

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga telah dipandang oleh pembuat kebijakan sebagai alat untuk memajukan kebijakan tentang kesejahteraan dan pembangunan sosial. Pertumbuhan paling sistematis dan penting mengenai peran olahraga dalam kebijakan sosial terjadi di tingkat internasional melalui sektor *Sport for Development and Peace* (SDP) (Giulianotti, 2011). SDP menggunakan olahraga sebagai alat sosial budaya untuk mengurangi ketegangan sosial dan mendorong rekonsiliasi dan rekonstruksi, terutama dalam konteks pasca-konflik (Sekulić, Massey, & Hodson, 2006).

SDP mencakup domain global yang besar dan berkembang pesat dimana olahraga, permainan, dan aktivitas fisik digunakan untuk mengejar beragam tujuan sosial non-olahraga. Tujuan SDP ini meliputi pembangunan perdamaian dan pengurangan konflik, pemberdayaan gender, peningkatan kesehatan dan penanggulangan penyakit, pengurangan kejahatan dan kekerasan di lingkungan perkotaan, penanggulangan radikalisme, inklusi sosial kelompok sosial yang terpinggirkan, dan membangun ketahanan masyarakat (Giulianotti, Collison, & Hognestad, 2020). Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) melalui program *Sustainable Development Goals* (SDGs) memberikan perhatian khusus kepada kebijakan internasional untuk berbagai tujuan SDP. Sebagian besar kegiatan SDP melibatkan perencanaan dan pelaksanaan program berbasis olahraga dengan kaum muda untuk mengejar tujuan sosial. Kegiatan SDP paling menonjol dilaksanakan di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, di dunia bagian selatan, terutama Afrika, Amerika Latin, Asia Selatan dan Tenggara, serta Karibia. Sejumlah besar kegiatan SDP juga dilakukan di antara masyarakat yang kurang beruntung di negara-negara berpenghasilan tinggi, yang terletak terutama di dunia bagian utara (Giulianotti et al., 2020).

Program SDP berhasil mewujudkan hak semua anggota masyarakat untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dan rekreasi. Program ini mewujudkan nilai-nilai terbaik olahraga sambil menjunjung tinggi kualitas dan integritas pengalaman

olahraga (UNDP, 2020). Di dalam SDP terdapat portofolio program yang terus berkembang yang didedikasikan untuk mendidik individu dan komunitas yang dapat digambarkan sebagai pendidikan *life skills* (kecakapan hidup) (Mwaanga, 2010).

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis, maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan, serta cenderung berani menanggung resiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang. Apabila keputusan yang diambil dalam menghadapi konflik tidak tepat, mereka akan jatuh dalam perilaku beresiko dan mungkin harus menanggung akibat jangka pendek dan jangka panjang dalam berbagai masalah kesehatan fisik dan psikososial (Kemenkes, 2015).

Bagi remaja untuk menjalani hidup yang sukses dan sehat, mereka perlu mengembangkan berbagai *life skills* (Gould & Carson, 2010). *Life skills* secara umum disebut keterampilan atau kecakapan hidup. Danish, Forneris, & Wallace (2005) mengatakan bahwa *life skills* adalah keterampilan yang memungkinkan siswa untuk sukses dalam lingkungan yang berbeda di tempat mereka tinggal, baik di sekolah, rumah, maupun di lingkungan masyarakat masyarakat. Menurut *World Health Organization* (WHO) (1997) *life skills* adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dan berperilaku secara positif, yang memungkinkan seseorang untuk menghadapi tuntutan dan tantangan kehidupan sehari-hari secara efektif. *United Nations Children's Fund* (UNICEF) (2019) mendefinisikan *life skills* sebagai seperangkat kemampuan, sikap, dan kompetensi sosio-emosional yang memungkinkan seseorang untuk belajar, membuat keputusan yang tepat dan menggunakan hak untuk menjalani kehidupan yang sehat dan produktif, dan kemudian menjadi agen perubahan. *Life skills* meningkatkan kesejahteraan mental dan kemampuan pada anak muda saat mereka menghadapi realitas kehidupan.

Olahraga merupakan konteks yang ideal bagi remaja untuk mengembangkan *life skills* karena berdasarkan penelitian menunjukkan olahraga adalah aktivitas yang sangat menyenangkan yang menarik kaum muda karena berbagai alasan fisik dan sosial (Chalip, Csikszentmihalyi, Kleiber, & Larson, 1984). Salah satu manfaat

olahraga dan aktivitas fisik yaitu memastikan kaum muda mendapatkan awal terbaik dalam hidup (Beutler, 2008).

Tujuan dari program *life skills* dalam olahraga adalah untuk menciptakan cara untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang keterampilan yang dikembangkan melalui olahraga, mengapa keterampilan ini berguna dalam domain kehidupan lain, dan pada akhirnya untuk meningkatkan *life skills* yang sudah mereka miliki (Jones & Lavalley, 2009). Program *life skills* membekali siswa dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk berhasil mengatasi situasi kompleks dalam hidup (Goudas & Giannoudis, 2008).

Johnston, Harwood, & Minniti (2013) menyoroti bahwa komponen *life skills* yang dapat dikembangkan melalui olahraga, yang paling sering dikutip adalah kerjasama tim, penetapan tujuan, manajemen waktu, keterampilan emosional, komunikasi interpersonal, keterampilan sosial, kepemimpinan, serta pemecahan masalah dan pengambilan keputusan. Cronin & Allen berhasil mengembangkan instrumen *life skills* dalam olahraga yang memuat delapan komponen, yaitu; kerjasama tim, penetapan tujuan, manajemen waktu, keterampilan emosional, komunikasi interpersonal, keterampilan sosial, kepemimpinan, serta pemecahan masalah dan pengambilan keputusan. Instrumen *Life Skills Scale for Sport (LSSS)* tersebut dipergunakan untuk partisipan olahraga remaja dengan rentang 11-21 tahun. Tujuan pengembangan dan validasi LSSS adalah untuk memberikan ukuran yang sangat dibutuhkan untuk menilai secara komprehensif delapan komponen *life skills* tersebut untuk dikembangkan oleh kaum muda melalui olahraga (Cronin & Allen, 2017).

Sepakbola adalah olahraga yang sangat populer dan sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat dari berbagai kalangan, baik anak-anak, remaja, sampai dengan orang dewasa. Cope, Bailey, Parnell, & Nicholls (2017) mengatakan bahwa mengingat peran sepakbola sebagai permainan global yang melibatkan partisipasi di seluruh kalangan baik anak muda sampai orang dewasa, jelas bahwa pekerjaan yang lebih empiris diperlukan dalam mempertimbangkan bagaimana *life skills* bisa dikembangkan melalui olahraga ini, dan ditransfer ke domain kehidupan lainnya.

Sekolah Sepakbola (SSB) di Indonesia yang komunitas siswanya adalah anak-anak dan remaja selain bertanggung jawab mengembangkan keterampilan sepakbola para siswanya juga bertanggungjawab untuk mengembangkan *life skills* para siswanya, supaya para siswa SSB disamping memiliki keterampilan sepakbola yang baik juga memiliki *life skills* yang baik.

Mentransfer *life skills* yang dipelajari dalam konteks olahraga ke dalam konteks kehidupan sehari-hari adalah salah satu karakteristik penentu yang penting dalam mengembangkan *life skills* (Lee, Park, Jang, & Park, 2017). Proses dimana peserta olahraga menginternalisasi keterampilan yang telah mereka kembangkan dalam olahraga dan selanjutnya menerapkannya dalam kehidupan dikenal sebagai transfer (Kendellen & Camiré, 2017). Proses fasilitasi transfer *life skills* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu pendekatan implisit dan pendekatan eksplisit. Dalam pendekatan implisit, pelatih tidak menggunakan strategi yang disengaja untuk mengajarkan transfer *life skills*, namun atlet secara implisit dapat mengembangkan aset dan keterampilan berdasarkan pengalaman olahraga yang mereka alami dan kemudian mentransfer *life skills* ini jika mereka menganggapnya berguna dalam bidang kehidupan lain. Pendekatan eksplisit mengacu pada pelatih yang dengan sengaja mengajarkan *life skills*, sambil menekankan pengalihan kecakapan ini ke ranah kehidupan lainnya. Dalam beberapa tahun terakhir, telah terjadi perdebatan dan diskusi yang berkembang di antara para peneliti psikologi olahraga tentang pendekatan mana yang paling optimal untuk mentransfer *life skills* (Turnnidge, Côté, & Hancock, 2014).

Masalah utama dalam bidang pengembangan *life skills* dalam olahraga, adalah anggapan umum dalam komunitas olahraga bahwa *life skills* secara otomatis dihasilkan dari partisipasi olahraga belaka (Gould & Carson, 2008). Tantangan utama yang dihadapi mereka yang tertarik dalam mengembangkan *life skills* adalah mitos yang berlaku yang dipegang oleh banyak pelatih dan orang tua bahwa olahraga dengan sendirinya mengajarkan *life skills* kaum muda (McCallister, Sarah, Elaine, Blinde, 2000). Masih banyak orang yang menganggap bahwa *life skills* tidak perlu diajarkan dengan sengaja dengan asumsi bahwa di dalam olahraga sudah terkandung komponen-komponen *life skills*, sehingga dengan sendirinya *life skills* tersebut dapat dipahami dan ditransfer oleh atlet dalam kehidupan sehari-hari.

Fraser-thomas, Côté, Deakin, & Co (2007) mengatakan bahwa olahraga yang terorganisir memiliki potensi untuk memainkan peran penting dalam berkontribusi pada perkembangan positif pemuda, perlu diketahui bahwa pengembangan pemuda yang positif melalui olahraga tidak otomatis, tetapi sebaliknya, tergantung pada banyak faktor yang harus dipertimbangkan ketika merencanakan dan merancang program olahraga pemuda.

Integrasi *life skills* berada dalam satu kesatuan dan tidak boleh terpisah. Bagi praktisi dan pembuat kebijakan, sangat penting untuk menyadari pentingnya beralih dari pendekatan implisit menuju pendekatan eksplisit (Bean & Forneris, 2017). Sebagian besar peneliti dan para pembina *life skills* berpendapat bahwa kecakapan ini harus dengan sengaja diajarkan dan dikembangkan selama pengalaman olahraga (Gould & Carson, 2008). *Life skills* yang dapat dikembangkan melalui olahraga harus diperkuat melalui strategi pengajaran yang disengaja (Jacobs & Wright, 2016). Pelatih harus bekerja dengan sengaja mengajarkan *life skills* sehingga atlet lebih menyadari bagaimana mereka dapat menerapkan *life skills* dalam situasi di luar olahraga (Pierce, Kendellen, Camiré, & Gould, 2018). Kami mendukung gagasan bahwa *life skills* dapat dengan sengaja diajarkan melalui sesi olahraga yang disampaikan dengan tepat (Allen, Rhind, & Koshy, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Bean & Forneris (2016) menunjukkan bahwa program olahraga yang sengaja disusun untuk mengajarkan *life skills* lebih cocok untuk mendorong hasil pengembangan pemuda yang positif, jika dibandingkan dengan program olahraga yang tidak terstruktur secara sengaja.

Pelatih, melalui demonstrasi, pemodelan, dan praktik, memainkan peran yang berpengaruh dalam melatih pemuda bagaimana *life skills* dapat ditransfer ke domain lain (Gould & Carson, 2008). Prinsip-prinsip dalam mengintegrasikan *life skills* dalam olahraga golf dan olahraga yang lainnya yaitu: a) Fokus pada satu komponen *life skills* per pelajaran, b) Perkenalkan *life skills* di awal pelajaran, c) Menerapkan strategi untuk mengajarkan *life skills* sepanjang pelajaran, dan d) Tanya jawab *life skills* di akhir pelajaran (Kendellen, Camiré, Bean, Forneris, & Thompson, 2017).

Banyak penelitian yang sudah dilakukan berkaitan dengan pengaruh integrasi *life skills* terhadap peningkatan *life skills*, diantaranya yaitu Program Nepalese Nongovernmental Organization (NGO), yang merupakan program aktifitas fisik berbasis *life skills* menunjukkan bahwa program ini sangat dihargai oleh para pemimpin program dan kepala sekolah. Selain itu, program ini berhasil membantu siswa belajar tentang cara mengatur tujuan untuk masa depan mereka, bagaimana bekerjasama, dan mengembangkan rasa percaya diri, khususnya bagi remaja putri (Forneris, Bean, & Halsall, 2016). Papacharisis, Goudas, Danish & Theodorakis (2005) mengintegrasikan *life skills* ke dalam program latihan bolavoli dan sepakbola remaja usia sepuluh sampai dua belas tahun. Kelompok eksperimen diajarkan *life skills* selama delapan minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang menerima intervensi memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi untuk penetapan tujuan, pemecahan masalah, dan pemikiran positif daripada mereka yang ada di kelompok kontrol. Hardcastle, Tye, Glassey, & Hagger (2015) mengatakan bahwa program *life skills* dianggap cukup berhasil dalam mengembangkan perilaku dan motif adaptif termasuk keterlibatan yang lebih baik dalam pelatihan dan dalam mengadopsi manajemen waktu dan keterampilan perencanaan dalam konteks di luar olahraga seperti pekerjaan rumah dan studi akademis. Bean et al. (2016) mengatakan bahwa Program Girls Just Wanna Have Fun (GJWHF) merupakan program yang menggunakan pendekatan eksplisit untuk pengembangan dan transfer *life skills*. Hasilnya yaitu bahwa pemuda menyatakan tentang bagaimana partisipasi dalam GJWHF membantu memfasilitasi pengembangan dan transfer beberapa keterampilan intrapersonal, seperti pengaturan emosi, fokus, dan penetapan tujuan. Kemudian keterampilan interpersonal, termasuk rasa hormat, tanggung jawab, dan keterampilan sosial, diidentifikasi oleh remaja sebagai keterampilan yang dipelajari dalam program dan ditransfer ke berbagai domain kehidupan. Penelitian yang dilakukan Allen et al. (2014) tentang *Transfer Ability Programme* (TAP) dengan mengajarkan *life skills* dalam berbagai cabang olahraga. Hasil penelitian ini ditemukan bahwa anak laki-laki dalam penelitian ini merasakan bahwa mereka dapat mentransfer *life skills* yang diajarkan dalam program ke dalam kelas, yang salah satunya adalah komunikasi. Walsh, Ozaeta, & Wright (2010) mengeksplorasi sejauh mana *life skills* dikembangkan dalam program *coaching*

club yang ditransfer ke lingkungan sekolah remaja. Program *coaching club* didasarkan pada model *teaching personal and social responsibility* (TPSR) (Hellison, 2003) dan menggunakan olahraga tim sebagai jalan untuk mengajarkan *life skills* dan mempromosikan transfer *life skills*. Hasilnya menunjukkan bahwa pemuda mampu mentransfer empat tujuan TPSR ke konteks sekolah yaitu menghormati hak dan perasaan orang lain, usaha dan kerjasama tim, pengaturan diri dan penetapan tujuan, serta kepemimpinan dan membantu orang lain.

Pengembangan *life skills* siswa sangatlah penting tetapi peningkatan keterampilan olahraga harus tetap diperhatikan. Mengenai hal ini Papacharisis et al. (2005) mengatakan bahwa atlet yang terlibat dalam program yang mengintegrasikan olahraga dan *life skills* dapat meningkatkan keterampilan olahraganya, sementara pada saat yang sama, dimasukkannya pelatihan *life skills* ke dalam praktik olahraga dapat menjadi model yang efektif untuk mempelajari *life skills*. Hasil penelitian Papacharisis et al. (2005) menunjukkan bahwa ketika pelatihan *life skills* yang diterapkan dengan tepat dalam praktik olahraga, *life skills* yang dipelajari tidak mengorbankan pembelajaran keterampilan olahraga. Sebaliknya, atlet muda dapat meningkatkan performanya dengan menerapkan *life skills* yang diajarkan. Penelitian Papacharisis et al. (2005) hanya melibatkan tiga komponen *life skills* saja, yaitu penetapan tujuan, pemecahan masalah, dan berfikir positif. Sampai saat ini belum ada yang meneliti pengaruh integrasi *life skills* secara komprehensif yang meliputi delapan komponen *life skills* yaitu kerjasama tim, penetapan tujuan, manajemen waktu, keterampilan emosional, komunikasi interpersonal, keterampilan sosial, kepemimpinan, serta pemecahan masalah dan pengambilan keputusan ke dalam program pelatihan olahraga terhadap peningkatan penguasaan keterampilan olahraga. Berdasarkan penelitian terdahulu, penelitian terkait pengaruh integrasi *life skills* terhadap penguasaan keterampilan olahraga masih terbatas, dan belum diteliti mengenai integrasi *life skills* yang lebih komprehensif yang mencakup delapan komponen *life skills* terhadap peningkatan penguasaan keterampilan olahraga, penelitian Papacharisis et al. (2005) hanya mencakup tiga komponen *life skills* saja.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian lebih lanjut dengan judul “Integrasi *Life Skills* ke dalam Program Pelatihan Sepakbola Usia Muda untuk Meningkatkan *Life Skills* dan Penguasaan Keterampilan Dasar Sepakbola”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan sepakbola terintegrasi *life skills* dan tidak terintegrasi *life skills* terhadap peningkatan *life skills* siswa SSB usia Muda? Jika terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan mana yang lebih baik peningkatannya?
- 1.2.2 Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan sepakbola terintegrasi *life skills* dan tidak terintegrasi *life skills* terhadap peningkatan penguasaan keterampilan dasar sepakbola siswa SSB usia muda? Jika terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan mana yang lebih baik peningkatannya?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini adalah:

- 1.3.1 Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan sepakbola terintegrasi *life skills* dan tidak terintegrasi *life skills* terhadap peningkatan *life skills* siswa SSB usia muda, dan untuk mengetahui mana yang lebih baik peningkatannya.
- 1.3.2 Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan sepakbola terintegrasi *life skills* dan tidak terintegrasi *life skills* terhadap peningkatan penguasaan keterampilan dasar sepakbola siswa SSB usia muda, dan untuk mengetahui mana yang lebih baik peningkatannya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat secara teoritis, yaitu dapat menambah wawasan mengenai pengaruh integrasi *life skills* ke dalam program pelatihan sepakbola usia muda untuk meningkatkan *life skills* dan penguasaan keterampilan dasar sepakbola siswa SSB usia muda. Hasil penelitian

ini bisa dijadikan sumber referensi bagi para pembina olahraga sepakbola dalam menyusun kurikulum pembinaan olahraga sepakbola usia muda yang terintegrasi *life skills*. Bagi para peneliti lain hasil penelitian ini bisa menjadi salah satu acuan untuk pengembangan penelitian sejenis dalam upaya mengembangkan *life skills* pada siswa atau atlet cabang olahraga untuk meningkatkan *life skills* dan penguasaan keterampilan dasar cabang olahraga.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini bisa dijadikan acuan bagi para pelatih sepakbola dalam mengintegrasikan *life skills* ke dalam program pelatihan sepakbola siswa SSB usia muda untuk meningkatkan *life skills* dan penguasaan keterampilan dasar sepakbola siswa SSB usia muda.

1.5 Struktur Organisasi Disertasi

Sistematika yang penulis gunakan dalam penulisan disertasi ini adalah sebagai berikut:

- BAB I : Pendahuluan yang berisi latar belakang masalah, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi disertasi.
- BAB II : Kajian teori yang berisikan kajian pustaka dan landasan teoritis, beberapa pengertian dan konsep dari para ahli mengenai permasalahan penelitian, kerangka berfikir, dan hipotesis penelitian.
- BAB III : Metode penelitian yang berisikan desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, tempat dan waktu penelitian, prosedur penelitian, dan teknik analisis data.
- BAB IV : Hasil penelitian dan pembahasan yang berisikan temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data, serta pembahasan temuan penelitian.
- BAB V : Simpulan, implikasi, dan rekomendasi. Pada Bab ini disimpulkan hasil dari analisis temuan yang diteliti, juga mengajukan hal-hal penting yang bermanfaat dari hasil penelitian.