



Hubungan Aktivitas Pendakian Gunung Dengan Kecakapan Hidup Mahasiswa

Yedi Abdul Hadi Sugandi¹, Asep Ramdan Afriyandi², Andi Kurniawan Pratama³

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu

Pendidikan Universitas Suryakencana, Cianjur, Indonesia^{1,2,3}

E-mail: yediabdulhadiyedi@gmail.com¹, arafriyandi@unsur.ac.id², andikpratama@unsur.ac.id³

ABSTRAK

Pendakian gunung bukan hanya sekadar aktivitas fisik yang menantang, tetapi juga merupakan perjalanan yang memperkaya kecakapan hidup seseorang. Melalui pendakian, kita belajar tentang ketahanan, kerja sama, dan kemampuan untuk menghadapi rintangan, yang semuanya sangat penting dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara aktivitas pendakian gunung dan kecakapan hidup. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Ini mencakup jenis dan metodologi penelitian, populasi dan sampel, metode pengumpulan data, alat penelitian, dan metode analisis data. Hasil penelitian ini tentang hubungan antara kecakapan hidup dan pendakian gunung. Data yang diambil berasal dari hasil pengisian angket yang telah dianalisis secara sistematis. Ini dimulai dengan deskripsi data responden, lalu hasil pengukuran untuk masing-masing variabel, dan kemudian dianalisis untuk menentukan tingkat korelasi antara keduanya.

Kata Kunci: *Pendakian Gunung, Kecakapan Hidup, Nilai Karakter, Pendidikan Jasmani, Olahraga Rekreasi.*

ABSTRACT

Mountaineering is not just a challenging physical activity, but also a journey that enriches one's life skills. Through climbing, we learn about resilience, cooperation, and the ability to face obstacles, all of which are essential in navigating our daily lives. The purpose of this study is to determine and analyze the relationship between mountaineering activities and life skills. This research uses a quantitative approach with a correlational method. It includes research type and methodology, population and sample, data collection methods, research tools, and data analysis methods. The results of this study are about the relationship between life skills and mountaineering. The data collected come from the results of a questionnaire that has been analyzed systematically. It begins with a description of the respondent's data, then the measurement results for each variable, and is then analyzed to determine the level of correlation between the two.

Keywords: *Mountaineering, Life Skills, Character Values, Physical Education, Recreational Sports.*



This is an open-access article distributed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. ©2021 by the author

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah upaya manusia untuk menumbuhkan dan mengembangkan potensi mereka secara fisik dan spiritual sesuai dengan nilai-nilai yang ada di masyarakat dan kebudayaan mereka (Ummah, 2019). Pendidikan tinggi bertanggung jawab secara strategis untuk mempersiapkan siswa sebagai individu yang tidak hanya unggul secara akademik tetapi juga mampu menghadapi berbagai masalah dalam kehidupan sehari-hari. Implementasi dari hasil belajar yang menjadikan pondasi untuk mahasiswa menghadapi berbagai hal dalam kehidupan.

Pendakian gunung mengajarkan mahasiswa untuk menghadapi tantangan fisik dan mental. Proses ini membangun ketahanan dan kemandirian, yang merupakan aspek penting dalam pengembangan karakter. Mahasiswa belajar untuk mengatasi rasa lelah, ketakutan, dan ketidakpastian, yang dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka.

Dalam era globalisasi dan perkembangan teknologi digital yang semakin pesat, terjadi perubahan signifikan dalam gaya hidup, pola komunikasi, serta interaksi sosial. Mahasiswa sebagai generasi muda tidak terlepas dari pengaruh teknologi, terutama media sosial, perangkat digital, dan akses informasi yang serba instan. Di satu sisi, kemajuan ini memberikan berbagai kemudahan dan peluang pembelajaran. Namun, di sisi lain, ketergantungan terhadap teknologi juga memunculkan berbagai tantangan baru yang berdampak pada perkembangan kepribadian dan kecakapan hidup. Senada dengan yang dikatakan yaitu perubahan sosial, nilai moral, gaya hidup, dan berbagai masalah dalam kehidupan manusia yang semakin kompleks dipengaruhi secara signifikan oleh pertumbuhan pesat ilmu pengetahuan dan teknologi. Karena gaya hidup yang lebih pasif, kurangnya interaksi sosial tatap muka, dan kurangnya keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan fisik atau lapangan, kemampuan dasar seperti menyelesaikan masalah secara langsung, bekerja sama dalam tim, dan mengelola stres dalam situasi tidak nyaman menjadi semakin jarang diasah. Karena sebagian besar aktivitas dilakukan secara virtual. Untuk mengatasi situasi ini, perlu dikembangkan metode alternatif untuk meningkatkan kecakapan hidup yang relevan dan kontekstual salah satunya ialah pendakian gunung. Pendakian gunung adalah kegiatan luar ruang yang

menggabungkan tantangan fisik dan mental. Ini juga menuntut orang untuk berpartisipasi secara aktif dalam proses pengambilan keputusan, pemecahan masalah, dan berinteraksi dengan orang lain (Raharjo S, 2024).

Dengan judul “Mengembangkan Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Mendaki Gunung untuk Remaja”. Penelitian ini mengeksplorasi peran pendakian gunung sebagai sarana pendidikan karakter alami bagi remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan mendaki gunung efektif dalam menumbuhkan nilai-nilai seperti disiplin, kerjasama, kepedulian lingkungan, dan kepemimpinan. Pendakian gunung juga membantu remaja mengembangkan kesadaran ekologis dan kemampuan interpersonal. Temuan ini mendukung pentingnya aktivitas luar ruangan dalam pembentukan karakter remaja (Nyimas, 2016).

Dengan judul “Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Rasa Empati pada Mahasiswi Pendaki Gunung di Universitas Islam Sultan Agung”. Penelitian kuantitatif ini menemukan korelasi positif signifikan ($r=0,785$) antara kematangan emosi dan empati pada pendaki gunung. Hasilnya menunjukkan bahwa pendaki dengan kematangan emosi tinggi cenderung lebih mampu memahami perasaan orang lain, bekerja sama, dan mengelola konflik selama pendakian. Studi ini menyoroti peran pendakian gunung dalam melatih kecerdasan emosional (Nurlitasari, 2017).

Dengan judul “*Mental Toughness* pada Pendaki Gunung” Penelitian ini mengkaji dimensi ketahanan mental (*mental toughness*) pada pendaki gunung. Hasilnya menunjukkan bahwa aktivitas pendakian memerlukan ketahanan mental yang tinggi, yang mencakup aspek mental, fisik, keterampilan, pengetahuan, dan finansial. Ketahanan mental ini merupakan bagian dari kecakapan hidup yang penting bagi pendaki dalam menghadapi tantangan selama pendakian (Mahendra, 2024).

Aktivitas ini mengharuskan mahasiswa keluar dari zona nyaman mereka, menghadapi situasi yang tidak terduga, dan bergantung pada kemampuan mereka sendiri dan kerja sama tim untuk mencapai tujuan bersama. Senada dengan yang dikatakan yaitu, pelatihan penjelajahan adalah siklus pengajaran yang membumi

yang dilakukan di luar sekolah atau kampus dan di luar keluarga. Ini dilakukan di alam terbuka sebagai kegiatan yang menarik, menantang, menghibur, padat, terorganisir, dan terkoordinasi. Tujuan utama dari pelatihan ini adalah untuk menumbuhkan watak, budi pekerti, pribadi yang terhormat, dan kemampuan mendasar yang diperlukan untuk menjadi pribadi yang hebat (Wardah, 2023).

Pendakian gunung juga menawarkan pengalaman yang mengajarkan nilai karakter seperti disiplin, kemandirian, tanggung jawab, dan kepedulian sosial. Prinsip pembelajaran experiential, di mana pembelajaran terjadi secara langsung melalui pengalaman langsung, refleksi, dan interaksi dengan lingkungan alam, adalah inti dari kegiatan ini. Konteks pendakian yang tidak dapat dikendalikan sepenuhnya oleh teknologi memungkinkan mahasiswa untuk melatih kecerdasan emosional, kontrol diri, dan kemampuan beradaptasi yang selama ini terbatas oleh gaya hidup digital.

Penelitian ini mengkaji secara empiris hubungan antara aktivitas pendakian gunung dengan kecakapan hidup mahasiswa sangat penting. Ini karena, meskipun kegiatan pendakian gunung sudah cukup populer di kalangan mahasiswa, tidak banyak penelitian yang secara sistematis mengevaluasi hubungannya dengan kecakapan hidup siswa. Ini adalah bagian dari upaya untuk meningkatkan kualitas pembelajaran non-formal yang mendukung pendakian gunung.

Kecakapan hidup adalah kemampuan seseorang untuk berpikir kritis, mengelola emosi, memecahkan masalah, mengambil keputusan, berkomunikasi secara efektif, dan menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain. Kemampuan ini diperlukan di berbagai bidang kehidupan, termasuk akademik, sosial, dan profesional. Senada dengan yang dikatakan yaitu, kecakapan hidup adalah kemampuan seseorang untuk berani menghadapi tantangan dan masalah kehidupan dengan wajar tanpa merasa tertekan dan secara proaktif dan inovatif mencari dan menemukan solusi untuk masalah tersebut sehingga pada akhirnya mereka mampu mengatasinya (Gufon et al., 2020).

Rekreasi adalah aktivitas yang dilakukan secara sadar dan sukarela selama waktu luang (waktu kosong), dengan tujuan untuk segera mendapatkan

kesenangan, kepuasan, dan kesegaran pribadi. Kemudian, olahraga didefinisikan sebagai proses sistematis yang terdiri dari kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, membangkitkan, mengembangkan, dan membina potensi jasmaniah dan rohani seseorang sebagai individu atau sebagai anggota masyarakat. Olahraga rekreasi merupakan serangkaian aktifitas yang bersifat fisik, mental maupun emosionalnya yang dilakukan pada waktu pada waktu senggang dan diisi untuk dengan aktifitas menantang namun santai dan tidak ada unsur kompetisi (Fadilah et al., 2023).

Olahraga dapat dilakukan dalam bentuk permainan, perlombaan, pertandingan, atau kegiatan jasmani yang intensif dengan tujuan memperoleh kebugaran, kemenangan, dan potensi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia yang berkualitas berdasarkan Pancasila (Ado, 2021). Olahraga dan rekreasi sangat berpengaruh pada kesehatan publik di seluruh dunia. Misalnya, penelitian telah menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik dan kebiasaan gaya hidup yang lebih sehat, seperti berolahraga secara teratur dan mengonsumsi makanan yang lebih sehat, terkait dengan peningkatan kualitas hidup seseorang, peningkatan prestasi akademik, dan penurunan depresi (Antonius D, 2022).

Efek positif pada pertumbuhan pribadi dan sosial peserta selain memberikan kepuasan fisik Definisi "pendakian gunung" atau "mendaki gunung" dalam konteks rekreasi, olahraga, dan wisata alam dengan tujuan mencapai lokasi tertinggi untuk menikmati keindahan alam (Rahman et al., 2017). Kegiatan Mendaki gunung ialah salah satu jenis olahraga di alam bebas yang sangat disukai, mendaki gunung memerlukan pengalaman, latihan peralatan, kekuatan mental dan fisik, pengetahuan tentang alam, dan persiapan yang baik (Farid et al., 2020). Pendakian gunung adalah metode pendidikan experiential yang efektif dalam konteks pengembangan karakter karena memberikan peserta kesempatan untuk belajar secara langsung dari pengalaman nyata di alam terbuka. Akibatnya, pendakian gunung memberikan (Afifah, 2019).

Tujuan rekreasi adalah untuk meningkatkan kualitas dan pencapaian kesejahteraan hidup manusia, oleh karena itu kegiatan rekreasi dan pelaksanaannya harus dilakukan dengan cara yang menyehatkan. Ini berarti bahwa kegiatan rekreasi yang menghasilkan kesenangan tidak boleh mengancam kesehatan fisik atau jiwa seseorang. Oleh karena itu, olahraga menjadi penting bagi setiap orang (Rahman et al., 2017). Manfaat Pendakian gunung ialah untuk meningkatkan kebugaran fisik, yang mencakup daya tahan tubuh, ketekunan, dan keuletan kerja keras, keterampilan humanistik, yang mencakup manajemen ketakutan, self-determination, meningkatkan konsentrasi, mengapresiasi, dan peduli orang lain, meningkatkan keterampilan, termasuk gerakan yang efektif dan penggunaan alat yang efektif, lalu untuk meningkatkan kesadaran, yang mencakup memahami luasnya alam berdasarkan pengalaman (Safitri et al., 2023).

Pendidikan luar ruangan adalah metode pembelajaran yang dilakukan di luar ruangan, terutama di lingkungan alam, dengan tujuan utama untuk memberikan pengalaman belajar yang nyata dan bermakna. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga menekankan pada pengembangan sikap, nilai, dan keterampilan sosial dan emosional peserta didik. Kegiatan dalam pendidikan luar ruangan dirancang dengan cara yang memungkinkan peserta didik berinteraksi secara langsung dengan alam, sehingga mereka dapat belajar (Yusuf, 2021).

Skill hidup adalah kemampuan yang diperlukan siswa untuk berhasil dalam lingkungan tempat mereka tinggal. Teori dari LSSS mencakup delapan aspek kemampuan hidup yaitu, kerja tim, penetapan tujuan, manajemen waktu, emosional, komunikasi interpersonal, keterampilan sosial, keahlian kepemimpinan, pemecahan masalah, dan keterampilan pengambilan keputusan (Suardika et al., 2024). Aktivitas fisik adalah bagian dari proses kompleks yang mencakup pengembangan, pembelajaran, dan asimilasi keterampilan, norma, nilai, persepsi diri, dan identitas (Riyanto & Mudian, 2019).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Desain korelasional dipilih karena tujuan penelitian untuk memberikan penjelasan yang lebih mendalam tentang bagaimana aktivitas

pendakian gunung dan kecakapan hidup (*life skills*) mahasiswa berhubungan satu sama lain. Hasil uji korelasi menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan antara kecakapan hidup mahasiswa dan aktivitas pendakian gunung. Hasilnya menunjukkan bahwa semakin sering mahasiswa mengambil bagian dalam kegiatan pendakian gunung, semakin besar kemungkinan keahlian hidup mereka berkembang. Diharapkan bahwa penelitian ini akan memperluas bidang ilmu pengetahuan, terutama dalam bidang pendidikan jasmani dan pendidikan karakter. Selain itu, penelitian ini dapat berfungsi sebagai referensi untuk membangun model pembelajaran berbasis pengalaman, atau pembelajaran *experiential*, yang menekankan betapa pentingnya kegiatan luar ruang untuk meningkatkan kecakapan hidup siswa.

Pada penelitian sebelumnya yang dipublikasikan oleh (Nasution, 2018) dalam jurnal *Judika*, pembelajaran luar ruang memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan kecerdasan sosial, yang merupakan komponen penting dari kecakapan hidup. Sudah terbukti bahwa aktivitas seperti hiking, panjat tebing, camping, dan eksplorasi alam lainnya membantu siswa belajar berkolaborasi, berkomunikasi, membuat keputusan, dan berempati. Pendidikan luar ruang membentuk karakter, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperkuat kemampuan sosial dan emosional siswa. Semua ini merupakan komponen penting dari kemampuan hidup mahasiswa.

Berdasarkan pemaparan tersebut, penelitian lebih lanjut diperlukan tentang bagaimana pendakian gunung memengaruhi kecakapan hidup siswa dan keterlibatan mereka dalam aktivitas tersebut. Diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan pemahaman baru tentang metode pendidikan non-formal, terutama yang berkaitan dengan pembentukan karakter dan pengembangan pribadi mahasiswa di perguruan tinggi. Tujuan penulis ialah untuk menyelidiki bagaimana kecakapan hidup mahasiswa Universitas Suryakencana dengan aktivitas pendakian gunung berkorelasi satu sama lain. Fokus utamanya adalah untuk menentukan apakah partisipasi mahasiswa dalam aktivitas alam terbuka dapat membantu

mereka menghadapi kehidupan sosial, emosional, dan akademik secara lebih tangguh dan fleksibel.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Desain korelasional dipilih karena tujuan penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana dua variabel berhubungan satu sama lain: aktivitas pendakian gunung, yang merupakan variabel bebas, dan kecakapan hidup, yang merupakan variabel terikat. metode yang digunakan dalam penelitian. Ini mencakup jenis dan metodologi penelitian, populasi dan sampel, metode pengumpulan data, alat penelitian, dan metode analisis data.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini valid, relevan, dan dapat dianalisis secara kuantitatif karena proses pengumpulannya dilakukan melalui beberapa tahapan yang sistematis. Berikut adalah prosedur yang digunakan untuk mengumpulkan data: Data yang dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan program statistik SPSS 29. Proses analisis meliputi:

1. Uji Reliabilitas dan Validitas

- Validitas ditentukan dengan menggunakan korelasi Pearson (r hitung lebih besar dari r tabel).
- Reliabilitas berdasarkan Alpha Cronbach (nilai alpha lebih dari 0,6)

2. Uji Normalitas

- Uji Shapiro-Wilk atau Kolmogorov-Smirnov untuk menentukan jenis uji korelasi yang dilakukan (parametrik atau non-parametrik).

3. Uji Korelasi

- Jika data normal, uji korelasi Pearson Product Moment digunakan.
- Jika data tidak normal, uji korelasi Spearman Rank digunakan.

4. Interpretasi Temuan

- Melihat koefisien korelasi (r) dan nilai signifikansi (p -value)
- Menarik kesimpulan apakah kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan satu sama lain.

Penentuan Responden dan Penyebaran Angket, sampel dari 20 mahasiswa Pecinta Alam Universitas Suryakencana yang memenuhi kriteria inklusi, berusia antara 18 dan 25 tahun, telah mendaki setidaknya sekali dalam dua tahun terakhir, dan bersedia berpartisipasi secara sukarela. Tergantung pada aksesibilitas dan kondisi partisipan, angket dapat dibagikan secara online (menggunakan *Google Form*) atau secara offline.

Teori belajar pengalaman David A. Kolb dalam (Christy, n.d, 2020) mendasari hal ini. Indikator yang digunakan dalam angket aktivitas pendakian antara lain, *Concrete Experience* (Pengalaman Nyata), *Reflection Observation* (Pengamatan Reflektif), *Abstract Conceptualization* (Konsep Abstrak), *Active Experimentation* (Pengalaman Aktif). Untuk Kecakapan Hidup (Variabel Y) kecakapan hidup dalam konteks penelitian ini mengacu pada kemampuan individu yang dikembangkan melalui partisipasi dalam aktivitas fisik dan olahraga, khususnya melalui aktivitas pendakian gunung.

Sebagai dasar teori, penelitian ini mengacu pada *Life Skills Scale for Sport* (LSSS) yang dikembangkan oleh (Cronin L. D, 2017). LSSS mengidentifikasi delapan dimensi utama kecakapan hidup yang dapat dikembangkan melalui aktivitas olahraga, yaitu *Team Work* (Kerja Sama Tim), *Goal Setting* (Penetapan Tujuan), *Emotional Skills* (Pengelolaan Emosi), *Interpersonal Communication* (Komunikasi Interpersonal), *Skills* (Keterampilan Sosial), *Leadership* (Kepemimpinan). Data yang dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan program statistik SPSS 29. Proses analisis meliputi Uji Reliabilitas dan Validitas, uji normalitas, uji korelasi, dan interpretasi temuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini tentang hubungan antara kecakapan hidup dan pendakian gunung. Data yang ditampilkan berasal dari hasil pengisian angket yang telah dianalisis secara sistematis. Dimulai dengan deskripsi data responden, lalu hasil pengukuran untuk masing masing variable, dan kemudian dianalisis untuk menentukan tingkat korelasi antara keduanya.

Dalam penelitian ini, aktivitas pendakian gunung dianggap sebagai proses pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) yang mencakup

pengalaman nyata, pengamatan reflektif, konsep abstrak, pengalaman aktif. Namun, kecakapan hidup merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengatasi tantangan sehari-hari, seperti kerja sama tim, penetapan tujuan, pengelolaan emosi, komunikasi interpersonal, keterampilan social, dan kepemimpinan.

1. Deskripsi Data

a) Aktivitas Pendakian Gunung

Tabel 1. Data Pendakian Gunung

Jumlah	Maksimal	Minimal	Rata rata	SD
792	56	32	39,6	5,557356

b) Kecakapan Hidup (*life skills*)

Tabel 2. Data Kecakapan Hidup

Jumlah	Maksimal	Minimal	Rata rata	SD
3076	188	112	153,8	20,85943

2. Uji Normalitas

Untuk mengetahui apakah data residual, yang merupakan perbedaan antara nilai actual dan nilai prediksi, berdistribusi normal. Pengujian dilakukan dengan metode Kolmogorov Smirnov, dan temuan ditunjukkan dalam table berikut:

Tabel 3. Data Uji Normalitas

One Sample Kolmogorov Smirnov Test			
			Unstandardized Residual
N			20
Normal Parameters ^{a,b}		Mean	0E 7
		Std. Deviation	5,13691164
Most	Extreme	Absolute	,127
Differences			
		Positive	,127
		Negative	,085
Kolmogorov Smirnov Z			,568
Asym. Sig. (2 tailed)			,903

Berdasarkan hasil uji normalitas, bahwa data residual memiliki distribusi normal, karena nilai signifikansi sebesar 0,903 ditemukan berdasarkan hasil uji Kolmogorov Smirnov. Nilai ini lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, data memenuhi syarat untuk analisis statistic parametrik, seperti regresi linier dan korelasi pearson.

3. Uji korelasi

Uji korelasi ini dilakukan untuk menentukan apakah ada hubungan antara aktivitas pendakian gunung dan kecakapan hidup (*life skills*). Karena data lebih terbukti berdistribusi normal berdasarkan uji Kolmogorov Smirnov sebelumnya, analisis menggunakan Teknik korelasi person product moment.

Tabel 4. Uji Korelasi

Corelation			
		Aktivitas Pendakian Gunung	Kecakapan Hidup
Aktivitas Pendakian Gunung	Pearson Correlation	1	,382
	Sig. (2 tailed)		,000
	N	20	20
Kecakapan Hidup	Pearson Correlation	,382	1
	Sig. (2 tailed)	,000	
	N	20	20

Berdasarkan hasil uji korelasi aktivitas pendakian gunung dan kecakapan hidup (*life skills*) memiliki hubungan yang positif dan signifikan. Kecakapan hidup seperti tanggung jawab, kerja sama, dan kemampuan mengatasi tantangan diajarkan selama pendakian gunung. Oleh karena itu, kegiatan luar ruang seperti pendakian gunung dapat menjadi alat penting untuk membangun kepribadian dan keterampilan mahasiswa.

Analisis data menunjukkan bagaimana aktivitas pendakian gunung dapat mempengaruhi kecakapan hidup mahasiswa. Hasil penelitian di lapangan dibandingkan dengan teori teori yang telah dijelaskan sebelumnya untuk melakukan diskusi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pratama n.d.) kegiatan di alam terbuka, seperti pendakian gunung, mampu meningkatkan keterampilan sosial dan kecakapan hidup remaja, khususnya dalam aspek kerja sama dan komunikasi. Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas petualangan alam memiliki dampak positif terhadap pengembangan *life skills* seperti kemandirian, kepemimpinan, dan kemampuan mengelola risiko (Sari, 2016).

KESIMPULAN

Diharapkan bahwa penelitian ini akan memperluas bidang ilmu pengetahuan, terutama dalam bidang pendidikan jasmani dan pendidikan karakter. Selain itu, penelitian ini dapat berfungsi sebagai referensi untuk membangun model pembelajaran berbasis pengalaman, atau pembelajaran *Experiential Learning*, yang menekankan betapa pentingnya kegiatan luar ruang untuk meningkatkan kecakapan hidup siswa. Dapat digunakan sebagai panduan dalam desain dan pengembangan program pembinaan mahasiswa berbasis kegiatan luar ruang. Tujuan dari program ini adalah untuk secara konsisten meningkatkan kualitas non-akademik siswa dan meningkatkan *soft skills* mereka. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pelaksanaan model pembelajaran *Experiential Learning* dapat disimpulkan secara umum bahwa keempat tahapan *Experiential Learning* David Kolb, yaitu tahap pengalaman konkret, tahap observasi refleksi, tahap konseptualisasi atau berpikir abstrak dan tahap penerapan atau pengalaman aktif. Proses evaluasi pembelajaran yang telah dilakukan. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa olahraga dan rekreasi memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan publik secara menyeluruh. Aktivitas ini tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga berkontribusi besar terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial. Keterlibatan dalam aktivitas fisik secara teratur serta penerapan gaya hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi dan memiliki waktu istirahat yang cukup, terbukti mampu meningkatkan kualitas hidup, prestasi akademik, serta menurunkan tingkat depresi. Dengan demikian, olahraga dan rekreasi menjadi bagian integral dalam membentuk gaya hidup sehat dan seimbang, yang mendukung terciptanya individu yang lebih sehat, bahagia, dan

produktif. Untuk Peneliti Selanjutnya, ini memberikan referensi, dasar pertimbangan, dan sumber inspirasi untuk mengembangkan metode pendidikan luar ruang yang mendukung pembentukan kecakapan hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Ado Aran, K. (2021). Model Pembelajaran Olahraga Rekreasi. *Jurnal Porkes*, 4(1), 39–44. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i1.3439>.
- Afifah, S. (2019). Flow Experience Pada Muslimah Pendaki Gunung. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), 119–132. <https://doi.org/10.19109/psikis.v5i2.4099>.
- Antonius, D., & Pramono, M. (2022). Survei Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Minat Olahraga Rekreasi di Taman Bungkul Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/48019>.
- Christy, W. (n.d.) (2020). *Implementasi Model Pembelajaran Experiential Learning Sebagai Bagian Dari Program Sekolah Ramah Anak Fkip Pg - Paud Universitas Palangka Raya Email : Wahyuni@Fkip.Upr.Ac.Id Implementation Model Of Experiential Learning Learning AS A*. 159–167.
- 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/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.11.001>.
- Fadilah, L. A., Azizah, N., & ... (2023). Mengenalkan Aktivitas Olahraga Rekreasi Dengan Webinar Online Kepada Remaja Di Desa Sukamantri. *KARYA: Jurnal* https://jurnalkip.samawa-university.ac.id/KARYA_JPM/article/view/242.
- Farid Prasetyo Manggala Putra, Puji Setyaningsih, & Danang Ari Santoso. (2020). Analisis Persiapan Fisik Pendakian Gunung Ijen Dan Gunung Ranti Di Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 1(2), 80–93. <https://doi.org/10.55081/jpj.v1i2.134>.
- Gufron, S., Ansar, A., & Haris, I. (2020). Implementasi pendidikan kecakapan hidup (life skill) siswa di Madrasah Aliyah Negeri Batudaa Kabupaten Gorontalo. *Normalita (Jurnal Pendidikan)*, 8(1), 75–85.
- Mahendra, A. T. (2024). *Mental toughness pada pendaki gunung*. etheses.uin-malang.ac.id. <http://etheses.uin-malang.ac.id/68125/>.
- Nasution, N. S. (2018). Development of Social Intelligence through Outdoor Education Learning Methods in Physical Education. *Jurnal Pendidikan Uasika*, 6, 73–80.

- Nurlitasari, D. (2017). *Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Rasa Empati Pada Mahasiswi Pendaki Gunung Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang*. repository.unissula.ac.id. <http://repository.unissula.ac.id/7198/>.
- Nyimas, R. P. (2016). Mengembangkan Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Mendaki Gunung Untuk Remaja. *PELOPOR*. [http://repository.stkipgrisumenep.ac.id/528/1/Pendidikan Karakter. Melalui Kegiatan Mendaki Gunung Pada Remaja.pdf](http://repository.stkipgrisumenep.ac.id/528/1/Pendidikan%20Karakter.Melalui%20Kegiatan%20Mendaki%20Gunung%20Pada%20Remaja.pdf).
- Raharjo, S., & Fisika, G. (2024). *Jurnal Edusiana : Jurnal Ilmu Pendidikan Pendidikan Kecakapan Hidup (Life Skill) Di Pondok Pesantren Dalam Meningkatkan Kemandirian Santri*. 2(2), 30–42.
- Rahman, F. A., Kristiyanto, A., & Sugiyanto, S. (2017). Motif, Motivasi, Dan Manfaat Aktivitas pendakian Gunung Sebagai Olahraga Rekreasi Masyarakat. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2), 143–153. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4251>.
- Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *Journal Sport Area*, 4(2), 339–347. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(2\).3801](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(2).3801).
- Safitri, R. E., Safari, I., & Supriyadi, T. (2023). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Lari melalui Permainan Tradisional Kucing Jongkok. *Jambura Health and Sport* <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jhsj/article/view/18703>.
- Sari, A. N. I. 2016. “The Impacts Of Outdoor Learning Activities On Children’s Self Development.” *Academic Journal Perspective: Education, Language*
- Suardika, I. K., Kadir, S., Haryanto, A. I., & Mile, R. (2024). Integrasi Life Skills pada Program Latihan Bola Basket dalam Rangka Positif Youth Development. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(2), 250–259. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i2.3736>.
- Ummah, M. S. (2019). Pendidikan Kecakapan Hidup. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
- Wardah Fadiyatunnisa, Nur Luthfi Rizqa Herianngtyas, M. P. (2023). Implementasi kegiatan gerakan pramuka dalam membentuk karakter peserta didik anggota gerakan pramuka di sekolah dasar. *Jurnal Inovasi Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 2(55), 33–42.
- Yusuf, M. (2021). *Pendidikan holistik menurut para ahli*.