

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Keadaan ekonomi global dimasa depan yang sangat kompetitif dan selalu berubah telah memberikan tantangan kepada pemuda untuk terus belajar guna untuk mengembangkan kemampuan dan *life skills*, bahkan dituntut untuk menguasai beberapa kemampuan dan terus meningkatkan *life skills* agar bisa tetap bersaing dimasa yang akan datang (Gould & Carsson 2010). Dalam hal ini, Cronin & Allen (2016) mendefinisikan *Life skills* sebagai keterampilan yang dibutuhkan untuk menghadapi tuntutan dan tantangan kehidupan sehari-hari. Selain aspek keterampilan, *life skills* juga mencakup aspek fisik seperti pola makan yang sehat, aspek kognitif yang mencakup *self-talk* dan perilaku yang mencakup penetapan tujuan (Hardcastle et al., 2015).

Selama beberapa dekade terakhir, para peneliti dibidang psikologi olahraga telah berupaya keras untuk lebih memahami bagaimana olahraga dapat dijadikan sebagai media untuk mendorong perkembangan pemuda yang positif (Holt, 2016). Walaupun demikian, dalam istilah praktis pengembangan pemuda yang positif sering dikonseptualisasikan terjadi melalui pembelajaran *life skills* yang didefinisikan sebagai aset pribadi internal, karakterisik dan keterampilan seperti penetapan tujuan, kontrol emosi, harga diri, dan etos kerja yang dapat difasilitasi atau dikembangkan melalui olahraga dan ditransfer untuk digunakan dalam kegiatan kehidupan bermasyarakat (Gould & Carson, 2008). Asumsi yang melekat pada definisi ini adalah keterampilan yang dipelajari dalam olahraga dianggap sebagai *life skills*, sehingga seseorang harus mentransfer dan mampu menerapkan keterampilan yang diperoleh melalui olahraga dalam kehidupan sehari-hari (Holt, 2016; Gould & Carson, 2008).

Menurut World Health Organization (1997) *Life skills* merupakan kemampuan yang memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari. *Life skills* tidak terhitung jumlahnya karena berbeda diseluruh budaya dan lingkungan. Namun, terdapat beberapa komponen *life skills* umum yang dapat membantu meningkatkan keterampilan pemuda antara lain pengambilan keputusan, penyelesaian masalah, kreatif, berpikir kritis,

komunikatif, keterampilan interpersonal, percaya diri, empati, kontrol emosi dan stres. Selain itu, pendapat lain menyatakan bahwa *Life skills* merupakan bekal terhadap perkembangan pemuda dalam bersosialisasi dan berinteraksi di dalam masyarakat. *Life skills* bukan merupakan keterampilan bawaan tetapi dipelajari. Orang tua berperan aktif terhadap perkembangan *life skills* melalui kegiatan yang menyenangkan di rumah seperti bermain dengan keluarga serta memberikan contoh dan pembelajaran yang dapat membantu keterampilan sosial (K12 Inc., 2018)

Life skills didefinisikan sebagai rentang keterampilan yang dapat ditransfer yang diperlukan oleh semua orang untuk membantu proses berkembang dalam kehidupan sehari-hari. Keterampilan interpersonal termasuk keterampilan sosial, rasa hormat, kepemimpinan, interaksi keluarga, dan komunikasi yang dianggap perlu untuk dimiliki oleh pemuda. Selain itu, keterampilan pribadi termasuk pengorganisasian diri, disiplin, kemandirian, penetapan tujuan, mengelola hasil kinerja, dan motivasi, juga dianggap sebagai hal yang perlu untuk dimiliki oleh pemuda. Tetapi selain itu semua, keterampilan sosial diidentifikasi sebagai keterampilan hidup yang paling penting yang harus dimiliki oleh pemuda (Jones & Lavallee, 2009).

Olahraga dapat meningkatkan *life skills* dan kemampuan psikologis individu yang terlibat dalam kegiatan olahraga (Cronin, 2015). Hal senada juga diungkap oleh Hayden et al.,(2015) yang menyatakan bahwa olahraga dapat dijadikan sebagai sarana untuk meningkatkan keterampilan sosial, emosional, dan akademik. Selain itu, olahraga juga telah membantu pemuda untuk dapat bekerjasama dengan orang lain. Sebagian besar pemuda mengidentifikasi bagaimana mereka menggunakan *life skills* dalam lingkungan olahraga dan strategi yang disengaja yang mereka gunakan untuk mentransfer *life skills* kedalam kehidupan sehari-hari, sementara beberapa pemuda menyadari bahwa pelatih mereka menggunakan strategi yang disengaja untuk memfasilitasi transfer *life skills* dari lingkungan olahraga kedalam kehidupan sehari-hari. Walaupun pengembangan *life skills* telah terbukti dapat dilakukan melalui kegiatan olahraga, tetapi pemuda belum mengetahui bagaimana menerapkan *life skills* kedalam kehidupan sehari-hari sehingga perlu untuk melakukan transfer *life skills* tersebut

ke dalam kehidupan sehari-hari dengan melibatkan unsur-unsur seperti kebutuhan psikologis misalnya pengendalian diri, kompetensi misalnya mengatasi stres, dan keterkaitan misalnya tanggung jawab sosial (Kendellen & Camiré, 2016).

Walaupun olahraga telah terbukti dapat memfasilitasi proses pembelajaran *life skills*, bahkan pengalaman yang diperoleh selama proses pembelajaran melalui olahraga dianggap sebagai keterampilan hidup baru (Jones & Lavalley, 2009). Namun tidak cukup hanya dengan berolahraga, tetapi yang dimaksud adalah olahraga yang terstruktur seperti yang diungkapkan Bean & Forneris (2016) bahwa program olahraga yang terstruktur dengan sengaja untuk mengajarkan *life skills* mungkin lebih cocok untuk menumbuhkan hasil perkembangan pemuda yang positif, jika dibandingkan dengan program olahraga yang tidak sengaja dibuat. Walaupun ada pendapat yang menyatakan bahwa olahraga tidak secara otomatis mengarah pada pengembangan *life skills*, tetapi hal itu hanya akan terjadi jika mengaitkan budaya dengan pemain yang dianggap memberikan kontribusi terhadap pengembangan *life skills* mereka atau jika pelatih berperilaku dan bertindak dengan cara tertentu yang tidak terstruktur (Danish & Nellen, 2012).

Seorang individu mengalami proses transfer *life skills* sebagai proses yang berkelanjutan dimana individu terus berinteraksi dan menafsirkan lingkungannya untuk menghasilkan hasil transfer *life skills* yang positif atau negatif karena jika keterampilan olahraga ingin dianggap sebagai *life skills*, keterampilan harus berhasil ditransfer, dalam hal ini sebagai hasil dari transfer yaitu mampu menerapkan diluar olahraga atau dalam kehidupan sehari-hari (Pierce, Gould, & Camiré, 2017). Hal ini didukung dengan temuan Jacobs & Wright (2018) yang mengungkap bahwa pengembangan pemuda yang positif melalui olahraga telah mendorong pemuda untuk memperoleh *life skills* yang positif di lingkungan sosial dan akademik pemuda tersebut atau yang sebut dengan transfer *life skills* yaitu bahwa gagasan keterampilan fisik, perilaku, dan kognitif yang dipelajari pemuda dalam olahraga dapat diterapkan dalam lingkungan non-olahraga untuk mendorong perkembangan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.

Proses transfer *life skills* merupakan proses penting yang sedang berlangsung dalam pengembangan pribadi individu, dimana individu menginternalisasi keterampilan yang telah mereka pelajari melalui olahraga dan menerapkan

kedalam berbagai domain kehidupan, sehingga dalam proses latihan pelatih memerlukan strategi praktis yang dapat diintegrasikan secara eksplisit untuk mendukung atau membantu proses transfer *life skills* agar individu dapat menerapkan diluar olahraga atau dalam kehidupan sehari-hari (Pierce et al., 2016). Hal yang senada juga diungkap oleh Bean, Kendellen, & Forneris (2016) bahwa dengan mengintegrasikan *life skills* kedalam program latihan olahraga telah membuat pemuda belajar secara intrapersonal yang meliputi pengaturan emosional, fokus, dan penetapan tujuan. Antar pribadi yang meliputi rasa hormat, tanggung jawab, dan keterampilan sosial yang kemudian keterampilan tersebut dapat diterapkan dalam ranah kehidupan sehari-hari dengan tetap bergantung pada bagaimana pelatih mampu menerapkan strategi praktis secara eksplisit untuk mendukung proses transfer *life skills*.

Weiss, Stuntz, Bhalla, Bolter, & Price (2013) mengungkap bahwa bagaimana integrasi *life skills* kedalam proses latihan (dalam hal ini penelitian dilakukan pada cabang olahraga golf) telah memiliki dampak positif dalam mendorong perkembangan pemuda yang positif dan telah berhasil mentransfer *life skills* untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Walaupun demikian, Cotterill, Brown, Cotterill, & Brown (2018) mengungkap bahwa dalam proses integrasi *life skills* dalam latihan, pengaruh lingkungan tidak bisa dikesampingkan karena lingkungan latihan dapat menawarkan potensi yang signifikan bahkan menentukan tingkat keberhasilan dalam integrasi *life skills* kedalam latihan dan juga menentukan keberhasilan proses transfer *life skills* agar dapat diterapkan kedalam kehidupan sehari-hari guna untuk mendukung pengembangan pemuda yang positif.

Pentingnya pengaruh lingkungan latihan juga diungkapkan oleh Vallée & Bloom (2005) yang mengungkap bahwa untuk mendorong suksesnya proses latihan yang mengintegrasikan *life skills*, pelatih seharusnya mengadopsi lingkungan yang berorientasi penguasaan, dimana para pelatih seharusnya menghargai atlet sebagai orang yang memiliki kehidupan diluar olahraga. Walaupun demikian, tidak bisa dipungkiri masih banyak pelatih yang mengabaikan pentingnya lingkungan latihan dan masih menerapkan gaya pelatihan otoriter dengan maksud melakukan kontrol dan disiplin terhadap pemain sehingga dalam pelaksanaannya hanya terjadi sedikit interaksi, kurangnya umpan

balik dan dan rendahnya tanya jawab (Cushion & Jones, 2006). Selain itu gaya kepelatihan yang otoriter juga telah membuat pemain menjadi pasif, dan merasa bukan sebagai pembelajar aktif yang dihargai (Cushion & Jones, 2014).

Membahas mengenai proses transfer *life skills*, Kendellen, Camiré, Bean, & Forneris, (2016) mengungkapkan bahwa proses transfer *life skills* dalam olahraga dilakukan dengan mengintegrasikan komponen *life skills* ke dalam program latihan olahraga dengan konsep pembelajaran dengan menanamkan pengetahuan tentang *life skills* di awal latihan, kemudian mengajarkan *life skills* secara menyeluruh dalam program latihan, selanjutnya menanyakan tentang *life skills* di akhir sesi latihan. Selain dalam olahraga, program *life skills* juga dapat disusun sedemikian rupa dan diintegrasikan ke dalam kurikulum sehingga dapat dijadikan sebagai mata pelajaran di sekolah. Pendidikan sekolah berperan penting dalam pengembangan *life skills* anak karena sekolah merupakan lembaga yang menjadi wadah bagi anak untuk bersosialisasi, membentuk karakter, dan memberikan pengalaman yang dapat membantu mereka menjadi pribadi yang positif (Dinesh & Belinda, 2014).

Pemuda dan olahraga sangat bersinergis dengan *positive youth development*. Olahraga berkontribusi dalam menciptakan perkembangan positif dikalangan pemuda. Pengembangan pemuda yang positif mencakup pengembangan kompetensi, kepercayaan diri, koneksi, dan karakter sebagai hasil yang diinginkan dari partisipasi pemuda dibidang olahraga (Vierimaa, Erickson, Côté, & Gilbert, 2012). Model dasar pengembangan pemuda positif meliputi kompetensi, kepercayaan diri, karakter, koneksi, dan kepedulian secara signifikan telah terbukti mempromosikan aspek-aspek positif diantara kaum muda. Faktor psikologis seperti pengalaman, dukungan keluarga, dan keterlibatan dalam komunitas juga berkontribusi langsung dalam pengembangan pemuda positif (Wiium & Dimitrova, 2019).

Positive Youth Development (PYD) dikembangkan sebagai upaya untuk mempersiapkan kaum muda dalam menghadapi tantangan dimasa yang akan datang melalui kompetensi emosional, etika, fisik, dan kognitif (Washington, 2014). Selain itu, *Positive Youth Development* (PYD) menjelaskan hubungan antara pemuda dan lingkungan (keluarga, sekolah, dan komunitas). Benson dan

Saito (2011) mendeskripsikan empat aturan yang saling terkait yang memberikan pengaruh terhadap perkembangan pemuda yang positif diantaranya adalah program, organisasi, sistem sosialisasi, dan komunitas.

Olahraga merupakan salah satu faktor penting terhadap perkembangan pemuda yang positif, karena olahraga dapat digunakan sebagai salah satu media untuk meningkatkan kompetensi dan mempunyai pengaruh yang luar biasa untuk meningkatkan *life skills* pemuda yang positif, tergantung bagaimana lingkungan yang mendukung olahraga untuk memberikan kontribusi terhadap perkembangan pemuda yang positif (Danish, Forneris, & Wallace, 2005). Akan tetapi, perkembangan pemuda yang positif dipengaruhi oleh karakter anak, interaksi dengan masyarakat, dan perkembangan moral. Setiap anak terlahir dengan potensi yang berbeda sehingga mereka dapat berkembang menjadi pribadi yang positif dengan potensi yang mereka miliki (Damon, 2004). Walaupun peran olahraga dalam mengembangkan keterampilan sosial pemuda tidak selamanya berhasil, Fraser-thomas et al.,(2007) menemukan kendala yang dapat menghalangi perkembangan pemuda yang positif melalui olahraga dengan menggunakan model *bioecological* dari (Bronfenbrenner, 1999) antara lain desain program latihan yang buruk (spesialisasi awal) dan juga pengaruh orang dewasa yang negatif (orang tua dan pelatih).

Hal yang perlu dilakukan untuk memastikan perkembangan positif kaum muda adalah mengembangkan kebijakan berbasis penelitian yang memperkuat kapasitas beragam komunitas dalam lingkungan. Kebijakan yang dibuat didasarkan pada pendekatan bahwa kaum muda harus memiliki sifat yang ingin terus berkembang dan fokus pada target mereka. Dalam konteks kebijakan seperti ini, pemuda dapat terus berkembang dan masyarakat dapat hidup makmur (Lerner, Almerigi, Theokas, & Lerner, 2005). Jika berbicara dalam kerangka psikologi positif, pemuda dapat menemukan skema komprehensif untuk memahami dan mempromosikan perkembangan pemuda yang positif. Upaya yang dilakukan harus mencakup tiga domain yang terdiri dari subjektif yang positif (misalnya kebahagiaan, kepuasan hidup), sifat-sifat individu yang positif (misalnya karakter, nilai-nilai), dan lembaga positif (misalnya keluarga, sekolah, komunitas) (Park, 2004).

Berdasarkan beberapa hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti akan melakukan penelitian *life skills* dalam ruang lingkup latihan bola basket untuk mengetahui seberapa besar dampak dari penerapan *life skills* dalam latihan bola basket dengan harapan dapat meningkatkan perkembangan *life skills* pemuda kearah yang positif. Selain itu, peneliti ingin mengetahui bagaimana hasil pengintegrasian delapan komponen *life skills* dalam latihan bola basket sehingga dengan ini peneliti akan melakukan penelitian dengan judul *integrating life skills* dalam latihan bola basket untuk pengembangan pemuda yang positif.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

- 1) Apakah terdapat perbedaan perkembangan *life skills* antara kelompok latihan bola basket yang diintegrasikan dengan komponen *life skills* secara terstruktur dan disengaja, kelompok latihan bola basket yang tidak diintegrasikan dengan komponen *life skills* dan kelompok yang tidak mengikuti pelatihan olahraga ?
- 2) Bagaimana perbedaan perkembangan *life skills* antara kelompok pemuda yang mengikuti pelatihan bola basket yang diintegrasikan dengan komponen *life skills* secara terstruktur dan disengaja dibandingkan dengan kelompok pemuda yang mengikuti pelatihan bola basket yang tidak diintegrasikan dengan komponen *life skills* ?
- 3) Bagaimana perbedaan perkembangan *life skills* antara kelompok pemuda yang mengikuti pelatihan bola basket yang diintegrasikan dengan komponen *life skills* secara terstruktur dan disengaja dibandingkan dengan kelompok pemuda yang tidak mengikuti pelatihan olahraga ?
- 4) Bagaimana perbedaan perkembangan *life skills* antara kelompok pemuda yang mengikuti pelatihan bola basket yang tidak diintegrasikan dengan komponen *life skills* dibandingkan dengan kelompok pemuda yang tidak mengikuti pelatihan olahraga ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah sasaran yang akan diwujudkan atau diraih melalui penelitian ini. Berikut ini merupakan tujuan penelitian sesuai dengan rumusan masalah di atas :

- 1) Untuk menguji perbedaaan perkembangan *life skills* antara kelompok latihan bola basket yang diintegrasikan dengan komponen *life skills* secara terstruktur dan disengaja, kelompok latihan bola basket yang tidak diintegrasikan dengan komponen *life skills* dan kelompok yang tidak mengikuti pelatihan olahraga.
- 2) Untuk menguji perbedaaan perkembangan *life skills* antara kelompok latihan bola basket yang diintegrasikan dengan komponen *life skills* secara terstruktur dan disengaja dengan kelompok latihan bola basket yang tidak diintegrasikan dengan komponen *life skills*.
- 3) Untuk menguji perbedaaan perkembangan *life skills* antara kelompok latihan bola basket yang diintegrasikan dengan komponen *life skills* secara terstruktur dan disengaja dengan kelompok yang tidak mengikuti pelatihan olahraga.
- 4) Untuk menguji perbedaaan perkembangan *life skills* antara kelompok latihan bola basket yang tidak diintegrasikan dengan komponen *life skills* dengan kelompok yang tidak mengikuti pelatihan olahraga.

1.4 Manfaat Penelitian

Dengan adanya hasil penelitian dari *integrating life skills* dalam latihan bola basket untuk pengembangan pemuda yang positif ini, diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya :

- 1) Secara teoritis, penelitian ini dapat memberikan informasi dan ilmu pengetahuan yang bersifat ilmiah dalam bidang psikologi olahraga.
- 2) Secara kebijakan, penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman bagi lembaga pendidikan dan akademi kepelatihan untuk merencanakan dan mengembangkan proses latihan yang lebih efektif untuk pengembangan pemuda yang positif.
- 3) Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan informasi kepada guru penjas dan juga pelatih khususnya pelatih basket agar dapat menciptakan suasana pembelajaran dan latihan yang menarik dan menyenangkan bagi atlet maupun peserta didik untuk pengembangan pemuda yang positif.
- 4) Hasil penelitian ini diharapkan dapat membuka peluang kepada peneliti lain untuk mengembangkan penelitian yang lebih mendalam mengenai permasalahan ini.

1.5 Struktur Organisasi Tesis

Sistematika penulisan didalam penyusunan tesis ini, akan diuraikan seperti di bawah ini:

BAB I : PENDAHULUAN. Pada bagian ini menjelaskan tentang latar belakang penelitian, rumusan penelitian dibuat berdasarkan latar belakang, tujuan penelitian ini untuk menemukan hasil penelitian, manfaat dari penelitian ini secara teoritis dan praktis, dan struktur organisasi tesis.

BAB II : KAJIAN PUSTAKA. Pada bagian ini menjelaskan tentang teori-teori yang digunakan untuk mendapatkan kerangka pemikiran yang nantinya digunakan untuk merumuskan hipotesis penelitian. Melalui kajian pustaka ditunjukkan *the state of the art* dari teori yang sedang dikaji dan kedudukan masalah penelitian dalam bidang ilmu yang diteliti.

BAB III : METODE PENELITIAN. Pada bagian ini merupakan bagian yang bersifat prosedural, yakni bagian yang mengarahkan pembaca untuk mengetahui bagaimana peneliti merancang alur penelitiannya dari mulai pendekatan penelitian yang diterapkan, instrumen yang digunakan, tahapan pengumpulan data yang dilakukan, hingga langkah-langkah analisis data yang dijalankan.

BAB IV : TEMUAN DAN PEMBAHASAN. Bab ini menyampaikan dua hal utama, yakni (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian, dan (2) pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI. Bab ini berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut.