

## OPTIMALISASI PENGEMBANGAN PEMUDA POSITIF MELALUI INTEGRASI *LIFE SKILLS* DALAM PELATIHAN DAN PEMBINAAN OLAHRAGA DESA PANGGULO

<sup>1</sup>I Kadek Suardika, <sup>2</sup>Arief Ibnu Haryanto, <sup>3</sup>Moh. Rivai Nakoe,  
<sup>4</sup>Mohammad Son Dadu, <sup>5</sup>Husnina Datau  
<sup>1,2,4,5</sup>Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
<sup>3</sup>Kesehatan Masyarakat  
Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo  
Email: ikadeksuardika@ung.ac.id<sup>1</sup>

**Abstract.** *Integration of life skills in sports training and coaching is a constructive response to the moral degradation of adolescents as reflected in the situation analysis in Panggulo Village, Bone Bolango Regency, Gorontalo Province. Scenario analysis identified the main causes of poor moral development of adolescents as the lack of opportunities to engage in constructive activities, modification of family structures, and uncontrolled media influence. The purpose of this program is to instill moral values in the next generation through family involvement, community service initiatives, and moral education. Active community participation is needed for identification, analysis, and resolution of problems in the community service method using the Participatory Action Research (PAR) approach. The understanding and application of sports values by adolescents increased as a result of this program, especially in the areas of teamwork, goal setting, time management, emotional intelligence, communication, social skills, leadership, problem solving, and decision making. This program successfully involved 50 adolescents from Panggulo Village, with 95% of them actively participating in training sessions and sports activities. Life skills evaluation showed significant improvements in teamwork, time management, and emotional intelligence, with an average evaluation score increasing by 40% after participating in the program. Thus, through positive sports experiences, this community service program not only improves physical components but also helps young people develop a strong moral foundation or positive youth development.*

**Keywords:** *life skills, positive youth development, sports*

**Abstrak.** Integrasi *life skills* dalam pelatihan dan pembinaan olahraga adalah respons konstruktif terhadap degradasi moral remaja yang tercermin dalam analisis situasi di Desa Panggulo, Kabupaten Bone Bolango, Provinsi Gorontalo. Analisis skenario mengidentifikasi penyebab utama buruknya pembinaan moral remaja adalah tidak adanya kesempatan untuk terlibat dalam kegiatan yang membangun, modifikasi struktur keluarga, dan pengaruh media yang tidak terkendali. Tujuan dari terciptanya program ini adalah untuk menanamkan nilai-nilai moral kepada generasi penerus melalui keterlibatan keluarga, inisiatif pengabdian kepada masyarakat, dan pendidikan moral. Partisipasi aktif masyarakat diperlukan untuk identifikasi, analisis, dan penyelesaian masalah dalam metode pengabdian kepada masyarakat yang menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR). Pemahaman dan penerapan nilai-nilai olahraga oleh remaja meningkat sebagai hasil dari program ini, khususnya dalam bidang kerja sama tim, penetapan tujuan, manajemen waktu, kecerdasan emosional, komunikasi, keterampilan sosial, kepemimpinan, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan. Program ini berhasil melibatkan 50 remaja dari Desa Panggulo, dengan 95% di antaranya aktif berpartisipasi dalam sesi pelatihan dan kegiatan olahraga. Evaluasi *life skills* menunjukkan peningkatan signifikan pada kemampuan kerja sama tim, manajemen waktu, dan kecerdasan emosional, dengan rata-rata skor evaluasi meningkat sebesar 40% setelah mengikuti program. Dengan demikian, melalui pengalaman olahraga yang positif, program pengabdian masyarakat ini tidak hanya meningkatkan komponen fisik tetapi juga membantu generasi muda mengembangkan dasar moral yang kuat atau *positive youth development*.

**Kata Kunci :** *life skills, positive youth development, olahraga*

### PENDAHULUAN

Integrasi *life skills* dalam pelatihan dan pembinaan olahraga merupakan respons konstruktif terhadap degradasi moral remaja yang

tercermin dalam analisis situasi di Desa Panggulo, Kabupaten Bone Bolango, Provinsi Gorontalo. Desa Panggulo, meskipun terletak di daerah yang relatif terpencil, memiliki dinamika sosial yang

husus, di mana sebagian besar penduduknya bergantung pada sektor pertanian dan perikanan. Namun, desa ini juga menghadapi tantangan signifikan dalam hal aksesibilitas terhadap fasilitas olahraga dan program pengembangan remaja yang dapat mendukung pembinaan karakter mereka. Sebagian besar remaja di desa ini kurang memiliki akses terhadap kegiatan yang membangun, dengan terbatasnya fasilitas olahraga formal, serta rendahnya keterlibatan dalam aktivitas ekstrakurikuler yang dapat mengembangkan keterampilan hidup (*life skills*). Kebiasaan sosial di kalangan remaja juga mencerminkan rendahnya pembinaan moral, di mana sebagian besar waktu mereka dihabiskan dengan aktivitas yang kurang produktif, seperti menghabiskan waktu di luar rumah tanpa tujuan yang jelas, atau terpengaruh oleh konten media yang negatif. Hal ini diperburuk dengan perubahan struktur keluarga yang dapat memengaruhi pola asuh anak, serta pengaruh luar seperti media sosial yang tidak terkendali. Masyarakat desa, meskipun memiliki potensi sosial yang kuat, belum banyak terlibat dalam kegiatan pengembangan remaja, sehingga tidak ada sinergi yang cukup antara keluarga, sekolah, dan masyarakat dalam mendukung tumbuh kembang mereka.

Program ini bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai moral kepada generasi penerus melalui keterlibatan keluarga, inisiatif pengabdian kepada masyarakat, dan pendidikan moral. Integrasi *life skills* dalam pelatihan dan pembinaan olahraga menjadi respons konstruktif terhadap kondisi analisis situasi yang menunjukkan degradasi moral remaja. Analisis situasi tersebut mencerminkan penurunan nilai-nilai etika dan moral dalam perilaku remaja saat ini. Melalui pengembangan olahraga dengan memfokuskan pada *life skills* olahraga, seperti keadilan, kerjasama, dan integritas, diharapkan dapat membentuk karakter positif pada generasi muda. Program ini muncul sebagai langkah strategis untuk mengatasi permasalahan konkret yang teridentifikasi, seperti kurangnya kegiatan positif untuk remaja dan rendahnya pemahaman akan pentingnya nilai-nilai moral dalam kehidupan sehari-hari. Pembinaan olahraga bukan hanya mengajarkan keterampilan teknis olahraga, tetapi

juga menjadi sarana pendidikan moral dan pengembangan kepribadian (Kadek Suardika et al., 2024; Kendellen et al., 2016). Dengan melibatkan remaja dalam aktivitas yang mempromosikan nilai-nilai positif, kita dapat merespons secara proaktif degradasi moral remaja yang tercermin dalam analisis situasi (Dinesh, R. Belinda, 2014; Pierce et al., 2018). Dengan demikian, program ini bertujuan tidak hanya untuk meningkatkan aspek fisik, tetapi juga untuk membentuk fondasi moral yang kuat pada generasi muda melalui pengalaman positif dalam olahraga (Bean et al., 2016; Cope et al., 2017).

Permasalahan mitra dalam konteks pembinaan dan pengembangan olahraga berbasis *life skills* olahraga terkait dengan gejala degradasi moral remaja (L. D. Cronin & Allen, 2016). Analisis situasi menyoroti sejumlah permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai fokus utama pembinaan. Salah satu permasalahan krusial adalah kurangnya aksesibilitas dan partisipasi remaja dalam kegiatan olahraga yang mendukung perkembangan positif (Inc, 2018). Banyak remaja cenderung terlibat dalam perilaku yang merugikan, seperti penggunaan narkoba, kekerasan, atau aktivitas negatif lainnya, karena kurangnya alternatif positif dan kurangnya pemahaman akan pentingnya nilai-nilai moral. Selain itu, perubahan dalam struktur keluarga dan nilai-nilai tradisional berkontribusi pada rendahnya pengarahan moral pada generasi muda. Ketidakstabilan dalam keluarga dan kurangnya dukungan moral dapat menjadi pemicu bagi degradasi nilai-nilai etika remaja (Chinkov & Holt, 2016; Gould et al., 2007). Faktor lingkungan, terutama pengaruh media yang tidak terkontrol, juga ikut berperan dalam membentuk norma-norma yang tidak sehat, mengarah pada perilaku amoral (Pierce et al., 2020). Pendidikan moral yang minim di sekolah menjadi permasalahan serius, karena kurangnya pembinaan moral dalam kurikulum dapat meninggalkan generasi muda tanpa pedoman etika yang memadai. Permasalahan ini semakin membingungkan remaja yang menghadapi tekanan sosial dan stres emosional, mengarah pada perilaku yang merugikan diri sendiri dan masyarakat sekitar. Ketidakpedulian terhadap nilai-nilai positif dan kurangnya kesadaran akan

dampak destruktif dari perilaku amoral merupakan tantangan signifikan dalam upaya membina dan mengembangkan olahraga (Pettersson et al., 2016). Oleh karena itu, perlu adanya inisiatif yang berfokus pada peningkatan aksesibilitas kegiatan olahraga positif, pendidikan moral yang intensif di sekolah, dan penguatan peran keluarga sebagai agen pembentuk karakter (Mossman, G., Gareth & R., Colin, W., Cronin, 2021). Dengan mengidentifikasi permasalahan mitra secara jelas, program pengembangan olahraga dapat merancang solusi yang relevan dan mendalam untuk mendukung *Positive Youth Development* serta mengatasi degradasi moral remaja dalam masyarakat mitra.

Untuk mengatasi permasalahan degradasi moral remaja dalam konteks pembinaan dan pengembangan olahraga berbasis *life skills* olahraga, solusi yang ditawarkan harus holistik dan berkelanjutan. Pertama, diperlukan pendekatan terintegrasi antara kegiatan olahraga dan pendidikan moral di sekolah. Pembinaan olahraga dapat disertai dengan modul pendidikan moral yang mengajarkan nilai-nilai positif seperti integritas, keadilan, dan tanggung jawab (Wening, n.d.). Ini bertujuan untuk memberikan landasan etika bagi remaja, sekaligus meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Hardcastle et al., 2015). Selanjutnya, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan partisipasi keluarga dalam pembinaan remaja. Program melibatkan orang tua dan wali dalam mendukung aktivitas olahraga anak-anak mereka, serta memberikan bimbingan moral di lingkungan keluarga (Kendellen et al., 2017). Penguatan peran keluarga sebagai agen pembentuk karakter menjadi kunci dalam menciptakan fondasi moral yang kokoh pada remaja (Jacobs & Wright, 2017). Penting juga untuk mengembangkan kampanye penyuluhan dan kesadaran masyarakat mengenai dampak positif olahraga dan *life skills*. Ini dapat melibatkan kolaborasi dengan media massa untuk menyebarkan pesan-pesan positif dan mempromosikan citra olahraga sebagai sarana pembentukan karakter. Dengan implementasi solusi-solusi ini, diharapkan pembinaan dan pengembangan olahraga akan menjadi alat efektif dalam mencetak generasi muda yang tidak hanya

terampil dalam olahraga, tetapi juga memiliki karakter dan nilai-nilai moral yang kuat (Smith & Walsh, 2019). Solusi ini membentuk pondasi yang kokoh untuk *Positive Youth Development*, merespons secara proaktif tantangan degradasi moral remaja dalam masyarakat.

Menghadapi degradasi moral remaja melalui pembinaan dan pengembangan olahraga berbasis *life skills* olahraga, perlu ditetapkan target luaran yang terukur dan berorientasi pada pencapaian *Positive Youth Development* (PYD) (L. Cronin et al., 2020; Gould & Carson, 2008). Pertama, target luaran dapat diarahkan pada peningkatan partisipasi remaja dalam kegiatan olahraga. Hal ini dapat diukur melalui peningkatan jumlah peserta aktif, terutama mereka yang sebelumnya tidak terlibat dalam kegiatan positif (Kendellen et al., 2016). Selanjutnya, dalam upaya membentuk karakter positif, target luaran dapat difokuskan pada peningkatan pemahaman *life skills* olahraga. Hal ini dapat diukur melalui implementasi program edukasi nilai-nilai moral di sekolah dan klub olahraga, dengan mengukur tingkat pemahaman dan penerimaan nilai-nilai tersebut oleh remaja (Kase et al., 2019). Target luaran yang relevan juga dapat mencakup peningkatan partisipasi orang tua dalam mendukung kegiatan olahraga anak-anak mereka. Dengan melibatkan orang tua sebagai mitra dalam pembinaan, dapat diukur peningkatan tingkat dukungan dan keterlibatan mereka dalam mendukung perkembangan moral anak-anak. Selain itu, target luaran dapat berfokus pada peningkatan keterampilan teknis olahraga. Melalui pelatihan yang terarah, dapat diukur peningkatan kemampuan teknis dan taktis peserta, menciptakan pemain yang kompeten dan berkualitas. Penting juga untuk menetapkan target terkait penurunan indikator degradasi moral remaja, seperti penurunan angka kekerasan atau penggunaan narkoba di kalangan peserta program (Lee, 2020). Hal ini mencerminkan dampak positif pembinaan dan pengembangan olahraga terhadap perubahan perilaku remaja (Hayden et al., 2015). Dengan menetapkan target luaran yang komprehensif dan terukur, program ini dapat mengukur efektivitasnya dalam mencapai tujuan PYD dan mengatasi permasalahan degradasi moral remaja secara konkret.

## METODE PELAKSANAAN

Pendekatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) adalah suatu metode yang melibatkan partisipasi aktif dari berbagai pihak, termasuk masyarakat lokal, dalam mengidentifikasi, menganalisis, dan menyelesaikan masalah yang ada di lingkungan mereka. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan pembelajaran yang berkelanjutan serta mengatasi masalah yang dihadapi oleh masyarakat, dengan fokus pada pemenuhan kebutuhan praktis mereka. Selain itu, pendekatan ini juga berusaha untuk meningkatkan pemahaman ilmu pengetahuan melalui pengalaman praktis dan memfasilitasi proses perubahan karakter remaja menuju hal-hal yang positif. Secara praktis, dalam pendekatan ini, masyarakat lokal tidak hanya dianggap sebagai objek penelitian, tetapi juga sebagai mitra aktif dalam proses identifikasi masalah, perencanaan,

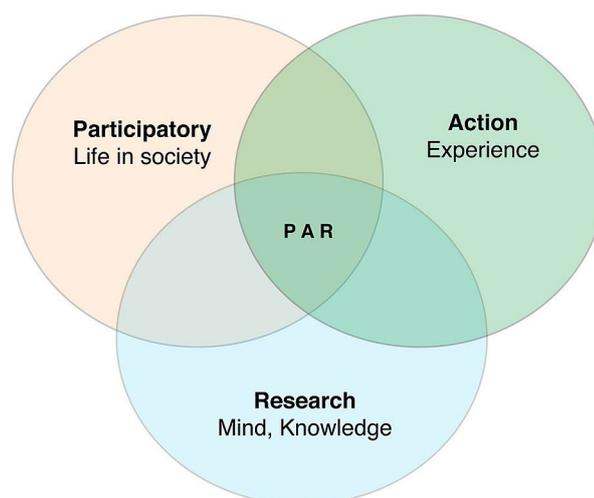
implementasi, dan evaluasi solusi yang diusulkan. Integrasi *life skills* dalam pelatihan dan pembinaan olahraga merupakan respons konstruktif terhadap degradasi moral remaja yang tercermin dalam analisis situasi di Desa Panggulo, Kabupaten Bone Bolango, Provinsi Gorontalo. Desa Panggulo menghadapi tantangan signifikan dalam hal aksesibilitas terhadap fasilitas olahraga dan program pengembangan remaja. Sebagian besar remaja di desa ini kurang terlibat dalam kegiatan yang membangun, dengan kebiasaan menghabiskan waktu tanpa tujuan yang jelas serta terpengaruh oleh konten media yang negatif. Program ini bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai moral melalui olahraga, dengan melibatkan keluarga dan masyarakat dalam proses pembinaan. Program ini dilaksanakan selama 6 bulan, dimulai pada Juni sampai Nopember 2024, dengan dengan diagram alir kegiatan sebagai berikut:



**Gambar 1. Diagram Alir Kegiatan**

Melalui kolaborasi yang erat antara peneliti dan masyarakat, diharapkan solusi yang dihasilkan lebih relevan, berkelanjutan, dan dapat memperkuat kapasitas masyarakat untuk menghadapi tantangan yang dihadapi. Dengan demikian, pendekatan PKM dengan pendekatan

PAR tidak hanya mempromosikan pembelajaran dan perubahan sosial yang positif, tetapi juga membangun kerangka kerja yang inklusif dan berkelanjutan untuk pengembangan masyarakat yang lebih baik.



**Gambar 2. Pendekatan Participatory Action Research (PAR)**

Pendekatan Participatory Action Research (PAR) adalah metode penelitian yang bersifat kolaboratif, di mana peneliti bekerja sama dengan anggota komunitas untuk memahami masalah sosial dan bersama-sama mencari solusi yang berkelanjutan. Dalam konteks program pembinaan olahraga di Desa Panggulo, PAR digunakan untuk melibatkan seluruh elemen masyarakat—termasuk remaja, keluarga, dan tokoh masyarakat—dalam setiap tahap proses, dari identifikasi masalah hingga implementasi solusi.

Program pengabdian masyarakat yang ditujukan untuk remaja Desa Panggulo, Kecamatan Suwawa, Kabupaten Bone Bolango, merupakan sebuah inisiatif yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan remaja melalui olahraga. Dalam konteks ini, subjek sarannya adalah remaja di Desa Panggulo, yang akan menjadi peserta dan penerima manfaat dari program ini. Proses pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket untuk memahami kondisi serta kebutuhan remaja terkait kesehatan dan aktivitas fisik. Program latihan olahraga ini dirancang dengan tujuan untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik dan nilai-nilai olahraga kepada remaja. Metode pelaksanaan program meliputi demonstrasi melalui *Focus Group Discussion* (FGD) yang berkaitan dengan *life skills* olahraga, serta pelatihan langsung dalam olahraga. Tahap awal program mencakup identifikasi keunggulan dan kelemahan, serta perancangan kegiatan. Proses ini dimulai dengan survei lapangan di Desa Panggulo,

diikuti dengan musyawarah antara tim pengabdian dan wakil-wakil masyarakat serta remaja untuk merencanakan pelaksanaan program. Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan selama kurang lebih dua bulan di Desa Panggulo, dimana remaja akan terlibat dalam kegiatan olahraga secara intensif. Definisi program ini mencakup pengertian bahwa program ini adalah sebuah upaya partisipatif yang melibatkan remaja sebagai subjek sasaran, dengan tujuan meningkatkan kualitas kesehatan mereka melalui aktivitas fisik melalui olahraga. Metode yang digunakan mencakup pendekatan demonstratif dan langsung, dengan harapan agar remaja tidak hanya memperoleh keterampilan olahraga tetapi juga memahami nilai-nilai positif yang terkandung dalam aktivitas tersebut. Program ini juga mencakup tahap awal yang melibatkan identifikasi kebutuhan dan perencanaan bersama masyarakat, serta tahap pelaksanaan yang melibatkan pelatihan intensif selama periode tertentu. Dengan demikian, program ini diharapkan dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan remaja di Desa Panggulo.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Program kerja yang dilakukan selama dua bulan di Desa Panggulo berhasil mencapai tujuan secara menyeluruh. Tahap awal program melibatkan demonstrasi *life skills* olahraga melalui *Focus Group Discussion* (FGD), yang diikuti dengan praktek dalam olahraga. Definisi program ini adalah implementasi yang berhasil

dari strategi pendidikan olahraga yang melibatkan interaksi langsung dengan peserta, baik melalui diskusi maupun praktik langsung. Melalui FGD, peserta diberikan pemahaman mendalam tentang nilai-nilai positif yang terkandung dalam olahraga, sementara latihan olahraga memberikan kesempatan bagi mereka untuk mengasah keterampilan olahraga secara langsung. Dengan demikian, program ini berhasil menggabungkan aspek teoritis dan praktis dalam pendekatan yang komprehensif untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan olahraga remaja di Desa Panggulo.

### 1. Tahap Persiapan

Tahapan persiapan yang melibatkan *Focus Group Discussion* (FGD) untuk membahas *life skills* olahraga pada remaja yang mengikuti olahraga menunjukkan peningkatan signifikan dalam penerapan berbagai nilai penting. Konkritnya, terlihat peningkatan dalam penerapan kerja sama (*teamwork*), penetapan tujuan (*goal setting*), pengelolaan waktu (*time management*), keterampilan emosional (*emotional skills*), komunikasi (*communication*), keterampilan sosial (*social skills*), kepemimpinan (*leadership*),

pemecahan masalah (*problem solving*), dan pengambilan keputusan (*decision making*). *teamwork* mencerminkan sikap sportivitas dan kesetaraan dalam bermain, sementara Problem Solving menunjukkan kemampuan dalam menyelesaikan masalah dengan bijaksana. *Communication* berkaitan dengan kemampuan berkomunikasi dengan baik, sedangkan *Teamwork* menggambarkan kerjasama yang efektif dalam tim. *Discipline* mencerminkan kedisiplinan dalam menjalankan aturan dan komitmen, sementara *Leadership* menunjukkan kemampuan memimpin dan menginspirasi orang lain. Definisi dari hasil FGD ini adalah bahwa remaja yang mengikuti kegiatan olahraga berhasil meningkatkan pemahaman dan penerapan nilai-nilai penting dalam olahraga. Hal ini menunjukkan bahwa tidak hanya aspek teknis olahraga yang dipelajari, tetapi juga nilai-nilai moral dan sosial yang terkait dengan aktivitas tersebut. Dengan demikian, program ini tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga pada perkembangan karakter dan kemampuan sosial remaja di Desa Panggulo.



**Gambar 2. Koordinasi Bersama Kepala Desa Panggulo**

### 2. Kegiatan

Kegiatan yang dilakukan adalah integrasi *life skills* olahraga pada remaja ke dalam kegiatan olahraga, termasuk kerja sama (*teamwork*), penetapan tujuan (*goal setting*), pengelolaan waktu (*time management*), keterampilan emosional (*emotional skills*), komunikasi (*communication*), keterampilan sosial (*social skills*), kepemimpinan (*leadership*), pemecahan masalah (*problem solving*), dan pengambilan

keputusan (*decision making*). Definisi dari kegiatan ini adalah proses menyelaraskan aspek teknis dari olahraga dengan nilai-nilai moral dan sosial yang penting bagi perkembangan remaja. Fair Play mendorong sikap sportivitas dan kesetaraan dalam permainan, sementara Problem Solving melatih kemampuan remaja dalam menyelesaikan masalah dengan bijaksana. *Communication* berfokus pada pengembangan kemampuan berkomunikasi yang efektif,

sementara Teamwork menekankan pentingnya kerjasama dalam sebuah tim. Discipline mengajarkan kedisiplinan dalam mengikuti aturan dan komitmen, sementara Leadership membangun kemampuan memimpin dan memotivasi orang lain. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai ini ke dalam kegiatan olahraga, kegiatan ini bertujuan untuk menciptakan

lingkungan yang mendukung tidak hanya perkembangan fisik, tetapi juga karakter dan kemampuan sosial remaja. Dengan demikian, mereka tidak hanya menjadi olahragawan yang terampil, tetapi juga individu yang bertanggung jawab, beretika, dan mampu bekerja sama dalam tim serta memimpin dengan baik.

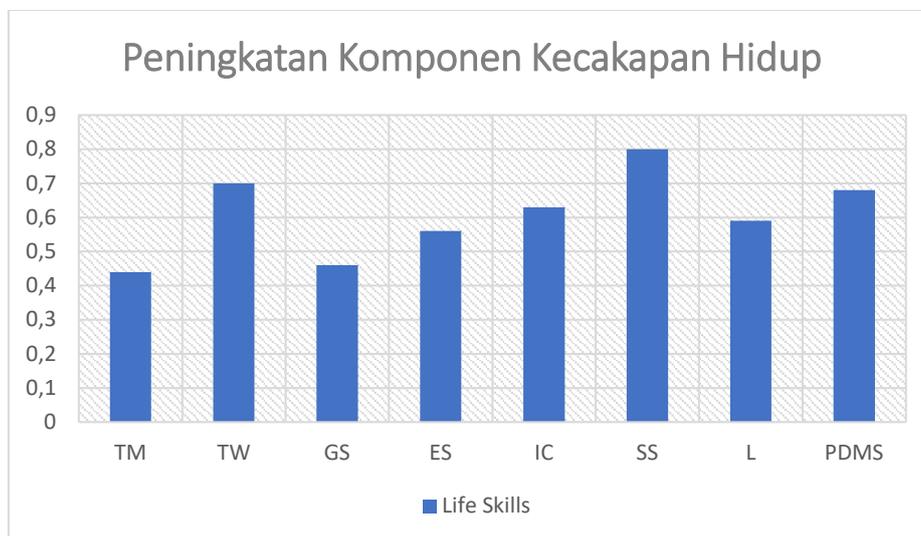


Gambar 3. Integrasi Life Skills Melalui Olahraga

### 3. Evaluasi

Evaluasi hasil terkait *life skills* olahraga pada remaja yang mengikuti kegiatan olahraga menunjukkan peningkatan signifikan dalam penerapan kerja sama (*teamwork*), penetapan tujuan (*goal setting*), pengelolaan waktu (*time*

*management*), keterampilan emosional (*emotional skills*), komunikasi (*communication*), keterampilan sosial (*social skills*), kepemimpinan (*leadership*), pemecahan masalah (*problem solving*), dan pengambilan keputusan (*decision making*).



Gambar 4. Analisis Nilai Rata-Rata Komponen Life Skills Olahraga

*Life Skills* mencakup seperangkat prinsip dan sikap yang menjadi dasar dari praktik olahraga yang sehat dan bermoral. *Fair Play*, sebagai salah satu nilai utama, mencerminkan semangat persaingan yang adil, di mana semua peserta berusaha untuk meraih kemenangan dengan integritas, tanpa merugikan pihak lain. *Problem Solving* menjadi nilai penting dalam menghadapi

tantangan dan masalah dalam olahraga, menekankan kemampuan peserta untuk mencari solusi kreatif dan efektif. *Communication* mencakup kemampuan berkomunikasi dengan sesama anggota tim, pelatih, dan pesaing untuk mencapai pemahaman yang baik dalam mencapai tujuan bersama. *Teamwork*, sebagai nilai yang erat terkait, menekankan pentingnya bekerja sama,

saling mendukung, dan menghargai kontribusi setiap anggota tim. *Discipline* menjadi pondasi bagi pembinaan karakter dalam olahraga, menekankan pentingnya komitmen, dedikasi, dan kontrol diri. *Leadership*, sebagai nilai yang mencakup kepemimpinan positif, mengajarkan peserta untuk menjadi panutan dan memimpin dengan integritas, membimbing rekan satu tim menuju tujuan bersama. Dalam konteks nilai *life skills* olahraga, distribusi persentase mencerminkan beragam bobot nilai dalam pembentukan karakter melalui olahraga. Tidak hanya mencakup aspek fisik, tetapi juga memperkuat dimensi moral dan sosial dalam setiap peserta. Dengan merinci nilai-nilai ini dalam persentase, kita dapat menyoroti fokus dan penekanan yang berbeda dalam pembinaan karakter melalui olahraga. Sebagai contoh, peningkatan dalam komunikasi dan *teamwork* dapat memperkuat kolaborasi, sementara peningkatan dalam kepemimpinan dapat menciptakan tim yang terarah dan berdaya saing. Dengan memahami dan menginternalisasi nilai-nilai ini, atlet dan peserta olahraga dapat membentuk fondasi karakter yang kuat, yang dapat diterapkan dalam olahraga dan kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, nilai universal olahraga menjadi landasan untuk membentuk individu yang tidak hanya kompeten secara fisik, tetapi juga berintegritas dan bermoral.

## PEMBAHASAN

Pembahasan mengenai integrasi *life skills* melalui olahraga mencerminkan pentingnya prinsip-prinsip dan sikap-sikap yang menjadi dasar dari praktik olahraga yang sehat dan bermoral. Fokus pada nilai-nilai seperti kerja sama (*teamwork*), penetapan tujuan (*goal setting*), pengelolaan waktu (*time management*), keterampilan emosional (*emotional skills*), komunikasi (*communication*), keterampilan sosial (*social skills*), kepemimpinan (*leadership*), pemecahan masalah (*problem solving*), dan pengambilan keputusan (*decision making*) menciptakan landasan kuat untuk membina karakter melalui olahraga. Distribusi persentase dalam konteks ini memberikan gambaran yang jelas tentang bobot masing-masing nilai, menyoroti beragam aspek yang memperkaya

pembentukan karakter peserta olahraga. Pertama, implementasi atau solusi yang ditawarkan untuk mengatasi masalah mitra dapat melibatkan penyelenggaraan program pelatihan yang mendalam, menekankan aspek-aspek nilai universal olahraga. Misalnya, pelatihan dapat dirancang untuk meningkatkan pemahaman dan penerapan *Fair Play* dalam kompetisi, mendorong peserta untuk menemukan solusi kreatif dalam menghadapi tantangan olahraga, serta melatih keterampilan komunikasi dan kerja tim dalam konteks olahraga. Kedua, luaran dari implementasi atau solusi tersebut menjadi indikator keberhasilan program. Distribusi persentase nilai mencerminkan sejauh mana peserta telah menginternalisasi dan menerapkan nilai-nilai tersebut dalam praktik olahraga sehari-hari. Sebagai contoh, peningkatan persentase dalam nilai komunikasi dan *teamwork* dapat menunjukkan efektivitas program dalam meningkatkan keterlibatan dan kerja sama antar peserta. Ketiga, faktor-faktor pendorong atau penghambat pelaksanaan program dapat memberikan wawasan lebih lanjut tentang keberlanjutan dan kesuksesan jangka panjang. Dukungan komunitas, fasilitas yang memadai, dan pengakuan nilai-nilai olahraga sebagai alat pembentukan karakter dapat menjadi pendorong yang kuat. Di sisi lain, kendala anggaran, resistensi terhadap perubahan, atau kurangnya pemahaman akan nilai-nilai olahraga dapat menjadi penghambat yang perlu diatasi. Dengan membahas ketiga aspek tersebut, tulisan ini menciptakan narasi yang mendalam tentang bagaimana nilai universal olahraga diterapkan, sejauh mana program berhasil, dan faktor-faktor apa yang memengaruhi pelaksanaannya. Pembahasan yang komprehensif ini memberikan pandangan holistik yang tidak hanya mengukur efektivitas program secara kuantitatif melalui persentase nilai, tetapi juga memahami dinamika, tantangan, dan peluang yang mungkin muncul dalam prosesnya. Dengan pendekatan ini, nilai universal olahraga tidak hanya menjadi sebuah konsep, tetapi menjadi landasan yang nyata untuk membentuk karakter dan integritas atlet dan peserta olahraga dalam olahraga dan kehidupan sehari-hari.

## SIMPULAN

Secara keseluruhan, nilai universal olahraga, seperti kerja sama (*teamwork*), penetapan tujuan (*goal setting*), pengelolaan waktu (*time management*), keterampilan emosional (*emotional skills*), komunikasi (*communication*), keterampilan sosial (*social skills*), kepemimpinan (*leadership*), pemecahan masalah (*problem solving*), dan pengambilan keputusan (*decision making*), memberikan landasan yang kuat dalam membina karakter atlet dan peserta olahraga. Implementasi program pelatihan yang mengutamakan nilai-nilai ini dapat membentuk individu yang tidak hanya kompeten secara fisik tetapi juga berintegritas dan bermoral. Distribusi persentase nilai mencerminkan fokus dan penekanan yang berbeda, memperkaya pembentukan karakter melalui olahraga. Peningkatan persentase dalam komunikasi dan *teamwork* menunjukkan efektivitas program dalam meningkatkan keterlibatan dan kerja sama antar peserta. Luaran dari implementasi ini menjadi indikator keberhasilan program, menciptakan dampak positif dalam praktik olahraga sehari-hari. Namun, tantangan seperti dukungan finansial dan resistensi terhadap perubahan perlu diatasi untuk memastikan kelangsungan program. Secara keseluruhan, nilai universal olahraga menjadi fondasi yang penting dalam membentuk individu yang tidak hanya unggul dalam olahraga, tetapi juga memiliki karakter yang kokoh dalam menghadapi tantangan kehidupan.

## SARAN

Untuk meningkatkan efektivitas program pembinaan olahraga berbasis life skills, disarankan untuk mengembangkan kurikulum terstruktur yang mengintegrasikan nilai-nilai seperti kerja sama, manajemen waktu, kepemimpinan, dan pengambilan keputusan, memperkuat kolaborasi dengan federasi olahraga, sekolah, dan komunitas, memanfaatkan teknologi dan media sosial untuk menyebarkan informasi, serta melakukan evaluasi rutin untuk memastikan keberlanjutan dan dampak yang luas.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih yang tulus disampaikan kepada LPPM Universitas Negeri Gorontalo dan Kementerian Pendidikan,

Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi, Direktorat Riset, Teknologi, dan Pengabdian kepada Masyarakat (DRTPM) berkenaan dengan pendanaan program penelitian dan pengabdian kepada masyarakat tahun anggaran 2024. Kegiatan ini merupakan bagian dari Tridarma Perguruan Tinggi dan merupakan upaya nyata dalam memberikan manfaat kepada masyarakat. Terima kasih juga kepada seluruh tim pengabdian masyarakat dan semua pihak yang telah memberikan dukungan serta masukan dalam pembuatan dan pelaksanaan kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bean, C., Kendellen, K., & Forneris, T. (2016). Moving Beyond the Gym: Exploring Life Skill Transfer Within a Female Physical Activity-Based Life Skills Program Moving Beyond the Gym: Exploring Life Skill Transfer Within a. 3200(June). <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1124155>
- Chinkov, A. E., & Holt, N. L. (2016). Implicit Transfer of Life Skills Through Participation in Brazilian Jiu-Jitsu. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(2), 139–153. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1086447>
- Cope, E., Bailey, R., Parnell, D., & Nicholls, A. (2017). Football, sport and the development of young people's life skills. *Sport in Society*, 20(7), 789–801. <https://doi.org/10.1080/17430437.2016.1207771>
- Cronin, L. D., & Allen, J. (2016). Development and Initial Validation of the Life Skills Scale for Sport. *Psychology of Sport & Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.11.001>
- Cronin, L., David J., L., H.y, E., C., K. M., 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(May), 101711. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101711>
- Dinesh, R. Belinda, R. (2014). Importance Of Life Skills Education For Youth. *Indian Journal of Applied Research*, 4(12), 92–94.
- Gould, D., & Carson, S. (2008). *International Review of Sport and Exercise Psychology Life skills development through sport :*

- current status and future directions. *March 2013*, 37–41. <https://doi.org/10.1080/17509840701834573>
- Gould, D., Collins, K., Lauer, L., & Chung, Y. (2007). Coaching life skills through football: A study of award winning high school coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 16–37. <https://doi.org/10.1080/10413200601113786>
- Hardcastle, S. J., Tye, M., Glassey, R., & Hagger, M. S. (2015). Exploring the perceived effectiveness of a life skills development program for high-performance athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 16(P3), 139–149. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.10.005>
- Hayden, L. A., Whitley, M. A., Cook, A. L., Silva, M., & Scherer, A. (2015). Qualitative Research in Sport, Exercise and Health An exploration of life skill development through sport in three international high schools. *May*, 37–41. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2015.1011217>
- Inc, K. (2018). The Importance of Life Skills-Based Education - Learning Liftoff.
- Jacobs, J. M., & Wright, P. M. (2017). Transfer of Life Skills in Sport-Based Youth Development Programs: A Conceptual Framework Bridging Learning to Application Transfer of Life Skills in Sport-Based Youth Development Programs: A Conceptual Framework Bridging Learning to Application. *Quest*, 00(00), 1–19. <https://doi.org/10.1080/00336297.2017.1348304>
- Kadek Suardika, I., Nakoe, M. R., Haryanto, A. I., Dadu, M. S., Datau, H., Kepelatihan Olahraga, P., Olahraga, F., Kesehatan, D., Kadek, I., Pendidikan, S., & Olahraga, K. (2024). Integrating life skills through basketball training program. 6(2), 51–55. <https://doi.org/10.24036/patriot.v%vi%i.1077>
- 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>
- Kendellen at al. (2016). Integrating life skills into Golf Canada's youth programs: Insights into a successful research to practice partnership. *JOURNAL OF SPORT PSYCHOLOGY IN ACTION*, 1–11. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1205699>
- Kendellen, K., Camiré, M., Bean, C. N., Forneris, T., & Thompson, J. (2017). Integrating life skills into Golf Canada's youth programs: Insights into a successful research to practice partnership. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8(1), 34–46. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1205699>
- Lee, MM. J. at al. (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(September), 105464. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105464>
- Mossman, G., Gareth, J., & R., Colin, W., Cronin, B. L. (2021). Coaches, parents, or peers: Who has the greatest influence on sports participants' life skills development? *Journal of Sports Sciences*, 39(21), 2475–2484. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1939980>
- Petterson, D., Gravesteyn, C., & Roest, J. (2016). Strengthening of Parenthood; Developing a Life Skills Questionnaire for Dutch Parents (LSQ-P). *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 217, 748–758. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.138>
- Pierce, S., Erickson, K., & Sarkar, M. (2020). High school student-athletes' perceptions and experiences of leadership as a life skill. *Psychology of Sport and Exercise*, 51, 101716. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101716>
- Pierce, S., Kendellen, K., Camiré, M., & Gould, D. (2018). Strategies for coaching for life skills transfer. *Journal of Sport Psychology in Action*, 9(1), 11–20. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1263982>
- Smith, R. A. L., & Walsh, K. M. (2019). Some things in life can't be 'Googled': A narrative synthesis of three key questions in outdoor education. *Journal of Youth Studies*, 22(3), 312–329. <https://doi.org/10.1080/13676261.2018.1506096>