

## BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Data

Penelitian ini terdapat tiga kelompok sampel penelitian yang terdiri dari kelompok A yaitu kelompok atlet renang yang diberi muatan *Life Skills*. Kelompok B yaitu atlet renang tanpa diberi muatan *Life skills* dan kelompok C non atlet renang tanpa muatan *Life Skills*. Didapatkan data masing-masing kelompok sebelum diberi perlakuan (*Preetest*) dan sesudah diberi perlakuan (*postest*) sebagai berikut :

Tabel 4.1  
Statistik Deskriptif Hasil Penelitian

Kelompok Penelitian	N	Preetest	Postest	Gain
A	20	139,35	146,05	6,7
B	20	139,50	139,35	-0,15
C	20	133,15	133,95	0,8

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa nilai rata-rata *pretest* kelompok A sebesar 139,35. nilai rata-rata *posttest* sebesar 146,05 dan nilai rata-rata Gain sebesar 6,7. Kelompok B nilai rata-rata *pretest* sebesar 139,50, nilai rata-rata *posttest* sebesar 139,35 dengan nilai rata-rata Gain sebesar -0,15. Selanjutnya kelompok C nilai rata-rata *pretest* sebesar 133,15. Nilai rata-rata *posttest* sebesar 133,95 dengan nilai Gain sebesar 0,8. Dari hasil distribusi data diatas maka kelompok A mendapat peningkatan perkembangan *Life Skills* dibandingkan dengan Kelompok B dan Kelompok C. kemudian kelompok B tidak meningkat perkembangan *Life skills* nya ditunjukkan dengan Gain -0,15. Serta kelompok C terdapat peningkatan namun sangat kecil dengan nilai rata-rata Gain sebesar 0,8

maka dengan itu kelompok A meningkat perkembangan *Life Skills* setelah diberi muatan *Life Skills* dalam sesi latihan renang.

## B. Uji Prasyarat Statistik

### 1. Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan sebagai uji prasyarat sebelum melakukan uji statistik berikutnya dan menganalisis bahwa data tiap kelompok berdistribusi normal. Maka untuk menguji Normalitas sebaran skor atau data yang diperoleh, menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan taraf signifikansi ( $\alpha$ ) 0,05. Adapun hasil dari uji normalitas penulis menggunakan Program SPSS.

Kriteria pengujian

- jika nilai signifikansi (Sig.) > dari 0,05 data berdistribusi normal
- jika nilai signifikansi (Sig.) < dari 0,05 data tidak berdistribusi normal

Berikut hasil perhitungan uji normalitas pada tabel berikut :

**Tabel 4.2**  
**Uji Normalitas**

		Tests of Normality						
KATEGORI		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk			Ket
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Life Skills Preetest	(A) Atlet Dengan Life Skills	.118	20	.200*	.941	20	.254	Normal
	(B) Atlet Tanpa Life Skills	.121	20	.200*	.942	20	.260	Normal
	(C) Bukan Atlet	.151	20	.200*	.942	20	.265	Normal
Life Skills Posttest	(A) Atlet Dengan Life Skills	.157	20	.200*	.942	20	.261	Normal
	(B) Atlet Tanpa Life Skills	.125	20	.200*	.958	20	.501	Normal
	(C) Bukan Atlet	.143	20	.200*	.924	20	.120	Normal

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

Dari hasil tabel 4.2 diatas terlihat skor semua kelompok penelitian mempunyai nilai > 0,05. Karena berdasarkan keputusan *kolmogorov smirnov* dan *shapiro-Wilk*.

- jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima
- jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak

Dari hasil data diatas semua kelompok berada lebih besar dari 0,05. Maka  $H_0$  diterima, maka semua data kelompok berdistribusi normal.

## 2. Uji Homogenitas

Sebelum menguji data Hiotesis secara statistik prasyarat kedua adalah dilakukan uji homogen atau sama. Uji homogenitas ini dilakukan uji Levene (Levene Test) untuk mengetahui apakah Variansi kelompok penelitian memiliki data yang homogen. Berikut hasil uji homogenitas Levene Test dengan menggunakan Software SPSS dapat dilihat hasil di tabel 4.3.

Tabel 4.3  
Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	KET
LIFE SKILLS PREETEST	.310	2	57	.734	Homogen
LIFE SKILLS POSTEST	.660	2	57	.521	Homogen

Perumusan hipotesisnya adalah :

$H_0$  : Data *Life Skills* pada kelompok memiki nilai varians yang sama

$H_1$  : Data *Life Skills* pada kelompok memiliki nilai varians berbeda

Kriteria Pengujian :

Jika nilai signifikansi (Sig.)  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima

Jika nilai signifikansi (Sig.)  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak

Dari hasil uji homogenitas pada tabel 4.3 diatas didapatkan nilai kelompok preetest dengan nilai probabilitas (sig.) sebesar  $0,734 > 0,005$  maka dapat disimpulkan bahwa nilai kelompok pretest memiliki nilai varians yang sama.

Dari hasil tes uji homogenitas pada tabel 4.4 diatas didapatkan nilai kelompok posttest memiliki  $0,521$  lebih besar dari  $0,05$  maka  $H_0$  diterima, Hasil *Life Skills* Pada Kelompok memiliki Varians yang sama.

## C. Uji Hipotesis Penelitian

### 1. Uji Hipotesis Pertama

Setelah melakukan uji prasyarat, maka uji Hipotesis dapat dilakukan. Selanjutnya untuk menguji data dengan Anova satu jalur (*Anova One Way*) untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan dari tiap kelompok.

- a. Terdapat perbedaan yang nyata perkembangan *Life skills* antara kelompok atlet renang yang diberikan muatan *Life Skills*, kelompok atlet renang yang tidak diberikan muatan *Life Skills* dan kelompok non atlet renang tanpa muatan *Life skills*.

Adapun hasil pengujian hipotesis penelitian dapat dilihat di tabel 4.4 sebagai berikut :

Tabel 4.4  
Uji Anova One Way

		ANOVA				
		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
LIFE SKILLS	Between Groups	1469.733	2	734.867	<b>79.566</b>	.000
	Within Groups	526.450	57	9.236		
	Total	1996.183	59			

Kriteria pengujian Hipotesis :

$H_0$  : Tidak terdapat perbedaan yang nyata 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 muatan *Life Skills*.

$H_1$  : Terdapat perbedaan yang nyata perkembangan *Life Skills* antara kelompok atlet renang yang diberi muatan *Life Skills*, Kelompok atlet renang yang tidak diberikan muatan *Life Skills* dan kelompok non atlet renang tanpa muatan *Life Skills*.

Kriteria pengambilan keputusan :

Jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak

Jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima

Dari data diatas diperoleh F Hitung 79,566 dan F tabel 3,15 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. 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 muatan *Life Skills*. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa program latihan renang jika diintegrasikan dengan program *Life Skills* memiliki perbedaan yang signifikan dengan kelompok atlet renang yang tanpa diberi muatan *Life Skills* dan kelompok non atlet renang tanpa diberi muatan *Life Skills*.

## 2. Uji Hipotesis Kedua

Kemudian setelah menguji hipotesis pertama maka akan dilakukan pengujian Uji *Post Hoc* untuk menjawab Hipotesis selanjutnya dan mengetahui kelompok manakah yang lebih tinggi perkembangan *Life Skills*. Untuk dilakukan pengujian Anova One Way dengan uji lanjut menggunakan Uji *Post Hoc* untuk mengetahui perbedaan rata-rata perkembangan *Life Skills* antara kelompok A dan Kelompok B sebagai berikut :

Tabel 4.5

Ringkasan Hasil *Post Hoc Test* Kelompok A dan B

Kelompok penelitian	Tukey HSD	
	Perbedaan Rata-rata	Sig,
A >< B	6,700*	0,000

Berdasarkan hasil Uji *Post Hoc* (tabel 4.5) yang menguji perbedaan antara kelompok A dan kelompok B diperoleh perbedaan nilai rata-rata (*means difference*) sebesar = 6.700 hasil dari nilai rata-rata kelompok A = 146,05 dikurangi nilai rata-rata kelompok B = 133,95. Selanjutnya berdasarkan data nilai signifikansi = 0,000 diperoleh keputusan bahwa nilai sig. < 0,05 maka diperoleh keputusan terdapat perbedaan nilai rata-rata kelompok A dan kelompok B sebesar 6,700 adalah signifikan atau nyata.

Setelah di uji perbedaan tiga kelompok melalui uji *Anova One Way* maka selanjutnya di uji dengan uji perbedaan rata-rata dua kelompok atau variabel. Yaitu kelompok (A) atlet renang yang diberikan muatan *Life skills* dengan kelompok (B) atlet renang yang tanpa diberikan muatan *Life Skills*. Hipotesis sebagai berikut :

- a. Kelompok atlet renang yang diberi muatan *Life skills* lebih tinggi perkembangan *Life Skills-nya* dibandingkan dengan kelompok atlet renang yang tanpa diberikan muatan *Life Skills*.

Telah diketahui dari hasil uji Anova bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tiga kelompok penelitian. Didapatkan nilai *Mean Different* sebesar 6,700 terdapat perbedaan perkembangan *Life Skills* Kelompok atlet renang yang diberikan muatan *Life skills* dibandingkan dengan kelompok atlet renang yang tanpa diberikan muatan *Life Skills*. Setelah dilakukan uji beda maka di uji kelompok yang paling tinggi rata-rata nya adalah dengan data sebagai berikut :

Tabel 4.6  
*Level* Perkembangan *Life Skills* kelompok A dan B

Group Statistics					
	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Life_skills	(A) atlet renang dengan life skills	20	146.05	2.704	.605
	(B) atlet renang tanpa life skills	20	139.35	3.422	.765

Dari tabel 4.6 terdapat nilai rata-rata (*mean*) kelompok A sebesar 146,05 lebih tinggi dari kelompok B sebesar 139,35 dengan perbedaan rata-rata 6,700. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa kelompok atlet renang yang diberi muatan *Life Skills* lebih tinggi perkembangan *Life Skills-nya* dibandingkan dengan kelompok atlet renang tanpa diberi muatan *Life Skills*.

### 3. Hipotesis Ketiga

Setelah di uji perbedaan tiga kelompok melalui *uji Anova One Way* maka selanjutnya melalui uji *Post Hoc* untuk mengetahui perbedaan dua kelompok atau variabel. Yaitu kelompok (A) atlet renang yang diberikan muatan *Life skills* dengan kelompok (C) non atlet renang yang tanpa diberikan muatan *Life Skills* dengan hipotesis sebagai berikut :

- a. Kelompok atlet renang yang diberi muatan *Life skills* lebih tinggi perkembangan *Life Skills-nya* dibandingkan dengan kelompok non atlet renang yang tanpa diberikan muatan *Life Skills*.

Tabel 4.7

Hasil Ringkasan Uji *Post Hoc Test* Kelompok A dan Kelompok C

Kelompok penelitian	Tukey HSD	
	Perbedaan Rata-rata	Sig,
A > C	12,100*	0,000

Berdasarkan uji *Post Hoc* (tabel 4.7) menguji perbedaan antara kelompok A dan kelompok C diperoleh perbedaan nilai rata-rata (*mean difference*) sebesar = 12,100 hasil dari nilai rata-rata kelompok A = 146,05 dikurangi nilai rata-rata kelompok C = 133,50. Berdasarkan data nilai signifikansi = 0,000 diperoleh keputusan bahwa nilai sig.< 0,05 sehingga diperoleh keputusan bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata kelompok A dan kelompok C sebesar 12,100 adalah signifikan atau nyata. Maka terdapat perbedaan perkembangan *Life Skills* kelompok atlet renang yang diberikan muatan *Life skills* dibandingkan dengan kelompok non atlet renang yang tanpa diberikan muatan *Life Skills*. Setelah dilakukan uji beda maka di uji kelompok mana yang paling tinggi rata-rata nya untuk mengetahui tingkat perkembangan *Life Skills* dari kelompok penelitian yang akan dibandingkan setelah itu maka akan diambil kesimpulan dari hasil nilai rata-rata perkembangan *Life Skills* kelompok penelitian pada tabel 4.8 pada halaman selanjutnya.

Tabel 4.8  
*Level Perkembangan Life Skills* Kelompok A dan C

Group Statistics					
	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
perkembangan_Life_skills	(A) atlet renang dengan life skills	20	146.05	2.704	.605
	(C) non atlet renang tanpa life skills	20	133.95	2.946	.659

Dari hasil data di tabel 4.8 menunjukkan bahwa nilai rata-rata (*mean*) kelompok atlet renang yang diberi muatan *Life Skills* lebih tinggi 146,05 dibandingkan dengan kelompok non atlet renang tanpa muatan *Life Skills* dengan rata-rata 133,9. Adanya hasil perhitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa kelompok atlet renang yang diberi muatan *Life skills* lebih tinggi perkembangan *Life Skills-nya* dibandingkan dengan kelompok non atlet renang tanpa diberi muatan *Life Skills*.

#### 4. Hipotesis Keempat

Setelah di uji perbedaan tiga kelompok melalui uji *Anova One Way* maka selanjutnya melalui uji *Post Hoc* untuk mengetahui perbedaan dua kelompok atau variabel. Yaitu kelompok (B) atlet renang tanpa diberi muatan *Life skills* dengan kelompok (C) non atlet renang yang tanpa diberikan muatan *Life Skills* dengan hipotesis sebagai berikut :

- a. Kelompok atlet renang tanpa diberi *Life skills* lebih tinggi perkembangan *Life Skills-nya* dibandingkan dengan kelompok non atlet renang yang tanpa diberikan muatan *Life Skills*.

Berikutnya akan di uji hipotesis terakhir untuk mengetahui perkembangan *Life Skills* kelompok atlet renang tanpa diberi muatan *Life Skills* dengan kelompok non atlet renanga tanpa diberi muatan *Life Skills*. Kelompok penelitian ini adalah kelompok atlet renang yang aktif latihan dan kelompok siswa sekolah menengah yang tidak aktif latihan di klub olahraga renang. Analisis memakai uji *Post Hoc* pada tabel 4.9 berikut ini.

Tabel 4.9  
Hasil Ringkasan Uji *Post Hoc Test* Kelompok B dan Kelompok C

Kelompok penelitian	Tukey HSD	
	Perbedaan Rata-rata	Sig,
B >> C	5,400*	0,000

Berdasarkan uji *Post Hoc* (tabel 4.9) menguji perbedaan antara kelompok B dan kelompok C diperoleh perbedaan nilai rata-rata (*mean difference*) sebesar = 5,400 hasil dari nilai rata-rata kelompok B = 139,50 dikurangi nilai rata-rata kelompok C = 133,95. Berdasarkan data nilai signifikansi = 0,000 diperoleh keputusan bahwa nilai sig.< 0,05 sehingga diperoleh keputusan bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata kelompok B dan kelompok C sebesar 5,400 adalah signifikan atau nyata. Kemudian selanjutnya menguji perbedaan rata-rata kelompok dan menguji *level* perkembangan *Life Skills* kelompok B dan Kelompok C.

Tabel 4.10

*Level* Perkembangan *Life Skills* Kelompok B dan C

Group Statistics					
	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
perkembangan_Life_skills	(B) atlet renang tanpa life skills	20	139.35	2.704	.605
	(C) non atlet renang tanpa life skills	20	133.95	3.422	.765

Dari hasil data di tabel menunjukkan bahwa nilai rata-rata (*mean*) kelompok atlet renang tanpa diberi muatan *Life Skills* lebih tinggi 139,35 dibandingkan dengan kelompok non atlet renang tanpa muatan *Life Skills* dengan rata-rata 133,9. Dengan hasil perhitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa kelompok atlet renang tanpa diberi muatan *Life skills* lebih tinggi perkembangan *Life Skills*-nya dibandingkan dengan kelompok non atlet renang tanpa diberi muatan *Life Skills*.

#### D. Pembahasan dan Diskusi Penemuan

Partisipan pada penelitian ini adalah siswa-atlet renang yang memiliki karir ganda (*Dual Career*) sebagai siswa dan atlet renang pada kelompok umur 11-15 tahun yang termasuk pada fase latihan *Training to Train* atau *Training to Compete* (Balyi, I & Hamilton, A, 2004). Remaja adalah aset penting untuk dapat tumbuh sukses dan berhasil terhadap bidang yang sedang digelutinya (*Student-Athlete*), karena perlu keterampilan-keterampilan hidup yang dikhususkan agar peran ganda tersebut seimbang. Uji hipotesis pertama, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan perkembangan *Life Skills* antara kelompok atlet renang yang diberi muatan *Life Skills* dengan kelompok atlet renang tanpa diberi muatan *Life Skills* dan kelompok non atlet renang tanpa diberi muatan *Life Skills*. Perbedaan ini ditunjukkan dari hasil nilai rata-rata perkembangan *Life Skills* antara ketiga kelompok, kelompok atlet renang yang diberi muatan *Life Skills* lebih tinggi perkembangan *Life Skills* nya di bandingkan dengan kedua kelompok lainnya, karena kelompok atlet renang yang diberi muatan *Life Skills* dengan secara sengaja diberi muatan-muatan program *Life Skills* sebelum memulai latihan, saat latihan berlangsung dan setelah latihan selesai. Sedangkan dua kelompok lainnya tanpa diberi muatan *Life Skills*, seperti kelompok atlet renang tanpa diberi muatan *Life Skills* mengikuti program latihan renang pada umumnya atau hanya latihan fisik saja tanpa ada program tambahan. Serta kelompok non atlet tanpa diberi muatan *Life Skills* atau siswa biasa mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani sekolah sesuai dengan kurikulum pelajaran yang berlaku. Penelitian membuktikan setelah diberi perlakuan muatan *Life Skills* kelompok atlet renang yang diberi muatan *Life Skills* dengan secara sengaja dan sistematis maka terdapat peningkatan perkembangan *Life Skills* sesuai dengan teori terdahulu menyatakan, “Olahraga yang secara terstruktur dirancang untuk mengajarkan *Life Skills* mungkin lebih cocok untuk menumbuhkan hasil perkembangan anak muda yang positif, jika dibandingkan dengan program olahraga yang tidak sengaja dibuat” (Bean & Forneris, 2016). Beberapa hal menjadi perbedaan kelompok penelitian yang diberi muatan *Life Skills* dengan kelompok yang tanpa diberi muatan *Life Skills*. Pertama, kelompok penelitian yang diberi muatan *Life Skills* lebih menyadari bahwa sebuah performa

olahraga harus didukung dengan persiapan. Kedua, sebuah keberhasilan olahraga khususnya renang perlu perencanaan dalam pemilihan perlombaan renang. Ketiga, memonitoring hasil *best time* dengan secara berkelanjutan sebagai data yang *terupdate* untuk merencanakan mengikuti perlombaan. Keempat, mengorganisir waktu kegiatan sehingga mereka mampu mengutamakan kegiatan yang penting dan dapat memaksimalkan waktu istirahat agar dapat mengurangi keterlambatan dalam menghadiri sebuah kegiatan.

Partisipasi olahraga pada umumnya untuk membina kebugaran dan kesehatan, kemudian berkembang menjadi olahraga prestasi yang bertujuan untuk mencapai sebuah penghargaan dalam berkompetisi misalkan untuk dapat meraih medali atau juara dalam sebuah perlombaan. Olahraga renang kini berubah menjadi olahraga yang sangat ramai di ikuti oleh kelompok anak-anak dan remaja dengan berbagai perlombaan antar pelajar dan antar perkumpulan renang. Maka, olahraga renang bertransformasi menjadi ajang pencarian penghargaan atau prestasi yang menjadi tujuan dalam mengikuti latihan. Namun, disamping olahraga yang bertujuan pada keterampilan dan prestasi ada aspek lain yang dapat dikembangkan melalui pembinaan olahraga yang kini mulai berkembang. Misalkan melalui olahraga meningkatkan rasa tanggungjawab, percaya diri, nilai sosial dan *Life Skills*. Pengajaran *Life Skills* belum terlalu ramai diterapkan oleh para pengajar dan pelatih olahraga. Teori penelitian terahulu menyatakan “pengajaran program *Life Skills* dapat meningkatkan perkembangan *Life Skills* dan keterampilan bola voli siswa (Papacharisis & Goudas, 2005)”. Ternyata melalui olahraga selain meningkatkan keterampilan dapat meningkatkan perkembangan *Life Skills* jika dalam kegiatan olahraga diintegrasikan dengan program *Life Skills*. Dalam satu kegiatan mendapat dua hasil sekaligus. Perbedaan perkembangan *Life Skills* ini semakin memantapkan bahwa perkembangan *Life Skills* dapat diterapkan dalam program latihan renang serta harus disusun agar dapat diterima dan di fahami oleh para atlet sebagai rangkaian cara berfikir bahwa dalam olahraga sekalipun ada tingkatan yang harus atlet lewati untuk mencapai penampilan maksimal melalui pembelajaran *Life Skills*.

Pada hipotesis kedua, kelompok atlet renang yang diberi muatan *Life Skills* lebih tinggi perkembangan *Life Skills*-nya dibandingkan dengan kelompok atlet

renang tanpa diberi muatan *Life Skills* dinyatakan bahwa nilai rata-rata perkembangan *Life Skills* kelompok atlet renang yang diberi muatan *Life Skills* 146,05 lebih tinggi dari kelompok atlet renang tanpa diberi muatan *Life Skills*. Hal ini karena kelompok atlet renang yang diberi muatan *Life Skills* diberi tambahan program latihan. Yaitu selain mengikuti program latihan renang juga mendapatkan program latihan *Life Skills*. Program latihan renang terdapat persamaan dengan *Life Skills* seperti yang dinyatakan penelitian terdahulu “ keterampilan olahraga dan *Life Skills* dipelajari dengan cara yang sama, melalui demonstrasi, pemodelan dan praktik (Orlick & McCaffrey, 1991) “. Latihan renang cukup detail tentang *stroke* (istilah sikap tubuh dalam berenang) maka pelatih sering mendemonstrasikan gerakan renang secara berulang-ulang serta memakai media video sebagai pemodelan dan evaluasi saat atlet mempraktikkan gerakan renang. Begitu juga dalam mengajarkan dan mengenalkan *Life Skills* melalui demonstrasi mengenai pengertian *Life Skills*, pemodelan melalui uraian atau format isian agar mudah difahami serta pelaksanaan dalam keseharian atau dalam latihan. Seperti halnya salah satu komponen *Life Skills* yaitu keterampilan penetapan tujuan. Atlet sebelum mengikuti latihan di kumpulkan dan diberi pengetahuan mengenai pengertian penetapan tujuan, kemudian mengisi lembar tentang target *best time* nya dan harapan peningkatan *best time*. Dengan begitu atlet akan menyadari bahwa target yang dibuat oleh diri sendiri akan terpacu dalam latihan lebih fokus dan bersungguh-sungguh bahwa dirinya mempunyai hal yang harus dicapai dalam setiap latihannya. Keterampilan berikutnya dalam komponen *Life Skills* adalah manajemen waktu, atlet membuat rangkaian kegiatannya dalam satu hari kemudian mendiskusikan hasil catatannya karena setiap atlet mempunyai kegiatan yang berbeda-beda hal yang sama adalah kegiatan sekolah dan latihan renang. Dari hasil catatan kegiatan harian atlet menganalisis dan menyadari ada hal yang harus di utamakan dalam catatan hariannya, misalkan waktu untuk makan dan waktu untuk istirahat karena kegiatan itu menjang dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap siap dalam latihan, serta jarak yang mereka harus tempuh dari tempat mereka menuju tempat latihan. Beberapa atlet melewati rute yang cukup jauh dan macet maka hal tersebut menjadi penyadaran secara langsung bahwa atlet mengatur segala yang

mendukung dalam kegiatan yang harus mereka lakukan. Misalkan alat latihan yang mereka bawa untuk latihan. Dengan mencatat kegiatan harian atlet dapat mengetahui seberapa banyak kegiatan pada satu hari dengan begitu dapat mempersiapkan kebutuhannya. Penyadaran-penyadaran ini perlu ditingkatkan agar atlet terbiasa. Selain mereka sebagai pelajar mereka mempunyai kegiatan tambahan seperti latihan pagi dan latihan sore dengan begitu atlet bisa merencanakan jam tidur mereka agar mempunyai istirahat cukup untuk dapat melakukan kegiatan di hari besok.

Hipotesis ketiga, Kelompok atlet renang yang diberi muatan *Life Skills* lebih tinggi perkembangan *Life Skill*-nya dibandingkan dengan kelompok non atlet renang tanpa diberi muatan *Life Skills*, karena kelompok atlet yang diberi muatan *Life Skills*, sedangkan kelompok non atlet mengikuti pelajaran pendidikan jasmani di sekolah reguler saja. Atlet renang berstatus pelajar juga yang mengikuti pelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Kelompok atlet renang selain mengikuti pelajaran jasmani juga mengikuti latihan renang secara rutin dan diberi muatan *Life Skills* dalam latihan renang, maka dari itu terdapat perbedaan perkembangan *Life Skills* dari kedua kelompok ini. Dengan nilai rata-rata kelompok atlet renang yang diberi muatan *Life Skills* sebesar 146,05 lebih besar dari kelompok non atlet renang dengan nilai rata-rata sebesar 133,95. Pada umumnya kelompok non atlet renang adalah siswa yang mempunyai kegiatan rutin sebagai pelajar saja tanpa mengikuti klub olahraga. Sedangkan kelompok atlet renang banyak mengikuti kegiatan baik sebagai siswa dan juga sebagai atlet renang yang memiliki agenda rutin latihan serta mengikuti perlombaan antar pelajar dan antar klub renang. Selain itu secara sengaja diberi muatan *Life Skills*. Maka, kelompok atlet renang yang diberi muatan *Life Skills* lebih tinggi perkembangan *Life Skills*-nya. Olahraga adalah aktivitas yang cocok untuk anak-anak dan remaja. Maka, sangat cocok jika dalam olahraga dapat diintegrasikan komponen-komponen *Life Skills*, selain dapat memberikan warna baru tentu dapat mendukung dalam meningkatkan keterampilan atau performa renang yang ingin dicapai.

Hipotesis keempat, atlet renang tanpa diberi muatan *Life Skills* lebih tinggi perkembangan *Life Skills*-nya dibandingkan dengan kelompok non atlet renang tanpa diberi muatan *Life Skills*. Dinyatakan dalam bentuk nilai rata-rata

perkembangan *Life Skills* kelompok atlet renang tanpa diberi muatan *Life Skills* sebesar 139,35 lebih tinggi dari kelompok non atlet renang tanpa muatan *Life Skills* sebesar 133,95. Karena kelompok atlet renang mempunyai kegiatan lebih banyak dibandingkan dengan kelompok non atlet renang. Maka riset terdahulu menyatakan “Atlet percaya bahwa berpartisipasi dalam olahraga memungkinkan mereka mengembangkan keterampilan manajemen waktu. (Camiré, Trudel, & Forneris, 2009)”. Atlet renang yang mempunyai jadwal latihan pagi, sekolah dan latihan sore tentu harus mengatur waktu agar tidak terjadi kelelahan karena padatnya kegiatan, pada umumnya orangtua yang menjai pengatur segala kegiatan dan kebutuhan atlet dan hal itu terkadang tidak memberikan dampak lebih baik dalam manajemen waktu atlet. Karena atlet remaja belum sepenuhnya memahami keterampilan manajemen waktu. Namun, atlet melakukan kegiatan yang rutin (latihan dan sekolah).Terjadi proses penyadaran bahwa terdapat pengaturan untuk manajemen waktu secara tidak sengaja. Maka dari itu atlet renang secara tidak langsung mempelajari *Life Skills*. Namun, dalam tingkatan yang minimal. Jika perkembangan *Life Skills* diberikan secara sengaja dan terstruktur tentu itu lebih baik dalam perkembangan *Life Skills* para remaja.

Pengalaman baru bagi kelompok atlet renang yang terintegrasi dengan program *Life Skills* adalah bahwa program latihan selain fokus pada performa fisik kemudian memberikan pelajaran mengenai bagaimana aspek lain (*Life Skills*) penting dalam mencapai performa fisik yang baik dalam proses latihan, yaitu : bagaimana atlet belajar mengatur waktu kegiatannya (*time management*) karena seorang atlet remaja adalah seorang pelajar juga yang memiliki kegiatan dilingkungan sekolah dan mengatur waktu liburan karena padatnya kegiatan 6 hari dalam satu minggu tentu dapat memunculkan rasa jenuh. Kemudian keterampilan *goal setting*, bagaimana atlet mulai merencanakan proses performa dalam berenang dimulai dari perbaikan *stroke* gaya berenang dan bertahap menurunkan *best time* gaya renang dan mulai memiliki target mendapat mendali dalam kejuaraan renang, baik tingkat pelajar sampai antar perkumpulan renang melalui diskusi dan tulisan kertas sangat efektif untuk mereka mengingat dan mengevaluasi kembali rencana yang mereka sudah tentukan.keterampilan *team work* hal ini bermanfaat saat event renang memiliki lomba estafet pelatih

memberikan kebebasan pada kelompok kecil sekitar 4 orang untuk mengatur posisi dan urutan berenang estafet gaya ganti agar dapat menjadi tim yang solid dan menjadi tercepat di lintasannya. Hal ini tentu menjadi hal baru di kalangan olahraga renang dalam mengintegrasikan *Life Skills* ke dalam program latihan untuk atlet. Dengan program *Life Skills* atlet bukan hanya berpartisipasi di olahraga untuk tujuan olahraga itu sendiri, melainkan bagaimana atlet dapat meningkatkan kapasitasnya untuk mengembangkan potensi yang mereka miliki dalam olahraga dan kecakapan pribadinya. Serta jika diukur prestasi olahraga, maka hanya juara pertama sampai juara ketiga yang mendapatkan piagam atau medali, tapi berbeda jika yang menjadi tolak ukur peningkatan atlet adalah perkembangan *Life Skills* sebagai aset pribadi untuk bekal mereka di masa depannya. Semua atlet mempunyai kesempatan yang sama untuk mendapatkan peningkatan perkembangan *Life Skills*. Pengajaran *Life Skills* hadir sebagai penyeimbang karir ganda seorang siswa-atlet renang untuk dapat mengatur peran karir ganda (*Student-Athlete*). Berurusan dengan rutinitas harian berarti atlet elit harus beradaptasi dengan peran sebagai atlet. Atlet elit harus mengembangkan strategi mereka sendiri, seperti menjadi mandiri dan mengelola waktu yang terbatas (Li, M., & Sum, R. K. W, 2017). Maka keterampilan manajemen waktu, penetapan tujuan termasuk salah satu komponen *Life Skills* sebaiknya di ajarkan dalam program latihan. Keseimbangan waktu sebagai pelajar dan tuntutan waktu latihan renang serta waktu istirahat haruslah seimbang. Maka program latihan renang yang diintegrasikan *Life Skills* dapat mendorong meningkatkan kesuksesan remaja dalam akademik sebagai pelajar dan performa sebagai atlet renang.