

Kecakapan Hidup pada Atlet UKM *Pickleball* Universitas Jambi

Firdha Wulan Natavia^{1✉}, Reza Hadinata², Fitri Khairunnisa³

¹Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

Corresponding author*

Email: firdhawulannatavia@gmail.com

nfo Artkel

Kata Kunci:

Kecakapan Hidup; Mahasiswa, Olahraga Tim; Pengembangan Keterampilan; Pickleball

Keywords:

College Students; Life Skills; Pickleball; Skill Development; Team Sports

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kecakapan hidup anggota UKM olahraga Pickleball Universitas Jambi dalam delapan aspek: kerja sama tim, penetapan tujuan, manajemen waktu, kecakapan emosional, komunikasi interpersonal, kecakapan sosial, kepemimpinan, serta pemecahan masalah dan pengambilan keputusan. Penelitian deskriptif kuantitatif ini dilaksanakan di Lapangan JPOK Universitas Jambi selama jadwal latihan rutin pada Januari 2025, dengan populasi 50 orang dan sampel 20 anggota aktif. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dengan skala Likert dan instrumen Life Skill Scale for Sport (LSSS). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar atlet memiliki kecakapan yang baik dalam aspek-aspek tersebut, dengan kecakapan sosial menjadi komponen paling dominan yang dinilai dalam kategori banyak dan sangat banyak. Aspek kepemimpinan juga menunjukkan hasil yang baik melalui sistem rotasi kepemimpinan yang mengasah kemampuan memimpin. Namun, aspek manajemen waktu dan penetapan tujuan masih memerlukan pengembangan lebih lanjut. Penelitian ini menyimpulkan bahwa olahraga Pickleball berkontribusi positif terhadap pengembangan kecakapan hidup para anggota UKM, dengan kecakapan sosial menjadi komponen paling menonjol yang mendukung keberhasilan tim.

Abstract

This research aims to identify the level of life skills among members of the Pickleball Sports Club at Jambi University across eight aspects: teamwork, goal setting, time management, emotional competence, interpersonal communication, social skills, leadership, and problem-solving and decision-making. This quantitative descriptive study was conducted at the JPOK Field of Jambi University during regular training sessions in January 2025, with a population of 50 people and a sample of 20 active members. Data collection was carried out through questionnaires using a Likert scale and the Life Skill Scale for Sport (LSSS) instrument. The results show that most athletes demonstrate good proficiency in these aspects, with social skills being the most dominant component rated in the high and very high categories. Leadership aspects also showed positive results through a leadership rotation system that enhances leadership abilities. However, time management and goal-setting aspects still require further development. This study concludes that Pickleball sports positively contribute to the development of life skills among club members, with social

✉ Alamat korespondensi:
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang pesat mengubah tatanan kehidupan, sehingga individu perlu mempersiapkan diri untuk dapat mengikuti perkembangan tersebut. Di tengah kemajuan teknologi dan modernisasi, kebutuhan terhadap sumber daya manusia yang tidak hanya berpendidikan, tetapi juga terampil, cerdas, emosional, kreatif, dan mandiri semakin penting (Widyastuti et al., 2024). Untuk membentuk individu yang kompeten dan siap menghadapi masa depan, pendidikan yang mengajarkan kecakapan hidup sangat diperlukan. Kecakapan hidup mencakup kemampuan untuk mengelola tantangan kehidupan sehari-hari secara efektif, tidak hanya dalam aspek teknis tetapi juga emosional, sosial, dan psikologis. Menurut Yuliwulandana (2017) menyatakan bahwa Kecakapan hidup adalah keterampilan yang perlu dimiliki seseorang untuk mencapai kebahagiaan dalam hidup. Kecakapan ini mencakup kemampuan yang dibutuhkan untuk bekerja, selain keterampilan di bidang akademik.

Kecakapan hidup merupakan kemampuan yang membantu seseorang menghadapi berbagai tantangan hidup secara aktif dan proaktif, sehingga dapat menyelesaikan masalah dengan baik (Wala, 2024). Kemampuan untuk hidup meliputi berbagai keahlian, potensi, dan kompetensi yang dibutuhkan seseorang agar dapat menjalani kehidupan secara lebih berarti dan membahagiakan. Keterampilan ini mencakup berbagai aspek sikap dan perilaku manusia yang diperlukan sebagai bekal dalam menjalani kehidupan. Hal ini memungkinkan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan dan menjalani kehidupan yang lebih baik. Oleh karena itu, pengajaran kecakapan hidup harus diberikan sejak dini hingga pendidikan tertinggi.

Olahraga memiliki peran penting dalam pengembangan kecakapan hidup, seperti kerja

sama tim, komunikasi, pengendalian emosi, dan pengambilan keputusan (Taqwim et al., 2020). Salah satu olahraga yang dapat memberikan kontribusi besar terhadap pengembangan kecakapan hidup adalah Pickleball. Olahraga ini menggabungkan unsur tenis, pingpong, dan badminton, serta memfasilitasi pengembangan keterampilan sosial dan emosional selain keterampilan fisik. Permainan Pickleball memiliki beberapa kebutuhan khusus yang mendukung pengembangan kecakapan hidup pemainnya, diantaranya: kemampuan koordinasi mata-tangan yang baik, ketangkasan gerak, strategi bermain, konsentrasi tinggi, dan komunikasi efektif dengan rekan satu tim dalam permainan ganda. Seperti yang dikemukakan oleh Primanata et al., (2021) yang menyatakan bahwa Pickleball adalah olahraga yang dimainkan dengan menggunakan paddle khusus dan bola tertentu pada lapangan berukuran 44 kaki panjang dan 20 kaki lebar yang dibatasi dengan net mirip yang digunakan dalam permainan tenis.

Berdasarkan hasil observasi awal di UKM Pickleball Universitas Jambi, ditemukan bahwa para anggota menunjukkan perkembangan positif dalam beberapa aspek kecakapan hidup, terutama dalam kerja sama tim dan komunikasi interpersonal. Namun, aspek manajemen waktu dan penetapan tujuan masih perlu ditingkatkan. Pickleball merupakan aktivitas olahraga yang cocok untuk semua kelompok umur dengan aturan yang sederhana dan mudah dipelajari. Dengan lapangan yang telah dimodifikasi, olahraga ini dapat dimainkan di berbagai lokasi, menjadikannya sangat fleksibel dan mudah diakses bagi siapapun.

Pickleball yang mudah dipelajari dan dapat dimainkan oleh berbagai usia juga memiliki intensitas rendah yang mendorong interaksi sosial positif. Untuk mengenalkan dan mengembangkan olahraga *Pickleball* di Provinsi Jambi ini, diadakan sosialisasi di Universitas

Jambi tepatnya di gedung JPOK yang kemudian dibentuk UKM oleh mahasiswa Universitas Jambi. Diharapkan dapat berfungsi sebagai sarana penyalur dan pembinaan bakat bagi mahasiswa Universitas Jambi.

Namun, berdasarkan observasi di UKM *Pickleball* Universitas Jambi, meskipun atlet sudah terampil, terdapat kekurangan dalam aspek afektif seperti pengendalian emosi, kerja sama tim, dan kepatuhan terhadap peraturan. Hal ini disebabkan oleh tidak adanya pelatih yang menyediakan program latihan terstruktur. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat kecakapan hidup dalam UKM olahraga *Pickleball* Universitas Jambi dan memberikan wawasan baru mengenai penerapan kecakapan hidup dalam olahraga ini.

METODE

Metode dan Desain

Studi ini menerapkan pendekatan deskriptif kuantitatif melalui survei dengan kuisisioner. Metodologi penelitian kuantitatif merupakan pendekatan yang berakar pada filosofi positivisme, digunakan untuk mengkaji populasi atau sampel tertentu. Pengambilan sampel umumnya dilaksanakan dengan metode acak, sementara pengumpulan data memanfaatkan instrumen penelitian. Analisis data dilakukan secara kuantitatif atau statistik dengan tujuan mengevaluasi hipotesis yang sudah ditetapkan sebelumnya (Sugiyono, 2019).

Instrumen

Instrumen yang digunakan untuk melihat tingkat kecakapan hidup atlet UKM *Pickleball* Universitas Jambi menggunakan *Life Skills Scale for Sport* (LSSS), yang dikembangkan oleh Cronin dan Allen, digunakan untuk mengukur delapan keterampilan hidup yang dirasakan oleh peserta setelah menerima intervensi olahraga. Keterampilan tersebut meliputi kerjasama tim, keterampilan sosial, penetapan tujuan, kepemimpinan, pemecahan masalah dan pengambilan keputusan, komunikasi interpersonal, keterampilan emosional, serta manajemen waktu. Studi validitas dan reliabilitas *Life Skills Scale for Sport* (LSSS) dilakukan oleh menyatakan

bahwa validitas instrument yaitu 0,92 dan nilai reliabilitas ($r = 0.82$), yang artinya instrument sudah dinyatakan valid dan reliabel (Gumilar et al., 2023).

Partisipan

Populasi penelitian menurut Sugiyono (2019) merupakan sekelompok objek atau subjek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan diambil kesimpulannya. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota UKM *Pickleball* Universitas Jambi sebanyak 50 anggota. Sedangkan sampel yaitu sebagian dari total dan sifat-sifat yang terdapat dalam populasi. Ketika populasi berukuran besar dan peneliti tidak memungkinkan untuk mengkaji seluruh elemen populasi, misalnya karena keterbatasan anggaran, sumber daya manusia dan waktu, maka peneliti dapat memanfaatkan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Hasil yang diperoleh dari kajian terhadap sampel dapat digeneralisasi untuk mewakili populasi secara keseluruhan (Sugiyono, 2019). Adapun kriteria yang diterapkan dalam pengambilan sampel ini adalah seluruh atlet UKM *Pickleball* yang masih aktif mengikuti latihan rutin selama satu tahun terakhir. Jadi, jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 20 atlet.

Prosedur

Sebelum menganalisis data yang diperoleh, kuisisioner dengan 5 kategori skala *likert* disebar untuk dijawab oleh responden. Kemudian semua jawaban yang telah dikirim dianalisis untuk memperoleh jawaban yang lebih akurat. Setelah tahap ini selesai, aspek penting berikutnya adalah menganalisis data. Hal ini berguna untuk mendapatkan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan. Rumus yang digunakan untuk menganalisis data adalah rumus Persentase (p). metode perhitungan digunakan untuk menghitung besarnya frekuensi relatif Persentase (p).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari kumpulan data dan informasi yang telah diuraikan sebelumnya, bagian ini

akan menyajikan analisis mendalam terhadap hasil penelitian. Temuan-temuan penting akan diinterpretasikan dengan mengacu pada tujuan

penelitian dan kerangka teori yang sudah dijabarkan pada bagian terdahulu.

Tabel 1. Tabulasi Mean dan standar Deviation

Komponen	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Kerja sama tim	20	0	61	26.6	23,3118
Penetapan tujuan	20	0	54	26.8	21,83025424
Manajemen waktu	20	0	31	15.2	13,8766
Kecakapan emosional	20	0	69	30.4	25,01679
Komunikasi interpersonal	20	0	38	15	13,68211
Kecakapan sosial	20	0	43	19	16,08726
Kepemimpinan	20	0	69	30.8	26,10287
Pemecahan masalah dan pengambilan keputusan	20	0	37	16	13,25142

Dari tabel diatas, dapat diketahui pada aspek komponen kecakapan hidup kerja sama tim nilai standart deviaton adalah 23,3118 < dari mean 26.6 maka sesuai ketentuan nilai semakin serupa nilai nilai pada item atau semakin akurat. Pada aspek komponen kecakapan Penetapan tujuan nilai standart deviaton adalah 21,83025424 < dari mean 26.8 maka sesuai ketentuan nilai semakin tinggi kesamaan nilai-nilai pada item tersebut atau semakin tinggi ketepatan. Pada aspek komponen kecakapan hidup Manajemen waktu nilai standart deviaton adalah 13,8766 < dari mean 15.2 maka sesuai ketentuan nilai semakin tinggi kesamaan nilai-nilai pada item tersebut atau semakin tinggi ketepatan. Pada aspek komponen kecakapan hidup kecakapan emosional nilai standart deviaton adalah 25,01679 < dari mean 30.4 maka sesuai ketentuan nilai semakin serupa nilai nilai pada item atau semakin akurat.

deviaton adalah 13,68211 < dari mean 15 maka sesuai ketentuan nilai semakin tinggi kesamaan nilai-nilai pada item tersebut atau semakin tinggi ketepatan. Pada aspek komponen kecakapan hidup Kecakapan sosial nilai standart deviaton adalah 16,08726 < dari mean 19 maka sesuai ketentuan nilai semakin tinggi kesamaan nilai-nilai pada item tersebut atau semakin tinggi ketepatan. Pada aspek komponen kecakapan hidup kepemimpinan nilai standart deviaton adalah 26,10287 < dari mean 30.8 maka sesuai ketentuan nilai semakin tinggi kesamaan nilai-nilai pada item tersebut atau semakin tinggi ketepatan pada aspek komponen kecakapan hidup Pemecahan masalah dan pengambilan keputusan nilai standart deviaton adalah 13,25142 < dari mean 16 maka sesuai ketentuan nilai semakin tinggi kesamaan nilai-nilai pada item tersebut atau semakin tinggi ketepatan.

Pada aspek komponen kecakapan hidup Komunikasi Interpersonal nilai standart

Tabel 2 Distribusi Frekuensi

No.	Komponen	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	Kerja sama tim	Kategori	6	30.00%
2.		Sangat banyak	9	45.00%
3.		Banyak	5	25.00%
4.		Lumayan	0	0.00%
5.		Sedikit	0	0.00%
	Jumlah		20	100.00%

Berdasarkan dari tabel diatas diketahui bahwa pada aspek pertama yaitu kerja sama tim terbagi menjadi lima kategori sesuai dengan skala likert, sangat banyak mendapat hasil persentase sebanyak 30.00% dengan frekuensi 6. Pada kategori banyak mendapat hasil persentase sebanyak 45.00% dengan frekuensi 9. Kemudian pada kategori lumayan mendapat hasil persentase sebanyak 25% dengan persentase 5. Pada kategori sedikit dan tidak sama sekali mendapatkan hasil persentase dan frekuensi yang sama yaitu 0.00% dengan frekuensi 0 sehingga jumlah keseluruhan lima kategori mendapat hasil persentase sebanyak 100%. Artinya, pada komponen kerja sama tim berada pada kategori baik dengan persentase 45.00%.

Karena dalam setiap latihan rutin yang dilaksanakan, selalu diajarkan untuk melakukan komunikasi yang jelas antar sesama, membantu dan memberi dukungan kepada rekan yang mungkin belum sepenuhnya memahami strategi permainan dan setiap anggota harus percaya bahwa rekannya akan melakukan tugasnya dengan baik, dan begitu

juga sebaliknya. Membangun kepercayaan ini bisa dilakukan dengan berlatih bersama secara teratur dan saling mendukung.

Kemudian, masih ada responden yang memberikan penilaian dalam kategori lumayan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh keterbatasan kepercayaan antar pemain yang merasa ragu atau tidak yakin dengan kemampuan rekannya, seringkali dalam hal penempatan bola dan pengambilan keputusan. Sehingga ini bisa mengurangi keefektifan tim dalam mencapai kemenangan dalam suatu pertandingan. Seperti yang dikemukakan oleh Candra et al., (2024) bahwasanya Aktivitas berolahraga membantu para atlet memahami pentingnya posisi satu sama lain, berkomunikasi dengan baik, dan memberikan dukungan untuk mencapai sasaran kolektif. Keterampilan berkolaborasi dalam kelompok ini menjadi sangat berharga dalam konteks bermasyarakat dan berkarir di kemudian hari, dimana kerja sama dan komunikasi efektif seringkali menjadi faktor penentu kesuksesan.

Tabel 3. Distribusi frekuensi

No.	Komponen	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	Penetapan tujuan	Kategori	5	25.00%
2.		Sangat banyak	8	40.00%
3.		Banyak	6	30.00%
4.		Lumayan	1	5.00%
5.		Sedikit	0	0.00%
	Jumlah		20	100.00%

Berdasarkan dari tabel 3 diketahui bahwa pada aspek kedua yaitu penetapan tujuan terbagi menjadi lima kategori sesuai dengan skala likert, sangat banyak mendapat hasil persentase sebanyak 25.00% dengan frekuensi 5. Pada kategori banyak mendapat hasil persentase sebanyak 40.00% dengan frekuensi 8. Kemudian pada kategori lumayan mendapat hasil persentase sebanyak 30.00% dengan persentase 6. Pada kategori sedikit mendapat hasil persentase sebanyak 5.00% dengan frekuensi 1. Pada kategori sedikit mendapat hasil persentase sebanyak 0.00% dengan frekuensi 0. Artinya, pada komponen

penetapan tujuan berada pada kategori baik dengan persentase 40.00%.

Prinsip yang diterapkan pada sesi latihan UKM Pickleball Universitas Jambi yaitu fokus pada proses, bukan hanya hasil. Jadi setiap atlet tidak hanya berfokus pada hasil akhirnya seperti memenangkan sebuah pertandingan tetapi juga pada proses untuk mencapai tujuan tersebut. Menetapkan tujuan untuk meningkatkan teknik teknik dasar dalam olahraga Pickleball selama latihan secara rutin dan konsisten. Seperti yang dikemukakan Setiawan (2017) bahwa Penetapan tujuan dapat menjadi pendorong yang memperbesar usaha seseorang, karena dengan adanya tujuan,

seseorang cenderung bekerja lebih keras dibandingkan tanpa tujuan.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi

No.	Komponen	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	Manajemen waktu	Kategori	4	20.00%
2.		Sangat banyak	8	40.00%
3.		Banyak	8	40.00%
4.		Lumayan	0	0.00%
5.		Sedikit	0	0.00%
	Jumlah		20	100.00%

Berdasarkan dari tabel 4 diketahui bahwa pada aspek ketiga manajemen waktu terbagi menjadi lima kategori sesuai dengan skala likert, sangat banyak mendapat hasil persentase sebanyak 20.00% dengan frekuensi 4. Pada kategori banyak mendapat hasil persentase sebanyak 40.00% dengan frekuensi 8. Kemudian pada kategori lumayan mendapat hasil persentase sebanyak 40.00% dengan persentase 8. Pada kategori sedikit dan tidak sama sekali mendapatkan hasil persentase dan frekuensi yang sama yaitu 0.00% dengan frekuensi 0. Artinya, pada komponen manajemen waktu berada pada kategori baik dengan persentase 40.00%.

Adanya penerapan hukuman bagi anggota UKM Pickleball Universitas Jambi yang tidak disiplin. Karena semua jadwal latihan sudah terstruktur dengan baik. Jadi

apabila ada anggota yang terlambat akan mendapatkan hukuman fisik seperti push up ataupun lari mengelilingi lapangan (Fachrezi et al., 2024). Dan juga manajemen waktu diterapkan pada program latihan seperti durasi waktu pemanasan latihan yang difokuskan dan juga diberikan waktu untuk mengevaluasi setiap pertemuannya. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Zebua & Santosa (2023) bahwa Manajemen waktu adalah keputusan yang diambil oleh setiap individu dalam mengelola waktu untuk mencapai target yang telah direncanakan. Tetapi, masih ada beberapa pemain yang sedang berada pada proses belajar mengelola waktu secara efektif antara latihan, kuliah, dan kehidupan sehari harinya yang membuat pengelolaan waktunya belum begitu efektif.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi

No.	Komponen	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	Kecakapan emosional	Sangat banyak	4	20.00%
2.		Banyak	9	45.00%
3.		Lumayan	6	30.00%
4.		Sedikit	1	5.00%
5.		Tidak sama sekali	0	0.00%
	Jumlah		20	100.00%

Berdasarkan dari tabel 5 diketahui bahwa pada aspek keempat yaitu kecakapan emosional terbagi menjadi lima kategori sesuai dengan skala likert, sangat banyak mendapat hasil persentase sebanyak 20.00% dengan frekuensi 4. Pada kategori banyak mendapat hasil persentase sebanyak 45.00% dengan

frekuensi 9. Kemudian pada kategori lumayan mendapat hasil persentase sebanyak 30.00% dengan persentase 6. Pada kategori sedikit mendapat hasil persentase sebanyak 5.00% dengan frekuensi 1. Pada kategori sedikit mendapat hasil persentase sebanyak 0.00% dengan frekuensi 0. Artinya, pada komponen

kecakapan emosional berada pada kategori baik dengan persentase 45.00%.

UKM Pickleball Universitas Jambi selalu mengajarkan untuk mengelola stress dan kekecewaan agar mampu meningkatkan rasa percaya diri. Dalam latihan atau pertandingan, pasti akan ada saat-saat di mana atlet merasa frustrasi atau kecewa, baik karena performa buruk atau hasil yang tidak sesuai harapan (Pratiwi et al., 2020). Mengelola stres adalah kunci agar emosi tidak mengganggu fokus dan

kinerja. Seperti yang dikatakan Anggraini & Alnedral (2019) bahwasanya Kemampuan emosional merupakan kapasitas seseorang untuk mendorong diri sendiri dan tetap teguh ketika menghadapi rintangan, menahan keinginan impulsif dan tidak berlebihan dalam mencari kesenangan, mengelola suasana hati, serta memastikan tekanan tidak mengganggu kemampuan untuk berpikir jernih, merasakan empati, dan melaksanakan ibadah.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi

No.	Komponen	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	Komunikasi interpersonal	Sangat banyak	4	20.00%
2.		Banyak	10	50.00%
3.		Lumayan	5	25.00%
4.		Sedikit	1	5.00%
5.		Tidak sama sekali	0	0.00%
Jumlah			20	100.00%

Berdasarkan dari tabel 6 diketahui bahwa pada aspek kelima yaitu Komunikasi Interpersonal terbagi menjadi lima kategori sesuai dengan skala likert, sangat banyak mendapat hasil persentase sebanyak 20.00% dengan frekuensi 4. Pada kategori banyak mendapat hasil persentase sebanyak 50.00% dengan frekuensi 10. Kemudian pada kategori lumayan mendapat hasil persentase sebanyak 25.00% dengan persentase 5. Pada kategori sedikit mendapat hasil persentase sebanyak 5.00% dengan frekuensi 1. Pada kategori sedikit mendapat hasil persentase sebanyak 0.00% dengan frekuensi 0. Artinya, pada komponen komunikasi Interpersonal berada pada kategori baik dengan persentase 50.00%.

Membangun komunikasi interpersonal yang baik dalam latihan rutin olahraga Pickleball sangat penting untuk memperkuat hubungan antar pemain, meningkatkan kerja sama tim, dan mencapai hasil yang lebih baik. Komunikasi yang efektif memungkinkan pemain untuk saling memahami, memberi dukungan, dan beradaptasi dengan cepat dalam situasi permainan. Sejalan dengan yang dikatakan oleh Saputro et al., (2024) yang menyatakan bahwa Interaksi antar pribadi merupakan kegiatan pertukaran informasi yang terjadi antara dua individu atau kelompok kecil, dimana efek atau tanggapan dapat diterima secara langsung.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi

No.	Komponen	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	Kecakapan sosial	Sangat banyak	6	30.00%
2.		Banyak	9	45.00%
3.		Lumayan	4	20.00%
4.		Sedikit	1	5.00%
5.		Tidak sama sekali	0	0.00%
Jumlah			20	100.00%

Berdasarkan dari tabel 7 diketahui bahwa pada aspek keenam yaitu kecakapan

sosial terbagi menjadi lima kategori sesuai dengan skala likert, sangat banyak mendapat

hasil persentase sebanyak 30.00% dengan frekuensi 6. Pada kategori banyak mendapat hasil persentase sebanyak 45.00% dengan frekuensi 9. Kemudian pada kategori lumayan mendapat hasil persentase sebanyak 20.00% dengan persentase 4. Pada kategori sedikit mendapat hasil persentase sebanyak 5.00% dengan frekuensi 1. Pada kategori sedikit mendapat hasil persentase sebanyak 0.00% dengan frekuensi 0. Artinya, pada komponen kecakapan sosial berada pada kategori baik dengan persentase 45.00%.

Pada UKM Pickleball ini para atlet akan sering berkomunikasi antar sesama Individu yang lebih sering berinteraksi dalam berbagai

situasi sosial cenderung memiliki kecakapan sosial yang lebih baik, karena mereka lebih terbiasa berkomunikasi dan menyesuaikan diri dengan orang lain. Hal ini juga didukung oleh kepercayaan dirinya dan juga lingkungan sosialnya. Bukan hanya dalam UKM Pickleball saja, kecakapan sosial juga akan dibutuhkan di lingkungan luar sehingga perlu dibekali sejak dini. Seperti yang dikatakan Arizona et al., (2013) yang menyatakan setiap individu perlu dibekali kecakapan sosial sejak dini, agar Mampu hidup secara harmonis meskipun tata krama dalam komunikasi semakin menurun dan nilai-nilai etika serta sopan santun dalam hubungan sosial terus terkikis.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi

No.	Komponen	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	Kepemimpinan	Sangat banyak	5	25.00%
2.		Banyak	9	45.00%
3.		Lumayan	5	25.00%
4.		Sedikit	1	5.00%
5.		Tidak sama sekali	0	0.00%
	Jumlah		20	100.00%

Berdasarkan dari tabel 8 diketahui bahwa pada aspek ketujuh yaitu kepemimpinan terbagi menjadi lima kategori sesuai dengan skala likert, sangat banyak mendapat hasil persentase sebanyak 25.00% dengan frekuensi 5. Pada kategori banyak mendapat hasil persentase sebanyak 45.00% dengan frekuensi 9. Kemudian pada kategori lumayan mendapat hasil persentase sebanyak 25.00% dengan persentase 5. Pada kategori sedikit mendapat hasil persentase sebanyak 5.00% dengan frekuensi 1. Pada kategori sedikit mendapat hasil persentase sebanyak 0.00% dengan frekuensi 0. Artinya, pada komponen kepemimpinan termasuk dalam klasifikasi baik dengan nilai persentase 45.00%.

Hasil diatas menunjukkan bahwa sikap kepemimpinan yang dimiliki oleh atlet UKM Pickleball Universitas Jambi dalam kategori

baik. Hal ini dikarenakan adanya kesepakatan yang dibuat oleh para anggota untuk bergantian menjadi ketua pelaksana pada event yang dibuat setiap bulannya. Hal ini bertujuan untuk mengasah kemampuan para anggota dalam memimpin sebuah tim (Sarwaki & Jatra, 2022). Karena bukan hanya dalam sebuah organisasi, jiwa kepemimpinan yang baik akan diperlukan dimasa yang akan datang di lingkungan manapun. Dan juga, jiwa kepemimpinan ini akan terus membaik apabila diberi dukungan agar seseorang bisa memiliki kepercayaan diri yang nantinya akan mampu dalam membuat sebuah keputusan. Seperti yang dikatakan (Arifin dalam (Putra et al., 2021) bahwa Jiwa kepemimpinan penting dimiliki oleh setiap individu karena dapat memberikan manfaat besar, baik bagi diri sendiri maupun orang lain.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi

No.	Komponen	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	Pemecahan masalah dan pengambilan keputusan	Sangat banyak	4	20.00%
2.		Banyak	9	45.00%

3.	Lumayan	6	30.00%
4.	Sedikit	1	5.00%
5.	Tidak sama sekali	0	0.00%
Jumlah		20	100.00%

Berdasarkan dari tabel 9 diketahui bahwa pada aspek kedelapan yaitu pemecahan masalah dan pengambilan keputusan terbagi menjadi lima kategori sesuai dengan skala likert, sangat banyak mendapat hasil persentase sebanyak 20.00% dengan frekuensi 4. Pada kategori banyak mendapat hasil persentase sebanyak 45.00% dengan frekuensi 9. Kemudian pada kategori lumayan mendapat hasil persentase sebanyak 30.00% dengan persentase 6. Pada kategori sedikit mendapat hasil persentase sebanyak 5.00% dengan frekuensi 1. Pada kategori sedikit mendapat hasil persentase sebanyak 0.00% dengan frekuensi 0. Artinya, pada komponen pemecahan masalah dan pengambilan keputusan termasuk dalam klasifikasi baik dengan nilai persentase 45.00%.

PEMBAHASAN

Hasil diatas menunjukkan bahwa aspek pemecahan masalah dan pengambilan keputusan yang dimiliki oleh atlet UKM Pickleball Universitas Jambi dalam kategori baik. Hal ini dikarenakan adanya pemilihan ketua pelaksana turnamen yang diselenggarakan setiap akhir bulannya membuat setiap individu menyiapkan diri. Jika dihadapkan pada sebuah masalah, maka pemimpin harus siap mengambil keputusan yang nantinya akan dijelaskan kepada tim alasan dari keputusan itu diambil. Sejalan dengan yang dikatakan oleh yang menyatakan bahwa kemampuan memecahkan masalah adalah proses mental dan intelektual untuk mengidentifikasi masalah serta mencari solusi berdasarkan data dan informasi yang akurat, sehingga dapat diambil kesimpulan yang tepat dan cermat.

Berikut ini ditampilkan diagram pie chart yang digunakan untuk menunjukkan hasil penelitian terhadap delapan komponen kecakapan hidup yang telah diteliti.



Gambar 1. Hasil Persentase Delapan Komponen Kecakapan Hidup

Dari hasil diagram diatas, menunjukkan bahwa kecapakan sosial menjadi komponen paling dominan dengan persentase 14%. Karena pada UKM Pickleball ini para atlet akan sering berkomunikasi antar sesama. Individu yang lebih sering berinteraksi dalam berbagai situasi sosial cenderung memiliki kecapakan sosial yang lebih baik, karena mereka lebih terbiasa berkomunikasi dan menyesuaikan diri dengan orang lain. Hal ini juga didukung oleh kepercayaan dirinya dan juga lingkungan sosialnya. Bukan hanya dalam UKM Pickleball saja, kecapakan sosial juga akan dibutuhkan di lingkungan luar sehingga perlu dibekali sejak dini. Seperti yang dikatakan yang menyatakan setiap individu perlu dibekali kecapakan sosial sejak dini, supaya mampu menjalankan hidup secara positif di tengah luntarnya kebiasaan berbicara santun dan mudahnya nilai-nilai kesopanan dalam berhubungan dengan sesama manusia. Untuk itu pemahaman tentang kecapakan sosial ini didukung dengan latihan komunikasi yang efektif, menciptakan lingkungan yang positif, membangun empati antar sesama, bahkan latihan bersama diluar lapangan akan membantu mengembangkan kecapakan social.

Kemudian komponen kerja sama tim dan kepemimpinan menghasilkan persentase yang sama yaitu sebesar 13%. Penetapan tujuan, kecakapan emosional serta pemecahan masalah dan pengambilan keputusan mendapatkan persentase 12%. Dan persentase yang paling rendah didapat sebesar 11% pada komponen manajemen waktu.

KESIMPULAN

Hasil analisis keseluruhan penelitian menunjukkan bahwa, sebagian besar atlet menunjukkan kecakapan yang baik dalam aspek-aspek tersebut, meskipun ada beberapa aspek yang masih perlu dikembangkan seperti dalam manajemen waktu. Kecakapan sosial menjadi komponen yang paling dominan, dengan persentase paling besar dalam diagram Pie chart yaitu sebesar 14% responden yang menilai, hal ini menunjukkan bahwa aspek kecakapan sosial sangat penting dalam keberhasilan tim. Kepemimpinan juga menjadi aspek yang cukup baik, dengan adanya rotasi kepemimpinan yang membantu mengasah kemampuan para atlet dalam memimpin.

Secara keseluruhan, meskipun ada beberapa aspek yang masih perlu diperbaiki, terutama dalam hal manajemen waktu yang lebih spesifik, atlet UKM Pickleball Universitas Jambi telah menunjukkan perkembangan yang baik dalam kecakapan hidup. Pengembangan lebih lanjut pada aspek-aspek ini dapat diwujudkan melalui elaborasi mendalam terhadap elemen-elemen tersebut yang masih perlu diperbaiki akan lebih mendukung kesuksesan mereka di masa depan, baik dalam bidang olahraga maupun kehidupan sosial dan profesional.

REFERENSI

Anggraini, S., & Alnedral, A. (2019). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Kecerdasan Emosional Atlet Pencak Silat. *Jurnal JPDO*, 2(1), 114–118.

Arizona, K., Harjono, A., & Jufri, A. W. (2013). Pengaruh implementasi media tiga dimensi kemagnetan berbasis inkuiri (mtdkbi) melalui strategi kooperatif terhadap kecakapan sosial. *Erudio Journal of Educational Innovation*, 1(2).

Candra, O., Rahmadani, A., Zulrafi, Parulian,

T., Zulham, & Novrandani, S. (2024). BOLA BASKET SEBAGAI MEDIA PENDIDIKAN KARAKTER: MENGAJARKAN DISIPLIN, KERJASAMA, DAN SPORTIVITAS. *Communnity Development Journal*, 5(3), 5497–5502.

- Fachrezi, M. F., Irawan, R. J., Widodo, A., & Kafrawai, F. R. (2024). Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training Terhadap Tingkat Kapasitas Kerja Maksimal (VO2Max) Pemain Futsal. *Jurnal Porkes*, 7(2), 1148–1159. <https://doi.org/https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.26360>
- Gumilar, A., Ma'Mun, A., Nuryadi, N., KN, J. D., & Hambali, B. (2023). Kecakapan hidup atlet softball remaja. *Jurnal Patriot*, 5(4), 177–185.
- Pratiwi, E., Barikah, A., & Asri, N. (2020). PERBANDINGAN KEBUGARAN JASMANI ATLET BOLAVOLI INDOOR DAN BOLAVOLI PASIR PBVSI PROVINSI KALIMANTAN SELATAN. *Jurnal Olympia*, 2(1), 1–7.
- Primanata, D., Kristiandaru, A., & Tuasikal, A. R. S. (2021). Implementasi Permainan Pickleball Bagi Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 98–111. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v8i1.1391>
- Putra, M. F. P., Nasruddin, N., Hasan, B., & Syarif, M. S. (2021). Jiwa Kepemimpinan dan Tanggung Jawab Mahasiswa Olahraga. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(2), 87–94.
- Saputro, T. A., Naryoso, A., & Rahardjo, T. (2024). KOMUNIKASI ANTAR PRIBADI ATLET DALAM PEMELIHARAAN HUBUNGAN PADA TIM OLAHRAGA BASKET PON JAWA TENGAH. *Interaksi Online*, 12(2), 196–214.
- Sarwaki, & Jatra, R. (2022). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Sepakbola Pemain UIR Soccer School Pekanbaru Indonesia. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport*

Science, 2(1), 7–16.

- Setiawan, N. A. (2017). Pengaruh Pelatihan Penetapan Tujuan (Goal Setting) untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Agama Islam pada Mahasiswa. *Al-AdYan*, 12(1), 31–51.
<https://doi.org/https://dx.doi.org/10.24042/ajsla.v12i1.1443>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Taqwim, R. I., Winarno, M. E., & Roesdiyanto, R. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(3), 395.
<https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i3.13303>
- Wala, G. N. (2024). Regulatory Reform of Mental Health Services in Indonesia : Legal and Human Rights Perspectives. *Siber International Journal of Advanced Law (SIJAL)*, 2(2), 68–74.
<https://doi.org/https://doi.org/10.38035/gijlss.v2i2.125>
- Widyastuti, T. A. R., Judijanto, L., Rukmana, A. Y., & Pramuditha, P. (2024). *Produk Digital: Revolusi Produk Digital & Inovasi di Era Teknologi*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Yuliwulandana, N. (2017). *Pengembangan Muatan Kecakapan Hidup (Life Skill) Pada Pembelajaran di Sekolah*.
- Zebua, E. K., & Santosa, M. (2023). Pentingnya Manajemen Waktu Dalam Meningkatkan Kualitas Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 2060–2071.