

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital, khususnya penggunaan *smartphone* dan media sosial, telah menjadi fenomena yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi pemuda dan dewasa muda. Namun, peningkatan penggunaan platform ini membawa dampak signifikan terhadap kesehatan mental, termasuk peningkatan risiko kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Cleary et al. (2020) mengungkapkan bahwa kemudahan akses media sosial dapat menambah tekanan sosial dan ekspektasi di kalangan penggunanya, yang pada gilirannya berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis. Temuan ini didukung oleh penelitian Primack et al. (2017), yang menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial yang intensif dengan peningkatan perasaan isolasi sosial. Dampak negatif tersebut juga diperkuat oleh studi (Lin et al., 2016), yang menemukan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memperburuk gejala depresi pada kalangan muda. Oleh karena itu O'Reilly (2020) memahami efek dari penggunaan teknologi digital pada kesehatan mental menjadi penting, terutama dalam rangka mengembangkan strategi yang efektif untuk meminimalkan risiko-risiko tersebut serta mempromosikan penggunaan teknologi yang lebih sehat.

Aspek psikososial dan keterampilan hidup (*life skills*) memainkan peran penting dalam mempengaruhi perilaku adiksi terhadap *smartphone*, terutama di kalangan pemuda. Menurut Shim (2019), dinamika psikososial yang dialami oleh pemuda Kristen di Korea berkontribusi pada peningkatan kecenderungan adiksi terhadap *smartphone*. Faktor-faktor seperti ketidakmampuan dalam mengelola emosi, rendahnya keterampilan komunikasi, dan kesulitan dalam membentuk hubungan sosial yang sehat sering kali mendorong pemuda untuk mencari pelarian di dunia digital, seperti media sosial. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Elhai et al. (2016), yang menemukan bahwa kurangnya keterampilan pengelolaan emosi sering kali menjadi faktor pendorong utama dalam penggunaan *smartphone* yang kompulsif. Selain itu, Billieux et al. (2015) menegaskan bahwa kurangnya keterampilan sosial kerap kali terkait dengan

penggunaan *smartphone* yang tidak terkendali sebagai sarana untuk menghindari interaksi langsung dan stres sosial. Penelitian lainnya oleh Wegmann & Brand (2019) menunjukkan bahwa pemuda yang tidak memiliki keterampilan *koping* yang baik lebih cenderung mengembangkan pola penggunaan *smartphone* yang problematis sebagai cara untuk menghindari tekanan psikososial. Dengan demikian, pengembangan keterampilan hidup yang baik menjadi kunci dalam mengatasi masalah adiksi *smartphone* di kalangan pemuda.

Olahraga telah diakui sebagai salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan keterampilan hidup dan kesehatan psikososial pada pemuda, sehingga membantu mengatasi masalah ketergantungan pada teknologi. Lubans (2016) menyebutkan bahwa partisipasi rutin dalam kegiatan olahraga dapat mengembangkan keterampilan sosial, kemampuan mengelola emosi, dan rasa percaya diri semua hal yang penting untuk menghadapi tantangan sehari-hari dan mengurangi ketergantungan pada *smartphone*. Selain itu, penelitian oleh Eime et al. (2013) menunjukkan bahwa pemuda yang aktif dalam olahraga tim cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dan kemampuan sosial yang lebih kuat dibandingkan dengan pemuda yang kurang aktif secara fisik. Olahraga juga menciptakan lingkungan yang kondusif untuk mengasah keterampilan komunikasi dan kepemimpinan, yang membantu pemuda mengurangi ketergantungan pada perangkat digital sebagai cara menghadapi tekanan sosial. Oleh karena itu, berpartisipasi dalam olahraga tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga menawarkan peluang untuk mengembangkan keterampilan hidup yang penting, sehingga membantu mengurangi dampak negatif dari penggunaan teknologi yang berlebihan (Smith et al., 2020). Minat masyarakat Indonesia terhadap aktivitas olahraga kini mengalami penurunan yang cukup mengkhawatirkan, padahal membangun budaya olahraga merupakan bagian penting dalam strategi pembangunan nasional, khususnya dalam sektor keolahragaan. Hal ini dikarenakan budaya olahraga berperan dalam mendorong partisipasi publik yang luas, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan kualitas hidup masyarakat secara menyeluruh (Ma'mun, 2016). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, tercatat adanya peningkatan jumlah individu berusia di atas 10 tahun

yang tergolong kurang aktif secara fisik—dari 26,1% pada tahun 2013 menjadi 33,5% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Kegiatan olahraga, khususnya yang diikuti oleh anak dan remaja, diyakini mampu memberikan manfaat tidak hanya secara fisik, tetapi juga dalam pengembangan aspek psikososial seperti keterampilan hidup. Para pelatih, orang tua, dan pengelola pendidikan kerap meyakini bahwa olahraga dapat menjadi wahana untuk menanamkan nilai-nilai penting dalam kehidupan (Gould & Voelker, 2010). Olahraga telah diakui sebagai *platform* yang kuat untuk mendorong perkembangan psikososial di kalangan pemuda (S. Danish et al., 2004). Penelitian oleh Eime et al. (2013) menunjukkan bahwa partisipasi dalam olahraga tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik pemuda, tetapi juga memperkuat keterampilan sosial, emosional, dan kognitif yang esensial untuk pertumbuhan yang sehat (Weiss, Kipp, et al., 2013). Pendekatan *Positive Youth Development (PYD)* menekankan pada kebutuhan untuk mengidentifikasi dan memperkuat aspek positif perkembangan pemuda melalui lingkungan yang mendukung dan berorientasi pada kebutuhan individu (R. M. Lerner & Lerner, 2013). Oleh karena itu, olahraga kerap dipromosikan sebagai sarana potensial dalam mendukung *Positive Youth Development (PYD)* atau pengembangan pemuda yang positif (Vella et al., 2011). Sejumlah penelitian mengungkap bahwa pelatih yang membina remaja memiliki pendekatan khusus untuk menanamkan nilai-nilai tersebut, meskipun sebagian lainnya masih mengalami kesulitan dalam menerapkannya secara konkret di lapangan (Camiré et al., 2012). Teori PYD sendiri menekankan pada pembentukan berbagai aset dan kompetensi remaja yang mendukung pencapaian perilaku serta kesejahteraan psikososial yang positif (Larson, 2000; Lerner et al., 2005; Weiss et al., 2016).

Sebuah penelitian yang melibatkan delapan guru dan 59 siswa di lingkungan sekolah perkotaan bertujuan untuk mendorong perilaku positif melalui pendekatan *Positive Youth Development (PYD)*. Dalam kegiatan tersebut, siswa mengikuti pembelajaran olahraga; sebagian dari mereka secara khusus ditempatkan dalam sesi yang dirancang untuk menumbuhkan interaksi sosial dan sikap saling menghargai. Hasil studi menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti sesi dengan intervensi

khusus tersebut menunjukkan perkembangan PYD yang lebih kuat, terutama dalam hal empati dan keterhubungan sosial (Holt et al., 2010). Penelitian lain yang berfokus pada olahraga golf menggunakan program The First Tee sebagai sarana untuk mengembangkan keterampilan hidup serta memperkuat aspek-aspek PYD. Dalam studi pertama, sebanyak 405 remaja peserta program dibandingkan dengan 159 remaja lain yang tidak mengikuti program tersebut. Sementara itu, studi kedua melibatkan 192 peserta yang diikuti secara longitudinal selama tiga tahun. Temuan dari studi pertama memperlihatkan bahwa remaja yang terlibat dalam The First Tee menunjukkan keunggulan dalam lima dari delapan aspek keterampilan hidup serta enam dari delapan indikator perkembangan dibandingkan kelompok pembanding. Sementara itu, studi longitudinal menunjukkan bahwa keterampilan hidup peserta cenderung meningkat atau tetap stabil, bahkan saat konteks pembelajarannya berubah (Weiss, Bolter, Kipp, et al., 2016). Bidang perkembangan pemuda yang positif telah mendapatkan perhatian yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir, menyoroti pentingnya menggunakan olahraga sebagai sarana untuk mendorong perkembangan psikososial pada atlet muda. Pelatih memainkan peran penting dalam memfasilitasi perkembangan ini dan dapat menerapkan berbagai strategi untuk mendorong perkembangan positif pemuda dalam olahraga. Mereka dapat menciptakan lingkungan yang aman dan inklusif dimana para atlet merasa didukung dan diberdayakan (Webb & Karlis, 2020). Pelatih juga dapat memberikan kesempatan kepada atlet untuk mengembangkan keterampilan kepemimpinan dengan menugaskan mereka peran kapten atau melibatkan mereka dalam proses pengambilan keputusan tim. Selain itu, pelatih dapat mendorong otonomi dengan memberikan kebebasan kepada atlet untuk membuat pilihan dan keputusan dalam dirinya. Dengan memberikan kesempatan kepada atlet untuk bersuara dalam strategi pelatihan dan kompetisinya, pelatih meningkatkan rasa kepemilikan dan motivasi intrinsik. Pelatih juga dapat mengintegrasikan kecakapan hidup ke dalam olahraga dengan merancang praktik dan kompetisi yang secara khusus menargetkan pengembangan keterampilan ini (S. Vella et al., 2011). Misalnya, pelatih dapat menggabungkan aktivitas yang berfokus pada kerja tim, komunikasi, pemecahan masalah, penetapan tujuan, dan ketekunan. Dengan sengaja memasukkan

kecakapan hidup ke dalam olahraga gulat, pelatih dapat menciptakan pengalaman holistik dan transformatif bagi atletnya (Sackett & Gano-Overway, 2017).

Melalui olahraga terdapat peluang untuk mengintegrasikan kecakapan hidup ke dalam kerangka *Positive Youth Development (PYD)* (Albert J. Petitpas et al., 2005). Dengan memasukkan pelatihan kecakapan hidup ke dalam program gulat, pelatih dapat membantu atlet mengembangkan kualitas penting seperti kepemimpinan, otonomi, motivasi intrinsik, dan pengambilan keputusan. Integrasi ini dapat terjadi melalui berbagai strategi dan filosofi yang digunakan oleh para Pembina. Misalnya, pelatih dapat menciptakan lingkungan yang positif dan mendukung yang mendorong atlet untuk mengambil peran kepemimpinan dalam tim. Pelatih juga dapat memberikan kesempatan bagi pegulat untuk membuat keputusan dan mengambil kepemilikan atas pelatihan mereka, menumbuhkan otonomi dan motivasi intrinsik (Santos et al., 2019). Selain itu, pelatih dapat dengan sengaja merancang latihan dan kompetisi gulat untuk mendorong pengembangan keterampilan hidup tertentu. Misalnya, selama sesi latihan, pelatih dapat menggabungkan aktivitas yang berfokus pada kerja tim, komunikasi, dan pemecahan masalah. Kegiatan-kegiatan ini dapat disusun sedemikian rupa sehingga mengharuskan pegulat untuk bekerja sama, berkomunikasi secara efektif, dan menghasilkan solusi kreatif terhadap tantangan yang mungkin mereka hadapi di atas matras (S. Vella et al., 2011).

Organisasi gulat di berbagai negara sering menghadapi tantangan signifikan dalam upaya mengintegrasikan keterampilan hidup (*life skills*) ke dalam program pelatihan mereka, meskipun manfaat potensial dari pendekatan ini sudah diakui secara luas. Penelitian menunjukkan bahwa olahraga dapat menjadi alat yang efektif dalam pengembangan karakter dan keterampilan hidup pemuda, seperti kepemimpinan, disiplin, kerjasama, komunikasi, dan kemampuan pemecahan masalah (Camiré et al., 2012; S. J. Danish et al., 2004). Namun, implementasi *life skills* dalam konteks olahraga gulat sering kali terhambat oleh berbagai masalah struktural dan sosial. Salah satu masalah utama yang dihadapi oleh organisasi gulat adalah kurangnya sumber daya yang memadai untuk mendukung program pengembangan *life skills*. Banyak organisasi gulat yang beroperasi dengan

anggaran terbatas, terutama di komunitas dengan status ekonomi yang lebih rendah, sehingga mereka kesulitan menyediakan pelatihan khusus untuk pelatih mengenai metode pengajaran keterampilan hidup. Akibatnya, para pelatih sering kali lebih fokus pada pencapaian prestasi kompetitif daripada pengembangan menyeluruh yang mencakup aspek psikososial atlet (S. Pierce et al., 2017). Selain itu, pelatih di tingkat komunitas seringkali tidak memiliki pelatihan formal dalam pendekatan *Positive Youth Development (PYD)*, yang dapat menghambat mereka dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan keterampilan hidup. Penelitian oleh S. A. Vella et al. (2011) menunjukkan bahwa pelatih memerlukan panduan dan sumber daya yang lebih baik untuk mengintegrasikan keterampilan hidup ke dalam latihan, agar manfaat psikososial dari olahraga dapat direalisasikan secara optimal.

Level pendidikan juga berperan penting dalam efektivitas pengembangan keterampilan hidup melalui olahraga gulat. Sekolah-sekolah yang memiliki program ekstrakurikuler gulat sering kali tidak memberikan panduan yang memadai tentang bagaimana mengintegrasikan keterampilan hidup dalam pelatihan. Kurangnya koordinasi antara lembaga pendidikan dan organisasi olahraga mengakibatkan kurangnya konsistensi dalam pendekatan PYD (Weiss, Stuntz, et al., 2013). Selain itu, penelitian oleh K. Kendellen & Camiré (2020) menunjukkan bahwa integrasi keterampilan hidup seringkali lebih berhasil di lingkungan sekolah yang memiliki dukungan kurikulum eksplisit mengenai *life skills*, dibandingkan dengan organisasi olahraga yang tidak terikat dengan lembaga pendidikan. Pada level pendidikan menengah, keterampilan hidup yang diajarkan melalui gulat, seperti pengambilan keputusan, manajemen waktu, dan penetapan tujuan, dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan akademik siswa. Program gulat yang terstruktur dengan baik dapat meningkatkan motivasi intrinsik siswa, membangun rasa percaya diri, dan mengurangi risiko perilaku berisiko. Namun, program ini membutuhkan pelatih yang tidak hanya berkompeten dalam aspek teknis gulat, tetapi juga dalam mengelola aspek psikososial yang penting untuk pertumbuhan pemuda (A. J. Petitpas et al., 2005).

Status ekonomi mempengaruhi akses pemuda terhadap program olahraga, termasuk gulat, yang berfokus pada pengembangan keterampilan hidup. Pemuda dari keluarga dengan status ekonomi rendah seringkali memiliki akses terbatas ke program olahraga yang terstruktur, yang mengurangi kesempatan mereka untuk mengembangkan keterampilan hidup melalui olahraga (D. Gould & Carson, 2008). Penelitian menunjukkan bahwa keterampilan hidup yang diperoleh melalui partisipasi dalam olahraga dapat memiliki dampak yang lebih besar bagi pemuda dari latar belakang ekonomi yang kurang menguntungkan, karena mereka mungkin kurang mendapatkan dukungan psikososial di luar konteks olahraga (K. Kendellen & Camiré, 2020). Di sisi lain, gulat sebagai olahraga yang relatif terjangkau dibandingkan olahraga lainnya memiliki potensi besar untuk menjangkau pemuda dari berbagai latar belakang ekonomi. Dengan demikian, integrasi keterampilan hidup melalui gulat bisa menjadi alat yang efektif untuk mengurangi kesenjangan sosial-ekonomi, asalkan program-program ini dikelola dengan baik dan difasilitasi oleh pelatih yang memahami pentingnya pengembangan keterampilan hidup (Trottier & Robitaille, 2014).

Gulat sebagai sebuah olahraga, menyediakan *platform* unik untuk pengembangan berbagai keterampilan hidup (Camiré et al., 2018). Tuntutan fisik dan mental gulat mengharuskan atlet untuk mengembangkan disiplin, ketahanan, dan pengendalian diri. Gulat mengajarkan atlet bagaimana menangani kesulitan dan mengatasi tantangan, karena merupakan olahraga yang membutuhkan ketekunan dan ketangguhan mental (S. Danish et al., 2004). Mengintegrasikan kecakapan hidup dalam olahraga gulat dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan atlet muda (Trottier & Robitaille, 2014).

Gulat dapat berfungsi sebagai alat yang berharga untuk pengembangan generasi muda yang positif dengan memberikan kesempatan bagi atlet muda untuk belajar dan mengembangkan keterampilan hidup yang penting. Misalnya, pegulat mempelajari pentingnya penetapan tujuan, saat mereka menetapkan tujuan untuk pertandingan dan kompetisi mereka (Perkins & Noam, 2007). Mereka juga mempelajari nilai kerja keras dan dedikasi melalui pelatihan dan persiapan ketat yang diperlukan dalam gulat. Selain itu, gulat meningkatkan kerja sama tim dan

kerja sama, karena atlet sering kali berlatih dan berkompetisi sebagai bagian dari tim. Melalui olahraga gulat, atlet muda belajar untuk berkomunikasi secara efektif, memecahkan masalah, dan bekerja secara kolaboratif dengan rekan satu tim mereka (Santos et al., 2019). Kecakapan hidup yang telah terinternalisasi oleh individu dapat memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan psikososial mereka saat terlibat dalam program olahraga (Daniel Gould & Carson, 2008; Kelsey Kendellen et al., 2017; Kelsey Kendellen & Camiré, 2020; Scott Pierce et al., 2017).

Pelatih dapat memasukkan kecakapan hidup ke dalam pelatihan olahraga dengan menyusun praktik dan kompetisi sedemikian rupa sehingga berfokus pada pengembangan keterampilan ini. Misalnya, pelatih dapat merancang latihan yang memerlukan kerja tim dan komunikasi, seperti latihan mitra atau latihan kelompok (Trottier & Robitaille, 2014). Selama latihan ini, pelatih dapat menekankan pentingnya komunikasi dan kerja tim yang efektif, dengan menyoroti bagaimana keterampilan ini ditransfer melampaui matras gulat dan ke bidang kehidupan lain seperti sekolah, pekerjaan, dan hubungan pribadi (Camiré et al., 2012).

Meskipun pentingnya olahraga dalam pengembangan positif pemuda diakui secara luas, tantangan dalam mengintegrasikan *life skills* pada olahraga gulat masih perlu diteliti lebih lanjut. Penelitian terdahulu menyoroti kompleksitas dalam mengajarkan dan mentransfer keterampilan hidup seperti disiplin diri dan tanggung jawab dalam konteks olahraga (Rees & Hardy, 2018). Selain itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas dari integrasi *life skills* dalam olahraga gulat, seperti karakteristik pelatih, struktur program, dan lingkungan tim (Weiss, Kipp, et al., 2013). Diharapkan para pelatih dapat mengubah paradigma sistem pelatihan olahraga dengan mengintegrasikan *life skills* atau kecakapan hidup dalam program olahraga yang terstruktur dan disengaja atau *intentionally structure* dengan prinsip-prinsip pengajaran *life skills* dan transfer *life skills* pada domain luar olahraga dalam rangka *Positive Youth Development (PYD)*. Hal ini dapat membentuk atlet-atlet yang berkualitas baik dari segi keterampilan olahraga maupun *life skills* atau kecakapan hidup yang dapat diterapkan dalam kehidupannya sehari-hari (Kelsey Kendellen et al., 2017).

Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara lebih mendalam tentang integrasi *life skills* pada olahraga gulat dalam rangka *Positive Youth Development (PYD)* serta faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitasnya, sehingga dapat memberikan kontribusi yang berharga dalam bidang pengembangan pemuda secara menyeluruh. Dengan tantangan-tantangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih lanjut mengenai bagaimana organisasi gulat dapat mengatasi kendala dalam mengintegrasikan keterampilan hidup, serta bagaimana pendidikan dan status ekonomi mempengaruhi efektivitas pendekatan PYD dalam konteks olahraga gulat. Temuan ini diharapkan dapat memberikan panduan bagi organisasi gulat dan lembaga pendidikan untuk menciptakan lingkungan pelatihan yang tidak hanya berfokus pada keterampilan teknis, tetapi juga pada pengembangan menyeluruh pemuda sebagai individu yang mampu mengaplikasikan keterampilan hidup dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Maka penulis akan melakukan penelitian dengan judul “Integrasi *Life skills* Melalui Olahraga Gulat dalam Rangka *Positive Youth Development (PYD)*”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah di paparkan, dapat diambil rumusan masalah penelitian sebagai berikut:

- 1) Apakah terdapat pengaruh pelatihan gulat yang terintegrasi *life skills* terhadap perkembangan *life skills* dalam rangka *Positive Youth Development*?
- 2) Apakah terdapat pengaruh pelatihan gulat yang tidak terintegrasi *life skills* terhadap perkembangan *life skills* dalam rangka *Positive Youth Development*?
- 3) Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan gulat yang terintegrasi *life skills* dengan nonintegrasi *life skills* terhadap perkembangan *life skills* dalam rangka *Positive Youth Development*? Komponen *life skill* manakah yang mengalami peningkatan paling tinggi?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah yang di uraikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

- 1) Untuk menganalisis pengaruh pelatihan gulat yang terintegrasi *life skills* terhadap perkembangan *life skills* dalam rangka *Positive Youth Development*.

- 2) Untuk menganalisis pengaruh pelatihan gulat yang tidak terintegrasi *life skills* terhadap perkembangan *life skills* dalam rangka *Positive Youth Development*.
- 3) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara pelatihan gulat yang terintegrasi *life skills* dengan nonintegrasi *life skills* terhadap perkembangan *life skills* dalam rangka *Positive Youth Development*, dan untuk mengidentifikasi komponen *life skill* yang mengalami peningkatan paling tinggi.

1.4 Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini terdapat manfaat yang di harapkan, diantaranya:

1.4.1 Secara Teoritis

Manfaat dari segi teori, dalam penelitian ini dapat dijadikan sumber bacaan dan sumber pengetahuan baru bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya untuk memahami lebih detail mengenai program olahraga gulat terintegrasi *life skills* yang terstruktur dan disengaja oleh Pelatih gulat. Kajian ini juga diharapkan dapat bermanfaat bagi ilmu pedagogis dan pelatihan, khususnya pada cabang olahraga gulat.

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi keilmuan bagi pengembangan dan pembinaan dalam penerapan program latihan gulat yang terintegrasi *life skills* dengan mengaplikasikan teori mengenai pengembangan *life skills* dan transfer *life skills* ke luar domain olahraga.

1.4.2 Secara Praktis

- 1) Penelitian ini bisa dijadikan pedoman mengenai pengaruh pendekatan integrasi dan non integrasi *life skills* dalam cabang olahraga gulat, sehingga pelatih gulat dapat lebih mengembangkan program latihan terintegrasi *life skills*.
- 2) Penelitian ini dapat menambah wawasan serta meningkatkan *life skills* melalui olahraga gulat.
- 3) Penelitian ini sebagai dasar untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang program latihan terintegrasi *life skills*.

1.5 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai jawaban yang bersifat sementara. Di kemukakan oleh Sugiyono (2009) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dan dikatakan sementara karena jawaban

tersebut baru didasarkan pada teori dan belum didukung oleh data empiris di lapangan.”. Mengapa di katakan sementara, di karenakan jawaban yang di berikan baru berdasarkan pada teori dan penelitian relevan belum di peroleh dari hasil pengolahan data. Dalam penelitian kuantitatif, hipotesis memiliki peran penting sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang telah dirumuskan sebelumnya. Hipotesis disusun berdasarkan teori-teori yang relevan dan didukung oleh hasil penelitian terdahulu, sebelum kemudian diuji kebenarannya melalui proses pengumpulan dan analisis data empiris.

Untuk merumuskan hipotesis yang tepat, diperlukan pemahaman yang mendalam mengenai hubungan antarvariabel dalam penelitian, serta kajian teoritis dan empiris yang mendasari asumsi tersebut. Oleh karena itu, sebelum mengemukakan hipotesis, terlebih dahulu dipaparkan kerangka berpikir yang menjadi dasar dalam menyusun hipotesis penelitian ini.

1.5.1 Kerangka Berpikir

Pengembangan *life skills* merupakan bagian penting dalam pembentukan remaja yang tangguh dan adaptif, sebagaimana ditekankan dalam pendekatan *Positive Youth Development (PYD)* (Lerner et al., 2005). Olahraga, menjadi sarana strategis untuk menanamkan keterampilan hidup seperti kepemimpinan, kerja sama, komunikasi, dan pengambilan keputusan (Danish et al., 2004).

Penelitian Forneris et al. (2007) dan Gould & Carson (2008) menunjukkan bahwa program pelatihan olahraga yang terintegrasi dengan pembelajaran *life skills* secara eksplisit memberikan dampak yang lebih besar terhadap perkembangan aspek sosial dan emosional remaja. Integrasi ini memungkinkan nilai-nilai keterampilan hidup ditanamkan secara terstruktur selama proses latihan. Tafaqur et al. (program sepak bola, usia 12–13 tahun): pelatihan sepak bola yang menyertakan integrasi *life skills* secara eksplisit terbukti signifikan meningkatkan *life skills*, sedangkan kelompok non-integrasi tidak menunjukkan peningkatan signifikan. Anira et al. (program aktivitas fisik mahasiswa): integrasi *life skills* dalam program aktivitas fisik meningkatkan *life skills* lebih signifikan daripada tanpa integrasi, dengan peningkatan terbesar pada komponen *social skills*. Juhrodin et al. (pelatihan voli): kelompok eksperimen yang menerima pelatihan voli dengan

integrasi *life skills* mengalami peningkatan signifikan dibandingkan kelompok kontrol yang hanya mendapat pelatihan teknis.

Namun demikian, pelatihan olahraga yang tidak terintegrasi *life skills* secara langsung juga tetap memiliki potensi pengaruh terhadap perkembangan *life skills*, walaupun biasanya bersifat implisit dan kurang sistematis (Camiré et al., 2012). Interaksi sosial dalam latihan, dinamika tim, dan pengalaman kompetisi tetap dapat memberi kontribusi terhadap pembentukan nilai-nilai personal dan sosial. Penelitian Syuhada (baseball anak): walaupun pelatihan baseball non-terintegrasi tetap memberi pengaruh terhadap *life skills*, tetapi hasilnya lebih rendah dibanding kelompok integrasi. Mahmud et al. (meta-analisis olahraga ekstrakurikuler): pengembangan *life skills* melalui olahraga terstruktur lebih efektif daripada pendekatan tidak terstruktur / implisit. Studi Fiqih Rizqullah di LPKA Sukamiskin Bandung (remaja): peningkatan komponen *emotional skills* yang paling signifikan terjadi pada kelompok non-terintegrasi, tetapi secara umum, kelompok integrasi jauh lebih unggul dalam pengembangan *life skills* (leadership meningkat paling tinggi).

1.5.2 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah di paparkan, dan kerangka berpikir yang telah diuraikan, yang mengacu pada teori *Positive Youth Development* dan didukung oleh berbagai hasil penelitian mengenai efektivitas pelatihan gulat terintegrasi dan nonintegrasi *life skills*, maka hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Pelatihan gulat yang terintegrasi *life skills* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan *life skills* dalam rangka *Positive Youth Development*.
- 2) Pelatihan gulat yang tidak terintegrasi *life skills* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan *life skills* dalam rangka *Positive Youth Development*.
- 3) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara pelatihan gulat yang terintegrasi *life skills* dengan pelatihan gulat yang tidak terintegrasi *life skills* terhadap perkembangan *life skills* dalam rangka *Positive Youth Development*,

serta terdapat salah satu komponen *life skills* yang mengalami peningkatan paling tinggi dibandingkan komponen lainnya.

1.6 Struktur Organisasi

Peneliti menyusun serta menjelaskan sesuai dengan panduan pedoman PKTI UPI tahun 2024, dengan penjelasan sebagai berikut:

Bab I berisi Pendahuluan yang menguraikan latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, hipotesis penelitian, dan struktur organisasi. Bagian ini juga mencakup lingkup penelitian serta pembatasan masalah yang dibahas.

Bab II berupa Kajian Pustaka yang menguraikan teori dan penelitian terdahulu yang relevan. Tinjauan pustaka mencakup kajian teoretis dan konsep utama yang mendukung penelitian, serta mengidentifikasi gap penelitian yang ada.

Bab III berisi penjelasan Metode Penelitian yang menguraikan metode penelitian yang digunakan, jenis penelitian, teknik pengumpulan data, populasi dan sampel, instrumen penelitian, dan teknik analisis data.

Bab IV berisi uraian Hasil Penelitian yang menyajikan temuan-temuan penelitian yang mendukung hipotesis atau tujuan penelitian.

Bab V berisi Pembahasan untuk menginterpretasikan hasil penelitian, membandingkannya dengan teori atau penelitian sebelumnya, dan menjelaskan implikasi dari temuan. Bagian ini juga membahas kekuatan dan kelemahan penelitian serta rekomendasi untuk penelitian mendatang.

Bab VI berupa Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi, yaitu rangkuman temuan utama dari penelitian dan menjawab rumusan masalah.