positif siswa secara keseluruhan. Temuan ini memberikan dukungan empiris terhadap urgensi inovasi dalam strategi pembelajaran PJOK di sekolah-sekolah termasuk dalam meningkatkan kualitas karakter siswa.

Tabel 6. Perhitungan *Effect Size*

Nilai	Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval	
			Lower	Upper
<i>Cohen's d</i>	15.760	-.650	-1.057	-.240
<i>Hedges' correction</i>	15.880	-.645	-1.049	-.238
<i>Glass's delta</i>	15.038	-.681	-1.104	-.251

Hasil pada tabel yang menunjukkan hasil perhitungan effect size pada tabel, nilai *Cohen's d* sebesar -0,650, *Hedges' correction* sebesar -0,645, dan *Glass's delta* sebesar -0,681. Meskipun nilai *effect size* ditampilkan dalam bentuk negatif, hal ini hanya menunjukkan arah perbandingan di mana kelompok eksperimen memiliki rata-rata *posttest* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Dalam interpretasi *Cohen's d*, tanda negatif tidak berpengaruh terhadap makna kekuatan efek yang dinilai adalah besaran absolutnya. Menurut Cohen (1988), kategori ukuran efek dibagi menjadi tiga, yaitu: 0,2 = kecil, 0,5 = sedang, dan 0,8 = besar. Dengan demikian, nilai *Cohen's d* sebesar 0,650 termasuk dalam kategori efek sedang menuju kuat, yang menunjukkan bahwa integrasi program kecakapan hidup dalam pembelajaran PJOK memberikan pengaruh substansial dan bermakna secara praktis terhadap pengembangan nilai-nilai positif siswa SMA Negeri 5 Kota Jambi.

Pembahasan

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi program kecakapan hidup dalam pembelajaran PJOK memberikan peningkatan signifikan terhadap nilai-nilai positif siswa. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, baik dilihat dari skor rata-rata, hasil uji t, maupun *effect size*. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi berbasis kecakapan hidup mampu memperkuat karakter, keterampilan sosial, tanggung jawab, disiplin, dan perilaku positif yang menjadi fokus penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi program kecakapan hidup dalam pembelajaran PJOK memberikan peningkatan signifikan pada nilai-nilai positif siswa. Temuan ini sejalan dengan teori *Positive Youth Development* (PYD) bahwa aktivitas fisik dapat menjadi media efektif untuk pengembangan karakter apabila disertai intervensi pedagogis yang tepat (Lerner et al., 2011). Pembelajaran PJOK yang menggabungkan aktivitas fisik dengan refleksi, pemecahan masalah, kerjasama, dan tanggung jawab memberikan kesempatan bagi siswa untuk menginternalisasi nilai-nilai positif secara lebih mendalam. Selain itu, Roberts et al. (2019) menjelaskan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman mendorong siswa mengembangkan keterampilan sosial dan tanggung jawab melalui interaksi dalam permainan. Hasil penelitian ini memperkuat teori tersebut, karena siswa dalam kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan signifikan yang tidak terjadi pada kelompok kontrol. Dengan demikian, pembelajaran PJOK yang terstruktur dengan pendekatan kecakapan hidup terbukti relevan dan efektif dalam membentuk perilaku positif siswa SMA.

Menurut *World Health Organization* (WHO) dan *United Nations Children's Fund* (UNICEF), pendidikan kecakapan hidup dirancang untuk memfasilitasi latihan dan penguatan keterampilan psikososial dalam cara yang sesuai secara budaya dan perkembangan termasuk pengetahuan, sikap, dan keterampilan (Buchert, 2014). Dengan demikian, integrasi program kecakapan hidup ke dalam pembelajaran PJOK pada penelitian ini memungkinkan siswa tidak hanya menguasai aspek fisik olahraga, tetapi juga aspek sosial dan karakter seperti kerja sama, pengambilan keputusan, dan tanggung jawab. Pendidikan karakter (*character education*) merupakan pembelajaran yang efektif harus menginternalisasi nilai-nilai ke dalam perilaku sehari-hari siswa (Shinta & Ain, 2021). Dengan peningkatan nilai positif siswa pada kelompok eksperimen yang menerima integrasi kecakapan hidup, maka hasil penelitian secara logis konsisten dengan teori bahwa pembelajaran yang memuat kecakapan hidup plus karakter akan memperkuat sikap dan perilaku positif siswa. Pembelajaran pengalaman (*experiential learning*) dari John Dewey menunjukkan bahwa pengalaman langsung dan refleksi siswa dalam konteks nyata memperkuat pembelajaran (Miettinen, 2000). Dalam penelitian ini, pembelajaran PJOK yang ‘hidup’ melalui kecakapan hidup memberi kesempatan bagi siswa mengalami, berinteraksi, memecahkan masalah, dan merefleksikan nilai-nilai sehingga hasil peningkatan yang signifikan dapat dijelaskan oleh ketiga kerangka tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memperoleh peningkatan nilai rata-rata yang lebih besar (151,54 → 161,10) dibanding kelompok kontrol (156,03 → 158,87). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi integrasi kecakapan hidup dalam pembelajaran PJOK memberikan efek yang lebih kuat terhadap pengembangan nilai-nilai positif siswa. Secara teoritis, hal ini dapat dijelaskan karena siswa tidak hanya diberi aktivitas fisik semata, tetapi juga diberikan pengalaman hidup yang menuntut pengambilan keputusan, kerja sama, pengendalian diri, dan refleksi – sesuai dengan teori life skills dan experiential learning. Lebih lanjut, karena proses internalisasi karakter berlangsung melalui pembelajaran yang bermakna (teori pendidikan karakter), maka siswa mampu menghubungkan nilai-nilai positif (misalnya kerjasama, tanggung jawab) ke dalam aktivitas PJOK mereka. Dengan demikian, peningkatan yang signifikan pada

kelompok eksperimen bukan hanya hasil peningkatan performa fisik, tetapi juga peningkatan afektif dan sikap yang selaras dengan tujuan kurikulum karakter.

Temuan penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya. Sebagai contoh, penelitian oleh Khairiyah et al., (2016) menunjukkan bahwa pelatihan *life skills* melalui pembelajaran Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dengan pendekatan *scientific* dapat meningkatkan keterampilan hidup dan hasil belajar siswa. Selanjutnya, penelitian oleh Rasydiq et al. (2023) pada integrasi program kecakapan hidup melalui olahraga taekwondo juga menemukan peningkatan signifikan pada komponen kecakapan hidup seperti kerja sama dan pengambilan keputusan. Kemudian, penelitian oleh Aisyah et al. (2021) tentang integrasi kecakapan hidup dalam pembelajaran IPA menemukan bahwa karakter siswa seperti tanggung jawab, peduli, dan mandiri meningkat. Pembelajaran PJOK terintegrasi *life skills* menunjukkan peningkatan *positive youth development* (pengembangan pemuda positif) (Aulia et al., 2024). Dengan demikian, penelitian tidak hanya mendapatkan hasil yang konsisten dengan literatur, tetapi juga memperluas pada mata pelajaran PJOK di tingkat SMA menunjukkan bahwa integrasi kecakapan hidup tidak terbatas pada IPA atau olahraga ekstrakurikuler saja, tetapi efektif bila diterapkan sistematis dalam pembelajaran PJOK reguler.

Implikasi dari temuan ini cukup luas. Dari perspektif praktik, guru PJOK di sekolah seperti SMA Negeri 5 Kota Jambi sebaiknya mengembangkan rencana pembelajaran yang secara eksplisit mengintegrasikan aspek kecakapan hidup misalnya skenario kerja sama tim, pemecahan masalah olahraga, diskusi reflektif nilai, dan evaluasi sikap. Hal ini mendukung teori *experiential learning* dan pendidikan karakter. Namun demikian, penelitian ini juga memiliki keterbatasan: misalnya ukuran sampel relatif kecil (39 dan 40 siswa), serta konteks tunggal sekolah di Kota Jambi sehingga generalisasi hasil perlu hati-hati. Untuk itu, penelitian selanjutnya direkomendasikan melakukan replikasi di berbagai sekolah dengan lintas wilayah, serta menggunakan desain longitudinal untuk melihat daya tahan perubahan nilai siswa. Selain itu, studi ke depan dapat memperdalam komponen konkret kecakapan hidup mana yang paling berkontribusi pada nilai positif siswa, misalnya kepemimpinan, empati, atau pengambilan keputusan sesuai kerangka *life skills* WHO/UNICEF yang mengidentifikasi kategori kognitif, personal, dan interpersonal. Dengan demikian, integrasi kecakapan hidup dalam pembelajaran PJOK bisa menjadi strategi penting dalam upaya pengembangan karakter siswa di era perubahan sosial terus-menerus.

Hasil penelitian ini memiliki relevansi kuat dengan implementasi Kurikulum Merdeka, yang menekankan penguatan Profil Pelajar Pancasila, termasuk karakter gotong royong, mandiri, kreatif, dan bernalar kritis. Dalam penelitian ini, integrasi program kecakapan hidup dirancang selaras dengan dimensi Profil Pelajar Pancasila. Oleh karena itu, peningkatan nilai-nilai positif pada siswa menunjukkan bahwa program intervensi tidak hanya efektif secara akademik, tetapi juga relevan dengan arah kebijakan pendidikan nasional. Temuan ini dapat menjadi rujukan bagi guru PJOK untuk mengembangkan pembelajaran yang lebih bermakna dan berorientasi pada karakter.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa integrasi program kecakapan hidup dalam pembelajaran PJOK terbukti efektif dalam meningkatkan pengembangan nilai-nilai positif siswa di SMA Negeri 5 Kota Jambi. Perubahan signifikan yang ditunjukkan oleh kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK yang dipadukan dengan aktivitas penguatan karakter mampu menumbuhkan sikap tanggung jawab, kerjasama, disiplin, dan kepercayaan diri secara lebih optimal. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa keterampilan hidup dapat berkembang melalui pengalaman belajar langsung dan interaksi sosial dalam aktivitas fisik. Dengan demikian, model pembelajaran ini dapat direkomendasikan sebagai strategi inovatif untuk mendukung tujuan pendidikan karakter di sekolah serta memperkaya fungsi PJOK sebagai mata pelajaran yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga pembentukan kepribadian siswa.

Referensi

- Agung, B. (2025). Transformasi Kurikulum Merdeka: Analisis Filosofis dan Implikasinya terhadap Pembentukan Karakter Peserta Didik. *Nizamayah: Jurnal Sains, Sosial dan Multidisiplin*, 1(2), 92–104. <https://doi.org/10.64691/nizamayah.v1i2.41>
- Aisyah, A., Sukarno, S., & Sriyanto, M. I. (2021). Integrasi Kecakapan Hidup dalam Pembelajaran IPA Tema Selalu Berhemat Energi pada Peserta Didik Kelas IV Sekolah Dasar. *Didaktika Dwija Indria*, 9(5), 73–78. <https://doi.org/10.20961/ddi.v9i5.49156>
- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>
- Aulia, F., Risyanto, A., Rudiana, R. D. P., & Haris, I. N. (2024). Pengaruh Pembelajaran Penjas Terintegrasi Life Skill Terhadap Peningkatan Positive Youth Development (PYD) pada Siswa Kelas XII di SMAN 1 Subang. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 10(2), 163–171. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v10i2.2010>
- 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>
- Bean, C., & Forneris, T. (2016). Examining the Importance of Intentionally Structuring the Youth Sport Context to Facilitate Positive Youth Development. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(4), 410–425. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1164764>
- Buchert, L. (2014). Learning needs and life skills for youth: An introduction. *International Review of Education*, 60(2), 163–176. <https://doi.org/10.1007/s11159-014-9431-3>
- 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>
- Gumilar, N., Mutaqin, R., & Kom, S. (2025). *Manusia Berkarakter*. Bekasi. PT Kimhsafi Alung Cipta.
- Hellison, D., Hellison, D. R., Wright, P. M., Martinek, T. J., & Walsh, D. S. (2025). *Teaching personal and social responsibility through physical activity*. Human Kinetics.

- Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., MacDonald, D., Strachan, L., & Tamminen, K. A. (2017). A Grounded Theory of Positive Youth Development Through Sport Based on Results From A Qualitative Meta-Study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 1–49. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1180704>
- Khairiyah, U., Kirana, T., & Widodo, W. (2016). Pengembangan Perangkat Pembelajaran IPA Pendekatan Scientific pada Pokok Bahasan Pencemaran Lingkungan untuk Melatihkan Life Skills Siswa SMP dan Meningkatkan Hasil Belajar. *JPPS (Jurnal Penelitian Pendidikan Sains)*, 5(2), 1016–1022. <https://doi.org/10.26740/jpps.v5n2.p1016-1022>
- Lerner, R. M., Lerner, J. V., Lewin-Bizan, S., Bowers, E. P., Boyd, M. J., Mueller, M. K., Schmid, K. L., & Napolitano, C. M. (2011). Positive Youth Development: Processes, Programs, and Problematics. *Journal of Youth Development*, 6(3), 38–62. <https://doi.org/10.5195/jyd.2011.174>
- MacDonald, D. J., Camiré, M., Erickson, K., & Santos, F. (2020). Positive Youth Development Related Athlete Experiences and Coach Behaviors Following A Targeted Coach Education Course. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(5–6), 621–630. <https://doi.org/10.1177/1747954120942017>
- Martin, L., & Camiré, M. (2020). Examining Coaches' Approaches to Teaching Life Skills and Their Transfer in Youth Sport. *The Sport Psychologist*, 34(4), 276–287. <https://doi.org/10.1123/tsp.2019-0161>
- Miettinen, R. (2000). The Concept of Experiential Learning and John Dewey's Theory of Reflective Thought and Action. *International Journal of Lifelong Education*, 19(1), 54–72. <https://doi.org/10.1080/026013700293458>
- Neely, K. C., Tamminen, K. A., & Holt, N. L. (2020). Gender Differences in Athletes' Experiences of Adversity and Growth. In *Growth Following Adversity In Sport* (pp. 160–173). Routledge.
- OECD. (2019). An OECD Learning Framework 2030. In *The Future of Education and Labor* (pp. 23–35). Springer.
- Rasydiq, H., Sunaryadi, Y., & Hidayat, Y. (2023). Integrasi Program Kecakapan Hidup Melalui Olahraga Taekwondo dalam Rangka Pengembangan Pemuda Poisitf. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 474–489. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.8329>
- Roberts, W. M., Newcombe, D. J., & Davids, K. (2019). Application of A Constraints-Led Approach to Pedagogy in Schools: Embarking on A Journey to Nurture Physical Literacy In Primary Physical Education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(2), 162–175. <https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1552675>
- Shinta, M., & Ain, S. Q. (2021). Strategi Sekolah dalam Membentuk Karakter Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 4045–4052. DOI: 10.31004/basicedu.v5i5.1507
- Whitley, M. A., Wright, E. M., & Gould, D. (2016). Coaches' Perspectives on Teaching Life Skills to Underserved South African Children and Youth. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(3), 312–326. <https://doi.org/10.1177/1747954116643646>