



Peran Pembelajaran Penjas Berbasis *Life Skill* terhadap *Positive Youth Development* dan Hasil Belajar: *Systematic Literature Review*

Firda Aulia¹, Yudy Hendrayana², Sucipto³

Program Studi Pendidikan Olahraga, Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia^{1,2,3}

E-mail: firdaaulia@upi.edu

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menelaah secara sistematis literatur terkait kontribusi pembelajaran pendidikan jasmani (penjas) berbasis keterampilan hidup (*life skill*) terhadap perkembangan positif remaja (*Positive Youth Development/PYD*) dan hasil belajar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode SLR (*Systematic Literature Review*), pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan database digital (*Google Scholar, Publish or Perish, Scopus* dan lainnya). Hasil analisis menunjukkan bahwa model pembelajaran penjas yang terintegrasi dengan keterampilan hidup berdampak positif terhadap kompetensi sosial, regulasi emosi, dan peningkatan rasa percaya diri peserta didik. Selain itu, pencapaian hasil belajar dalam ranah kognitif, afektif, dan psikomotor juga mendukung pencapaian indikator utama dalam kerangka *PYD*, seperti kompetensi, kepercayaan diri, karakter, koneksi, dan kepedulian (*5Cs*). Kajian ini merekomendasikan integrasi pendekatan pedagogis berbasis *life skill* secara sistematis dalam kurikulum penjas untuk memfasilitasi perkembangan holistik peserta didik.

Kata Kunci: Pendidikan Jasmani, Keterampilan Hidup, Hasil Belajar, *Positive Youth Development*, SLR

ABSTRACT

This study aims to systematically review the literature related to the contribution of life skills-based physical education (PE) learning and learning outcomes to positive youth development (PYD). The method used in this study uses the SLR (*Systematic Literature Review*) method, literature searches are carried out using digital databases (*Google Scholar, Publish or Perish, Scopus* and others). The results of the analysis show that the PE learning model integrated with life skills has a positive impact on social competence, emotional regulation, and increased self-confidence of students. In addition, the achievement of learning outcomes in the cognitive, affective and psychomotor domains also supports the achievement of key indicators in the *PYD* framework, such as competence, confidence, character, connection and caring (*5Cs*). This study recommends the systematic integration of life skills-based pedagogical approaches in the PE curriculum to facilitate learners' holistic development.

Keywords: Physical Education, Life Skills, Learning Outcomes, *Positive Youth Development*, SLR



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

PENDAHULUAN

Positive Youth Development (PYD) merupakan paradigma yang berkembang dalam pendidikan dan psikologi perkembangan untuk menekankan potensi dan kapasitas remaja secara positif (Shek, D. T., 2019). Di tengah tantangan global seperti disrupsi teknologi dan degradasi nilai sosial, pendidikan jasmani (penjas) berperan penting dalam membentuk karakter dan nilai melalui aktivitas fisik yang terstruktur (Risyanto et al., 2024).

Pendidikan merupakan salah satu upaya untuk mengatasi karakter remaja dalam mencegah kenakalan remaja (Abd Rahman, B. P., 2022). Pendidikan merupakan upaya yang terencana dalam proses pembimbingan dan pembelajaran bagi individu agar berkembang dan tumbuh menjadi manusia yang mandiri, bertanggung jawab, kreatif, berilmu, sehat dan berakhlak mulia baik dilihat dari aspek jasmani maupun ruhani (Mudzakir et al., 2025).

Melalui pendidikan jasmani diharapkan remaja dapat mengembangkan sikap positif dalam dirinya untuk mencegah kenakalan remaja. Menurut (Risyanto & Yulianto, 2025), pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi (Mustafa, P. S., 2022).

Life skill merupakan semua keterampilan dan pengetahuan yang dibutuhkan untuk mendapatkan kehidupan yang efektif sehingga penting dikembangkan di samping kemampuan akademik yang dimiliki oleh individu (Kadish et al., 2021). Selaras dengan pernyataan tersebut, (Ginter, 2019) menyatakan bahwa *life skill* merupakan bentuk perilaku yang dipelajari dan sangat berguna untuk mencapai kehidupan efektif termasuk pengetahuan dan kondisi yang dibutuhkan untuk mengembangkan atau meningkatkan perilaku tersebut (Saravanakumar, A. R. 2020). Selain itu *life skill* memiliki delapan aspek yaitu, *Teamwork, Goal setting, Time management, Emotional skills, Communication, Social skills, Leadership, Problem solving and decision making* menurut (Cronin & Allen, 2017).

Life skill menjadi salah satu pendekatan yang relevan dalam pembelajaran berbasis keterampilan hidup (*life skill*), yaitu seperangkat kemampuan adaptif dan positif yang memungkinkan individu mengatasi tantangan kehidupan sehari-hari

(Nasheeda, A., 2019). Studi menunjukkan bahwa keterampilan seperti komunikasi, kerjasama, pengambilan keputusan, dan regulasi emosi dapat diasah melalui penjas berbasis pendekatan *life skill* (Camiré, M., 2022). Lebih lanjut, hasil belajar yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor menjadi indikator penting dalam menentukan efektivitas intervensi pembelajaran terhadap perkembangan remaja (Ma'mun, 2019).

Namun demikian, masih terdapat keterbatasan dalam mengintegrasikan pendekatan *life skill* secara sistematis dalam kurikulum penjas (Puspitaningrum, 2024). Oleh karena itu, kajian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis literatur terkait kontribusi pembelajaran penjas berbasis *life skill* dan hasil belajar terhadap komponen PYD.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode SLR (*systematic literature review*) yakni proses pencarian literatur secara sistematis, membaca semua literatur yang tersedia, menganalisis semua data literatur, dan menarik kesimpulan dari hasil untuk membantu menemukan hasil terbaik. Analisis data literatur dapat menyelesaikan untuk menjawab semua permasalahan yang ada, SLR ini didefinisikan sebagai proses mengidentifikasi, menilai, dan menafsirkan semua bukti penelitian yang tersedia dengan tujuan memberikan jawaban atas pertanyaan penelitian secara spesifik (Andriani, W. 2021). Adapun 3 tahapan dari SLR (*systematic literature review*) ini, diantaranya; perencanaan, pelaksanaan dan pelaporan tinjauan literatur.

Tujuan dari metode SLR itu sendiri untuk menemukan strategi yang dapat membantu mengatasi suatu masalah yang dihadapi, mengidentifikasi perspektif yang berbeda terkait dengan permasalahan yang akan diteliti, dan untuk mengungkap teori yang relevan dengan kasus (Bancong, H. 2025). Dalam penelitian ini yang mengkaji lebih dalam mengenai strategi guru penjas dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui olahraga. Pada dasarnya prinsip dari penelitian *systematic literature review* dimulai dengan membuat protokol penelitian SLR dan tahap berikutnya melaksanakan penelitian *systematic review*.

Tabel 1. Tahapan proses SLR (Kitchenham, 2007)

No	Tahapan Proses	Tujuan
1.	Identifikasi pertanyaan penelitian.	Melakukan transformasi masalah menjadi pertanyaan penelitian yang spesifik dan relevan.
2.	Mengembangkan protokol penelitian <i>systematic review</i> .	Memberikan penuntun dalam melakukan <i>systematic review</i> , seperti kriteria inklusi dan eksklusi, metode pencarian, metode ekstraksi data, dan metode sintesis hasil.
3.	Menetapkan lokasi data base hasil penelitian sebagai wilayah pencarian.	Memberikan batasan wilayah pencarian terhadap hasil penelitian yang relevan, misalnya <i>Google Scholar, Publish or Perish, Scopus</i> dan lainnya.
4.	Seleksi hasil – hasil penelitian yang relevan.	Mengumpulkan hasil-hasil penelitian yang relevan dengan pertanyaan penelitian dari berbagai sumber dan tahun publikasi.
5.	Pilih hasil penelitian yang berkualitas.	Melakukan eksklusi dan inklusi terhadap penelitian yang akan dimasukkan dalam <i>Systematic review</i> berdasarkan kualitas metodologi dan validitas data.
6.	Ekstraksi data dari studi individu.	Melakukan ekstraksi data dari studi individual untuk mendapatkan temuan pentingnya, seperti variabel, ukuran sampel, metode analisis, dan hasil statistik.
7.	Sintesis hasil dengan metode meta - analisis (kalau memungkinkan), atau metode naratif (bila tidak memungkinkan)	Melakukan sintesis hasil dengan teknik meta - analysis (forest plot) atau teknik naratif (metasintesis) untuk menggabungkan dan membandingkan temuan dari berbagai studi.
8.	Penyajian hasil	Menuliskan hasil penelitian dalam dokumen laporan hasil <i>systematic review</i> dengan format yang sesuai.

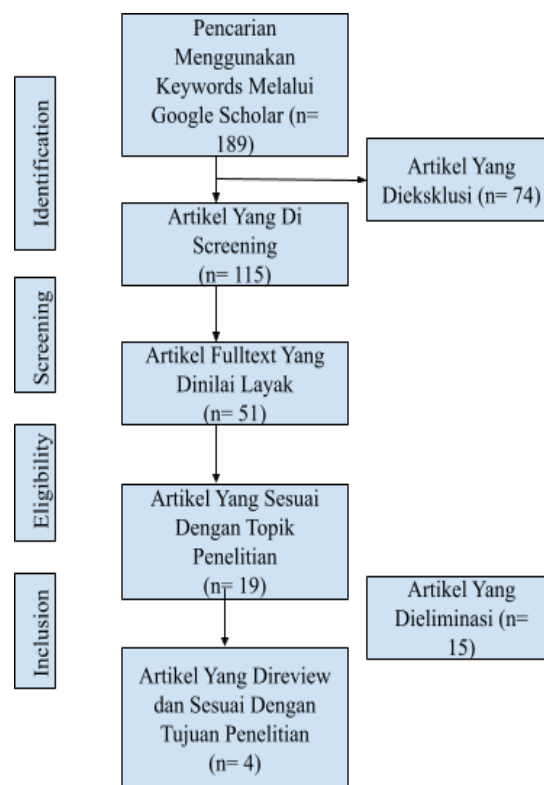
Dari teori mengenai tahapan proses penelitian tersebut, penulis kemudian menyusun tahap persiapan yang diperlukan dalam proses penelitian menggunakan metode SLR. Tahapan tersebut yaitu:

Tabel 2. Tahap persiapan Menyusun SLR (Kitchenham, 2007)

No	Tahap Persiapan Proses
1.	Merumuskan masalah yang akan diteliti menjadi sebuah pertanyaan Bagaimana peran pembelajaran penjas berbasis <i>life skill</i> dan hasil belajar terhadap <i>positive youth development</i>
2.	Mengembangkan protokol penelitian SLR <ol style="list-style-type: none"> Hasil penelitian yang dicari adalah berbentuk artikel jurnal, skripsi, tesis maupun disertasi. Lokasi penelitian artikel jurnal berada di Indonesia maupun di luar Indonesia. Subjek penelitian merupakan siswa. Artikel jurnal yang terindeks SINTA 1 sampai dengan 6.
3.	Menetapkan lokasi data-base hasil penelitian sebagai wilayah pencarian Mesin pencarian yang digunakan adalah <i>Google Scholar, Publish or Perish, Scopus</i> dan lainnya.
4.	Seleksi hasil penelitian-penelitian yang relevan Dari banyaknya artikel yang memuat pembahasan mengenai strategi guru penjas dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui aktivitas jasmani. Lalu peneliti menganalisis artikel-artikel tersebut dengan kriteria inklusi dan eksklusi dan mendapatkan 4 artikel yang berkualitas dan dinilai saling berkesinambungan.
5.	Memilih hasil-hasil penelitian yang berkualitas dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Selanjutnya artikel tersebut akan dianalisis lebih lanjut menggunakan metode prisma dimana terdapat beberapa proses tinjauan sistematis yaitu (1) pencarian data (*identification*), (2) skrining data (*screening*), (3) penilaian kelayakan data (*eligibility*), (4) hasil penilaian data (*included*) (Kitchenham, 2007).

Dari hasil pencarian *google scholar* dengan kriteria yang telah dijelaskan sebelumnya, hanya terdapat 4 artikel yang memenuhi kriteria untuk disajikan dalam tabel dan diambil dari kajian literatur yang relevan serta telah dipublikasikan di jurnal peer-review nasional yang awalnya terdapat 189 artikel lalu diekskusi 74 artikel menyisakan 115 artikel yang di screening lalu terdapat 51 artikel yang dinilai layak, kemudian terdapat 19 artikel yang sesuai dengan topik penelitian dan dieliminasi 15 artikel dan akhirnya dipilih 4 artikel yang direview yang sesuai dengan tujuan penelitian. Metode SLR yang digunakan dalam penelitian ini mengacu kepada metode SLR sebagai berikut:



Gambar 1. PRISMA

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagian besar studi menunjukkan bahwa penggunaan pendekatan seperti *Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR)* dan *Sport Education Model* efektif dalam menanamkan life skill pada peserta didik (Hellison & Wright, 2023).

Kompetensi seperti tanggung jawab, komunikasi, kepemimpinan, dan kolaborasi terbukti meningkat secara signifikan melalui program penjas yang terstruktur (Alsaudi, A. T. B. D. 2024). Hasil belajar dalam ranah psikomotor menunjukkan peningkatan keterampilan gerak dasar dan olahraga, sementara

ranah afektif mencerminkan peningkatan rasa percaya diri dan empati (Yulianto et al., 2023). Seluruh capaian ini memiliki korelasi kuat dengan elemen 5Cs dalam PYD: *competence, confidence, character, connection, dan caring* (Yulianto & Hendrayana, 2023).

Peran guru penjas sebagai fasilitator dan model nilai positif sangat penting dalam mentransformasikan pembelajaran menjadi pengalaman bermakna (Wirawan, F. A. 2025). Lingkungan belajar yang mendukung juga berkontribusi pada peningkatan koneksi sosial dan keterlibatan peserta didik (Kendellen & Camiré, 2017).

KESIMPULAN

Telaah literatur menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani berbasis life skill memberikan dampak signifikan terhadap perkembangan positif remaja. Secara empiris, pengaruhnya berada pada kategori sedang hingga besar ($\pm 0,40-0,80$) pada aspek sosial-emosional dan perilaku prososial, kategori sedang ($\pm 0,30-0,60$) pada motivasi dan tanggung jawab pribadi, serta kecil hingga sedang ($\pm 0,20-0,40$) pada aspek kognitif akademik. Hal ini menegaskan bahwa pendidikan jasmani dapat menjadi media strategis pembentukan karakter apabila dirancang secara terstruktur dan reflektif. Secara keseluruhan, artikel ini memperkuat urgensi integrasi pendekatan life skill dalam kurikulum pendidikan jasmani. Namun, masih terdapat kesenjangan terkait implementasi jangka panjang dan evaluasi dampak berkelanjutan, sehingga penelitian lanjutan perlu mengembangkan model terstandar dan studi longitudinal untuk memperkuat validitas serta konsistensi temuan empiris.

DAFTAR PUSTAKA

- Alsaudi, A. T. B. D. (2024). Strategi Pembelajaran Olahraga Yang Efektif Meningkatkan Kinerja Atlet Sekolah. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(12), 4632-4638.
- Andriani, W. (2021). Penggunaan metode sistematik literatur review dalam penelitian ilmu sosiologi. *Jurnal PTK Dan Pendidikan*, 7(2).
- Bancong, H. (2025). Strategi reviu riset dan konstruksi teori: Metode, analisis, dan studi kasus. *Indonesia Emas Group*.
- Camiré, M., Newman, T. J., Bean, C., & Strachan, L. (2022). Reimagining positive youth development and life skills in sport through a social justice lens. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(6), 1058-1076.

- 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.
- Ginter, E. J. (2019). David K. Brooks' contribution to the developmentally based life-skills approach. *Journal of Mental Health Counseling*, 21(3), 191.
- Hellison, D., & Wright, P. (2023). Retention in an urban extended day program: A process-based assessment. *Journal of Teaching in Physical Education*, 22(4), 369–381.
- Kadish, T. E., Glaser, B. A., Calhoun, G. B., & Ginter, E. J. (2021). Identifying the developmental strengths of juvenile offenders: Assessing four life-skills dimensions. *Journal of Addictions & Offender Counseling*, 21(2), 85–95.
- Kendellen, K., & Camiré, M. (2017). Examining the life skill development and transfer experiences of former high school athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(4), 395–408.
- Ma'mun, A. (2019). Governmental Roles in Indonesian Sport Policy: From Past to Present. *International Journal of the History of Sport*, 36(4-5), 388–406. <https://doi.org/10.1080/09523367.2019.1618837>
- Mudzakir, M. F., Juliantine, T., Carsiwan, C., & Yulianto, A. G. (2025). An Analysis the Role of Extracurricular Sports in Building a Positive School Image. *Journal of Educational Sciences*, 526–537.
- Mustafa, P. S. (2022). Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68-80.
- Nasheeda, A., Abdullah, H. B., Krauss, S. E., & Ahmed, N. B. (2019). A narrative systematic review of life skills education: effectiveness, research gaps and priorities. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(3), 362-379.
- Puspitaningrum, D. C. (2024, December). Analisis tantangan dan peluang pendidikan jasmani dalam implementasi kurikulum sekolah dasar: Systematic literature review. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik* (pp. 631-644).
- Risyanto, A., Subarjah, H., Ma'mun, A., Nuryadi, N., Yulianto, A. G., & Prabowo, I. (2024). Character Values in Pencak Silat Sports in the Context of Positive Youth Development. *Indonesian Journal of Sport Management*, 4(1).
- Risyanto, A., & Yulianto, A. G. (2025). Analisis Pengaruh Model Pembelajaran Team Assisted Individualization pada Keterampilan Sosial Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1).
- Saravanakumar, A. R. (2020). Life skill education for creative and productive citizens. *Journal of Critical Reviews*, 7(9), 554-558.

- Shek, D. T., Dou, D., Zhu, X., & Chai, W. (2019). Positive youth development: Current perspectives. *Adolescent health, medicine and therapeutics*, 131-141.
- Wirawan, F. A. (2025). Analisis Peran dan Kompetensi Guru PJOK dalam Mendorong Physical Literacy pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Hasil Penelitian dan Pengembangan (JHPP)*, 3(3), 139-148.
- Yulianto, A. G., & Hendrayana, Y. (n.d.). ANALYSIS OF INTENTIONAL APPLICATION OF STRUCTURAL PROGRAMS FOR LIFE SKILLS THROUGH PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES IN THE FRAMEWORK OF POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT. *ASEAN Journal of Sport for Development and Peace*, 2(1).
- Yulianto, A. G., Hendrayana, Y., & Mahendra, A. (2023). Analysis of Intentionally Structured Programs to Improve Life Skills Through Out of School Activities. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(1), 73–89.