

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pada era globalisasi yang sejalan dengan berkembang pesatnya teknologi, berbagai informasi dapat diterima dengan mudah oleh setiap individu. Menurut Rohmanasari (2018) hal tersebut akan menjadi tantangan tersendiri untuk pelaku yang menjalaninya, agar dapat meningkatkan kualitas dan mutu sumber daya manusia untuk dapat bersaing dalam tuntutan era globalisasi. Sumber daya manusia berkualitas merupakan suatu kemampuan kecakapan hidup yang dimiliki manusia dan dapat dikembangkan ke arah yang lebih baik agar dapat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi akibat globalisasi.

Berkaitan dengan berkembang pesatnya teknologi Gould & Carson (2010) berpendapat “Saat ini kaum muda dihadapkan dengan sejumlah tantangan, dan agar berhasil sebagai orang dewasa dalam menghadapi ekonomi global yang sangat kompetitif dan selalu berubah, mereka harus banyak mempelajari keterampilan dan mengembangkan kecakapan hidup”. Dengan mengembangkan kecakapan hidup diharapkan kaum muda dapat bersaing di kemudian hari dalam menghadapi ekonomi global yang selalu berubah-ubah.

Badan Kesehatan Dunia atau WHO (*World Health Organization*) mendefinisikan kecakapan hidup sebagai kemampuan untuk berperilaku adaptif dan positif yang memungkinkan individu secara efektif menangani tuntutan dan tantangan kehidupan sehari-hari. Menurut Kendellen et al., (2017) kecakapan hidup merupakan suatu aset, nilai, dan keterampilan psikologis yang memungkinkan individu untuk secara efektif dapat menangani tuntutan dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu kecakapan hidup didefinisikan sebagai “aset pribadi internal, karakteristik dan keterampilan seperti penetapan tujuan, mengendalikan emosional, harga diri, dan etos kerja keras yang dapat difasilitasi atau dikembangkan dalam olahraga dan ditransfer untuk digunakan dalam keadaan non-olahraga” (Gould & Carson, 2008). Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan kecakapan hidup merupakan suatu aset, nilai, karakteristik, pengendalian emosi, mengatasi masalah, perilaku positif, dan

keterampilan yang dapat dikembangkan melalui olahraga untuk dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari diluar kegiatan olahraga.

Menurut Papacharissi et al., (2005) “Bukan hanya partisipasi dalam olahraga yang dapat meningkatkan perkembangan positif tetapi pengalaman individu dalam olahraga yang mungkin menjadi faktor penting dalam perkembangan positif”. Pernyataan tersebut dapat diartikan bahwasanya partisipasi olahraga tidak semata-mata menjadi faktor utama dalam meningkatkan perkembangan kearah positif melainkan ada faktor lain yang dapat meningkatkan perkembangan positif seperti pengalaman individu dan sebagainya. Maka dari itu agar keterampilan yang dikembangkan melalui olahraga dapat diklasifikasikan sebagai kecakapan hidup, maka keterampilan tersebut mesti diterapkan dalam domain diluar olahraga seperti sekolah, pekerjaan dan keluarga (Gould & Carson, 2008). Sebagai contoh, jika seseorang belajar tentang kerja sama tim dalam olahraga maka ia dapat mentransfer dan menggunakannya di domain lain yang tidak mirip dengan domain olahraga (Allen et al., 2015).

Olahraga menjadi dasar untuk mengajarkan kecakapan hidup kepada kaum muda karena olahraga merupakan kegiatan dimana pengembangan keterampilan adalah norma dan itu merupakan suatu nilai masyarakat, dan anak-anak maupun remaja termotivasi untuk terlibat (Gould & Carson, 2008). Selain itu menurut Cope et al., (2017) olahraga dikenal sebagai media yang digunakan untuk mengembangkan keterampilan yang memungkinkan mereka berkontribusi secara positif terhadap masyarakat. Dalam hal ini meskipun olahraga dapat digunakan sebagai media untuk mengembangkan kecakapan hidup, perlu menggarisbawahi hanya kecakapan hidup yang sesuai saja yang dapat dikembangkan melalui olahraga untuk dapat diimplementasikan ke luar domain olahraga (Hayden et al., 2015). Sesuai dengan pernyataan tersebut olahraga dapat dijadikan sebagai media untuk mengembangkan kecakapan hidup, karena olahraga diminati oleh anak-anak maupun remaja dan juga mampu mengajarkan suatu nilai-nilai masyarakat, akan tetapi, hanya kecakapan hidup yang sesuai saja yang dapat dikembangkan melalui olahraga.

Menurut Bean et al. (2016) Secara umum kecakapan hidup dapat diklasifikasikan menjadi dua bagian yaitu intrapersonal (misalnya fokus,

ketekunan, penetapan tujuan, pengaturan emosi) dan interpersonal (misalnya *sportspersonship*, kejujuran, kerja sama tim, rasa hormat). Keterampilan intrapersonal mengacu pada keterampilan yang lebih bersifat internal, sedangkan keterampilan interpersonal mengacu pada keterampilan yang dapat digunakan selama interaksi sosial (Bean et al., 2016). Aspek-aspek kecakapan hidup tersebut tidak hanya dapat membantu keberhasilan di bidang olahraganya saja melainkan dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari yang tidak berkaitan dengan olahraga. Kendellen et al., (2017) berpendapat “Kecakapan hidup tidak hanya membantu remaja berhasil dalam olahraga yang ia mainkan, tetapi juga membantu individu tersebut setelah ia mentransfer keterampilan tersebut di lingkungan non-olahraga dimana keterampilan tersebut digunakan dengan sukses”.

Menurut Kendellen et al., (2016) banyak peneliti telah menyoroti pentingnya pendekatan yang disengaja untuk mengembangkan kecakapan hidup. Asumsi tersirat dari pernyataan tersebut adalah kecakapan hidup tidak semata-mata dapat dikembangkan dengan begitu saja melainkan memerlukan suatu program yang disengaja untuk mengembangkan kecakapan hidup melalui olahraga. Hal tersebut didukung dengan pernyataan Brunelle et al. (2007) yaitu “olahraga dapat berfungsi untuk meningkatkan karakter dan nilai apabila dikombinasikan dengan program kecakapan hidup.

Kecakapan hidup yang telah dikembangkan melalui olahraga tidak dapat dikatakan sebagai kecakapan hidup apabila hanya digunakan pada domain olahraga saja. Maka dari itu kecakapan hidup yang telah dikembangkan harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Penerapan kecakapan hidup yang didapatkan melalui olahraga dapat terjadi melalui proses implisit (tidak disengaja) dan eksplisit (yang disengaja) (Bean et al., 2018). Implisit merupakan suatu proses penerapan kecakapan hidup yang tidak diajarkan secara terang-terangan melainkan tersirat dalam suatu program latihan olahraga. Sedangkan eksplisit merupakan proses penerapan kecakapan hidup yang dengan sengaja dan terprogram untuk mengembangkan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Temuan menunjukkan bahwasanya pengembangan kecakapan hidup yang disengaja menghasilkan skor yang lebih tinggi dibandingkan hasil perkembangan kecakapan hidup yang tidak disengaja (Bean et al., 2018).

Pengembangan kecakapan hidup melalui partisipasi olahraga menjadi penting karena kecakapan hidup menjadi salah satu dari tiga tujuan utama latihan olahraga sebagaimana yang ditentukan oleh Cote & Fraser-Thomas (2007): a) memungkinkan pemuda untuk aktif secara fisik dan meningkatkan fisik mereka, b) berkontribusi pada pengembangan psikososial dengan mempromosikan pengembangan kecakapan hidup, dan c) mendorong penguasaan motorik (Trottier & Robitaille, 2014). Selain merujuk pada tujuan latihan olahraga yang dikemukakan oleh Cote & Fraser-Thomas, pengembangan kecakapan hidup memang sangat penting untuk dikembangkan karena jika seseorang memiliki kecakapan hidup baik maka kecakapan tersebut akan menjadi bekal untuk kaum muda dalam menghadapi tantangan global dan hidup bermasyarakat. Berdasarkan pemaparan diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengembangan Kecakapan Hidup Melalui olahraga”. Dimana penulis mengambil beberapa literatur yang relevan terkait pengembangan kecakapan hidup melalui olahraga untuk mengetahui bagaimana gambaran pengembangan kecakapan hidup melalui olahraga.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah bagaimana kecakapan hidup dikembangkan melalui olahraga?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengembangan kecakapan hidup melalui olahraga.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi dan keilmuan bermanfaat untuk semua kalangan masyarakat mengenai pengembangan kecakapan hidup melalui olahraga serta dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian yang lebih mendalam.

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang terkait dalam penelitian ini. Hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan bagi pelatih maupun guru PJOK. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan kecakapan hidup melalui olahraga,

dan dapat digunakan sebagai dasar untuk mengadakan penelitian lebih lanjut mengenai pengembangan kecakapan hidup melalui olahraga. Selain itu, penelitian ini menjadi media menambah wawasan mengenai kecakapan hidup yang dapat dipelajari melalui olahraga dan dapat digunakan sebagai referensi bagi mahasiswa dalam pengembangan kecakapan hidup melalui olahraga. Penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana yang sedang penulis tempuh di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pendidikan Indonesia.

### **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

Sistematika penulisan skripsi disusun berdasarkan pedoman penulisan karya tulis ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia tahun 2019 dengan penjelasan secara singkat, meliputi:

#### **1. BAB I PENDAHULUAN**

Dalam BAB I ini menjelaskan mengenai latar belakang penelitian perihal pentingnya dilakukan penelitian dan ketertarikan peneliti untuk meneliti pengembangan kecakapan hidup melalui olahraga. Dari latar belakang tersebut terdapat rumusan masalah, tujuan serta manfaat penelitian. Adapun urutan penyajian diantaranya:

1.1 Latar Belakang Penelitian

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

1.3 Tujuan Penelitian

1.4 Manfaat Penelitian

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

#### **2. BAB II KAJIAN PUSTAKA**

Dalam BAB II ini terdiri dari teori dan penelitian terdahulu yang berhubungan dengan variabel penelitian. Teori yang digunakan sebagai landasan penelitian yaitu teori mengenai kecakapan hidup dan olahraga. Adapun urutan penyajian diantaranya:

2.1 Kecakapan Hidup

2.2 Olahraga

2.3 Pengembangan Kecakapan Hidup melalui Olahraga

2.4 Penelitian Terdahulu yang Relevan

### 3. BAB III METODE PENELITIAN

Dalam BAB III ini menjelaskan bagaimana alur penelitian yang akan digunakan. Adapun urutan penyajian diantaranya:

3.1 Desain Penelitian

3.2 Pengumpulan Data

3.3 Metode Analisis Data

### 4. BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Dalam BAB IV ini menjelaskan mengenai temuan hasil analisis data dan pembahasan untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Adapun urutan penyajian diantaranya:

4.1 Temuan Penelitian

4.2 Pembahasan Hasil Penelitian

### 5. BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Dalam BAB V ini berisikan mengenai kesimpulan hasil temuan penelitian, serta berisikan implikasi dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.