

ABSTRAK

Firdha Wulan Natavia. 2025, “Kecakapan Hidup Pada Atlet UKM *Pickleball* Universitas Jambi” Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr. Reza Hadinata, S.Si., M.Pd., (II) Fitri Khairunnisa, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: Kecakapan Hidup, *Pickleball* dan Olahraga

Perkembangan zaman yang sangat cepat menuntut individu untuk mempersiapkan diri dengan keterampilan hidup yang dapat diasah melalui olahraga, salah satunya adalah olahraga *Pickleball*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mengetahui tingkat kecakapan hidup yang dimiliki oleh anggota UKM olahraga *Pickleball* Universitas Jambi dalam 8 aspek, yaitu kerja sama tim, penetapan tujuan, manajemen waktu, kecakapan emosional, komunikasi interpersonal, kecakapan sosial, kepemimpinan, serta pemecahan masalah dan pengambilan keputusan.

Penelitian ini dilakukan di Lapangan JPOK Universitas Jambi selama jadwal latihan rutin UKM *Pickleball* pada bulan Januari 2025. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 50 orang, dengan sampel anggota aktif sebanyak 20 orang. Data penelitian diperoleh melalui kuesioner, *skala Likert*, dan *LSSS (Life Skill Scale for Sport)* yang dikembangkan oleh Cornin dan Allen pada 2017. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar atlet menunjukkan kecakapan yang baik dalam aspek-aspek tersebut, meskipun ada beberapa aspek yang masih perlu dikembangkan lagi seperti salah satu aspeknya yaitu manajemen waktu. Kecakapan sosial menjadi komponen yang paling dominan, dengan penilaian jumlah responden yang paling banyak yaitu berada pada persentase 75%. 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.