

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Aktivitas olahraga merupakan komponen yang melibatkan pengembangan, pembelajaran, keterampilan, nilai-nilai, norma, persepsi diri (Batista, Cubo, Honorio, & Martins 2016). Seow & Pan, (2014) menyatakan bahwa “kegiatan ekstrakurikuler telah menjadi komponen penting dalam kehidupan sekolah siswa dan banyak sekolah menginvestasikan sumber daya yang signifikan untuk kegiatan ekstrakurikuler.” Selanjutnya Shamsudin et al., (2014) menyatakan bahwa “kerangka ekstrakurikuler (*extracurricular framework*) dapat diklasifikasikan menjadi tiga kegiatan yaitu kegiatan fisik, kegiatan pendidikan dan kegiatan sosial”. Kegiatan fisik mencakup kegiatan tim (yaitu, bergabung dengan tim olahraga seperti tim sepak bola) atau kegiatan individual (misalnya, klub bela diri seperti taekwondo atau mengikuti maraton)” (Shamsudin et al. 2014).

Olahraga telah diusulkan sebagai lingkungan yang ideal untuk pengembangan keterampilan hidup, karena olahraga salah satu kegiatan rekreasi yang paling populer untuk anak muda. Dikutip dari Cronin & Allen, (2018) yang menyatakan beberapa penelitian menunjukkan bahwa melalui olahraga, kaum muda berkembang seperti kerja tim, penetapan tujuan, manajemen waktu, keterampilan emosional, komunikasi, keterampilan sosial, kepemimpinan, pemecahan masalah dan pengambilan keputusan.

Gould & Carson, (2010) yang menyatakan bahwa “saat ini remaja dan anak muda menghadapi sejumlah tantangan dalam hidup mereka, dan agar dapat berhasil sebagai orang dewasa dalam ekonomi global yang sangat kompetitif dan selalu berubah mereka harus belajar banyak keterampilan dan mengembangkan kecakapan hidup”. Cronin & Allen, (2017) yang menyatakan bahwa kecakapan hidup seperti itu didefinisikan sebagai keterampilan yang dibutuhkan untuk menghadapi tuntutan dan tantangan kehidupan sehari-hari.” Kecakapan hidup juga dapat mencakup aspek fisik misalnya pola makan sehat, perilaku misalnya penetapan tujuan, atau aspek kognitif misalnya *self-talk*.

Organisasi Kesehatan Dunia (*World Organization Health*) WHO mendefinisikan bahwa kecakapan hidup sebagai “*the ability for adaptive and*

positive behavior that enable individuals to deal effectively with demands and challenges of everyday life”, yang bermakna bahwa kecakapan hidup sebagai kemampuan untuk berperilaku adaptif dan positif yang memungkinkan individu secara efektif menangani tuntutan dan tantangan kehidupan sehari-hari (Goudas 2010). Serupa dengan pernyataan UNICEF yang dikutip dari Goudas, (2010) menyatakan bahwa kecakapan hidup adalah “suatu kelompok besar keterampilan psikososial dan interpersonal, yang dapat membantu orang membuat keputusan yang tepat, berkomunikasi secara efektif dan mengembangkan keterampilan manajemen dan pengelolaan diri yang dapat membantunya menjalani kehidupan yang sehat dan produktif”.

Penelitian (Jegannathan, Dahlblom, and Kullgren 2014) mengungkapkan bahwa mengembangkan kecakapan hidup (*life skills*) di sekolah dapat meningkatkan keseluruhan kesehatan mental kaum muda. Hardcastle dkk, (2015) melakukan penelitian terhadap atlet berperforma tinggi mengenai program olahraga pemuda (*youth sports programs*) yang dapat mengembangkan kecakapan hidup, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa program tersebut cukup berhasil dalam mengembangkan perilaku dan motif adaptif termasuk keterlibatan yang lebih baik dalam pelatihan dan dalam mengadopsi keterampilan manajemen dan perencanaan waktu dalam konteks di luar olahraga seperti pekerjaan rumah dan studi akademis. Penelitian yang dilakukan oleh Larson (2000) mengungkapkan bahwa kaum muda mengembangkan keterampilan hidup mereka melalui kegiatan ekstrakurikuler seperti musik, drama, dan olahraga serta kegiatan ekstrakuler tersebut menjadi lebih penting di abad ke -21, ekstrakurikuler olahraga memberikan dampak yang positif terhadap kesehatan dan *life skills* kaum muda..

Salah satu mata pelajaran yang mempunyai tugas untuk mengintegrasikan pendidikan kecakapan hidup dalam materi pembelajaran adalah pendidikan jasmani. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Weissa menunjukkan bahwa melalui olahraga dapat memberikan dampak yang positif terhadap perkembangan pemuda melalui aktivitas golf dan berpengaruh terhadap kecakapan hidupnya (Weiss et al. 2013).

Melalui pendidikan jasmani guru harus mampu membantu peserta didik dalam mengembangkan dirinya, terutama mengembangkan kepribadian dan dapat

berinteraksi dengan baik. Bukan hanya partisipasi dalam olahraga yang dapat meningkatkan perkembangan positif tetapi pengalaman individu dalam olahraga yang mungkin menjadi faktor penting dalam perkembangan positif (Papacharisis, Goudas, and Danish 2005). Sejumlah besar literatur yang dilakukan Gould & Carson telah mendokumentasikan berbagai keterampilan hidup yang dapat dipelajari melalui partisipasi olahraga, termasuk penetapan tujuan, kerja tim, kepemimpinan, komunikasi, manajemen waktu, dan pengendalian emosi (Gould and Carson 2008).

Menurut Forneris et al., (2012) mengungkapkan kecakapan hidup telah didefinisikan sebagai kemampuan fisik, perilaku, dan kognitif yang memungkinkan remaja untuk berhasil dalam lingkungan yang berbeda dimana mereka hidup. Selain itu, para peneliti telah mulai mengembangkan kerangka kerja yang menjadi dasar pengembangan program olahraga yang memfasilitasi pengembangan remaja positif (Forneris, Camire, and Trudel 2012). Meskipun terdapat perbedaan dalam mendefinisikan mengenai kecakapan hidup, namun pada esensinya sama yaitu, bahwa kecakapan hidup adalah kemampuan dan keterampilan yang diperlukan seseorang untuk menjalankan kehidupannya dengan senang dan bahagia. Dengan demikian kecakapan hidup harus merefleksikan nilai-nilai kehidupan sehari-hari yang positif.

Beberapa penelitian baru-baru ini telah dilakukan untuk tujuan mengidentifikasi kebutuhan keterampilan hidup terbesar dari orang-orang muda yang terlibat dalam olahraga. Sebagai contoh, dalam survei pelatih sekolah menengah yang dilakukan Gould et al., (2008) menemukan bahwa kegagalan untuk mengambil tanggung jawab diri sendiri dan orang lain, komunikasi yang kurang baik dan keterampilan mendengarkan, kurangnya motivasi dan etos kerja adalah tiga bidang yang paling dibutuhkan remaja untuk berkembang.

Berdasarkan uraian di atas, bahwa sangat diperlukan pola pendidikan yang dirancang untuk membekali setiap peserta didik dengan kecakapan hidup (*life skills*). Steve Danish dari Life Skills Center yang berasal dari Virginia Commonwealth University, merupakan salah satu pengembangan *life skills* di kalangan remaja. Dalam beberapa kesempatan, Danish telah mendiskusikan hasil penelitiannya bersama rekan-rekannya. Danish dan rekan-rekannya telah

mendefinisikan kecakapan hidup (*life skills*) sebagai suatu keterampilan yang memungkinkan individu berhasil di lingkungan yang berbeda tempat mereka tinggal seperti sekolah, rumah dan lingkungan mereka (Danish et al., 2004). Sedangkan menurut Cronin & Allen, (2018) menyatakan bahwa “kecakapan hidup seperti itu didefinisikan sebagai keterampilan yang dibutuhkan untuk menghadapi tuntutan dan tantangan kehidupan sehari-hari”.

Para peneliti psikologi olahraga telah berupaya untuk lebih memahami bagaimana olahraga dapat mendorong pengembangan pemuda yang positif atau *Positive Youth Development* (PYD) Psikologi perkembangan dan telah melakukan pengembangan perspektif pemuda positif (PYD) (Fraser-thomas, Cote, Deakin & Co 2007; Petitpas et al., 2005). Konsep ini telah dipakai oleh yang bekerja oleh guru dan pelatih untuk mendukung peran penitng dari olahraga dan aktivitas fisik dalam membina PYD (Bruner, Hillier, Baillie, Lavelle, Bruner, Hare, Lovelace, & Levesque, 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 and Lavallee 2009). Namun tidak cukup hanya dengan berolahraga, tetapi yang dimaksud adalah olahraga yang terstruktur seperti yang dikatakan 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. Meski pun 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, 1997).

Mewakili konsep berbasis dari *Positive Youth Development* (PYD), olahraga juga telah diidentifikasi sebagai lingkungan yang menguntungkan untuk mempromosikan pengembangan 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, and Wallace, 2005).

Beberapa dekade terakhir banyak minat pada praktisi akademisi dalam mempromosikan *life skills* yang dipandang sebagai bagian integral dari mempersiapkan pemuda dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari, dan memungkinkan partisipasi aktif dalam masyarakat. Danish & Nellen, (1997) mendefinisikan kecakapan hidup sebagai keterampilan yang memungkinkan individu untuk berhasil di lingkungan yang berbeda di mana mereka tinggal, seperti sekolah, rumah dan di lingkungan mereka. Para peneliti psikologi olahraga telah berupaya keras untuk lebih memahami bagaimana olahraga dapat disusun untuk mendorong pengembangan pemuda yang positif atau *Positive Youth Development* (PYD), kemudian olahraga juga telah diidentifikasi yang menguntungkan untuk mempromosikan PYD, karena merupakan kegiatan di luar sekolah yang paling populer bagi pemuda (Deakin, Fraser-thomas, and Côté 2005; Gould and Carson 2008; Petitpas et al. 2005).

Bukti studi mengenai program olahraga pemuda dapat mengembangkan *life skills* oleh (Hardcastle et al. 2015) mengemukakan bahwa program tersebut cukup berhasil dalam mengembangkan perilaku dan motif adaptif termasuk keterlibatan yang lebih baik dalam pelatihan dan mengadopsi keterampilan manajemen dan perencanaan waktu dalam konteks di luar olahraga seperti pekerjaan rumah dan studi akademis. Penelitian yang dilakukan oleh (Bean and Forneris 2016b) mengemukakan bahwa program olahraga secara terstruktur dirancang untuk mengajarkan mungkin lebih cocok untuk mendorong hasil perkembangan anak muda positif, jika dibandingkan dengan olahraga yang tidak disengaja dibuat. Struktur pembelajarannya harus secara sengaja disusun (*Intentionally Structured*) dan merupakan sarana untuk mempermudah pencapaian targetnya dengan menyusun bagian indikator yang ingin dicapai dengan tujuan yang lebih eksplisit (Saïd and Evrard 2001).

Berdasarkan pemaparan di atas dapat dipahami bahwa pentingnya seorang individu memiliki kecakapan hidup. Dengan memiliki kecakapan hidup dapat menjaga hubungan yang positif antar individu. Selain itu peserta didik tersebut

terlatih untuk mengatasi masalah yang datang pada dirinya dengan secara efektif. Oleh sebab itu peneliti ingin mengetahui dampak yang diberikan oleh kecakapan hidup dengan cara mengintegrasikan unsur kecakapan hidup ke dalam aktivitas olahraga dan pendidikan jasmani. Sehingga peneliti tertarik untuk meninjau gambaran pengembangan kecakapan hidup (*life skills*) melalui pendidikan jasmani dalam rangka *Positive Youth Development* (PYD) dengan konsep *Intentionally Structured*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka pertanyaan penelitian atau rumusan masalah yang diajukan adalah Apakah pengembangan kecakapan hidup (*life skills*) melalui Aktivitas Olahraga dan Pendidikan Jasmani konsep *Intentionally Structured* ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini, yaitu untuk mengetahui bagaimana gambaran hasil-hasil penelitian pengembangan kecakapan hidup (*life skills*) melalui aktivitas olahraga dan Pendidikan Jasmani dalam rangka *Positive Youth Development* (PYD) konsep *Intentionally Structured*.

1.4 Manfaat Penelitian

Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat memberikan banyak manfaat untuk semua pihak. Adapun manfaat dari penelitian ini, yaitu diantaranya:

1) Secara Teoritis

Diharapkan dapat memberikan informasi kepada pembaca mengenai perkembangan kecakapan hidup (*life skills*) melalui aktivitas olahraga dan pendidikan jasmani dalam rangka *Positive Youth Development* (PYD) konsep *Intentionally Structured*.

2) Secara Praktis

Sebagai bahan masukan untuk dijadikan bahan pemikiran dalam mengupayakan layanan yang dapat diberikan, khususnya dalam pengembangan kecakapan hidup (*life skills*) melalui aktivitas olahraga dan pendidikan jasmani.

1.5 Batasan Masalah

Pembatasan masalah sangat diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti tidak meluas dan lebih terarah. Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka peneliti perlu membatasi hal-hal yang akan diteliti. Adapun ruang lingkup penelitian ini, yaitu Difokuskan pada perkembangan kecakapan hidup (*life skills*) pada aktivitas olahraga dan pendidikan jasmani untuk pengembangan pemuda yang positif.

1.6 Struktur Organisasi Tesis

Gambaran lebih jelas isi dari keseluruhan tesis disajikan dalam struktur organisasi tesis yang mengacu pada Sistematika penulisan tesis pada pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun akademik 2019 yang disusun sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan : berisi penjelasan latar belakang masalah penelitian dalamnya membahas bagaimana penerapan program terstruktur yang disengaja dalam pengembangan *life skills* sebagai penunjang dalam pengembangan pemuda yang positif. Adapun pembahasan rumusan masalah penelitian yang dibagi menjadi empat pertanyaan, serta tujuan penelitian, dan manfaat penelitian yang diungkapkan secara teoritis dan praktis.

BAB II Kajian Pustaka: bab ini berisikan konsep-konsep, dalil-dalil, hukum-hukum, dan rumus-rumus utama serta turunannya mengenai *life skills*, konsep integrasi *life skills*, komponen *life skills*, dan Pengembangan pemuda positif. Posisi teoritis peneliti yang berkenaan dengan masalah yang diteliti serta hipotesis penelitian.

BAB III Metode Penelitian: bab ini merupakan bagian yang bersifat prosedural, yakni bagian yang mengarahkan pembaca untuk mengetahui bagaimana peneliti merancang alur penelitiannya. Pada bab ini juga berisi tentang deskripsi mengenai studi literatur.

BAB IV Temuan dan Pembahasan: hasil penelitian dan pembahasan, dalam bab ini dipaparkan pembahasan terhadap temuan-temuan penelitian yang di peroleh dari Jurnal.

BAB V Kesimpulan, Implikasi dan Rekomendasi : pada bab ini dibahas mengenai kesimpulan penelitian terkait pengembangan *life skills* dalam rangka pengembangan pemuda yang positif.