

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Konsep pembelajaran dapat dipandang sebagai proses yang melibatkan mengajar dan belajar. Secara tradisional, proses mengajar dan belajar telah difokuskan pada pendekatan yang berpusat pada guru; namun, perspektif ini menjadi kurang relevan mengingat pendekatan sekarang yang berpusat pada siswa, diperlukan agar pembelajaran jadi efektif (Sajadi, 2022). Pada intinya, pembelajaran mencakup transfer pengetahuan dan melibatkan berbagai komponen dalam sistem pendidikan, termasuk pendidik, siswa, materi pembelajaran, tujuan, dan alat bantu (Kurniawati, 2021). Berbicara tentang belajar mengajar dan pembelajaran, tak akan jauh dari ruang lingkup pendidikan. Pendidikan yang sejati berfungsi sebagai kekuatan transformatif bagi setiap individu yang terlibat.

Seiring dengan percepatan dunia, pendidikan berkembang menjadi sumber daya yang lebih rumit, dengan meningkatnya ekspektasi intelektual dan kualitas hidup yang lebih diutamakan (Masgumelar & Mustafa, 2021). Setiap warga negara, termasuk siswa, harus mampu menjawab tuntutan kemajuan zaman jika mereka ingin memainkan peran yang berharga di abad ke-21 ini (Septikasari & Frasandy, 2018). Salah satu jawaban untuk menanggapi kemajuan zaman adalah dengan menguasai berbagai keterampilan di kehidupan. Siswa memiliki kesempatan untuk meningkatkan keterampilan mereka di sekolah dengan berpartisipasi dalam pembelajaran ekstrakurikuler (Azizah & Maknun, 2022).

Melalui pembelajaran ekstrakurikuler, siswa dapat memperoleh keterampilan tambahan yang mendukung perkembangan pribadi mereka, baik dari segi sosial, emosional, maupun fisik (Rohmanasari et al., 2018). Dengan mengikuti pembelajaran ekstrakurikuler, siswa juga dapat mempelajari nilai-nilai kerja tim, tanggung jawab, serta disiplin, yang semuanya berkontribusi pada perkembangan mereka secara holistik (Iqbal et al., 2019). Jenis ekstrakurikuler yang sering disukai oleh para siswa adalah olahraga, salah satunya sepak bola. Olahraga tim seperti

sepak bola berkontribusi pada perkembangan fisik dan mental, serta meningkatkan kemampuan sosial dan kognitif pada anak-anak dan remaja (Eime et al., 2013).

Keterampilan praktis dan mental yang membantu seseorang untuk berfungsi secara optimal dalam lingkungan sosial, emosional, dan fisik, di mana semua aspek tersebut termasuk dalam konteks *life skills* (Prajapati et al., 2017). Jadi dengan kata lain, sepak bola dapat membantu dalam pengembangan kecakapan hidup (*life skills*). Selain itu, *life skills* juga meliputi aspek kognitif seperti *self-talk*, aspek afektif seperti penetapan tujuan, dan aspek jasmani seperti pola makan sehat (Hardcastle et al., 2015). Dalam konteks partisipasi olahraga, *life skills* diyakini dapat memberikan bekal kepada pesertanya untuk sukses di bidang kehidupan lainnya seperti kepemimpinan dan kerja sama tim (Trottier & Robitaille, 2014).

Penelitian telah menunjukkan bahwa dalam lingkungan kehidupan nyata, transfer sebagian besar keterampilan yang diperlukan untuk sukses dalam olahraga seperti pemecahan masalah, manajemen waktu, penetapan tujuan, mengatasi menang dan kalah, dan tampil di bawah tekanan dapat dicapai (Catalano et al., 2004). Lebih spesifik lagi, partisipasi dalam sepak bola dapat meningkatkan keterampilan seperti manajemen waktu, komunikasi, kepemimpinan, kerja sama tim, dan penetapan tujuan (Kurak & Aak, 2019). Pengembangan *life skills* dalam sepak bola sangat penting karena keterampilan ini membantu siswa dalam berbagai aspek kehidupan, baik di dalam maupun di luar lapangan.

Semua keterampilan tersebut bermanfaat tidak hanya untuk keberhasilan akademik, tetapi juga untuk kehidupan sehari-hari mereka di masa depan. Salah satu kelebihan dari menerapkan *life skills* adalah memberikan siswa kemampuan untuk mengatur diri mereka sendiri dan bekerja dalam situasi yang kompleks, sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan di kemudian hari (Atin & Maemonah, 2023). Namun, meskipun sepak bola memiliki banyak potensi dalam mengembangkan *life skills* siswa, terdapat beberapa tantangan muncul dalam proses pengembangan ini. Salah satu kendala utamanya adalah keterbatasan pemahaman sebagian pelatih dan siswa mengenai pentingnya pengembangan *life skills*, salah satunya melalui olahraga, termasuk sepak bola (Siswaya, 2019).

Permasalahan lain yang sering dijumpai yaitu terdapat pada kesenjangan antara fasilitas yang tersedia di sekolah dengan kebutuhan untuk mengoptimalkan latihan yang berfokus pada pengembangan *life skills* (Yuliwulandana, 2015). Kemudian tidak luput juga tantangan ketidakseimbangan dalam partisipasi siswa, di mana tidak semua siswa mendapatkan kesempatan yang sama untuk mengembangkan *life skills* mereka selama aktivitas ekstrakurikuler. Beberapa siswa mungkin lebih banyak bermain di lapangan, sementara yang lain kurang terlibat secara aktif (Cahyono, 2022). Jadi diperlukan kebijakan seperti program yang memastikan setiap siswa memiliki kesempatan yang sama untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler ini.

Selain itu, kurang adanya *life skills* pada siswa juga disebabkan oleh pelatih ekstrakurikuler yang lebih fokus pada keterampilan gerak daripada penerapan *life skills* selama kegiatan ekstrakurikuler (Budiman et al., 2023). Maka dari itu, dibutuhkan pengintegrasian pengembangan *life skills* ke dalam strategi kepelatihan mereka secara umum dan memprioritaskan pertumbuhan pribadi para pemain (siswa) di samping performa (Gould et al., 2007). Program *life skills* dalam sepak bola dapat dirancang secara terstruktur untuk memastikan bahwa keterampilan-keterampilan ini dikembangkan secara maksimal (Papacharisis et al., 2005).

Pernyataan itu didukung oleh penelitian Kendellen et al. (2016), yang telah menerangkan jika pengintegrasian program yang membantu pelatih dalam mengajarkan *life skills* ke dalam olahraga ada 4 prinsip, di antaranya: setiap pengajaran berfokus pada satu *life skills*; menjelaskan *life skills* di awal pengajaran; penentuan strategi saat mengajarkan *life skills* secara menyeluruh, dan; melakukan tanya jawab *life skills* di akhir pengajaran. Oleh karena itu, pendekatan yang dilakukan dalam pembinaan olahraga seperti di sekolah melalui ekstrakurikuler dengan pengintegrasian program *life skills* itu penting. Hal tersebut untuk memastikan bahwa siswa mendapatkan pengalaman yang bermakna dan berkelanjutan (Adhiyani et al., 2024).

Beberapa penelitian mengenai pengembangan *life skills* melalui kegiatan ekstrakurikuler menunjukkan hasil yang positif. Dari yang membahas pembelajaran

di ekstrakurikuler secara menyeluruh, sampai yang khusus lingkup olahraga saja. Saki & Darhour (2023) menemukan bahwa melalui partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler di tingkat Sekolah Menengah di Maroko, siswa dapat memperoleh *life skills* yang bisa diaplikasikan ke situasi kehidupan nyata. Penelitian lebih spesifik dilakukan oleh Wijayanti et al. (2023), yaitu dalam ekstrakurikuler olahraga. Hasil penelitian di tingkat SD menunjukkan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga memperoleh nilai *life skills* yang tinggi.

Hal itu menandakan bahwa ekstrakurikuler olahraga dapat mengembangkan seluruh potensi *life skills* yang dimiliki siswa untuk menjalani kehidupannya. Meskipun pembelajaran ekstrakurikuler dan ekstrakurikuler olahraga telah terbukti mampu mengembangkan *life skills* siswa, masih perlu dispesifikan lagi, karena ada beberapa macam bidang ekstrakurikuler di sekolah. Begitupun dengan jenis ekstrakurikuler olahraga yang banyak ragam kecabangannya. Selain itu, beberapa penelitian di Indonesia yang ditemukan dengan kata kunci pengembangan, *life skills*, melalui cabang olahraga sepak bola, hanya fokus kepada populasi dan sampel di suatu klub atau tim yang ada di masyarakat.

Hal tersebut menandakan penelitian terdahulu yang relevan dengan skripsi ini, masih sedikit atau bahkan belum ada yang melakukannya kepada siswa yang ada di sekolah. Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh Pembelajaran Sepak Bola terhadap Perkembangan Kecakapan Hidup (*Life Skills*) Siswa (Studi Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMAN 2 Brebes)”. Peneliti berharap, penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai pentingnya pembelajaran sepak bola, khususnya dalam lingkup ekstrakurikuler yang mempunyai tujuan mengembangkan *life skills* siswa.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, berikut rumusan masalah yang didapatkan, yaitu: “Apakah pembelajaran sepak bola yang terintegrasi program *life skills* dapat mempengaruhi perkembangan *life skills* siswa secara signifikan?”

1.3 Tujuan Penelitian

Dalam suatu penelitian pasti terdapat tujuan yang ingin dicapai. Adapun tujuan dari penelitian ini, yakni: “Untuk mengetahui pengaruh pembelajaran sepak bola yang terintegrasi *life skills* terhadap perkembangan *life skills* siswa”.

1.4 Manfaat/Signifikansi Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang rinciannya sebagai berikut.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, peneliti berharap penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi atau rujukan bagi pembaca khususnya pihak pengembang ilmu pengetahuan, mengenai pengaruh pembelajaran ekstrakurikuler sepak bola terhadap perkembangan *life skills* siswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dorongan atau masukan bagi pihak sekolah dalam mengupayakan peningkatan layanannya, khususnya untuk mengembangkan program *life skills* siswa melalui pembelajaran ekstrakurikuler seperti sepak bola. Kemudian bagi guru dan siswa lebih paham mengenai pengaruh penting dari pembelajaran ekstrakurikuler sepak bola dalam mengembangkan *life skills*.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Dengan mempertimbangkan rumusan masalah penelitian ini, ruang lingkup penelitian harus terbatas sehingga penelitian dapat fokus pada masalah yang ingin diselesaikan. Penelitian ini terbatas pada pengaruh pembelajaran sepak bola terhadap perkembangan *life skills* siswa. Dalam penelitian ini juga hanya mencakup aktivitas pembelajaran sepak bola dalam kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di lingkungan sekolah, tidak termasuk kegiatan sepak bola di luar sekolah atau klub sepak bola eksternal yang diikuti oleh siswa.

Metode eksperimen jenis *quasi-eksperimental* dengan desain kelompok *pre-test post-test* digunakan untuk penelitian ini. Penelitian ini difokuskan pada siswa SMAN 2 Brebes yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola. Penelitian ini

melibatkan sampel sebanyak 24 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen (n=12 siswa) dan kelompok kontrol (n=12 siswa). Alat ukur yang digunakan adalah *Life Skills Scale for Sport* (LSSS). Selain itu, terdapat juga prosedur penelitian dimulai dari perumusan latar belakang, penyebaran instrumen hingga melakukan analisis data serta yang terakhir memberi kesimpulan dan saran.