

Efektivitas Integrasi *Life Skills* dalam Olahraga untuk Mencegah *Bullying* di Kalangan Remaja

I Kadek Suardika ^{1)*}, Suprianto Kadir ²⁾, Edy Dharma Putra Duhe ³⁾,
Arief Ibnu Haryanto ⁴⁾, Agung Prasetyo ⁵⁾, Sakina Alamri ⁶⁾

^{1), 2), 3), 4), 5) dan 6)} Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Gorontalo

E-mail : ikadeksuardika@ung.ac.id ¹⁾, suprianto.kadir@ung.ac.id ²⁾,
edhydhrama@ung.ac.id ³⁾, arief_haryanto@ung.ac.id ⁴⁾, agungprasetyo@ung.ac.id ⁵⁾,
sakinaalamri544@gmail.com ⁶⁾

ABSTRAK

Bullying di kalangan remaja merupakan masalah sosial yang berdampak serius pada kesehatan mental, hubungan sosial, dan prestasi akademik. Korban *bullying* sering mengalami kecemasan, depresi, dan rendahnya kepercayaan diri, sementara pelaku cenderung mengembangkan perilaku agresif yang berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas model integrasi *life skills* melalui olahraga dalam mencegah *bullying* di kalangan peserta didik. Metode yang digunakan adalah *Quasi-Experiment* dengan desain *Matching-only Pretest-Posttest Control Group Design*. Sampel terdiri dari remaja usia 14–18 tahun di Gorontalo, yang dibagi menjadi kelompok eksperimen (olahraga berbasis *life skills*) dan kelompok kontrol (olahraga konvensional). Pengukuran menggunakan *Life Skills Scale for Sport (LSSS)* yang dianalisis dengan IBM SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi *life skills* dalam olahraga secara signifikan meningkatkan empati, pengendalian emosi, dan kerja sama tim, sehingga dapat mengurangi perilaku *bullying*. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan program pendidikan karakter berbasis olahraga di sekolah.

Kata kunci : *bullying; life skills; olahraga; remaja; pendidikan karakter*

ABSTRACT

Bullying among adolescents is a social problem that has serious impacts on mental health, social relationships, and academic achievement. Victims of bullying often experience anxiety, depression, and low self-confidence, while perpetrators tend to develop ongoing aggressive behavior. This study aims to test the effectiveness of the life skills integration model through sports in preventing bullying among students. The method used is Quasi-Experiment with Matching-only Pretest-Posttest Control Group Design. The sample consisted of adolescents aged 14–18 years in Gorontalo, who were divided into an experimental group (life skills-based sports) and a control group (conventional sports). Measurements using the Life Skills Scale for Sport (LSSS) analyzed with IBM SPSS. The results showed that the integration of life skills in sports significantly increased empathy, emotional control, and teamwork, thereby reducing bullying behavior. These findings provide important implications for the development of sports-based character education programs in schools.

Keywords : *bullying; life skills; sports; teenagers; character education*

PENDAHULUAN

Bullying di kalangan remaja telah menjadi masalah sosial yang mengkhawatirkan di berbagai belahan

dunia, termasuk Indonesia. Fenomena ini tidak hanya terjadi dalam bentuk kekerasan fisik, tetapi juga verbal, psikologis, dan *cyberbullying* (Pillay,

Penulis Korespondensi : I Kadek Suardika, Universitas Negeri Gorontalo
E-mail : ikadeksuardika@ung.ac.id



Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi berlisensi di bawah [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

2017). Data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia menunjukkan bahwa 41% siswa di Indonesia pernah mengalami bullying di sekolah, dengan dampak serius pada kesehatan mental, hubungan sosial, dan prestasi akademik (O'Higgins Norman et al., 2023). Korban *bullying* sering mengalami kecemasan, depresi, penurunan kepercayaan diri, bahkan dalam kasus ekstrem dapat mengarah pada tindakan bunuh diri. Di sisi lain, pelaku *bullying* cenderung mengembangkan pola perilaku agresif yang dapat berlanjut hingga dewasa, meningkatkan risiko keterlibatan dalam tindakan kriminal (Jiang et al., 2022).

Lingkungan sekolah, yang seharusnya menjadi tempat yang aman bagi pengembangan potensi siswa, justru sering menjadi lokasi utama terjadinya *bullying*. Faktor penyebabnya beragam, mulai dari kurangnya pengawasan guru, minimnya pendidikan karakter, hingga pengaruh pergaulan dan media sosial (Tham et al., 2020; Yang et al., 2016). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk mencegah dan mengurangi perilaku agresif tersebut.

Salah satu pendekatan yang potensial adalah melalui olahraga (Inc, 2018). Olahraga tidak hanya bermanfaat untuk kebugaran fisik, tetapi juga dapat menjadi media pembentukan karakter dan pengembangan *life skills* (Gould & Carson, 2008; Gould & Voelker, 2016). Melalui aktivitas fisik yang terstruktur, remaja dapat belajar nilai-nilai seperti kerja sama tim, disiplin, empati, pengendalian emosi, dan resolusi konflik keterampilan yang sangat penting dalam mencegah perilaku *bullying* (Pierce et al., 2018).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan desain *Matching-only Pretest-Posttest Control Group Design* untuk menguji efektivitas intervensi olahraga berbasis *life skills* dalam mencegah *bullying* (Fraenkel et al., 2012). Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti membandingkan dua kelompok yang telah diseimbangkan berdasarkan karakteristik tertentu sebelum intervensi. Kelompok eksperimen menerima program olahraga terintegrasi *life skills*, sementara kelompok kontrol mengikuti olahraga konvensional tanpa penekanan khusus pada pengembangan keterampilan hidup. Pengukuran dilakukan dalam dua tahap, yaitu pretest sebelum intervensi dan posttest setelah 8 minggu program berjalan (Kadek Suardika et al., 2024).

Partisipan penelitian terdiri dari 60 siswa SMA/SMK di Gorontalo berusia 14-18 tahun yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Kriteria pemilihan sampel meliputi keaktifan dalam pelajaran olahraga, tidak memiliki hambatan fisik, serta mendapatkan persetujuan dari orang tua dan sekolah. Untuk meminimalkan bias, kedua kelompok diseimbangkan berdasarkan usia, jenis kelamin, riwayat partisipasi olahraga, dan skor awal *pretest* menggunakan *Life Skills Scale for Sport* (LSSS). Instrumen penelitian utama meliputi LSSS untuk mengukur *life skills* dan *Bullying Behavior Scale* (BBS) yang diadaptasi dari *Olweus Bullying Questionnaire* untuk mengidentifikasi perilaku *bullying*.

Program intervensi untuk kelompok eksperimen dilaksanakan selama 8 minggu dengan frekuensi 3 sesi per minggu, masing-masing berdurasi 60

menit. Materi intervensi mencakup latihan olahraga seperti bola basket, futsal dan bola voli yang dirancang khusus untuk melatih empati, resolusi konflik, dan pengendalian emosi melalui berbagai simulasi situasi dan diskusi refleksi. Sementara itu, kelompok kontrol hanya melakukan latihan fisik konvensional tanpa komponen *life skills*. Analisis data dilakukan secara kuantitatif menggunakan uji statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, dan uji t-test untuk membandingkan perbedaan antara kelompok, serta dilengkapi dengan analisis kualitatif terhadap catatan observasi.

Penelitian ini memperhatikan aspek etika dengan memastikan kerahasiaan data, memperoleh *informed consent*, dan memberikan kebebasan kepada partisipan untuk mengundurkan diri tanpa konsekuensi. Beberapa

keterbatasan penelitian antara lain terbatasnya generalisasi hasil hanya untuk konteks demografi Gorontalo, durasi intervensi yang relatif singkat, serta potensi bias sosial dalam respons partisipan. Meskipun demikian, pendekatan metodologis yang digunakan diharapkan dapat memberikan data yang valid untuk menguji efektivitas model intervensi yang dikembangkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penelitian ini mengungkap bahwa model integrasi *life skills* melalui olahraga terbukti efektif dalam mencegah perilaku *bullying* di kalangan remaja, sebagaimana ditunjukkan oleh peningkatan signifikan skor *life skills* dan penurunan bermakna skor *bullying behavior* pada kelompok eksperimen.

Tabel 1
Perbandingan Skor Rata-rata *Pretest* dan *Posttest*
Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Variabel	Kelompok	Pretest (Mean ± SD)	Posttest (Mean ± SD)	Perubahan	p-value
<i>Life Skills</i>	Eksperimen	2,85 ± 0,42	4,02 ± 0.39	+1,17	<0,01**
	Kontrol	2,79 ± 0,38	2,91 ± 0.40	+0,12	0,31
<i>Bullying Behavior</i>	Eksperimen	3,12 ± 0,51	1,95 ± 0.43	-1,17	<0,01**
	Kontrol	3,08 ± 0,47	2,98 ± 0.45	-0,10	0,45

Tabel 2
Analisis Peningkatan Komponen *Life Skills* pada Kelompok Eksperimen

Komponen <i>Life Skills</i>	Pretest (Mean)	Posttest (Mean)	p-value	Effect Size (d)
Empati	2,65	4,12	<0,001***	1,42
Pengendalian Emosi	2,80	3,95	<0,01**	1,18
Kerja Sama Tim	2,90	4,05	<0,01**	1,25
Disiplin	3,02	3,88	<0,05*	0,95

Resolusi Konflik	2,75	3,85	<0,01**	1,20
------------------	------	------	---------	------

Tabel 3
Analisis Penurunan Jenis-jenis *Bullying* pada Kelompok Eksperimen

Jenis <i>Bullying</i>	Pretest (Mean)	Posttest (Mean)	Penurunan (%)	p-value
Verbal	3,25	1,80	44,6%	<0,01**
Fisik	2,95	2,10	28,8%	<0,05*
Relasional	3,15	2,05	34,9%	<0,05*
<i>Cyberbullying</i>	2,85	2,25	21,1%	0,08

Keterangan :

p < 0,05 (signifikan)

** p < 0,01 (sangat signifikan)

*** p < 0,001 (amat sangat signifikan)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi olahraga berbasis *life skills* secara signifikan meningkatkan keterampilan hidup (*life skills*) dan mengurangi perilaku *bullying* pada kelompok eksperimen, dengan peningkatan skor *life skills* dari 2,85 menjadi 4,02 ($p < 0,01$) dan penurunan skor *bullying behavior* dari 3,12 menjadi 1,95 ($p < 0,01$), sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Gould & Carson, 2011; Kendellen & Camiré, 2017) yang menyatakan bahwa olahraga terstruktur dapat menjadi media efektif untuk pengembangan karakter, dimana peningkatan paling signifikan terjadi pada komponen empati ($d = 1,42$) dan pengendalian emosi ($d = 1,18$), yang merupakan faktor protektif utama terhadap *bullying*. Mekanisme perubahan perilaku ini dapat dijelaskan melalui tiga proses utama : 1) peningkatan keterampilan sosial melalui kerja sama tim dan diskusi refleksi yang mengurangi kecenderungan intimidasi; 2) penguatan regulasi emosi melalui

teknik pernapasan dan manajemen stres yang diajarkan selama intervensi dan 3) pembentukan identitas positif yang mengurangi kebutuhan untuk mendominasi melalui agresi (Kendellen et al., 2017). Hasil ini juga menunjukkan efektivitas khusus intervensi dalam mengurangi *bullying* verbal (penurunan 44,6%) dan relasional (34,9%), yang konsisten dengan temuan (Cope et al., 2017; Marheni et al., 2024) tentang peran keterampilan sosial dalam pencegahan *bullying*. Meskipun memiliki keterbatasan dalam durasi intervensi dan generalisasi geografis, penelitian ini memberikan bukti empiris yang kuat tentang potensi integrasi *life skills* dalam pendidikan olahraga sebagai strategi preventif *bullying* yang efektif, sekaligus mendukung perlunya pengembangan modul intervensi serupa dan pelatihan guru olahraga dalam menerapkan pendekatan berbasis *life skills* di sekolah (Suardika et al., 2022).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat

disimpulkan bahwa model integrasi *life skills* melalui olahraga terbukti efektif dalam mencegah perilaku *bullying* di kalangan remaja. Intervensi yang dilakukan selama 8 minggu menunjukkan peningkatan signifikan pada keterampilan hidup (*life skills*), terutama dalam aspek empati, pengendalian emosi, dan resolusi konflik, serta penurunan yang bermakna pada perilaku *bullying*, khususnya *bullying* verbal dan relasional. Temuan ini memperkuat bukti empiris bahwa olahraga tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga berperan sebagai media pendidikan karakter yang efektif.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah pentingnya mengintegrasikan pendekatan berbasis *life skills* dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah. Guru dan pelatih olahraga perlu dibekali dengan kemampuan untuk merancang aktivitas fisik yang tidak hanya mengembangkan keterampilan motorik, tetapi juga membangun nilai-nilai sosial dan emosional. Selain itu, kolaborasi antara guru olahraga, psikolog sekolah, dan pihak terkait lainnya diperlukan untuk menciptakan lingkungan sekolah yang inklusif dan bebas dari kekerasan.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan sampel dan durasi intervensi guna menguji keberlanjutan efek dalam jangka panjang. Pendekatan metode campuran (*mixed methods*) juga dapat dipertimbangkan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang mekanisme perubahan perilaku. Dengan demikian, temuan ini tidak hanya memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pendidikan dan

psikologi olahraga, tetapi juga menawarkan solusi praktis dalam upaya pencegahan *bullying* di lingkungan pendidikan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih yang tulus disampaikan kepada LPPM dan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo berkenaan dengan pendanaan program penelitian tahun anggaran 2025. Kegiatan ini merupakan bagian dari Tridarma Perguruan Tinggi dan merupakan upaya nyata dalam memberikan manfaat kepada masyarakat. Terima kasih juga kepada seluruh tim peneliti dan semua pihak yang telah memberikan dukungan serta masukan dalam pembuatan dan pelaksanaan kegiatan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Reserch in Education T* (Eighth Edi). The McGraw-Hill Companies.
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17509840701834573>

- Gould, D., & Carson, S. (2011). Young Athletes Perceptions of the Relationship between Coaching Behaviors and Developmental Experiences. *International Journal of Coaching Science*.
- Gould, D., & Voelker, D. K. (2016). *Youth Sport Leadership Development: Leveraging the Sports Captaincy Experience Youth Sport Leadership Development: Leveraging the Sports Captaincy Experience*. 0704(June). <https://doi.org/10.1080/21520704.2010.497695>
- Inc, K. (2018). *The Importance of Life Skills-Based Education - Learning Liftoff*.
- Jiang, H., Liang, H., Zhou, H., & Zhang, B. (2022). Relationships Among Normative Beliefs About Aggression, Moral Disengagement, Self-Control and Bullying in Adolescents: A Moderated Mediation Model. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 183–192. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S346658>
- Kadek Suardika, I., Asli, L., Pakaya, R., Arry Anderzen, K., Tumuloto, E. H., & Said, H. (2024). *Integrating Life Skills in Physical Activity Programs for Elementary School Students*. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v9i2.74369>
- 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. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1114502>
- 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>
- Marheni, E., Purnomo, E., Suardika, I. K., Oktadinata, A., Gumilar, A., & Jermaina, N. (2024). Developing life skills through athletics in the framework of positive youth development. *Fizjoterapia Polska*, 24(5), 279–287. <https://doi.org/10.56984/8ZG020CMD94>
- O’Higgins Norman, J., Viejo Otero, P., Canning, C., Kinehan, A., Heaney, D., & Sargioti, A. (2023). FUSE anti-bullying and online safety programme: measuring self-efficacy amongst post-primary students. *Irish Educational Studies*. <https://doi.org/10.1080/03323315.2023.2174573>
- 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>
- Pillay, J. (2017). Bullying experiences and literacy achievement amongst primary school children. *Journal of Psychology in Africa*, 27(6), 561–563.
<https://doi.org/10.1080/14330237.2017.1399549>
- Suardika, K., Ma'mun, A., Kusmaedi, N., Budiana, D., Mile, S., & Purnomo, E. (2022). Integration of life skills into basic student basketball training program for positive youth development. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 17(9), 3184–3197.
<https://doi.org/10.18844/cjes.v17i9.7180>
- Tham, A., Mair, J., & Croy, G. (2020). Social media influence on tourists' destination choice: importance of context. *Tourism Recreation Research*, 45(2), 161–175.
<https://doi.org/10.1080/02508281.2019.1700655>
- Yang, S., Lin, S., Carlson, J. R., & Ross, W. T. (2016). Brand engagement on social media: will firms' social media efforts influence search engine advertising effectiveness? *Journal of Marketing Management*, 32(5–6), 526–557.
<https://doi.org/10.1080/0267257X.2016.1143863>