

Optimalisasi olahraga terstruktur sebagai media pengembangan *life skill* untuk mendukung *positive youth development*

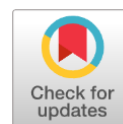
Optimizing structured sports as a medium for developing life skills to support positive youth development

Amelia Larassary^{1*}, Eni Desanti²

¹ Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Bunguran Tengah, Indonesia, email: larassary92@gmail.com

² Sekolah Menengah Atas Negeri 23 Jakarta, Indonesia, email: enidesanti.15@gmail.com

*Koresponden penulis



Info Artikel

Diajukan: 12 Juli 2025

Diterima: 18 Agustus 2025

Diterbitkan: 26 September 2025

Keyword:

Adolescents; life skills; Positive Youth Development; structured sport; systematic review.

Kata Kunci:

Life skill; olahraga terstruktur; Positive Youth Development; remaja; systematic review.

Abstract

Advances in information technology have made it easier for Generation Alpha to access information and interact digitally. However, they have also created challenges in the form of increased gadget dependence among adolescents. This situation calls for alternative strategies to support character development and life skills. This study aims to examine the optimization of structured sports as a medium for developing life skills to support Positive Youth Development (PYD) and to identify the types of sports that are effective for adolescents. The method employed was a Systematic Literature Review (SLR) based on the PRISMA guidelines, reviewing articles from Taylor & Francis, Web of Science, PubMed, SPORTDiscus, and Google Scholar, published between 2015 and 2025. Of the total 259 articles identified, 15 articles met the criteria and were analyzed narratively and thematically. The results showed that adolescent involvement in structured, value-oriented sports programs that integrate life skills can improve various aspects of PYD, including character, social skills, self-regulation, and the ability to work together. Each sport has unique potential to facilitate life skills learning, depending on the characteristics of the activity and program design. Overall, structured sports have been shown not only to improve physical abilities but also to contribute significantly to equipping adolescents with essential skills to cope with the demands of development and the challenges of modern life.

Abstrak

Perkembangan teknologi informasi memberikan kemudahan bagi generasi alfa dalam mengakses informasi dan berinteraksi secara digital, namun juga menimbulkan tantangan berupa meningkatnya ketergantungan gawai pada remaja. Kondisi ini menuntut strategi alternatif untuk mendukung perkembangan karakter dan kecakapan hidup. Penelitian ini bertujuan mengkaji optimalisasi olahraga terstruktur sebagai media pengembangan *life skill* untuk mendukung *Positive Youth Development (PYD)* serta mengidentifikasi jenis olahraga yang efektif bagi remaja. Metode yang digunakan adalah *Systematic Literature Review (SLR)* berdasarkan pedoman PRISMA, dengan menelaah artikel dari Taylor & Francis, Web of Science, PubMed, SPORTDiscus, dan Google Scholar yang dipublikasikan pada periode 2015–2025. Dari total 259 artikel yang diidentifikasi, 15 artikel memenuhi kriteria dan dianalisis secara naratif-tematik. Hasil telaah menunjukkan bahwa keterlibatan remaja dalam program olahraga yang dirancang secara terstruktur, berorientasi nilai, dan mengintegrasikan

unsur *life skills* mampu meningkatkan berbagai aspek PYD, termasuk karakter, keterampilan sosial, regulasi diri, dan kemampuan bekerja sama. Setiap cabang olahraga memiliki potensi unik dalam memfasilitasi pembelajaran keterampilan hidup, bergantung pada karakteristik aktivitas dan desain program. Secara keseluruhan, olahraga terstruktur terbukti tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga memberikan kontribusi signifikan dalam membekali remaja dengan keterampilan esensial untuk menghadapi tuntutan perkembangan dan tantangan kehidupan modern.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi yang pesat telah mengubah cara generasi alfa berinteraksi, belajar, dan membangun identitas sosial mereka. Generasi alfa tumbuh di tengah ekosistem digital yang memberikan kemudahan luar biasa dalam mengakses informasi, berkomunikasi, dan mengekspresikan diri. Kemajuan ini membuka peluang besar bagi peningkatan pengetahuan, keterampilan berpikir kritis, dan kreativitas sejak usia dini (Jean, 2020). Namun, di sisi lain, kemudahan tersebut juga menghadirkan tantangan serius bagi keseimbangan perkembangan sosial dan emosional remaja. Studi menunjukkan bahwa peningkatan penggunaan gawai dan media digital berkorelasi dengan menurunnya interaksi sosial tatap muka, meningkatnya risiko ketergantungan terhadap teknologi, serta munculnya berbagai masalah psikososial seperti stres, isolasi sosial, dan rendahnya *self-regulation* (Al-Kandari et al., 2016). Fenomena ini mengindikasikan bahwa generasi muda menghadapi paradoks: mereka menjadi lebih terhubung secara digital tetapi berpotensi terputus dari pengalaman sosial yang autentik.

Kondisi tersebut menimbulkan kekhawatiran akan melemahnya keterampilan hidup (*life skills*) yang esensial bagi keberhasilan mereka dalam menghadapi kompleksitas kehidupan modern, baik dari sisi sosial, emosional, maupun kesehatan mental (Chinkov & Holt, 2016). Dalam konteks kehidupan sosial saat ini, banyak remaja mengalami kesenjangan antara kemampuan kognitif dan keterampilan sosial-emosional. Paparan media digital yang berlebihan berkontribusi pada meningkatnya perilaku individualistik dan menurunnya empati sosial (Chinkov & Holt, 2016). Sementara itu, ruang bagi pembinaan karakter dan keterampilan hidup sering kali belum menjadi prioritas dalam sistem pendidikan

formal. Padahal, berbagai kegiatan positif seperti organisasi pemuda, kegiatan komunitas, maupun olahraga memiliki potensi besar dalam mengembangkan *life skills* yang relevan dengan kehidupan nyata (Cronin & Allen, 2017). Sayangnya, banyak program pembinaan remaja yang masih berfokus pada pencapaian teknis atau kompetitif, bukan pada proses pembentukan nilai dan karakter. Kondisi ini menegaskan pentingnya strategi pendidikan non-formal yang tidak hanya berorientasi pada prestasi akademik, tetapi juga membentuk kecakapan hidup (*life skills*) sebagai fondasi pembentukan karakter dan kesiapan menghadapi tantangan kehidupan abad ke-21 (Bailey et al., 2013).

Dalam konteks ini, olahraga tidak hanya berperan sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai wadah pembelajaran nilai-nilai kehidupan yang berkontribusi pada pengembangan diri remaja. Pendekatan *Positive Youth Development* (PYD) melalui program olahraga berbasis pembinaan karakter menawarkan peluang untuk mengoptimalkan pengembangan *life skills* yang esensial bagi remaja. Olahraga yang dilaksanakan secara terstruktur dan terarah memiliki potensi besar sebagai sarana pengembangan *life skill* pada remaja. Melalui partisipasi dalam kegiatan olahraga, mereka belajar bekerja sama dalam tim, mengatur waktu, mengelola emosi saat kompetisi, berkomunikasi efektif, serta mengambil keputusan cepat dalam situasi menantang (Mossman et al., 2021). Sejalan dengan itu, pembinaan yang mengacu pada konsep PYD menekankan pentingnya pembelajaran sosial dan emosional melalui aktivitas olahraga yang terencana dengan baik (Preston et al., 2019). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa olahraga terstruktur memiliki potensi besar sebagai sarana pembelajaran sosial dan emosional bagi remaja. Penelitian sebelumnya juga menyatakan bahwa keterlibatan dalam olahraga dapat menumbuhkan nilai-nilai seperti kerja sama, kepemimpinan, dan tanggung jawab sosial (Holt et al., 2020). Program olahraga berbasis pembinaan karakter terbukti mendukung PYD melalui peningkatan *self-regulation* dan *goal setting* (Harmsel-Nieuwenhuis et al., 2025). Selain itu, kemampuan mentransfer *life skill* yang diperoleh dari konteks olahraga ke

kehidupan sehari-hari menjadi indikator utama keberhasilan program pengembangan remaja (Kendellen & Camiré, 2020).

Meskipun berbagai penelitian menegaskan potensi besar olahraga dalam menumbuhkan *life skills* dan mendukung *Positive Youth Development* (PYD), kenyataannya tidak semua program olahraga mampu mewujudkan tujuan tersebut secara optimal. Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa keberhasilan pengembangan karakter sangat bergantung pada desain program dan kualitas pembinaan. Hasil penelitian sebelumnya mengungkapkan terdapat kegiatan olahraga masih menitikberatkan pada aspek teknis dan prestasi, sehingga nilai-nilai sosial dan emosional kurang terfasilitasi (Jacobs & Wright, 2021). Selaras dengan penemuan sebelumnya yang menyatakan tanpa bimbingan reflektif dan hubungan pelatih-atlet yang positif, proses transfer *life skills* ke kehidupan sehari-hari sulit tercapai (Kendellen et al., 2017). Sementara itu, Mossman et al. (2021) menyoroti bahwa lingkungan olahraga yang terlalu kompetitif justru dapat menimbulkan tekanan psikologis dan menghambat empati sosial remaja. Dorsch, Smith, & Dotterer (2016) juga menemukan bahwa banyak pelatih belum memiliki kompetensi pedagogis yang mendukung pembinaan karakter secara eksplisit. Penelitian terbaru juga menjelaskan, perlunya integrasi nilai-nilai PYD ke dalam kurikulum olahraga agar pembinaan tidak hanya berfokus pada fisik, tetapi juga mendorong perkembangan sosial-emosional yang berkelanjutan (Harmsel-Nieuwenhuis et al., 2025). Temuan-temuan ini menegaskan bahwa penerapan PYD melalui olahraga masih menghadapi tantangan, sehingga diperlukan pendekatan yang lebih terstruktur, reflektif, dan berorientasi karakter agar manfaatnya benar-benar dirasakan remaja dalam kehidupan nyata.

Dengan mempertimbangkan berbagai tantangan dalam penerapan *Positive Youth Development* (PYD) melalui olahraga, diperlukan pemahaman yang komprehensif mengenai nilai-nilai dan keterampilan hidup yang menjadi fokus utama pengembangannya. Pada temuan sebelumnya mengidentifikasi delapan komponen *life skill* utama yang berpotensi dikembangkan pada remaja, mencakup

kemampuan bekerja sama dalam tim, menetapkan tujuan, mengelola waktu, mengendalikan emosi, berkomunikasi secara efektif, bersosialisasi, memimpin, serta menyelesaikan masalah dan mengambil keputusan secara tepat (Bruner et al., 2023). Identifikasi terhadap komponen tersebut menjadi landasan penting dalam merancang program olahraga yang tidak hanya menitikberatkan pada peningkatan kemampuan fisik dan prestasi, tetapi juga mengintegrasikan aspek sosial, emosional, dan moral sebagai bagian dari pembentukan karakter remaja. Dengan demikian, olahraga dapat berfungsi sebagai sarana strategis dalam mendukung pengembangan *life skills* dan mewujudkan tujuan utama dari *Positive Youth Development* (PYD).

Selain tantangan dalam penerapan *Positive Youth Development* (PYD), terdapat perbedaan nyata antara dampak olahraga individu dan olahraga tim terhadap pengembangan *life skills* remaja. Olahraga individu cenderung membentuk disiplin diri, tanggung jawab personal, dan kemampuan mengatur emosi karena setiap pencapaian bergantung pada usaha pribadi (Chinkov & Holt, 2016). Sebaliknya, olahraga tim lebih banyak menumbuhkan kerja sama, komunikasi, kepemimpinan, dan empati sosial melalui interaksi dan koordinasi antarpemain (Preston et al., 2019). Meskipun keduanya memiliki manfaat berbeda, penelitian terbaru menunjukkan bahwa olahraga tim sering kali memberikan ruang lebih besar bagi remaja untuk belajar beradaptasi, berbagi peran, dan menyelesaikan konflik secara konstruktif (Preston et al., 2019). Namun, dalam praktiknya, belum banyak program olahraga yang secara sistematis memetakan jenis *life skills* yang berkembang melalui masing-masing bentuk olahraga. Padahal, pemahaman ini penting agar pelatih dan lembaga pendidikan dapat merancang program pembinaan yang sesuai dengan karakteristik remaja dan konteks sosial mereka (Bruner et al., 2023).

Meskipun olahraga tim sering dipandang sebagai sarana efektif untuk mengembangkan *life skills* remaja, realitas di lapangan menunjukkan hasil yang beragam. Di satu sisi, olahraga tim mampu menumbuhkan kerja sama, komunikasi, kepemimpinan, dan empati melalui interaksi sosial yang intens

antaranggota (Preston et al., 2019). Kegiatan tersebut membantu remaja belajar memahami peran, menghargai perbedaan, dan menyesuaikan diri dalam dinamika kelompok, yang penting bagi pembentukan karakter sosial (Preston et al., 2019). Namun, di sisi lain, tidak semua pengalaman dalam olahraga tim berdampak positif. Tekanan kompetisi, konflik antarpemain, serta orientasi pelatih yang lebih menekankan kemenangan sering kali memunculkan perilaku egois, stres, dan hilangnya semangat kebersamaan (Whitley et al., 2018). Camiré, Trudel, & Forneris (2012) juga menegaskan bahwa manfaat pembinaan karakter melalui olahraga hanya muncul bila pelatih secara sadar menanamkan nilai-nilai reflektif dan sosial selama latihan. Dengan demikian, efektivitas olahraga tim dalam mengembangkan *life skills* sangat bergantung pada kualitas pembinaan, pola interaksi, serta penerapan nilai *Positive Youth Development (PYD)* secara konsisten (García López & Kirk, 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa masih dibutuhkan kajian mendalam untuk memahami bagaimana olahraga tim dapat dioptimalkan sebagai media pengembangan *life skills* yang benar-benar berkelanjutan bagi remaja.

Berbeda dengan olahraga tim, olahraga individu menawarkan ruang refleksi yang lebih personal bagi remaja untuk mengembangkan *life skills* seperti disiplin diri, tanggung jawab, pengendalian emosi, dan ketekunan (Chinkov & Holt, 2016). Melalui latihan yang bersifat mandiri, atlet individu belajar mengatur waktu, menetapkan tujuan pribadi, serta menghadapi tekanan secara lebih matang (Newman et al., 2020). Pendekatan ini memungkinkan pembentukan karakter yang kuat karena keberhasilan sangat bergantung pada motivasi dan komitmen diri sendiri. Namun, di sisi lain, minimnya interaksi sosial dalam olahraga individu sering kali membatasi pengembangan keterampilan sosial seperti komunikasi, empati, dan kerja sama (Kendellen et al., 2017). Bahkan, beberapa studi menunjukkan bahwa isolasi psikologis dan tekanan performa dapat meningkatkan risiko stres dan menurunkan kesejahteraan emosional atlet (Harwood & Knight, 2015). Dengan demikian, meskipun olahraga individu efektif menumbuhkan *self-regulation* dan ketahanan mental, ia belum tentu secara otomatis menumbuhkan *life skills* sosial yang menjadi komponen penting dari *Positive Youth Development (PYD)*.

Realitas ini mempertegas perlunya pendekatan pembinaan yang dapat menyeimbangkan antara kemandirian pribadi dan interaksi sosial agar manfaat pengembangan *life skills* dapat lebih holistik dan berkelanjutan.

Olahraga, baik tim maupun individu, memiliki potensi besar sebagai sarana pembentukan *life skills* remaja, namun efektivitasnya sangat bergantung pada konteks dan pendekatan pembinaan yang diterapkan. Olahraga tim, misalnya, sering dianggap mampu menumbuhkan kemampuan kerja sama, komunikasi, kepemimpinan, dan empati melalui interaksi sosial yang intens antaranggota (Simonton et al., 2021). Dalam situasi tersebut, remaja belajar memahami peran, menghargai perbedaan, serta membangun tanggung jawab kolektif yang penting bagi perkembangan sosial. Meski demikian, orientasi berlebihan pada kemenangan dan tekanan kompetitif sering kali menimbulkan perilaku egois, konflik antarpemain, bahkan stres performa yang justru menghambat proses pembentukan karakter (Battaglia & Kerr, 2024). Sebaliknya, olahraga individu cenderung menekankan penguatan aspek personal seperti disiplin, ketekunan, dan *self-regulation*, karena keberhasilan lebih bergantung pada motivasi dan tanggung jawab diri sendiri (Gould & Dieffenbach, 2021). Pola ini dapat memperkuat ketahanan mental dan kemandirian, namun minimnya interaksi sosial sering kali membatasi pengembangan keterampilan sosial seperti empati dan kolaborasi (Martin, Bean, & Camiré, 2023). Dengan demikian, baik olahraga tim maupun individu memiliki keunggulan dan keterbatasan masing-masing dalam membentuk *life skills*. Tantangannya terletak pada bagaimana merancang pembinaan yang mampu menyeimbangkan antara kemandirian personal dan interaksi sosial agar olahraga benar-benar menjadi media yang efektif untuk mendukung *Positive Youth Development* (PYD) secara utuh dan berkelanjutan.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa olahraga berperan penting dalam membentuk *life skills* dan karakter remaja, sebagian besar studi masih berfokus pada pengaruh umum olahraga tanpa memperhatikan bagaimana proses pembinaan yang terstruktur dapat mengoptimalkan hasil tersebut. Penelitian sebelumnya oleh Camiré, Trudel, & Forneris (2012) serta Bean & Forneris (2016)

menegaskan bahwa keberhasilan pembentukan *life skills* sangat ditentukan oleh konteks pelatihan dan kualitas bimbingan pelatih, namun belum menjelaskan secara mendalam model pembinaan terstruktur yang mampu menjamin transfer keterampilan ke kehidupan sehari-hari. Di sisi lain, studi terbaru Mossman et al. (2023) menyoroti potensi pendekatan *Positive Youth Development (PYD)* dalam olahraga, tetapi masih terbatas dalam membedakan kontribusi antara olahraga tim dan individu terhadap jenis *life skills* yang berkembang. Holt & Deal (2020) juga menggarisbawahi perlunya desain program olahraga yang lebih sistematis dan berbasis nilai agar manfaat pengembangan karakter dapat terukur dan berkelanjutan.

Berangkat dari kesenjangan tersebut, penelitian ini menawarkan kontribusi orisinal melalui pendekatan optimalisasi olahraga terstruktur sebagai media pengembangan *life skills* dalam mendukung *Positive Youth Development (PYD)*. Kebaruan konseptual penelitian ini terletak pada integrasi antara struktur pembinaan, nilai karakter, dan konteks jenis olahraga untuk menghasilkan model pengembangan *life skills* yang aplikatif dan berkelanjutan bagi remaja. Penelitian ini menelaah berbagai studi empiris dan teoretis guna menjawab tiga pertanyaan utama: 1) Bagaimana pengembangan kecakapan hidup melalui olahraga dapat mendukung *Positive Youth Development*? 2) Keterampilan hidup apa saja yang dominan berkembang melalui olahraga tim? dan 3) Keterampilan hidup apa saja yang dominan berkembang melalui olahraga individu?. Temuan diharapkan memperkaya pemahaman teoretis tentang peran olahraga sebagai pendidikan nonformal serta memberikan panduan praktis bagi pendidik, pelatih, dan lembaga pembinaan remaja dalam merancang program olahraga yang berorientasi pada penguatan *life skill* dan karakter positif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review (SLR)* untuk menganalisis dan mensintesis berbagai temuan ilmiah mengenai pengembangan *life skills* melalui olahraga dalam mendukung *Positive Youth*

Development (PYD) (Helen & Rudy, 2020). Prosedur telaah mengikuti pedoman PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) untuk menjamin proses yang transparan, sistematis, dan dapat direplikasi (Christensen & Smith, 2018).

Strategi Pencarian Literatur

Pencarian literatur dilakukan pada lima basis data ilmiah utama, yaitu Taylor & Francis, Web of Science, PubMed, SPORTDiscus, dan Google Scholar, serta sumber tambahan dari ResearchGate. Pencarian terakhir dilakukan pada Agustus 2025. Batasan tahun publikasi ditetapkan pada 2015–2025, dengan artikel berbahasa Inggris dan Indonesia. Strategi pencarian menggunakan kombinasi kata kunci dan operator Boolean. Contoh kata kunci inti meliputi:

1. “*life skills*,” “*life skills development*,” “*life skill development through sport*,”
2. “kecakapan hidup melalui olahraga,” “pengembangan kecakapan hidup”

Klausa lengkap pencarian (*full search strings*) dicantumkan dalam lampiran untuk memastikan keterlacakan proses seleksi (Helen & Rudy, 2020). Proses pencarian awal menghasilkan 259 artikel dari basis data utama dan 4 artikel tambahan dari *ResearchGate*, dengan total 263 catatan untuk tahap identifikasi.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria seleksi ditetapkan menggunakan kerangka PICOS/SPIDER, meliputi:

1. *Population*: remaja usia 10–24 tahun.
2. *Intervention*: program olahraga terstruktur, aktivitas fisik berbasis nilai, atau praktik olahraga yang menargetkan pengembangan life skills.
3. *Outcome*: perkembangan atau transfer life skills (misalnya teamwork, leadership, communication, emotional regulation).
4. *Study Design*: studi empiris kuantitatif, kualitatif, atau *mixed methods* yang dipublikasikan dalam jurnal *peer-reviewed* (Kim & Park, 2020).

5. *Exclusion*: artikel grey literature, artikel tanpa teks lengkap, artikel dengan topik tidak relevan, serta publikasi non-empiris (misalnya *editorial*, *review* naratif, dan komentar akademik).

Proses Penyaringan dan Seleksi Studi

Proses penyaringan dilakukan oleh dua peneliti independen menggunakan perangkat *Covidence*, melalui dua tahap:

1. Screening judul dan abstrak, menghasilkan:
 - a. 32 artikel untuk tahap *screening*,
 - b. dengan 17 artikel dikeluarkan karena topik tidak relevan, abstrak tidak sesuai, atau tidak dapat diakses.
2. *Full-text review*, menghasilkan:
 - a. 15 artikel yang memenuhi kriteria kelayakan dan dimasukkan dalam sintesis akhir.

Perbedaan penilaian antar penelaah diselesaikan melalui diskusi hingga mencapai konsensus. Tingkat kesepakatan antar penilai tercatat sebesar Cohen's $\kappa = 0,77$, menunjukkan reliabilitas tinggi (Christou, 2023). Diagram alur seleksi studi ditampilkan pada Gambar 1 (Flowchart PRISMA 2020).

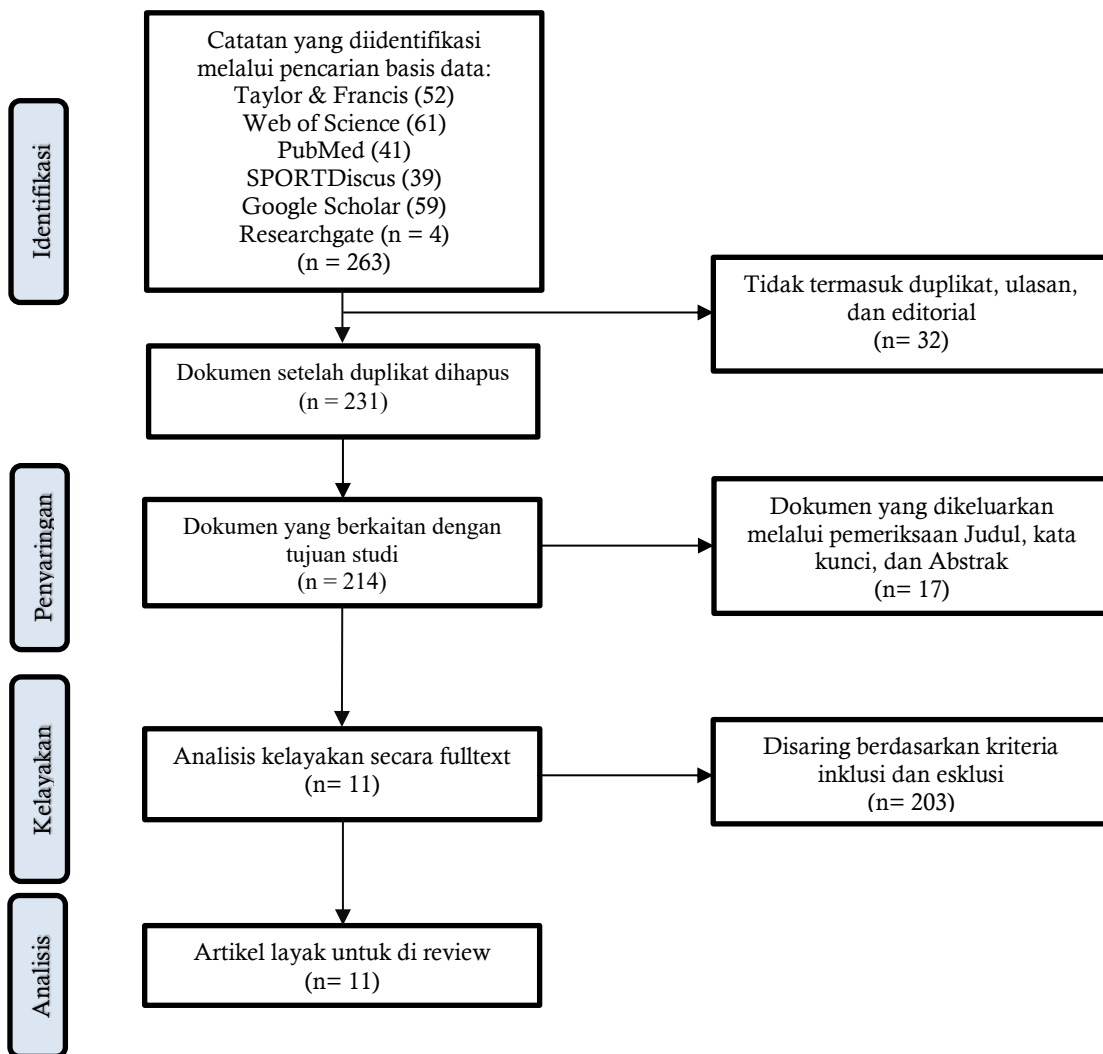
Penilaian Kualitas Studi

Penilaian kualitas metodologis setiap studi dilakukan menggunakan dua instrumen utama, yaitu Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Tools dan Critical Appraisal Skills Programme (CASP). Hasil penilaian ini digunakan untuk menimbang kekuatan bukti dan menentukan bobot interpretasi masing-masing studi dalam proses sintesis, sesuai rekomendasi Van Riel & Snyder (2024). Studi dengan kualitas metodologis rendah tidak dieliminasi dari telaah, tetapi dipertimbangkan dengan lebih hati-hati dalam analisis dan interpretasi temuan.

Ekstraksi dan Sintesis Data

Data diekstraksi secara sistematis dari setiap artikel, mencakup penulis dan tahun publikasi, negara studi, desain penelitian, karakteristik sampel, jenis olahraga atau intervensi, instrumen pengukuran, variabel hasil terkait life skills, serta ukuran efek apabila tersedia. Mengingat heterogenitas desain, instrumen, dan konteks

penelitian, meta-analisis tidak dilakukan. Sintesis data dilakukan menggunakan pendekatan naratif-tematik untuk mengidentifikasi pola temuan, tema utama, dan hubungan konseptual antara jenis olahraga, nilai karakter, dan pengembangan life skills dalam mendukung *Positive Youth Development* (PYD).



Gambar 1. *Flowchart* PRISMA

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelaahan ini memberikan eksplorasi dalam optimalisasi olahraga terstruktur sebagai sarana pengembangan kecakapan hidup untuk mendukung *Positive Youth Development* (PYD), serta mengkaji jenis-jenis olahraga yang berpotensi meningkatkan kecakapan tersebut. Proses penelitian diawali dengan pemilihan literatur relevan bertema intimidasi, yang kemudian dianalisis secara mendalam untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai kontribusi olahraga terhadap penguatan kecakapan hidup dan bagaimana olahraga dapat menjadi sebuah instrumen kecakapan hidup yang efektif dalam pengembangan *Positive Youth Development* (PYD). [Tabel 1](#) berikut adalah 11 *literature* yang dianalisis sebagai sumber data dalam penelitian ini.

Tabel 1. Analisis *Literatur Review*

No	Judul Artikel	Penulis & Tahun	Tujuan Penelitian	Negara	Metode	Sampel	Jenis Olahraga	Instrumen	Dominan <i>Life Skill</i>	Hasil Utama
1	<i>The role of sport coaches on student-athletes' life skills development and transfer: Using multilevel model analysis</i>	Bae, Lim & O'Sullivan (2025)	Mengkaji peran pembinaan keterampilan hidup pelatih terhadap pengembangan dan transfer keterampilan hidup atlet	Korea Selatan	<i>Multilevel model analysis (HLM – Hierarchical Linear Model).</i>	n=363 (16 – 18 tahun).	Tim dan Individu	<i>Coaching Life Skills in Sport Questionnaire (CLSS-Q, versi Korea), Life Skills Scale for Student-Athletes (LSSSA), Life Skills Transfer Survey (LSTS)</i>	Komunikasi, Kerja sama, Manajemen waktu, Pemecahan konflik.	Penelitian ini menunjukkan bahwa pelatih yang menerapkan keterampilan hidup secara sadar dan terstruktur berpengaruh positif serta meningkatkan <i>life skill</i> atlet dalam kehidupan sehari-hari. Semakin tinggi kualitas <i>life skills coaching</i> , semakin efektif atlet mentransfer keterampilan seperti komunikasi, manajemen waktu, dan kerja sama tim ke luar konteks olahraga.
2	<i>New Mexico 4-H Online Horse Bowl Tournament</i>	Turner (2025)	Menilai pengaruh kompetisi daring terhadap pembentukan kemandirian dan manajemen waktu remaja.	USA	<i>Case Study</i>	n=74 (10–16 years)	Individual	<i>Observation, Reflective journal</i>	Penetapan tujuan, Manajemen waktu, Pengambilan keputusan	Kompetisi daring memperkuat kedisiplinan, perencanaan waktu, dan tanggung jawab pribadi atlet muda.

3	<i>Youth athletes' perspectives on developmental influences of relationships in individual and team sports</i>	Battaglia & Kerr (2024)	Mengeksplorasi hubungan atlet, pelatih dan rekan dalam olahraga individu maupun tim, serta pengaruh pengalaman perkembangan dan keputusan partisipasi remaja	Kanada	Kualitatif, <i>semi-structured interviews</i>	n=20 (13–19 tahun)	Tim dan Individu	<i>Interviews</i>	Kerja sama tim, Sosialisasi, Komunikasi empati, disiplin, tanggung jawab	Hubungan dengan pelatih dan rekan sebaya sangat menentukan pengalaman perkembangan positif dan keputusan. Olahraga tim kerja sama, komunikasi, empati, rasa kebersamaan, dan motivasi kolektif. sedangkan, Individu: ketekunan, kemandirian, disiplin diri, dan tanggung jawab pribadi.
4	<i>Does life skills development within sport predict the social behaviours and sports values of youth futsal players?</i>	Nascimento Junior et al. (2021)	Meneliti apakah pengembangan keterampilan hidup (life skills) dalam olahraga futsal dapat memprediksi perilaku sosial dan nilai-nilai olahraga seperti moralitas, status, dan kompetensi pada atlet muda	Brazil	<i>Cross-sectional study</i> (kuantitatif)	n=113 (13–15 years)	Tim	<i>Life Skills Scale for Sport (LSSS), Prosocial and Antisocial Behavior in Sport Scale (PABSS), Youth Sport Values Questionnaire-2 (YSVQ-2)</i>	Kerja sama (<i>teamwork</i>), Penetapan tujuan (<i>goal setting</i>), Komunikasi interpersonal	Olahraga futsal menjadi wadah efektif pengembangan <i>life skills</i> dan menekan perilaku antisosial terhadap rekan setim. hal ini berdampak pada nilai <i>life skill</i> seperti <i>teamwork</i> , <i>goal setting</i> , dan komunikasi. Secara keseluruhan, semakin tinggi penguasaan <i>life skills</i> , semakin baik perilaku sosial dan nilai moral atlet muda.
5	<i>Thinking about the Transfer of Life Skills: Reflections from Youth in a Community-Based Sport Programme in an Underserved Urban Setting</i>	Jacobs & Wright (2021)	Menjelajahi bagaimana remaja memahami dan menerapkan keterampilan hidup (<i>life skills</i>) yang diperoleh melalui olahraga dalam kehidupan sehari-hari, dengan menekankan	Amerika Serikat	Kualitatif	n=11 (12–18 tahun)	Tim	Fokus grup dan wawancara individu, Observasi, Jurnal lapangan peneliti	Tanggung jawab, kerja sama, komunikasi, kontrol diri, empati, kemampuan berpikir reflektif dan pengambilan keputusan	Program ini menunjukkan bahwa olahraga yang menanamkan nilai seperti tanggung jawab, kepemimpinan, dan refleksi diri dapat memperkuat dimensi utama

			pada proses berpikir dan refleksi diri, bukan sekadar perubahan perilaku yang tampak							PYD — yakni kompetensi, karakter, koneksi sosial, dan kontribusi. Pelatih yang menanamkan nilai-nilai ini bukan hanya melatih fisik, tapi membantu remaja membentuk identitas positif dan moralitas sosial. Kegiatan kelompok dalam sepak bola dan basket membantu remaja memahami pentingnya peran, menghargai perbedaan, dan menyelesaikan konflik secara positif.
6	<i>Exploring the Process of Positive Youth Development and the Role of Sport in the Lives of Young People</i>	Chinkov & Holt (2015)	Mengeksplorasi olahraga berkontribusi terhadap proses Positive Youth Development (PYD) fokus pada pengalaman, hubungan sosial, dan pembelajaran life skill dari perspektif remaja yang aktif berolahraga.	Brazil	Kualitatif – <i>interpretative phenomenological analysis (IPA)</i>	n=10 (13-17 tahun)	Tim dan individu	Wawancara semi-terstruktur, Catatan reflektif peneliti	Kerjasama tim, komunikasi, kepemimpinan, pengelolaan emosi, penetapan tujuan, sosialisasi.	Olahraga menjadi sarana bagi remaja untuk belajar langsung menghadapi kemenangan dan kekalahan secara sportif. Melalui bimbingan pelatih dan dukungan rekan, mereka tumbuh dalam lingkungan positif yang menumbuhkan nilai moral dan sosial. Olahraga individu melatih kontrol diri, ketahanan mental, dan kepercayaan diri, sedangkan olahraga tim menumbuhkan kerja sama, rasa kebersamaan, serta tanggung jawab

										dalam peran masing-masing.
7	<i>Development and Initial Validation of the Life Skills Scale for Sport – Transfer Scale (LSSS-TS)</i>	Mossman et al.(2021)	Mengembangkan <i>Life Skills Scale for Sport – Transfer Scale (LSSS-TS)</i> , menilai sejauh mana remaja mentransfer keterampilan hidup yang dipelajari melalui olahraga.	ris	Studi kuantitatif (pengembangan skala & validasi faktor)	n=321 (12-17 tahun)	Tim & Individu	<i>Life Skills Scale for Sport (LSSS)</i> , <i>LSSS-Transfer Scale (LSSS-TS)</i>	8 kategori <i>life skills</i> (LSSS)	LSSS-TS terbukti valid dan reliabel untuk menilai sejauh mana keterampilan hidup yang diperoleh seseorang melalui kegiatan olahraga dapat ditransfer dan diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari.
8	<i>Football, sport and the development of young people's life skills</i>	Cope, Bailey, & Pearce 2017)	Menjelaskan kontribusi sepak bola pada pengembangan <i>life skill</i> remaja.	Inggris	Kualitatif	10 pelatih, 120 pemain (13–17 th)	Tim	Wawancara mendalam	Kerja sama tim, Kepemimpinan, Penyelesaian masalah	Sepak bola efektif mengajarkan tanggung jawab, kerja tim, dan pengambilan keputusan di bawah tekanan.
9	<i>Life skills development and transfer amongst socially vulnerable adults through sports: a systematic review</i>	Harmsel & Nieuwenhuis (2022)	Menganalisis peran proses pembelajaran implisit dan eksplisit dalam konteks program olahraga berbasis <i>Positive Youth Development (PYD)</i> . Serta transfer keterampilan hidup (life skills) dari pengalaman olahraga	Belanda	<i>Case study approach</i>	n=16 (13-18 tahun)	Tim & Individu	Wawancara, observasi, analisis reflektif	8 kategori <i>life skills</i> (LSSS)	Penelitian ini menegaskan bahwa olahraga adalah ruang belajar kehidupan yang berharga. Melalui pengalaman langsung dan refleksi yang dipandu oleh pelatih, remaja belajar bukan hanya untuk berprestasi, tetapi juga menjadi pribadi yang tangguh, empatik, dan berkarakter positif — inti dari <i>Positive Youth Development (PYD)</i> .
10	<i>Coach Barriers to holistic coaching for positive youth development in South Africa</i>	Whitley (2017)	Menjelaskan program olahraga dapat mendorong pengembangan <i>life skill</i> pada remaja, serta peran pelatih dalam	Afrika	<i>Case study approach</i>	n=16 (13-20 tahun)	Tim dan Individu	Wawancara semi-struktur	8 kategori <i>life skills</i> (LSSS)	Program olahraga berbasis komunitas dapat menumbuhkan tanggung jawab sosial dan

			mendukung proses pembelajaran tersebut.							keterampilan hidup melalui refleksi, relasi positif, dan keterlibatan aktif pelatih. Pelatih berperan penting sebagai model perilaku sosial yang mendorong remaja untuk memahami pentingnya kontribusi terhadap masyarakat.
11	<i>Going beyond the interview: Methodological considerations for “getting at” life skills transfer using a longitudinal integrated qualitative approach</i>	Kendellen & Camiré (2020)	Memahami bagaimana keterampilan hidup (<i>life skills</i>) yang diperoleh melalui olahraga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (<i>life skills transfer</i>).	Kanada	Kualitatif	n=4 (15–23 tahun)	Tim	Wawancara mendalam, <i>chronological chart, timeline, solicited journal</i>	Regulasi emosi	Penelitian menunjukkan bahwa proses transfer keterampilan hidup adalah berkelanjutan dan dipengaruhi oleh refleksi diri, dukungan sosial, serta konteks lingkungan. Keterampilan regulasi emosi yang dipelajari melalui olahraga dapat diterapkan dalam kehidupan nyata, seperti menghadapi wawancara kerja atau situasi profesional yang menegangkan.

Pembahasan

Dari hasil kajian terhadap 11 studi yang dianalisis, pengembangan kecakapan hidup melalui olahraga terbukti berkontribusi signifikan terhadap *Positive Youth Development (PYD)* dengan menumbuhkan karakter, tanggung jawab, dan koneksi sosial remaja. Olahraga berfungsi sebagai wadah pembelajaran sosial yang efektif ketika pelatih bertindak bukan sekadar instruktur teknis, tetapi juga fasilitator nilai, refleksi, dan empati (Bae et al., 2024; Bruner et al., 2023). Dalam praktiknya, olahraga terstruktur menyediakan konteks di mana nilai-nilai moral, sosial, dan emosional dapat ditanamkan melalui interaksi berulang antara pelatih dan rekan sebaya (Battaglia & Kerr, 2024; Cope et al., 2017; Nascimento Junior et al., 2022).

Perbedaan jenis olahraga memengaruhi profil life skills yang berkembang. Studi pada olahraga tim menunjukkan dominasi pengembangan kerja sama, komunikasi, kepemimpinan, dan empati—kemampuan yang muncul karena tuntutan koordinasi, kolaborasi, dan penyelesaian masalah bersama (Battaglia & Kerr, 2024; Cope et al., 2017). Sebaliknya, studi pada olahraga individu lebih banyak melaporkan peningkatan kemandirian, disiplin diri, manajemen waktu, dan ketahanan mental sebagai hasil dari proses refleksi pribadi dan tanggung jawab atas performa individu (Chinkov & Holt, 2016; Turner et al., 2022).

Efektivitas program dalam menghasilkan transfer keterampilan ke kehidupan sehari-hari dipengaruhi oleh beberapa faktor moderator. Kualitas pembinaan—termasuk gaya kepelatihan yang reflektif dan berfokus pada nilai—mendorong lingkungan pembelajaran yang mendukung penerapan life skills di luar konteks olahraga (Nascimento Junior et al., 2021; Kendellen & Camiré, 2020). Intensitas dan durasi program yang memadai memfasilitasi internalisasi nilai melalui praktik berulang, sementara dukungan keluarga memperkuat keamanan emosional dan motivasi intrinsik peserta sehingga meningkatkan kemungkinan transfer keterampilan (Jacobs & Wright, 2021; Whitley, 2017). Selain itu, evaluasi yang sistematis—melalui refleksi terarah dan umpan balik konstruktif—membantu memastikan fokus intervensi tidak hanya pada aspek teknis tetapi juga pada pembentukan karakter.

Namun, kajian ini juga menemukan keterbatasan bukti yang perlu diperhatikan. Banyak studi menggunakan desain cross-sectional atau kualitatif yang kuat untuk menangkap pengalaman subjektif, tetapi kurang memadai untuk menegaskan hubungan kausal antara partisipasi olahraga dan perubahan life skills jangka panjang (Mossman et al., 2021; Jacobs & Wright, 2021). Kontrol terhadap variabel lingkungan, intensitas latihan, dan faktor sosio-kultural masih terbatas, sehingga generalisasi lintas konteks menjadi sulit. Bukti mengenai transfer life skills ke kehidupan non-olahraga juga relatif sedikit dan memerlukan pengukuran longitudinal yang lebih konsisten (Kendellen & Camiré, 2020; Cope et al., 2017).

Berdasarkan temuan dan keterbatasan tersebut, beberapa implikasi praktis muncul. Pelatih perlu diposisikan dan dilatih sebagai fasilitator pembelajaran sosial-emosional yang menerapkan strategi reflektif dan berorientasi nilai dalam sesi latihan. Perancang program dan pembuat kebijakan

harus memastikan modul pembinaan mengintegrasikan life skills dengan komponen teknis serta menyediakan durasi dan intensitas yang memadai disertai sistem monitoring dan evaluasi holistik. Di ranah penelitian, studi lanjutan sebaiknya mengadopsi desain longitudinal dan mixed-method serta outcome terukur (mis. kompetensi sosial, regulasi emosi, kepemimpinan reflektif) dengan instrumen yang valid dan reliabel agar temuan dapat dibandingkan lintas studi dan dijadikan dasar kebijakan berbasis bukti.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa olahraga terstruktur yang mengintegrasikan pengembangan *life skill* terbukti efektif dalam mendukung perkembangan remaja secara holistik. Olahraga individu berkontribusi pada penguatan kemandirian dan kemampuan pengambilan keputusan, sedangkan olahraga beregu mengasah kerja sama, komunikasi, dan keterampilan sosial. Kombinasi keduanya memberikan stimulasi komprehensif bagi pengembangan kecakapan hidup yang relevan dengan tuntutan kehidupan modern. Namun, efektivitas program tersebut sangat bergantung pada desain dan pelaksanaannya; program olahraga yang dirancang secara sengaja dan difasilitasi oleh staf terlatih lebih mampu mengembangkan keterampilan hidup utama seperti kerja sama tim dan penetapan tujuan. Meskipun demikian, bukti yang tersedia masih dibatasi oleh kelemahan metodologis, terutama penggunaan desain *cross-sectional* dan pengukuran berbasis *self-report*, yang dapat memengaruhi validitas temuan. Oleh karena itu, praktisi disarankan untuk mengintegrasikan kurikulum *life skill* secara eksplisit dalam kegiatan olahraga serta memantau proses transfer keterampilan ke konteks kehidupan non-olahraga. Sementara itu, peneliti di masa depan perlu memprioritaskan studi longitudinal dan terkontrol guna memperkuat dasar empiris mengenai kontribusi olahraga terhadap pengembangan *Positive Youth Development*.

REFERENSI

- Al-Kandari, A. J., Al-Hunaiyyan, A. A., & Al-Hajri, R. (2016). The Influence of Culture on Instagram Use. *Journal of Advances in Information Technology*, 7(1), 54–57. <https://doi.org/10.12720/jait.7.1.54-57>
- Bae, J., Lim, T., & O'Sullivan, D. M. (2024). The role of sport coaches on student-athletes' life skills development and transfer: Using multilevel model analysis. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 19(3), 944–955. <https://doi.org/10.1177/17479541231217368>
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). 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>
- Battaglia, A., & Kerr, G. (2024). Youth athletes' perspectives on developmental influences of relationships in individual and team sports. *Cogent Social Sciences*, 10(1). <https://doi.org/10.1080/23311886.2024.2392023>
- Bean, C., & Forneris, T. (2016). Examining the importance of intentionally structuring the youth sport context to facilitate positive youth development. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(4), 410–425. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1164764>
- Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2012). Coaching and transferring life skills: Philosophies and strategies used by model high school coaches. *Sport Psychologist*, 26(2), 243–260. <https://doi.org/10.1123/tsp.26.2.243>
- Chinkov, A. E., & Holt, N. L. (2016). Implicit Transfer of Life Skills Through Participation in Brazilian Jiu-Jitsu. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(2), 139–153. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1086447>

- Christensen, D. S., & Smith, R. E. (2018). Leveling the playing field: can psychological coping resources reduce the influence of physical and technical skills on athletic performance?*. *Anxiety, Stress and Coping*, 31(6), 626–638. <https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1506646>
- Christou, P. A. (2023). How to use thematic analysis in qualitative research. *Journal of Qualitative Research in Tourism*, 3(2), 79–95. <https://doi.org/10.4337/jqrt.2023.0006>
- 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>
- 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>
- Danish, S., Forneris, T., Hodge, K., & Heke, I. (2004). Enhancing youth development through sport. *World Leisure Journal*, 46(3), 38–49. <https://doi.org/10.1080/04419057.2004.9674365>
- Dorsch, T. E., Smith, A. L., & Dotterer, A. M. (2016). Individual, relationship, and context factors associated with parent support and pressure in organized youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 23, 132–141. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.12.003>
- García López, L. M., & Kirk, D. (2022). Coaches' perceptions of sport education: A response to precarity through a pedagogy of affect. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(4), 353–367. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1891211>
- Gillham, A., & Weiler, D. (2013). Goal setting with a college soccer team: What went right, and less-than-right. *Journal of Sport Psychology in Action*, 4(2), 97–108. <https://doi.org/10.1080/21520704.2013.764560>
- Gould, D., & Dieffenbach, C. (2021). Key coaching functions. *Sport coaches' handbook—International Council for Coaching Excellence. Human Kinetics*.
- Harmsel-Nieuwenhuis, L., Alarслан, G., van Hilvoorde, I., Koelen, M., Super, S., & Verkooijen, K. (2025). Life skills development and transfer amongst socially vulnerable adults through sports: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 29–69. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2135125>
- Harwood, C. G., & Knight, C. J. (2015). Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. *Psychology of Sport and Exercise*, 16(P1), 24–35. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.03.001>
- Helen, S., & Rudy, D. N. (2020). Analisis Data Artikel Sistem Pakar Menggunakan Metode Systematic Review. *Jurnal Edukasi Dan Penelitian Informatika*, 6(2), 191–192.
- Holt, N. L., Deal, C. J., & Pankow, K. (2020). *Positive Youth Development Through Sport: Vol. I* (pp. 429–446).
- Jacobs, J. M., & Wright, P. M. (2021). Thinking about the transfer of life skills: Reflections from youth in a community-based sport programme in an underserved urban setting. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(3), 380–394. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1655776>
- Jean, M. T. (2020). Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood. Atria Books. In *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood. Atria Books.iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Comp: Vol. XXVII* (pp. 159–163). Atria publishing house entitled iGen. <https://doi.org/10.17951/k.2020.27.2.159>
- Kendellen, K., & Camiré, M. (2020). Going beyond the interview: Methodological considerations for “getting at” life skills transfer using a longitudinal integrated qualitative approach. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 12(1), 91–107. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1593231>
- 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>
- Kim, Y., & Park, I. (2020). “Coach really knew what i needed and understood me well as a person”: Effective communication acts in coach–athlete interactions among Korean olympic archers.

- International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9).
<https://doi.org/10.3390/ijerph17093101>
- Martin-Barrado, A. D., & Gomez-Baya, D. (2025). The association between the use of digital technologies and positive youth development: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 16(July). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1552128>
- McEwan, D., Harden, S. M., Zumbo, B. D., Sylvester, B. D., Kaulius, M., Ruissen, G. R., ... & Beauchamp, M. R. (2016). The effectiveness of multi-component goal setting interventions for changing physical activity behaviour: a systematic review and meta-analysis. *Health psychology review*, 10(1), 67-88. <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1104258>
- Morgan, P. B. C., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2015). Understanding team resilience in the world's best athletes: A case study of a rugby union World Cup winning team. *Psychology of Sport and Exercise*, 16(P1), 91–100. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.007>
- Mossman, G. J., Robertson, C., Williamson, B., & Cronin, L. (2021). *Psychology of Sport & Exercise Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport – Transfer Scale (LSSS-TS)*. 54(May 2020).
- Nascimento Junior, J. R. de A. do, Freire, G. L. M., Moraes, J. F. V. N. de, Fortes, L. de S., Oliveira, D. V. de, & Cronin, L. D. (2022). Does life skills development within sport predict the social behaviours and sports values of youth futsal players? *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(3), 981–995. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1907764>
- Newman, T. J., Lower-Hoppe, L. M., Burch, M., & Paluta, L. M. (2020). Advancing positive youth development-focused coach education: contextual factors of youth sport and youth sport leader perceptions. *Managing Sport and Leisure*, 0(0), 1–15. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1766760>
- Preston, C., Allan, V., & Fraser-Thomas, J. (2019). Facilitating Positive Youth Development in Elite Youth Hockey: Exploring Coaches' Capabilities, Opportunities, and Motivations. *Journal of Applied Sport Psychology*, 3200. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1648327>
- Simonton, K. L., Layne, T. E., & Irwin, C. C. (2021). Project-based learning and its potential in physical education: an instructional model inquiry. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 12(1), 36–52. <https://doi.org/10.1080/25742981.2020.1862683>
- Turner, J. L., Craig, R. W., Valdez, T. L., Prather, H. M., Webster, Z. E., Marta, S. K., & Turner, M. G. (2022). New Mexico 4-H Online Horse Bowl Tournament. *Journal of Extension*, 60(4). <https://doi.org/10.34068/joe.60.04.11>
- Van Riel, A., & Snyder, H. (2024). Enhancing the impact of literature reviews: guidelines for making meaningful contributions. *Spanish Journal of Marketing - ESIC*, 28(3), 250–265. <https://doi.org/10.1108/SJME-05-2024-0125>
- Whitley, M. A., Gould, D., Wright, E. M., Hayden, L. A., Whitley, M. A., Gould, D., Wright, E. M., & Hayden, L. A. (2018). Barriers to holistic coaching for positive youth development in South Africa. *Sports Coaching Review*, 7(2), 171–189. <https://doi.org/10.1080/21640629.2017.1361169>