

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pada saat ini, kompetensi menjadi salah satu faktor utama keberhasilan dalam menghadapi era revolusi industri 4.0, sehingga peningkatan kualitas sumber daya manusia (SDM) harus terus ditingkatkan. Perguruan tinggi sebagai pencipta SDM harus mampu memenuhi kebutuhan tersebut. Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Seorang mahasiswa untuk sukses di abad 21 diperlukan keterampilan abad ke-21. Keterampilan tersebut di antaranya keterampilan memecahkan masalah yang kompleks, berpikir kritis, kreativitas, mengelola modal insani, berkoordinasi, dan sebagainya (Chang, 2019.) Hal ini karena pada abad 21 persaingan tidak hanya terjadi pada tenaga kerja di negara sendiri tetapi juga dengan tenaga kerja asing. Mahasiswa merupakan generasi muda yang memiliki intelektual, memiliki peran dan tanggung jawab secara profesional untuk dipersiapkan sebagai ahli pada bidang-bidang tertentu agar dapat berperan aktif dalam proses pembangunan.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, semakin menuntut mahasiswa untuk belajar mengembangkan keterampilan-keterampilan yang dibutuhkan dalam menghadapi perkembangan tersebut. Selain itu, banyak mahasiswa yang gagal dalam perkuliahannya karena tidak mampu menghadapi kesulitan pada saat kuliah karena berbagai alasan, hal ini membuat mereka menjadi tidak siap menghadapi tantangan di pasar kerja (Achievement, 2012). Sehingga mahasiswa atau generasi muda kini harus mampu menghadapi berbagai rintangan agar tidak menjadi pengangguran karena tidak mampu bersaing dan gagal dalam pencapaian ekonomi yang lebih baik. Gould dan Carson (2010) mengatakan bahwa pada saat ini, generasi muda menghadapi berbagai tantangan, dan agar mereka dapat berhasil pada ekonomi global yang sangat kompetitif serta selalu berubah mereka harus belajar banyak keterampilan serta mengembangkan kecakapan hidup (*life skills*) mereka. *Life skills* merupakan keterampilan yang dibutuhkan seorang

Anira, 2019

PENGARUH PHYSICAL ACTIVITY TERHADAP PENINGKATAN LIFE SKILLS

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

individu untuk menghadapi tuntutan dan tantangan pada kehidupan sehari-hari (Hodge & Danish, 1999).

Pengembangan pada kecakapan hidup merupakan salah satu upaya dalam membentuk *Positive Youth Development* (PYD) yaitu membangun karakter pada anak muda agar mampu bersaing dan menjalani tantangan pada era revolusi industri 4.0 saat ini. PYD menurut Weiss & Wiese-Bjornstal (2014) didefinisikan sebagai *development of personal skills or assets, including cognitive, social, emotional, and intellectual qualities necessary for youth to become successfully functioning members of society*, yaitu pengembangan keterampilan atau aset pribadi, termasuk kualitas kognitif, sosial, emosional, dan intelektual yang diperlukan bagi anak muda untuk menjadi anggota masyarakat yang berfungsi dengan sukses atau bisa dikatakan sebagai sumber daya manusia yang berkualitas di masyarakat. Lebih lanjut Lerner, dkk (2005) berpendapat bahwa teori tentang PYD mengatakan jika anak muda memiliki hubungan yang saling menguntungkan dengan orang-orang dan lembaga-lembaga di dunia sosial mereka, mereka akan berada di jalan menuju masa depan yang penuh harapan ditandai dengan kontribusi positif untuk diri, keluarga, komunitas, dan masyarakat sipil.

Konsep tentang *Positive Youth Development* (PYD) telah menjadi perbincangan dalam psikologi perkembangan dan olahraga dalam beberapa tahun terakhir (Holt & Neely, 1986). Olahraga merupakan salah satu cara dalam mengembangkan tentang PYD. Hal ini didukung oleh pendapat Gould and Carson (2008b) yang mengatakan bahwa *sport, then, serves as a highly desirable backdrop for teaching life skills to young people because it is an activity in which skill development is the norm and because it is one that society values, children and youth are motivated to engage in, and one that provides clear results for hard work and effort*. Selain itu melalui olahraga banyak aspek-aspek lain yang mampu dikembangkan selain aspek fisik. Aspek-aspek tersebut seperti “aset-aset pribadi internal seperti karakteristik dan keterampilan seperti penetapan tujuan, kontrol emosional, harga diri, dan etika kerja keras yang dapat difasilitasi atau dikembangkan dalam olahraga...” Gould and Carson (2008b). Komponen tersebut merupakan komponen yang terdapat pada PYD yang dibentuk melalui *life skills*.

PYD jika dapat dikembangkan secara optimal akan memungkinkan individu untuk menjalani kehidupan yang sehat, dan produktif, memiliki kompetensi untuk mencari nafkah, terlibat dalam kegiatan sipil, dan untuk berpartisipasi dalam hubungan sosial dan kegiatan budaya. Seperti yang diungkapkan oleh Hamilton & Pittman (2015) bahwa *optimal development can be defined as ways of “enabling individuals to lead a healthy, satisfying, and productive life, as youth and later as adults, because they gain the competence to earn a living, to engage in civic activities, to nurture others, and to participate in social relations and cultural activities.* Program PYD yang efektif menawarkan kegiatan terstruktur yang memungkinkan remaja untuk belajar aset fisik, psikologis, dan sosial yang mempersiapkan mereka untuk berfungsi dengan sukses sebagai anggota komunitas dan masyarakat yang lebih luas. Aset atau kompetensi ini sering disebut sebagai kecakapan hidup (Gould & Carson, 2008b; Petitpas, Cornelius, Raalte, & Jones, 2005).

PYD akan terjadi ketika remaja berpeluang untuk mengembangkan kompetensi melalui interaksi dengan orang lain baik dalam keluarga, teman sebaya, sekolah, dan lingkungan masyarakat. Hal ini serupa seperti yang dikatakan oleh Weiss dan Wiese Bjornstal (2009) yaitu *positive youth development occurs when young people experience opportunities to develop competencies through interactions with important others in family, peer, school, and community settings.* Olahraga merupakan salah satu tempat dimana remaja dan anak muda dapat berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya. Holt dan Neely (1886) juga berpendapat bahwa PYD dapat dilakukan dengan menggunakan program olahraga berbasis *life skills. There are other lines of research in sport psychology that fit under the umbrella of PYD but predate the use of the term in the area. Primarily this research has been labeled ‘life skills’.* Gould and carson (2008b) juga memberikan pendapat yang serupa bahwa *all life skills focus on positive youth development* yaitu semua kajian tentang *life skills* adalah berfokus pada PYD. Pada pendapat di atas dapat dikatakan bahwa *life skills* merupakan salah satu cara dalam mengembangkan PYD.

WHO (*World Health Organization*) mendefinisikan *life skills* sebagai kemampuan individu dalam berperilaku yang adaptif dan positif agar dapat

menyelesaikan kebutuhan dan tantangan sehari-hari secara efektif. Kecakapan hidup merupakan aspek yang penting bagi seseorang untuk menjalani kehidupannya dimasyarakat. *Life skills* memungkinkan seseorang untuk berhasil dalam lingkungan yang berbeda dilihat dari dimana mereka berada, seperti saat di sekolah, di rumah ataupun di lingkungan tempat mereka tinggal (S. Danish, Forneris, Hodge, & Heke, 2014; Papacharisis, Goudas, Danies, & Theodorakis, 2007). *Life skills* terbagi menjadi beberapa aspek yaitu kognitif, interpersonal, dan intrapersonal. Seperti yang dijelaskan oleh Danish bahwa *life skills* dapat berupa perilaku (berkomunikasi secara efektif dengan teman sebaya dan yang lebih tua) atau kognitif (membuat keputusan yang efektif), interpersonal (bersikap asertif) atau intrapersonal (mampu menetapkan tujuan) (S. Danish et al., 2014).

Life skills adalah sebuah kecakapan, yang pada penerapannya sama seperti pada keterampilan fisik, dimana dalam penerapan metode pengajaran diajarkan dengan beberapa tahap yaitu dimulai dengan *demonstration, modeling and practice* (Grange, 2014). Menurut pernyataan di atas maka kemampuan *life skills* dapat dikembangkan atau ditingkatkan dengan menggunakan program secara khusus. *Life skills* merupakan komponen penting dalam meningkatkan perkembangan psikososial yang dapat dilakukan saat melakukan program olahraga dan aktivitas jasmani (*physical activity*) (Gould & Carson, 2008b; Hanrahan & Andersen, n.d.; Kendellen & Camiré, 2019; Kendellen, Camiré, Bean, & Forneris, 2016; Pierce, Kendellen, Camiré, & Gould, 2018). Penelitian-penelitian terbaru juga mengatakan bahwa peran olahraga sebagai media dalam pengembangan *life skills* berdampak secara signifikan (Brunelle, Danish, & Forneris, 2007; Dworkin, Larson, & Hansen, 2003; Eccles, Barber, Stone, & Hunt, 2003; Petitpas et al., 2005; Rangeon, Gilbert, & Bruner, 2012). Sebagian besar peneliti tentang kecakapan hidup berpendapat bahwa keterampilan ini harus secara sengaja diajarkan dan dipupuk sepanjang pengalaman olahraga (Gould & Carson, 2008a)

Cronin & Allen telah baru-baru ini telah berhasil mengembangkan instrumen *life skills* yang memuat delapan komponen, yaitu: *teamwork, goal setting, time management, emotional skills, communication, social skills, leadership, dan problem solving and decision making* (Cronin & Allen, 2017). Selanjutnya, sebuah uji coba dikembangkan dalam sistem pelatihan golf bagi anak

muda yang mengintegrasikan *life skills* pada program *young goulfer* di Kanada untuk meningkatkan *partnership* anggotanya. Program tersebut meliputi dua komponen dasar, pertama, *intrapersonal life skills* yang terdiri dari tiga elemen kunci: (1) *perseverance*; (2) *goal setting*; dan (3) *emotional regulation* serta kedua, *interpersonal life skills* yang juga terdiri atas tiga elemen kunci: (1) *honesty*; (2) *teamwork*; dan (3) *respect*. Hasilnya menunjukkan bahwa komponen kecakapan hidup tertanam dan ada kecenderungan berkembang dengan baik pada pemuda yang mengikuti pelatihan golf tersebut. Penelitian tersebut kini melahirkan rancangan model kurikulum pelatihan olahraga golf dengan mengintegrasikan pengembangan kecakapan hidup bagi anak-anak usia muda di Canada (Kendellen et al., 2016).

Lebih lanjut ditemukan pula bahwa, perolehan keterampilan olahraga melalui proses pelatihan yang panjang memungkinkan terjadinya transfer kecakapan hidup dalam kehidupan nyata sehari-hari. Hal ini akan terjadi jika, pertama ditemukan bagaimana atlet membawa aset pribadi dan pengalaman otobiografi ke dalam olahraga; kedua, bagaimana lingkungan belajar olahraga dengan berbagai tuntutan, rancangan program, karakteristik, dan strategi pelatih yang dijalankan tereksplorasi; dan ketiga, bagaimana konteks transfer diilustrasikan agar memberikan kondisi lingkungan transfer tanpa hambatan; Pada akhirnya, seseorang mengalami proses transfer kecakapan hidup yang terus berlanjut, sebagai akibat berinteraksi dalam lingkungan yang diciptakan (Pierce, Gould, & Camiré, 2017). Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Bean and Forneris, yaitu bahwa model pelatihan olahraga yang mengintegrasikan secara terstruktur dan disengaja, hasilnya akan lebih baik terhadap perkembangan kecakapan hidup anak muda bila dibandingkan dengan yang tidak sengaja (Bean & Forneris, 2016).

Physical activity atau aktivitas fisik merupakan salah satu media dalam meningkatkan *life skills*. Menurut Bean, Kendellen, dan Forneris (2015) bahwa “physical activity programs are viable contexts to foster life skills” yaitu program *physical activity* merupakan konteks yang layak untuk dapat menumbuhkan sebuah kecakapan hidup. Selain itu Brown and Fry (2011) juga mengatakan pendapat yang serupa yaitu “the potential for life-skills programs to be implemented in settings

that emphasize physical activity is strong” bahwa potensi program *life skills* yang diimplementasikan pada pengaturan aktivitas fisik sangat besar. Hal ini karena aktivitas fisik, sering dipandang sebagai sinonim dengan perkembangan pemuda, yaitu dapat memberikan peluang untuk kesenangan dan penghargaan sosial dan psikologis, berafiliasi dengan rekan dan mentor, pikiran dan tubuh yang lebih sehat, dan manfaat fisik, sosial, dan psikologis jangka panjang (Shields & Bredemeier, 1995). Selain itu telah banyak penelitian yang mendukung tentang efektifitas aktifitas fisik terhadap peningkatan *life skills*, seperti Bean, Kendellen, dan Forneris (2015) yang menerapkan program aktivitas fisik GJWH berbasis *life skills* yang hasil penelitiannya memberikan dampak positif terhadap kemampuan *life skills* dan bahkan dapat mentransfer keterampilan tersebut pada kehidupan sehari-hari, Hellison’s (2003) *Personal and Social Responsibility model* yang dilakukan pada konteks pendidikan telah menunjukkan bukti untuk peningkatan di antara siswa remaja dalam hal rasa hormat dan tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain, Brown and Fry (2011) melalui *physical activity-life skills* dalam program yang disebut “Strong Girls” juga memberikan hasil yang positif terhadap peningkatan kemampuan *life skills*. Selain itu Beamish (2012) juga mengungkapkan model TPSR Don Hellison adalah pendekatan berbasis bukti untuk menyusun lingkungan belajar yang menggunakan aktivitas fisik untuk mendidik kaum muda tentang keterampilan hidup yang diperlukan untuk menjadi anggota masyarakat yang positif dan dapat berkontribusi.

Namun dalam program aktivitas jasmani yang dilakukan pada saat ini jarang sekali komponen-komponen sosial, psikologikal, nilai moral, dan karakter disusun dan diintegrasikan secara terstruktur. Proses pembinaan, pelatihan, maupun pembelajaran olahraga dan aktivitas fisik, baik dalam konteks pendidikan, rekreasi, maupun prestasi seringkali hanya mementingkan aspek olahraga itu sendiri, seperti keterampilan gerak, performa, prestasi, dan sebagainya, sedangkan dalam tujuan yang lain seringkali tidak tersentuh pada proses tersebut, seperti mengembangkan berbagai nilai sosial, seperti kecakapan hidup (Ferguson & Shapiro, 2016) psikologikal (Gould & Carson, 2008b; Hermens, Super, Verkooijen, & Koelen, 2017; Super, Verkooijen, & Koelen, 2016), nilai moral (Arnold, 2006; Pennington, 2017), karakter (Oddner, 2010), dan lain-lain.

Oleh karena itu, penelitian ini ditujukan dalam rangka mengoptimalkan keterlibatan dalam olahraga, baik sebelum maupun pada pelaksanaan olahraga diterapkan prinsip-prinsip pembekalan muatan *life skills* agar dapat lebih menambah bobot makna kegiatan olahraga demi pencapaian pembangunan kualitas kehidupan masyarakat dalam arti luas (Mamun, Amung, 2016: Pembudayaan Olahraga dalam Perspektif Pembangunan Nasional Konsep, Strategi, dan Implementasi Kebijakan). Serta dapat membangun *Positive Youth Development* dan berkarakter sehingga mampu menciptakan SDM yang mampu bersaing secara global. Berdasarkan dari latar belakang di atas peneliti ingin meneliti tentang “Pengaruh *Physical Activity* terhadap Peningkatan *Life Skills*”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya maka rumusan masalah yang diajukan oleh penulis adalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Apakah *physical activity* yang dintegrasi program *life skills* memberikan dampak yang lebih signifikan daripada *physical activity* tanpa integrasi program *life skills* terhadap peningkatan *life skills* mahasiswa?
- 1.2.2 Komponen *life skills* manakah yang mengalami peningkatan paling tinggi?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

- 1.3.1 *Physical activity* yang dintegrasi program *life skills* memberikan dampak yang lebih signifikan daripada *physical activity* tanpa integrasi program *life skills* terhadap peningkatan *life skills* mahasiswa.
- 1.3.2 Komponen *life skills* yang mengalami peningkatan paling tinggi.

1.4 Manfaat/Signifikansi Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat secara teoritis dapat menambah wawasan mengenai pengaruh integarsi program *life skills* melalui *physical activity* untuk meningkatkan *life skills*. Secara praktis dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih ataupun guru untuk menerapkan *physical activity* dengan

mengintegrasikan program *life skills* pada pembelajarannya. Bagi ilmu pendidikan dapat dijadikan bahan referensi untuk memperkaya dan menambah wawasan program *life skills*. Bagi *club*, dapat mengetahui bagaimana manfaat serta dapat menerapkan program ini untuk membantu peningkatan kemampuan *life skills* para atlet yang dibina. Bagi Universitas Pendidikan Indonesia, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan serta perbandingan untuk penelitian selanjutnya. Dan bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dan referensi dengan harapan dapat dikembangkan dengan variabel serta permasalahan yang lebih luas.

1.5 Struktur Organisasi Tesis

Dalam penulisan tesis, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2018 dengan penjelasan secara singkat sebagai berikut:

1. BAB I PENDAHULUAN

1.5.1 BAB I merupakan penjelasan mengenai latar belakang penelitian yang didalamnya dijelaskan urgensi bahwa penelitian ini perlu dilakukan, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti Integrasi Program *Life Skills* melalui *Physical Activity* dengan mengukur kemampuan *team work, goal setting, time management, emotional skills, interpersonal communication, social skills, leadership, and problem solving and decision making*. Dari permasalahan tersebut ditentukan:

- 1.1 Latar belakang penelitian
- 1.2 Rumusan masalah penelitian
- 1.3 Tujuan penelitian
- 1.4 Manfaat/signifikansi penelitian
- 1.5 Struktur organisasi tesis

2. BAB II KAJIAN PUSTAKA

BAB II terdiri dari teori yang relevan, penelitian terdahulu yang relevan, dan posisi teoritis peneliti. Teori yang relevan menjelaskan teori-teori yang terkait dalam penelitian, penelitian terdahulu yang relevan berisi penelitian-penelitian yang terdahulu dan relevan dengan penelitian yang dibuat, posisi teoritis

peneliti menjelaskan kerangka pemikiran, hipotesis penulisan dan posisi keilmuan peneliti. Adapun urutan dalam penyajian Bab II sebagai berikut:

- 2.1 Teori yang Relevan
- 2.2 Penelitian Terdahulu yang Relevan
- 2.3 Posisi Teoritis Peneliti
- 2.4 Hipotesis Penelitian

3. BAB III METODE PENELITIAN

BAB III menjelaskan tentang bagaimana penelitian akan dilakukan yang didalamnya mencakup penjelasan mengenai sampel yang terlibat, cara pengambilan data, instrumen yang digunakan, langkah-langkah penelitian, dan cara menganalisis data. Urutan penyajian bab III sebagai berikut:

- 3.1 Desain penelitian
- 3.2 Partisipan
- 3.3 Populasi dan sampel
- 3.4 Instrumen penelitian
- 3.5 Prosedur penelitian
- 3.6 Analisis data

4. BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN

BAB IV berisikan temuan-temuan yang didapat setelah uji coba dan analisis data, setelah itu temuan tersebut dibahas untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Penyajian bab IV diurutkan sebagai berikut :

- 4.1 Temuan penelitian
- 4.2 Pembahasan hasil penelitian

5. BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

BAB V berisikan tentang kesimpulan penelitian yang dirumuskan dari hasil uji coba dan analisis data. Berikutnya yaitu perumusan implikasi dan rekomendasi yang menyatakan kekuarangan dari penelitian ini yang disertai rekomendasi untuk penelitian selanjutnya agar setiap penelitian lebih baik lagi.