



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/25224>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v6i3.25224>

Program Pembinaan Remaja melalui Aktivitas Renang Berbasis Pengembangan Keterampilan Hidup

Juhrodin*, Ari Priana, Nuriska Subekti, Abdul Narlan, Agus Mulyadi

Pendidikan Jasmani, Universitas Siliwangi, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2025-10-15

Revised 2025-11-11

Accepted 2025-11-13

Available 2025-11-19

Abstract

The youth development program at Galunggung Aquatic Club Tasikmalaya faces the problem of inadequately programmed integration of life skills development in swimming training. The existing training program still focuses on technical aspects and achievements without systematically developing life skills. The purpose of this community service is to develop and implement a youth development model through swimming activities integrated with eight life skills covers teamwork, goal setting, time management, emotional skills, interpersonal communication, social skills, leadership, dan problem solving and decision making components according to Cronin. The method used is direct service type service learning with stages of initiation, planning, needs identification, action, as well as monitoring and evaluation. The program was implemented for 16 weeks with a frequency of 3 times per week, involving 40 teenage athletes and 6-8 coaches. The results of the Paired Samples t-Test showed a significant increase in teenage athletes' life skills abilities with a mean difference of 82.833, t value of -13.331, and significance of 0.000 ($p < 0.05$). The program produced outputs in the form of improved swimming skills and athletes' life skills, integrated coaching modules, trained coaches with dual competencies, evaluation instruments based on Cronin's framework, and a sustainable program model. This program proves that the integration of life skills in swimming activities effectively enhances holistic youth development when designed in a structured and systematic manner.

Keywords :

Youth Development, Swimming, Life Skills,

Bahasa :

Pembinaan Remaja, Renang, Keterampilan Hidup

Program pembinaan remaja di Galunggung Aquatic Club Tasikmalaya menghadapi permasalahan belum terintegrasi pengembangan keterampilan hidup (life skills) secara terprogram dalam pelatihan renang. Program pelatihan yang ada masih terfokus pada aspek teknis dan prestasi tanpa mengembangkan *life skills* secara sistematis. Tujuan pengabdian ini adalah mengembangkan dan mengimplementasikan model pembinaan remaja melalui aktivitas renang yang terintegrasi dengan delapan komponen *life skills* meliputi *teamwork, goal setting, time management, emotional skills, interpersonal communication, social skills, leadership, dan problem solving and decision making*. Metode yang digunakan adalah service learning tipe direct service dengan tahapan inisiasi, perencanaan, identifikasi kebutuhan, aksi, serta monitoring dan evaluasi. Program dilaksanakan selama 16 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu, melibatkan 40 atlet remaja dan 6-8 pelatih. Hasil uji Paired Samples t-Test menunjukkan peningkatan signifikan kemampuan *life skills* atlet remaja dengan mean difference 82,833, nilai t hitung -13,331, dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Program menghasilkan luaran berupa peningkatan keterampilan renang dan *life skills* atlet, modul pembinaan terintegrasi, pelatih terlatih dengan kompetensi ganda, instrumen evaluasi berbasis kerangka Cronin, serta model program berkelanjutan. Program ini membuktikan bahwa integrasi *life skills* dalam aktivitas renang efektif meningkatkan pengembangan holistik remaja ketika dirancang secara terstruktur dan sistematis.

A. PENDAHULUAN

Kota Tasikmalaya sebagai salah satu kota berkembang di Jawa Barat memiliki populasi remaja yang signifikan dengan jumlah penduduk usia 10-19 tahun mencapai sekitar 16% dari total penduduk (BPS, 2024). Remaja di Tasikmalaya menghadapi berbagai tantangan dalam masa perkembangan mereka, terutama terkait pembentukan karakter dan pengembangan keterampilan hidup yang memadai (Astri & Fatimah, 2021). Fenomena modernisasi dan perubahan gaya hidup telah mempengaruhi pola aktivitas remaja, di mana mereka lebih banyak menghabiskan waktu dengan gawai dan kurang terlibat dalam aktivitas yang mendukung pengembangan diri secara holistik (Sutanto & Aubelia, 2022).

Dari aspek sosial, remaja saat ini menghadapi tekanan sosial yang kompleks, paparan media sosial yang intensif, dan minimnya ruang untuk pengembangan keterampilan hidup (*life skills*) yang terstruktur (Gajalakshmi & Meenakshi, 2023). Masa remaja merupakan periode kritis untuk pembentukan karakter, namun program pembinaan yang ada umumnya hanya berfokus pada satu aspek saja, baik itu akademik maupun olahraga, tanpa mengintegrasikan pengembangan keterampilan hidup secara sistematis (Hermens et al., 2017). Secara karakter dan budaya, terjadi tantangan dalam menanamkan nilai-nilai seperti disiplin, tanggung jawab, kepemimpinan, dan kerja sama tim di kalangan remaja (Ansori et al., 2024). Banyak remaja yang kurang memiliki keterampilan hidup esensial seperti penetapan tujuan, manajemen waktu, komunikasi efektif, dan resiliensi yang sangat penting untuk kesuksesan mereka di masa depan (Sethi, 2024).

Di Kota Tasikmalaya, terdapat potensi besar dalam pengembangan olahraga renang. Beberapa klub renang telah berkembang dan aktif melatih atlet-atlet muda, termasuk Galunggung *Aquatic Club* yang memiliki anggota remaja cukup banyak. Namun, program pelatihan yang ada umumnya masih terfokus pada pengembangan keterampilan teknis renang dan pencapaian prestasi kompetitif, sementara integrasi pengembangan keterampilan hidup belum terprogramkan secara sistematis. Padahal, aktivitas renang memiliki potensi luar biasa sebagai media pembelajaran *life skills* karena mengajarkan disiplin latihan, ketekunan dalam mencapai target, keberanian menghadapi tantangan, manajemen emosi saat kompetisi, dan kerja sama dalam *tim relay*. Fasilitas kolam renang yang tersedia dan struktur organisasi klub yang ada merupakan aset yang dapat dioptimalkan untuk program pembinaan remaja yang lebih komprehensif.

Mitra dalam program ini adalah Galunggung *Aquatic Club*, sebuah klub renang di Kota Tasikmalaya yang memiliki anggota remaja aktif. Permasalahan prioritas yang dihadapi mitra meliputi: (1) program pelatihan yang ada masih terfokus pada aspek teknis renang dan pencapaian prestasi tanpa integrasi pengembangan keterampilan hidup secara terstruktur dan terukur; (2) belum tersedianya modul atau panduan pembinaan yang mengintegrasikan aktivitas renang dengan pengembangan delapan komponen *life skills* menurut Cronin & Allen (2017) yang meliputi *teamwork, goal setting, time management, emotional skills, interpersonal communication, social skills, leadership, dan problem solving and decision making*; (3) pelatih belum memiliki kompetensi memadai dalam memfasilitasi pembelajaran keterampilan hidup melalui aktivitas renang; (4) tidak adanya instrumen evaluasi yang dapat mengukur perkembangan keterampilan hidup atlet remaja secara berkala; dan (5) minimnya kesadaran orang tua dan pengurus klub tentang pentingnya integrasi *life skills* dalam program pelatihan olahraga untuk perkembangan holistik remaja.

Program ini menawarkan solusi komprehensif berupa pengembangan model pembinaan remaja melalui aktivitas renang yang terintegrasi dengan pembelajaran keterampilan hidup. Prosedur kerja yang dilakukan

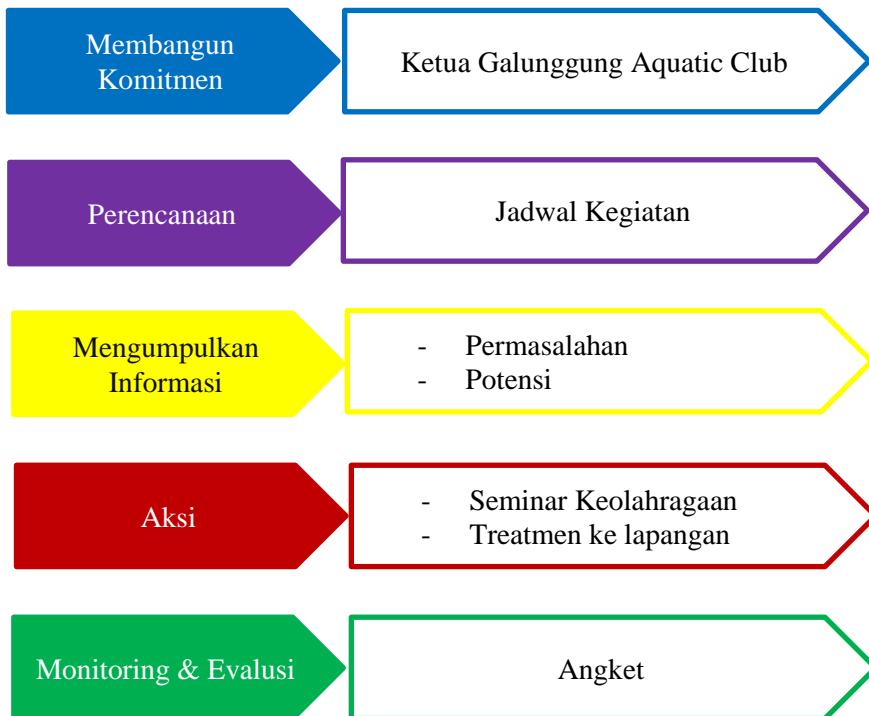
meliputi: (1) *assessment* awal terhadap kondisi *existing* program dan kebutuhan pengembangan *life skills* atlet remaja di Galunggung *Aquatic Club*; (2) pengembangan modul pembinaan terintegrasi yang mencakup dimensi keterampilan renang dan delapan komponen *life skills* menurut Cronin & Allen (2016) yaitu *teamwork, goal setting, time management, emotional skills, interpersonal communication, social skills, leadership, serta problem solving and decision making*; (3) pelatihan untuk 6-8 pelatih klub tentang metodologi integrasi *life skills* dalam sesi latihan renang; (4) implementasi program pembinaan selama 16 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu, di mana setiap sesi latihan (120 menit) mengintegrasikan pembelajaran teknik renang dengan refleksi dan penerapan keterampilan hidup; (5) sistem monitoring dan evaluasi berkala menggunakan instrumen pengukuran *life skills* yang dikembangkan; (6) *workshop* untuk orang tua tentang dukungan pengembangan *life skills* anak; serta (7) kompetisi internal dan kegiatan *outbound* sebagai arena aplikasi keterampilan yang dipelajari.

Partisipasi mitra mencakup penyediaan akses fasilitas dan atlet remaja sebagai peserta program, keterlibatan pelatih dalam pelatihan dan implementasi, koordinasi dengan orang tua atlet, serta komitmen untuk melanjutkan dan mengembangkan program setelah pendampingan selesai. Pengurus klub juga terlibat dalam evaluasi program dan penyusunan rencana keberlanjutan.

Luaran yang dihasilkan dari program ini meliputi: (1) minimal atlet remaja yang tidak hanya meningkat keterampilan renangnya tetapi juga memiliki kemampuan *life skills* yang terukur dalam delapan komponen menurut Cronin & Allen (2016) meliputi *teamwork, goal setting, time management, emotional skills, interpersonal communication, social skills, leadership, dan problem solving and decision making*; (2) modul pembinaan remaja berbasis renang terintegrasi *life skills* yang sistematis dan aplikatif; (3) 6-8 pelatih terlatih dengan kompetensi ganda dalam melatih teknik renang dan memfasilitasi pengembangan keterampilan hidup; (4) instrumen evaluasi *life skills* yang valid dan reliabel untuk mengukur perkembangan remaja; (5) video dokumentasi *best practices* integrasi *life skills* dalam latihan renang; (6) artikel ilmiah yang dipublikasikan di jurnal pengabdian masyarakat; serta (7) model program berkelanjutan yang dapat diadopsi oleh klub renang lain di Indonesia.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Pendekatan *service learning* dengan tipe *direct service* dalam pengabdian kepada masyarakat mengimplementasikan keterlibatan aktif dan langsung antara peserta program dengan komunitas sasaran melalui aktivitas yang bersifat interaktif. Metode ini menuntut peserta untuk terlibat secara langsung di lapangan, memberikan layanan atau pendampingan secara tatap muka kepada individu atau kelompok masyarakat yang membutuhkan, seperti dalam bentuk kegiatan pembelajaran, mentoring, maupun partisipasi aktif dalam kegiatan komunitas. Tujuan dari pendekatan ini adalah menghasilkan dampak nyata bagi masyarakat sekaligus memberikan pengalaman pembelajaran bermakna bagi peserta melalui interaksi langsung dan pemahaman komprehensif terhadap problematika serta kebutuhan riil komunitas yang didampingi (Agus Afandi, Nabiela Laily, Noor Wahyudi et al., 2022). Alur pelaksanaan meliputi:



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat

Setiap tahapan pada pelaksanaan program pengabdian masyarakat diuraikan sebagai berikut:

1. **Membangun Komitmen**

Tahap inisiasi merupakan fase fundamental yang bersifat krusial dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat. Komitmen dan persetujuan dari pimpinan klub renang menjadi elemen determinan untuk memastikan program dapat terlaksana sesuai rancangan yang telah ditetapkan. Pada tahap ini, dilaksanakan forum komunikasi intensif untuk membangun kesamaan persepsi mengenai tujuan program, mendeskripsikan manfaat serta dampak yang akan dihasilkan bagi klub, dan mengamankan komitmen menyeluruh dari ketua klub renang. Konsensus dan legitimasi yang diperoleh pada tahap ini menjadi basis yang solid untuk memperoleh aksesibilitas terhadap dukungan teknis operasional, mobilisasi berbagai sumber daya, serta partisipasi aktif dari seluruh anggota klub renang dalam setiap rangkaian kegiatan yang telah direncanakan.



Gambar 2. Koordinasi dengan Ketua Kub Renang

2. Perencanaan

Tahap perencanaan merupakan fase elaborasi rancangan pelaksanaan program secara menyeluruh dan sistematis. Kerangka temporal aktivitas disusun untuk menjamin setiap tahapan program dapat diimplementasikan secara terorganisir dan berkelanjutan. Dalam penyusunan jadwal ini, ditentukan periodisasi pelaksanaan kegiatan secara spesifik. Pengaturan waktu yang efektif mempertimbangkan aspek ketersediaan waktu anggota klub renang dan narasumber kompeten, serta mengakomodasi momentum-momentum strategis guna mengoptimalkan tingkat partisipasi dari keseluruhan anggota klub renang.

3. Mengumpulkan Informasi

Pada tahap ini, tim pengabdian kepada masyarakat melakukan identifikasi dan inventarisasi data terkait problematika yang dihadapi oleh komunitas sasaran, khususnya atlet remaja di klub renang dalam hal pengembangan keterampilan hidup (*life skills*). Secara bersamaan, dilakukan pula analisis terhadap berbagai aset dan kapasitas yang dimiliki komunitas yang dapat dimobilisasi untuk menunjang implementasi program. Data diperoleh melalui diskusi intensif dengan ketua klub renang dan observasi langsung di lapangan. Proses pengumpulan data ini dimaksudkan untuk memperoleh gambaran holistik mengenai kondisi existing klub, terutama berkaitan dengan kebutuhan pengembangan *life skills* atlet remaja, sehingga program yang dirancang dapat lebih adaptif dan sesuai dengan kebutuhan riil mereka dalam mengintegrasikan pembelajaran keterampilan hidup melalui aktivitas renang.



Gambar 3. Pengumpulan Informasi

4. Aksi

Tahap aksi merupakan fase implementasi program secara langsung di lapangan. Pada tahap ini, dilaksanakan serangkaian kegiatan pembinaan yang mengintegrasikan latihan renang dengan pembelajaran delapan komponen *life skills*. Tim pengabdian bersama pelatih klub melakukan sesi pelatihan rutin, *workshop*, dan aktivitas reflektif yang melibatkan atlet remaja secara aktif. Seluruh kegiatan didokumentasikan dan dimonitor untuk memastikan pencapaian tujuan program sesuai rencana yang telah ditetapkan.



Gambar 3. Pelaksanaan Renang

5. Monitoring dan Evaluasi

Tahap monitoring dan evaluasi merupakan fase pengawasan dan penilaian berkelanjutan terhadap implementasi program. Monitoring dilakukan secara periodik untuk memantau progres pelaksanaan kegiatan, ketercapaian target, dan kendala yang dihadapi selama program berlangsung. Evaluasi dilaksanakan melalui pengukuran perkembangan keterampilan renang dan *life skills* atlet remaja menggunakan instrumen yang telah dikembangkan berdasarkan kerangka Cronin. Proses evaluasi

mencakup penilaian *pre-test* dan *post-test*, observasi partisipatif, serta *feedback* dari atlet, pelatih, dan orang tua. Hasil monitoring dan evaluasi digunakan sebagai dasar perbaikan program dan penyusunan rekomendasi untuk keberlanjutan program di masa mendatang, sehingga dampak positif dapat terus dirasakan oleh komunitas sasaran.



Gambar 4. Monitoring dan Evaluasi

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data menggunakan *uji Paired Samples t-Test* dilakukan untuk mengetahui perbedaan kemampuan *life skills* atlet remaja sebelum dan sesudah mengikuti program pembinaan renang berbasis pengembangan keterampilan hidup. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* kemampuan *life skills* atlet remaja. Adapun hasil *pretest* dan *Posttest* dari program tersebut:

Paired Samples Test												
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference							
					Lower	Upper						
Pair 1	Preetest - Posttest	-82.833	26.362	6.214	-95.943	-69.724	-13.331	17	.000			

Berdasarkan Tabel *Paired Samples Test*, diperoleh nilai *mean difference* sebesar -82,833 dengan standar deviasi 26,362 dan *standard error mean* 6,214. Nilai negatif pada *mean difference* menunjukkan bahwa skor *posttest* lebih tinggi dibandingkan skor *pretest*, yang mengindikasikan adanya peningkatan kemampuan *life skills* setelah mengikuti program. Interval kepercayaan 95% untuk perbedaan rata-rata berada pada kisaran -95,943 hingga -69,724, yang menunjukkan bahwa peningkatan tersebut konsisten dan dapat dipercaya.

Hasil uji t menunjukkan nilai t hitung sebesar -13,331 dengan derajat kebebasan (df) 17 dan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kemampuan *life skills* atlet remaja sebelum dan sesudah mengikuti program pembinaan. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa program pembinaan renang berbasis pengembangan keterampilan hidup efektif dalam meningkatkan *life skills* atlet

remaja dapat diterima.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program pembinaan remaja melalui aktivitas renang berbasis pengembangan keterampilan hidup memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan *life skills* atlet remaja di Galunggung *Aquatic Club* Tasikmalaya. Peningkatan rata-rata sebesar 82,833 poin merupakan capaian yang substansial dan mengindikasikan efektivitas integrasi pembelajaran keterampilan hidup dalam program pelatihan renang.

Keberhasilan program ini dapat dijelaskan melalui beberapa faktor.

1. Pendekatan pembelajaran yang mengintegrasikan delapan komponen *life skills* (*teamwork, goal setting, time management, emotional skills, interpersonal communication, social skills, leadership, dan problem solving and decision making*) ke dalam aktivitas renang memungkinkan atlet untuk belajar secara kontekstual dan aplikatif. Aktivitas renang menyediakan situasi nyata di mana atlet dapat mempraktikkan keterampilan hidup tersebut, seperti bekerja sama dalam latihan tim relay, menetapkan target waktu pencapaian, mengelola emosi saat kompetisi, dan memecahkan masalah teknis dalam pembelajaran gaya renang.
2. Metode pembelajaran yang bersifat *experiential learning* memberikan kesempatan kepada atlet untuk mengalami, merefleksikan, mengonseptualisasi, dan mengaplikasikan keterampilan yang dipelajari. Setiap sesi latihan yang mengalokasikan waktu untuk refleksi memungkinkan atlet memahami relevansi keterampilan yang dipelajari dengan kehidupan sehari-hari mereka. Proses refleksi ini memperkuat internalisasi nilai-nilai dan keterampilan yang diajarkan.
3. Keterlibatan pelatih yang telah dilatih dalam memfasilitasi pembelajaran *life skills* menjadi kunci keberhasilan program. Pelatih tidak hanya berperan sebagai instruktur teknis renang, tetapi juga sebagai fasilitator dan mentor yang membimbing atlet dalam mengembangkan keterampilan hidup. Kemampuan pelatih dalam menciptakan situasi pembelajaran yang mendukung, memberikan feedback konstruktif, dan memodelkan keterampilan hidup menjadi faktor penting dalam proses pembelajaran atlet.
4. Durasi program selama 16 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali per minggu memberikan waktu yang cukup bagi atlet untuk mempraktikkan dan menginternalisasi keterampilan yang dipelajari. Pembelajaran keterampilan hidup memerlukan waktu dan pengulangan untuk dapat menjadi bagian dari perilaku atlet. Program yang terstruktur dan berkelanjutan memungkinkan terjadinya perubahan perilaku yang bertahan lama.

Temuan ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa olahraga dapat menjadi media efektif untuk pengembangan *life skills* pada remaja (Juhrodin et al., 2023; Kendellen et al., 2017). Olahraga menyediakan konteks yang kaya akan pengalaman pembelajaran sosial, emosional, dan kognitif yang dapat ditransfer ke konteks kehidupan lainnya. Namun, penelitian ini menegaskan bahwa integrasi *life skills* dalam program olahraga harus dilakukan secara terencana dan sistematis, bukan sekadar sebagai produk sampingan dari partisipasi olahraga.

Implikasi praktis dari temuan ini adalah pentingnya mengembangkan program pembinaan olahraga yang tidak hanya berfokus pada pengembangan keterampilan teknis dan pencapaian prestasi, tetapi juga secara eksplisit mengintegrasikan pengembangan keterampilan hidup. Klub-klub olahraga, termasuk klub renang,

perlu mengadopsi pendekatan holistik dalam pembinaan atlet remaja dengan mempertimbangkan aspek fisik, teknis, dan psikososial secara seimbang. Pelatih perlu dibekali dengan kompetensi dalam memfasilitasi pembelajaran *life skills* agar dapat memaksimalkan potensi olahraga sebagai media pembentukan karakter dan pengembangan diri atlet.

Model program yang dikembangkan dalam pengabdian ini dapat menjadi referensi bagi klub-klub renang lain atau bahkan cabang olahraga lainnya untuk mengimplementasikan pendekatan serupa. Ketersediaan modul pembinaan dan instrumen evaluasi yang telah dikembangkan memfasilitasi replikasi program di berbagai konteks. Dengan demikian, program ini tidak hanya memberikan manfaat bagi Galunggung Aquatic Club, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan model pembinaan olahraga berbasis *life skills* yang dapat diadopsi secara lebih luas.

Dukungan dan Peran Masyarakat

Dukungan dan peran masyarakat menjadi faktor determinan dalam kesuksesan implementasi program pembinaan remaja melalui aktivitas renang berbasis pengembangan keterampilan hidup. Ketua dan pengurus Galunggung *Aquatic Club* memberikan dukungan penuh melalui penyediaan akses fasilitas kolam renang, koordinasi jadwal latihan, dan mobilisasi atlet remaja sebagai peserta program. Para pelatih klub menunjukkan partisipasi aktif dalam pelatihan metodologi integrasi *life skills* dan implementasi program di lapangan. Orang tua atlet memberikan dukungan moral dan logistik dengan memastikan kehadiran anak-anak mereka dalam setiap sesi latihan serta mengikuti *workshop* pendampingan yang diselenggarakan. Kolaborasi sinergis antara tim pengabdian, pengurus klub, pelatih, atlet, dan orang tua menciptakan ekosistem pembelajaran yang kondusif, sehingga tujuan program dapat tercapai secara optimal dan berkelanjutan.

D. PENUTUP

Program pembinaan remaja melalui aktivitas renang berbasis pengembangan keterampilan hidup di Galunggung Aquatic Club Tasikmalaya telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang ditetapkan. Hasil analisis statistik menunjukkan peningkatan signifikan pada kemampuan *life skills* atlet remaja dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan efektivitas program dalam mengintegrasikan delapan komponen keterampilan hidup menurut Cronin ke dalam aktivitas renang. Program ini berhasil menghasilkan luaran berupa peningkatan keterampilan renang dan *life skills* atlet, modul pembinaan terintegrasi, pelatih terlatih, serta instrumen evaluasi yang valid. Keberlanjutan program menjadi kunci untuk mempertahankan dan mengembangkan dampak positif yang telah dicapai. Disarankan agar Galunggung Aquatic Club mengadopsi model pembinaan ini sebagai bagian integral dari program pelatihan regular, melakukan evaluasi berkala terhadap perkembangan *life skills* atlet, dan berbagi praktik baik dengan klub renang lainnya untuk memperluas manfaat program bagi komunitas olahraga yang lebih luas.

Simpulan

Berdasarkan hasil implementasi program pembinaan remaja melalui aktivitas renang berbasis pengembangan keterampilan hidup di Galunggung *Aquatic Club* Tasikmalaya, dapat disimpulkan bahwa program ini berhasil meningkatkan *life skills* atlet remaja secara signifikan. Keberhasilan ini dicapai melalui integrasi sistematis delapan komponen keterampilan hidup (*teamwork, goal setting, time management, emotional skills, interpersonal communication, social skills, leadership, problem solving and decision making*)

ke dalam aktivitas renang dengan menerapkan pendekatan pembelajaran kontekstual dan metode *experiential learning*. Program menghasilkan luaran komprehensif berupa peningkatan kompetensi atlet, modul pembinaan terintegrasi, peningkatan kapasitas pelatih, instrumen evaluasi, dokumentasi best practices, dan model program berkelanjutan yang dapat direplikasi. Kolaborasi sinergis seluruh pemangku kepentingan dan dukungan faktor kunci seperti kompetensi pelatih serta durasi program yang memadai membuktikan bahwa olahraga renang dapat menjadi media efektif untuk pengembangan holistik karakter dan keterampilan hidup remaja ketika dirancang dan diimplementasikan secara terstruktur, menjadikan model ini sebagai kontribusi praktis bagi pengembangan program pembinaan olahraga berbasis *life skills* di Indonesia.

Ucapan Terimakasih

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah berkontribusi dalam kesuksesan pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini. Terima kasih kepada ketua dan pengurus Galunggung *Aquatic Club* Tasikmalaya atas kepercayaan, dukungan, dan fasilitasi yang diberikan selama program berlangsung. Penghargaan khusus disampaikan kepada para pelatih yang telah berkomitmen mengintegrasikan *life skills* dalam latihan, atlet remaja yang berpartisipasi aktif, dan orang tua yang mendukung penuh kegiatan anak-anak mereka. Terima kasih juga kepada seluruh tim pengabdian yang telah bekerja sama dengan dedikasi tinggi, serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu terlaksananya program ini dengan baik.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Agus Afandi, Nabiela Laily, Noor Wahyudi, M. H. U., Ridwan Andi Kambau, Siti Aisyah Rahman, M. S., Jamilah, Nurhira Abdul Kadir, Syahruni Junaid, Serliah Nur, R. D. A., & Parmitasari, Nurdianah, Jarot Wahyudi, M. W. (2022). Metodologi Pengabdian Masyarakat. In *Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI*.
- Ansori, Y. Z., Nahdi, D. S., Juanda, A., & Santoso, E. (2024). Developing the Character of Elementary School Students Through Values-Based Leadership. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan*, 16(4), 5335–5344.
- Astri, O., & Fatimah, S. (2021). *Di Kota Tasikmalaya*. 3, 39–43.
- BPS. (2024). *Badan Pusat Statistik Kota Tasikmalaya*. <https://www.bps.go.id/en/statistics-table/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMw==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin--2023.html?year=2024>
- 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. D., & Allen, J. (2017). Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 105–119.
- Gajalakshmi, G., & Meenakshi, S. (2023). Understanding the psycho-social problems of vulnerable adolescent girls and effect of intervention through life skill training. *Journal of Education and Health Promotion*, 12(1), 429.
- Hermens, N., Super, S., Verkooijen, K. T., & Koelen, M. A. (2017). A systematic review of life skill development through sports programs serving socially vulnerable youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88(4), 408–424.
- Juhrodin, Yudha Munajat Saputra, Amung Mamun, & Yunyun Yudiana. (2023). Integrating Life Skills into Volleyball Training for Positive Youth Development (PYD). *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(2), 318–325. <https://doi.org/10.33369/jk.v7i2.26918>

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.

Sethi, K. (2024). *Life Skills Education*. Academic Guru Publishing House.

Sutanto, E. M., & Aubelia, S. (2022). *Lifestyle and self-esteem of generation Z in gadget purchasing decision*. Petra Christian University.