

INTEGRATING LIFE SKILLS KE DALAM PROGRAM LATIHAN RENANG

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji integrasi *Life skills* ke dalam program latihan renang. Peserta penelitian ini adalah atlet renang TIRTAMERTA Bandung dan siswa biasa (non-atlet), sebanyak 60 remaja (60 orang dibagi menjadi 20 perenang yang memperoleh program *Life Skills* dan 20 perenang hanya diberikan program renang biasa tanpa muatan *Life Skills* dan 20 siswa bukan perenang). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Matching-Only pretest-posttest control group design* dan delapan keterampilan hidup yang diajarkan dalam program latihan renang. Hasil penelitian ini (1) Terdapat perbedaan perkembangan *Life Skills* antara kelompok atlet renang yang diberi muatan *Life Skills*, Kelompok atlet renang yang tanpa diberi muatan *Life Skills* dan kelompok Non Atlet Renang Tanpa *Life Skills*. (2) Kelompok atlet renang yang diberikan program *Life skills* lebih tinggi perkembangan *Life Skills-nya* dibandingkan dengan kelompok atlet renang tanpa diberi muatan *Life Skills*. (3) Kelompok atlet renang yang diberi muatan *Life skills* lebih tinggi perkembangan *Life Skills-nya* dibandingkan dengan kelompok non atlet renang tanpa muatan *Life Skills*. (4) kelompok atlet renang tanpa diberi muatan *Life Skills* lebih tinggi perkembangan *Life Skills-nya* dibandingkan dengan kelompok non atlet renang tanpa muatan *Life Skills*. Kesimpulannya, pemberian Program *Life Skills* secara terstruktur dan disengaja terbukti lebih unggul meningkatkan perkembangan *Life Skills* Atlet renang.

Kata kunci: Program Latihan, *Life Skills*, Renang

INTEGRATING LIFE SKILLS INTO SWIMMING PROGRAM

ABSTRACT

This study aims to examine the integration of Life Skills into a swimming training program. The participants of this study were TIRTAMERTA Bandung swimming athletes and ordinary students (non-athletes), as many as 60 teenagers (60 people divided into 20 swimmers who received Life Skills programs and 20 swimmers were only given regular swimming programs without Life Skills and 20 students not swimmers) . The method used in this study is The Matching-Only pre-test posttest control group design and eight life skills taught in swimming training programs. The results of this study (1) There are differences in the development of Life Skills between swimmer athletes who are given Life Skills, swimming athletes who are not given Life Skills and Non Swimming Athletes without Life Skills. (2) The group of swim athletes who were given a higher Life Skills program developed their Life Skills compared to the group of swimming athletes without being given the content of Life Skills. (3) Swimming athletes who were given higher Life Skills content developed their Life Skills compared to non-swimming athletes without Life Skills.(4) group of swimming athletes without being given a higher Life Skills charge for the development of their Life Skills compared to groups of non-athletes swimming without the charge of Life Skills. In conclusion, the deliberate provision of Life Skills Program has proven to be able to improve the development of Life Skills for Athletes.

Keywords: Exercise Program, Life Skills, Swimming

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini tepat pada waktunya.

Tesis ini berjudul “*Integrating Life Skills* ke dalam Program Latihan Renang”. Akhir kata dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa tesis ini masih banyak kekurangan yang disebabkan keterbatasan penulis. Oleh karena itu kritik dan saran yang sifatnya membangun penulis sangat harapkan. Semoga tesis ini dapat bermanfaat baik bagi penulis khususnya dan umumnya bagi pembaca serta peneliti selanjutnya.

Bandung, April 2019

Purnama Hudaya

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyusunan dan penulisan tesis ini penulis banyak menemui hambatan-hambatan, namun berkat usaha, ikhtiar, tawakal dan karunia Alloh SWT serta bantuan semua pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan tesis ini.

Oleh karena itu, dalam kesempatan yang baik ini penulis hendak menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu dalam proses penyusunan tesis ini, yaitu:

1. Secara khusus penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Ayah dan Ibu tercinta serta saudaraku.
2. Bapak Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd, selaku Ketua Prodi Pendidikan Olahraga Sekolah Pascasarjana dan sebagai pembimbing I
3. Bapak Dr. Yusup Hidayat, M.Si. selaku pembimbing II yang selalu menyempatkan waktu untuk membimbing meskipun memiliki banyak kesibukan sebagai Kepala UPT. UPI.
4. Kepada Tim Pelatih PRI TIRTAMERTA BANDUNG yang selalu mendukung dan bekerjasama.
5. Kepada Bapak H. Opan Sopian sebagai Kepala Sekolah SMP YPU Bandung.
6. Semua sahabat, teman-teman POR angkatan 2016 khususnya kelas B dan orang-orang yang saya cintai yang telah memberikan banyak bantuan, serta motivasi sehingga tesis ini dapat terselesaikan.

Semoga bantuan dan kebaikan yang diberikan mendapat balasan dari Allah S.W.T. Amin.

Bandung, April 2019

Purnama Hudaya