

Integrasi *Life Skills* Pada Program Latihan Futsal Dalam Rangka *Positive Youth Development*

Asep Hadi Hambali ^{1*}, Asep Sahrul Gunanwan ¹

¹STKIP Bina Mutiara Sukabumi

Submitted: 01-03-2025; Accepted: 31-03-2025; Published: 30-04-2025

Korespondensi : Asep Hadi Hambali, asephadihambali@gmail.com

ABSTRAK

Proses pembinaan pelatihan yang dilakukan di UKM Futsal STKIP Bina Mutiara hanya terfokus kepada keterampilan gerak, performa, prestasi, sedangkan dalam tujuan yang lain seringkali tidak tersentuh pada proses latihan tersebut, seperti mengembangkan berbagai nilai sosial, seperti kecakapan hidup. Dapat diketahui bahwa hanya sedikit atlet yang dapat mencapai puncak prestasi dan mempertahankan karir mereka dalam dunia olahraga termasuk futsal. Seorang atlet yang luar biasa bukan hanya memiliki kemampuan fisik yang baik, tetapi juga kekuatan mental, kecerdasan emosional, daya tahan, dan kemampuan mengatasi sebuah tekanan dalam sebuah kompetisi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan program latihan futsal yang terintegrasi *life skills* terhadap perkembangan *life skills* dalam rangka *positive youth development*. Penelitian dilaksanakan dengan menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif dan desain *nonequivalent control group design* terhadap 30 atlet UKM Futsal STKIP Bina Mutiara dengan teknik sampling menggunakan total sampling. Data *life skills* dikumpulkan menggunakan angket *life skills*. Hasil analisis menggunakan uji perbedaan dua rata-rata pada variabel *life skills*, nilai signifikansi $0,00 < 0,05$, artinya H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan program latihan futsal yang terintegrasi *life skills* terhadap perkembangan *life skills* dalam rangka *positive youth development*.

Kata kunci: Futsal, Kecakapan Hidup, Perkembangan Pemuda yang Positif

ABSTRACT

The training process conducted at the Futsal Student Activity Unit (UKM) of STKIP Bina Mutiara focuses solely on motor skills, performance, and achievement. Other objectives, such as developing various social values and life skills, are often overlooked. It is known that only a few athletes can reach peak performance and maintain their careers in the world of sports, including futsal. An extraordinary athlete not only has good physical abilities, but also mental strength, emotional intelligence, endurance, and the ability to cope with pressure in a competition. This study aims to determine the significant effect of a futsal training program integrated with life skills on the development of life skills in the context of positive youth development. The study was conducted using an experimental method with a quantitative approach and a nonequivalent control group design on 30 athletes from the Futsal Student Activity Unit (UKM) of STKIP Bina Mutiara with a total sampling technique. Life skills data were collected using a life skills questionnaire. The results of the analysis using the two-average difference test on the life skills variable showed a significance value of $0.00 < 0.05$, meaning that H_0 was rejected, so it can be concluded that there is a significant effect of a futsal training program integrated with life skills on the development of life skills in the context of positive youth development.

Keywords: Futsal, Life Skills, Positive Youth Development

PENDAHULUAN

Olahraga memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, apalagi dikalangan remaja. Olahraga memiliki potensi untuk meningkatkan keterampilan kognitif, emosional, dan sosial. Olahraga juga dapat mengajari seseorang bagaimana cara bekerja dengan baik bersama orang lain (Hayden et al., 2015). Kecakapan hidup yang dikembangkan melalui olahraga akan bermanfaat untuk masa depan, baik dilingkungan masyarakat maupun dilingkungan kerja. (Suardika et al., 2024).

Jika dikaji lebih dalam lagi, olahraga mampu memberikan kontribusi bagi kesehatan masyarakat, bukan terhadap faktor fisik saja (Bingham et al., 2014; Curran et al., 2014; Parnell et al., 2015; Parnell & Richardson, 2014). Olahraga dan aktivitas fisik tidak terbatas hanya pada aspek fisik, tetapi meluas ke dalam domain pembelajaran sosial, psikologis dan intelektual (Bailey et al., 2016b, 2016a). Sifat alami olahraga mengharuskan untuk menunjukkan hal-hal seperti ketekunan, kejujuran ketika berusaha mempelajari keterampilan baru atau keterampilan sosial, karena seseorang diharuskan bekerja secara mandiri serta saling tergantung untuk menyelesaikan masalah dan membuat keputusan (Cope et al., 2016).

Para peneliti psikologi olahraga telah berupaya keras untuk lebih memahami bagaimana olahraga dan kegiatan rekreasi dapat disusun untuk mendorong perkembangan pemuda yang positif (*Positive Youth Development / PYD*) (Kendellen et al., 2017). Seorang pemuda adalah fondasi utama atau dalam kemajuan suatu negara sehingga menjadi suatu hal yang serta harus dipelihara dan dikembangkan (Hinson et al., 2016). Pengembangan pemuda positif mengidentifikasi serangkaian aset perkembangan termasuk (1) pengembangan fisik, (2) pengembangan intelektual, (3) pengembangan emosional, dan (4) pembangunan sosial. (Hemphill, Gordon, & Wright, 2019).

Futsal adalah permainan yang sangat menarik dan sudah mendunia. Futsal merupakan permainan global dalam hal partisipasi di seluruh kalangan, anak-anak, pemuda dan orang dewasa, sehingga jelas bahwa *life skills* dapat dikembangkan melalui olahraga ini. Untuk mengembangkan pemuda yang positif, pelatih harus mampu mengimplementasikan life skills di lapangan, bukan hanya melakukan komponen teknis dan fisik saja. Tujuannya adalah agar atlet dapat menggunakan life skills dalam kehidupan nyata. Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa pemuda mengembangkan serangkaian kecakapan hidup melalui olahraga. (L. D. Cronin & Allen, 2017; Rohmanasari et al., 2018; Trottier & Robitaille, 2014; Whitley et al., 2013).

Pelatih seharusnya menciptakan lingkungan belajar dan latihan yang mendorong pengembangan life skills. Tidak hanya di Indonesia, penelitian di Inggris Raya mengungkapkan bahwa pelatih futsal lebih banyak menggunakan gaya pelatihan otoriter (C. Cushion & Jones, 2016; Partington et al., 2014; Potrac et al., 2006). Dalam pelaksanaannya sedikit terjadi interaksi, umpan balik dan rendahnya tanya jawab. Cushion & Jones, (2016) mengemukakan bahwa pelatih mengadopsi pendekatan ini untuk melakukan kontrol dan disiplin terhadap pemain. Hal ini menghasilkan pemain menjadi pasif dan patuh

dengan apa yang dikatakan oleh pelatih, bukan pembelajar aktif (C. J. Cushion & Jones, 2014; Denison, 2008). Sehubungan dengan ini, kecil kemungkinan bahwa lingkungan seperti ini akan memungkinkan pemain untuk mengembangkan keterampilan hidup (Cope et al., 2016).

Dari pendapat di atas maka sangat memungkinkan apabila *life skills* diintegrasikan pada program latihan futsal. Olahraga futsal mempunyai banyak kelebihan, tidak hanya mengajarkan aspek fisik saja tetapi juga menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Dengan demikian, olahraga futsal akan membentuk sikap mental yang kuat dan etika yang baik. Jika dilihat dari pembelajaran maupun latihan baik dalam konteks pendidikan, rekreasi, maupun prestasi seringkali hanya mementingkan seperti keterampilan gerak, performa, prestasi dan sebagainya, sedangkan dalam tujuan yang lain seringkali tidak tersentuh seperti mengembangkan berbagai nilai social seperti *life skills* (Ferguson & Shapiro, 2016). Program *life skills* memiliki tujuan untuk meningkatkan kesadaran seseorang akan keterampilan yang dikembangkan melalui olahraga sehingga pada akhirnya meningkatkan keterampilan hidup mereka. Komponen *life skills* yang dapat dikembangkan melalui olahraga yang paling sering dikutip adalah kerja tim, penetapan tujuan, manajemen waktu, emosional, komunikasi antarpribadi kation, sosial, kepemimpinan, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan (Bean et al., 2016).

Setelah peneliti melakukan observasi di UKM Futsal STKIP Bina Mutiara, program latihan yang dilakukan pada saat ini jarang sekali menerapkan komponen-komponen sosial, psikologikal, nilai moral, dan karakter yang disusun dan diintegrasikan secara terstruktur. Proses pembinaan pelatihan yang dilakukan di UKM Futsal STKIP Bina Mutiara hanya terfokus kepada keterampilan gerak, performa, prestasi, sedangkan dalam tujuan yang lain seringkali tidak tersentuh pada proses latihan tersebut, seperti mengembangkan berbagai nilai sosial, seperti kecakapan hidup. Dapat diketahui bahwa hanya sedikit atlet yang dapat mencapai puncak prestasi dan mempertahankan karir mereka dalam dunia olahraga termasuk futsal. Seorang atlet yang luar biasa bukan hanya memiliki kemampuan fisik yang baik, tetapi juga kekuatan mental, kecerdasan emosional, daya tahan, dan kemampuan mengatasi sebuah tekanan dalam sebuah kompetisi.

Sehubungan dengan hal tersebut, maka perlu kita garis bawahi pentingnya pengembangan keseimbangan antara tujuan olahraga dan perkembangan seseorang dalam menghadapi kehidupan dengan berbagai tantangan dan permasalahan yang ada. Dalam dunia olahraga yang sangat kompetitif, tidak semua atlet akan terus mencapai puncak kejayaan, dan oleh karena itu, penting untuk mempersiapkan diri secara mental dan emosional untuk menghadapi berbagai hal yang mungkin terjadi dalam perjalanan mereka.

Dari permasalahan di atas, peneliti berasumsi bahwa *life skills* yang diintegrasikan ke dalam program latihan futsal dapat meningkatkan *Positive youth development* (PYD), sehingga penulis akan mengangkat judul penelitian yaitu “INTEGRASI *LIFE SKILLS* PADA PROGRAM LATIHAN FUTSAL DALAM RANGKA *POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT*”.

METODE

Dalam penelitian ini, maka metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Alasan penelitian ini menggunakan metode eksperimen karena sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin dicapai oleh peneliti, yaitu untuk mengetahui pengaruh integrasi program life skills melalui cabang olahraga futsal dalam rangka membentuk *positive youth development* yaitu *life skills*. Desain penelitian ini menggunakan *quasi experimental design*. Adapun bentuk *quasi experimental design* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonequivalent control group design*. Pelaksanaan eksperimen ini dilakukan pada unit kegiatan mahasiswa futsal STKIP Bina Mutiara.

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti UKM futsal di STKIP Bina Mutiara Sukabumi kampus 2 Surade sebanyak 30 orang dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur perkembangan *life skills* adalah instrumen kuesioner *Life Skills Scale for Sport (LSSS)* (L. D. Cronin & Allen, 2017). Instrumen kuesioner LSSS ada delapan komponen life skills utama yang terdiri atas 47 item pernyataan, dengan skala pengukuran berupa skala likert dengan rentang skala yang digunakan adalah rentang skala lima poin yaitu dari 1 (*not at all*) hingga 5 (*very much*). Menurut Cronin et al (2019) indikator dari komponen *life skills* yaitu, *teamwork*, *goal setting*, *time management*, *intrapersonal communication*, *social skills*, *leadership*, *problem solving and decision making*.

Adapun pengumpulan data yang peneliti lakukan yaitu penyebaran instrumen LSSS awal atau pre-test kepada kelompok yang dijadikan sampel (*pre-test*), memberikan treatment program latihan futsal yang mengandung komponen *life skills* kepada kelompok eksperimen dan memberikan treatment program latihan futsal yang tidak mengandung komponen *life skills* kepada kelompok kontrol, selanjutnya memberikan atau melakukan instrumen LSSS akhir (*post-test*). teknik analisis data yang digunakan yaitu statistik deskriptif, uji prasyarat, dan uji hipotesis.

HASIL dan PEMBAHASAN

Data yang diperoleh berdasarkan kuisisioner yang disebar oleh peneliti kepada 30 atlet. Kuisisioner *life skills* berjumlah 47 pernyataan. Adapun untuk hasil pengolahan data dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Pretest Hasil Statistik Tingkat Kecakapan Hidup

Kelompok	Life Skills		
	M	Persentase	Kategori
Eksperimen	152,73	64,99%	Cukup
Kontrol	150,87	64,20%	Cukup

Berdasarkan tabel 1 diatas, diketahui bahwa tes awal sebelum diberikan perlakuan tingkat *life skills* pada atlet futsal pada kelompok eksperimen mendapatkan nilai rata-rata sebesar 152,73 dengan persentase 64,99% dan berada pada kategori cukup, sementara pada atlet futsal di kelompok kontrol

rata-rata yang didapatkan 150,87 dengan persentase 64,20% dan berada pada kategori cukup.

Tabel 2. Hasil *Posttest* Statistik Tingkat Kecakapan Hidup

Kelompok	Life Skills		
	M	Persentase	Kategori
Eksperimen	214,73	91,38%%	Sangat Baik
Kontrol	147,00	62,55%	Cukup

Berdasarkan tabel 2 diatas, diketahui bahwa tes akhir setelah diberikan perlakuan tingkat *life skills* pada atlet futsal di kelompok eksperimen mendapatkan nilai rata-rata sebesar 214,73 dengan persentase 91,38% dan berada pada kategori sangat baik, sementara pada atlet futsal di kelompok kontrol yang tidak di berikan perlakuan, rata-rata yang didapatkan 147,00 dengan persentase 62,55% dan berada pada kategori cukup.

Uji hipotesis di pergunkan untuk menguji kebenaran suatu pernyataan dan untuk menarik kesimpulan apakah pernyataan diterima atau ditolak, tujuan dari hipotesis untuk menetapkan suatu dasar sehingga dapat mengumpulkan bukti yang berupa data-data dalam menentukan keputusan apakah ditolak atau diterima sesuai asumsi yang telah sebelumnya dibuat. Uji hipotesis ini menggunakan uji analisis pada SPSS 25 dengan uji-t karena data yang diperoleh berdistribusi normal dan homogen.

Tabel 3. Hasil Uji *Paired Sample T-Test*

Data		$\bar{x}$	Beda	Sig.
Eksperimen	Pretest	152,73	62	0,000
	Posttest	214,73		
Kontrol	Pretest	150,87	-3,87	0,40
	Posttest	147,00		

Berdasarkan tabel 3 mengenai hasil uji *Paired Sample Test* pada variabel *life skills* kelompok eksperimen ditemukan perbedaan rerata pada *pretest* dan *posttest* sebesar 62 dengan nilai sig 0,00 < 0,05, artinya H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan program integrasi *life skills* pada olahraga futsal terhadap peningkatan *life skills*. Sedangkan kelompok kontrol ditemukan perbedaan rerata pada *pretest* dan *posttest* sebesar -3,87 dengan nilai sig 0,40 > 0,05, artinya H_1 ditolak dan H_0 diterima.

Tabel 4. *Independent Samples Test*

LIFE SKILLS	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
<i>Equal variances assumed</i>	11,047	0,002	23,800	28	0,000
<i>Equal variances not assumed</i>			23,800	15,944	0,000

Berdasarkan tabel 4 mengenai hasil uji *independent sampel t test* diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata rata *life skills* antara program integrasi *life skills* dan non integrasi *life skills* pada olahraga futsal terhadap peningkatan *life skills* di UKM Futsal STKIP Bina Mutiara Sukabumi Kampus 2 Surade.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Iqbal et al., (2019) yang mengemukakan bahwa pengembangan *life skills* kelompok pelatihan yang diberi integrasi *life skills* lebih tinggi daripada kelompok pelatihan yang tidak diberi integrasi *life skills* dalam program tersebut.

Pengembangan *Life skills* melalui olahraga memiliki banyak dampak terhadap kecakapan hidup seseorang. Perkembangan kecakapan tersebut dapat di kembangkan melalui olahraga futsal. Untuk dapat berkembang dan berprestasi tidak hanya dengan menguasai teknik dasarnya saja, melainkan masih terdapat hal lain yang harus dikuasai atau dikembangkan yaitu pada perkembangan remaja dan dalam kehidupan sosial.

Dalam penelitian *sport psychology* PYD juga dapat digunakan dan diterapkan pada program aktivitas jasmani dan olahraga yang berintegrasi *life skill* seperti yang dikatakan oleh Gould & Carson, (2008) yaitu semua kajian tentang life skill berpusat pada PYD karena dapat dikatakan bahwa dengan mengembangkan life skills maka dapat berkembang juga PYD. Pentingnya kecakapan hidup (*life skills*) ini juga telah disorot oleh penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa olahraga dapat memberikan pengaruh positif, dan kepuasan kehidupan seseorang (Cronin, Allen, Mulvenna, & Russell, 2018; Mossman & Cronin, 2019). Pendapat ini di tegaskan juga oleh Mossman & Cronin, (2019) agar remaja dapat menjalani kehidupan yang sukses dan sehat, mereka perlu mengembangkan berbagai kecakapan hidup. Kecakapan hidup sebagai aset - aset pribadi internal, karakteristik, dan keterampilan seperti penetapan tujuan, kontrol emosional, harga diri, dan etika kerja keras yang dapat difasilitasi atau dikembangkan dalam olahraga dan ditransfer untuk digunakan dalam pengaturan non-olahraga' (Gould & Carson, 2008).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis pembahasan data penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Terdapat pengaruh program integrasi *life skills* pada olahraga futsal terhadap peningkatan *life skills* anggota UKM Futsal STKIP Bina Mutiara Sukabumi.
- 2) Terdapat perbedaan perkembangan antara program integrasi *life skills* dan non integrasi *life skills* pada olahraga futsal terhadap peningkatan *life skills* di UKM Futsal STKIP Bina Mutiara Sukabumi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2016a). Physical Activity: An Underestimated Investment in Human Capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 10(3), 289–308. <https://doi.org/10.1123/jpah.10.3.289>
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2016b). Physical Activity as an Investment in Personal and Social Change: The Human Capital Model. *Journal of Physical Activity and Health*, 9(8), 1053–1055. <https://doi.org/10.1123/jpah.9.8.1053>
- Bean, C., Kendellen, K., & Forneris, T. (2016). Moving Beyond the Gym: Exploring Life Skill Transfer Within a Female Physical Activity-Based Life Skills Program. *Journal of Applied Sport*

Psychology, 28(3), 274–290. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1124155>

Bingham, D. D., Parnell, D., Curran, K., Jones, R., & Richardson, D. (2014). Fit Fans: perspectives of a practitioner and understanding participant health needs within a health promotion programme for older men delivered within an English Premier League Football Club. *Soccer and Society*, 15(6), 883–901. <https://doi.org/10.1080/14660970.2014.920624>

Cope, E., Bailey, R., Parnell, D., & Nicholls, A. (2016). 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., Allen, J., Ellison, P., Marchant, D., Levy, A., Cronin, L., Allen, J., Ellison, P., Marchant, D., Levy, A., Ellison, P., Marchant, D., & Levy, A. (2019). Studies in Higher Education Development and initial validation of the life skills ability scale for higher education students. *Studies in Higher Education*, 0(0), 1–14. <https://doi.org/10.1080/03075079.2019.1672641>

Cronin, L. D., & Allen, J. (2017). Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 105–119. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.11.001>

Curran, K., Bingham, D. D., Richardson, D., & Parnell, D. (2014). Ethnographic engagement from within a Football in the Community programme at an English Premier League football club. *Soccer and Society*, 15(6), 934–950. <https://doi.org/10.1080/14660970.2014.920627>

Cushion, C. J., & Jones, R. L. (2014). A Bourdieusian analysis of cultural reproduction: socialisation and the “hidden curriculum” in professional football. *Sport, Education and Society*, 19(3), 276–298. <https://doi.org/10.1080/13573322.2012.666966>

Cushion, C., & Jones, R. L. (2016). Power, Discourse, and Symbolic Violence in Professional Youth Soccer: The Case of Albion Football Club. *Sociology of Sport Journal*, 23(2), 142–161. <https://doi.org/10.1123/ssj.23.2.142>

Denison, J. (2008). Social Theory for Coaches: A Foucauldian Reading of One Athlete's Poor Performance. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2(4), 369–383. <https://doi.org/10.1260/174795407783359777>

Ferguson, B. R., & Shapiro, S. K. (2016). Using a Naturalistic Sport Context to Train Social Skills in Children. *Child and Family Behavior Therapy*, 38(1), 47–68. <https://doi.org/10.1080/07317107.2016.1135700>

Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58–78. <https://doi.org/10.1080/17509840701834573>

Hayden, L. A., Whitley, M. A., Cook, A. L., Dumais, A., Silva, M., & Scherer, A. (2015). An exploration of life skill development through sport in three international high schools. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 7(5), 759–775. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2015.1011217>

Hemphill, M. A., Gordon, B., & Wright, P. M. (2019). Sports as a passport to success: life skill integration in a positive youth development program. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(4), 390–401. <https://doi.org/10.1080/17408989.2019.1606901>

- Hinson, L., Kapungu, C., Jessee, M. C., Skinner, M., Bardini, M., & Tracy, E.-W. (2016). Positive Youth Development Measurement Toolkit. Measuring Positive Youth Development Toolkit: A Guide for Implementers of Youth Programs, December.
- Holt, N. L. (2007). Positive youth development through sport. *Positive Youth Development Through Sport*, April, 1–137. <https://doi.org/10.4324/9780203944783>
- Iqbal, H. S., Ma'mun, A., & Nuryadi, N. (2019). Mengintegrasikan Life Skills ke Program Pelatihan Sepak Bola bagi Pengembangan Pemuda yang Positif. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 19(3), 344–355. <https://doi.org/10.17509/jpp.v19i3.22328>
- 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>
- Mossman, G. J., & Cronin, L. D. (2019). Life skills development and enjoyment in youth soccer: The importance of parental behaviours. *Journal of Sports Sciences*, 37(8), 850–856. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1530580>
- Parnell, D., & Richardson, D. (2014). Introduction. *Soccer and Society*, 15(6), 823–827. <https://doi.org/10.1080/14660970.2014.920619>
- Parnell, D., Rutherford, Z., Zwolinsky, S., Hargreaves, J., Rigby, M., Pringle, A., Richardson, D., McKenna, J., & Trotter, L. (2015). Reaching older people with PA delivered in football clubs: the reach, adoption and implementation characteristics of the Extra Time Programme. *BMC Public Health*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1560-5>
- Partington, M., Cushion, C., & Harvey, S. (2014). An investigation of the effect of athletes' age on the coaching behaviours of professional top-level youth soccer coaches. *Journal of Sports Sciences*, 32(5), 403–414. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.835063>
- Potrac, P., Jones, R., & Cushion, C. (2006). Understanding Power and the Coach's Role in Professional English Soccer: A Preliminary Investigation of Coach Behaviour. *Soccer & Society*, 8(1), 33–49. <https://doi.org/10.1080/14660970600989509>
- Rohmanasari, R., Ma'mun, A., & Muhtar, T. (2018). Dampak Kegiatan Ekstrakurikuler terhadap Perkembangan Life Skills Siswa Sekolah Menengah Atas. 371–382.
- 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>
- Trottier, C., & Robitaille, S. (2014). Fostering Life Skills Development in High School and Community Sport : A Comparative Analysis of the Coach ' s Role. 2000, 10–21.
- Whitley, M. A., Wright, E. M., & Gould, D. (2013). *Journal of Sport for Development Coaches ' Perspectives on Sport-Plus Programmes for Underserved Youth : An Exploratory Study in South Africa*. 1(2).