

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Seiring berkembangnya zaman manusia dituntut untuk bisa beradaptasi dengan cepat. Perkembangan zaman saat ini diikuti oleh berkembangnya teknologi informasi yang begitu mudahnya dapat diakses oleh tiap individu. Teknologi informasi (TI) telah merevolusi cara masyarakat berkomunikasi dan berinteraksi, dengan peningkatan yang cepat sejak munculnya internet (Cleary et al., 2020). Saat ini, peran internet dalam kehidupan sosial, ekonomi dan politik menjadi semakin penting di era globalisasi. Setiap tahun, pengguna jasa internet ini semakin tinggi bahkan cenderung meningkat, terutama dalam mempengaruhi perilaku kehidupan manusia. Tidak bisa dipungkiri bahwa teknologi ini telah mengubah peradaban dunia dengan cepat. Tren internet sudah menjadi kebutuhan pokok bagi setiap orang. Karena hampir semua kebutuhan kita dipenuhi melalui Internet, biaya pemeliharaan akses internet juga cenderung meningkat. Berdasar kepada hasil survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2020) sejumlah 196,71 juta dari 266,91 juta jiwa atau 73,7% dari populasi penduduk masyarakat Indonesia pengguna jasa internet. Rentang usia pengguna internet terbesar ini dialami oleh usia 10-19 tahun yakni sebesar 82%. Kemudahan mengakses internet dengan menggunakan smartphone ini sering disalahgunakan oleh sebagian besar remaja, yakni digunakan untuk bermain media social terutama bermain game online dengan waktu cukup lama tanpa mengenal waktu.

Mengenai penggunaan internet ini, aplikasi media sosial di perangkat IT, terutama smartphone, telah menjadi pintu gerbang untuk berhubungan social (Cleary et al., 2020). Perangkat semacam itu memiliki banyak manfaat, dengan potensi untuk meningkatkan produktivitas melalui kalender, berbagi informasi melalui email dan pesan, hiburan dan relaksasi melalui permainan atau social media, dan bahkan berburu barang murah melalui belanja online dan mencari diskon (Elhai et al., 2017). Selain manfaat tadi, ada bahaya kesehatan tambahan yang perlu diperhatikan (Elhai et al., 2017). Seperti yang dikatakan Cleary et al. (2020) Ia menjelaskan, kemudahan akses smartphone cenderung meningkatkan

tingkat kecanduan di kalangan remaja, yang dapat mempengaruhi kesehatan dan interaksi sosial. Gangguan tidur sangat bermasalah, dengan kecanduan smartphone dan penggunaan media sosial terkait dengan waktu tidur yang tertunda dan pola tidur yang terganggu karena pemberitahuan, dengan kurang tidur diketahui memiliki dampak kesehatan mental yang negatif (Kelly et al., 2018). Masa remaja merupakan masa paling kritis terutama dalam mencari sesuatu yang baru, sehingga merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, kognitif, emosional dan kehidupan sosialnya (Shim, 2019). Oleh sebab itu maka remaja perlu diperhatikan sedini mungkin agar bisa memberikan kontribusi yang positif bagi dirinya maupun keluarga.

Tujuan olahraga bagian dari pengembangan dan perdamaian mencakup aspek luas diluar olahraga yang cukup besar (Joachim et al., 2019). Lebih lanjut Kidd (2008) mengemukakan bahwa olahraga, permainan dan aktivitas fisik dapat mencapai tujuan sosial non-olahraga seperti pembangunan, perdamaian dan pengurangan konflik, pemberdayaan gender, promosi kesehatan dan pencegahan penyakit, pengurangan kejahatan dan kekerasan, mencegah radikalisasi dan remaja beresiko. Mengacu pada hal tersebut maka, ini menjadi peran penting bahwa kegiatan olahraga digunakan sebagai alat untuk pembangunan dan perdamaian, dimana perencanaan program dan pelaksanaannya berbasis olahraga remaja. Olahraga remaja merupakan sarana bagi remaja untuk mengembangkan keterampilan sehingga dapat memberikan kontribusi yang positif bagi masyarakat. Olahraga remaja sering digambarkan sebagai sarana untuk mempromosikan hasil positif dan secara luas dikaitkan dengan peningkatan perkembangan fisik, psikologis dan sosial individu (Côté, J., & Fraser-Thomas, 2007).

Menurut Bean et al. (2020), Preston et al. (2019) bahwa olahraga yang dilakukan oleh remaja terbukti sebagai instrumen untuk memfasilitasi perkembangan positif pada remaja dikaitkan dengan peningkatan individu baik perkembangan fisik, psikologis dan sosial, membuat individu siap untuk meniti kehidupan selanjutnya Cope et al. (2017) menyatakan olahraga identik dengan ketekunan dalam mempelajari keterampilan baru dan didorong untuk kerja keras serta kerjasama diperlukan untuk memecahkan masalah dan pengambilan keputusan. Hasil positif, biasanya disebut sebagai perolehan kecakapan hidup,

diartikan sebagai "aset, karakteristik, dan kecakapan pribadi internal yang dapat disediakan atau dikembangkan pada olahraga serta ditransfer untuk digunakan dalam pengaturan non-olahraga" (Gould & Carson, 2008). Dengan demikian, ada banyak manfaat yang bisa diperoleh dari partisipasi aktif dalam olahraga remaja. Memastikan remaja berada pada tahap yang tepat untuk memperoleh hal-hal positif sesuai dengan tujuan yakni *Positive Youth Development* (PYD).

Olahraga adalah lingkungan penting untuk mempromosikan perkembangan positif karena memberikan kesempatan bagi remaja untuk memiliki jenis dan intensitas pengalaman tertentu yang sering terbukti mengarah pada hasil psikososial yang diinginkan (Mahoney & Lafferty, 2003). Dalam praktiknya, pengembangan pemuda positif olahraga sering dikonsepsikan sebagai pembelajaran keterampilan hidup, yang ditransfer untuk digunakan di lingkungan non-olahraga (Gould & Carson, 2008). *Positive Youth Development* mengembangkan sebuah konsep pendekatan defisit yang dapat mengurangi masalah perilaku negatif pada remaja (Kendellen et al., 2016). Hal tersebut sangat berguna dalam mengajarkan remaja pada sikap dan perilaku yang positif. seperti pernyataan Jacobs & Wright (2018) bahwa pengembangan pemuda berbasis olahraga atau *Sport Based Youth Development* (SBYD) melalui program olahraga mempromosikan remaja yang berkualitas atau tidak hanya meningkatkan kinerja fisik tetapi juga membantu perkembangan psikososial remaja. Pengembangan remaja yang positif atau dikenal dengan istilah PYD sangat berhubungan dengan *Life Skills*.

Menurut Danish et al (2005) kecakapan hidup didefinisikan sebagai "keterampilan yang memungkinkan individu untuk berhasil dalam lingkungan yang berbeda di mana mereka tinggal, seperti sekolah, rumah, dan di lingkungan mereka". Gould & Carson (2008) memperluas definisi ini menggambarkan keterampilan hidup sebagai aset pribadi internal "yang dapat difasilitasi atau dikembangkan dalam olahraga dan ditransfer untuk digunakan dalam pengaturan non-olahraga". Lebih lanjut Jordans (2003) mendefinisikan *Life Skills* sebagai kemampuan psikososial untuk perilaku adaptif dan positif yang memungkinkan individu secara efektif dapat menangani tuntutan dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya kemampuan sosial berupa kemampuan komunikasi yang dapat membantu seseorang dalam menjalin hubungan baik dengan orang lain. *Life*

Skills juga diartikan sebagai suatu keterampilan individu yang dapat berhasil hidup dalam berbagai lingkungan (S. Danish et al., 2004 ; Gould & Carson, 2008;Kendellen & Camiré, 2020). Keterampilan hidup, seperti keterampilan olahraga, dipelajari melalui demonstrasi, pemodelan, dan latihan, jadi sementara kualitas positif tertentu seperti harga diri dan kepercayaan diri secara global dapat meningkat melalui partisipasi olahraga (Jacobs & Wright, 2018a). Namun sementara keterampilan olahraga mencakup gerakan fisik dan teknis khusus untuk konten olahraga misalnya, menggiring bola basket atau melayani bola tenis (Jacobs & Wright, 2018). keterampilan hidup dapat digeneralisasikan atau ditransfer ke konteks non-olahraga (S. J. Danish et al., 2005).

Instrumen *Life Skills* berhasil dikembangkan oleh (Cronin & Allen, 2017a) dengan memuat delapan komponen, yaitu *teamwork, goal setting, time management, emotional skills, communication, social skills, leadership, dan problem solving and decision making*. Komponen tersebut didasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh (Kendellen et al., 2016), yaitu menghasilkan rancangan model kurikulum pelatihan olahraga golf dengan mengintegrasikan pengembangan kecakapan hidup bagi anak-anak usia muda di Canada. Program tersebut meliputi dua komponen dasar, pertama, *intrapersonal Life Skills* yang terdiri dari tiga elemen kunci: (1) *perseverance*; (2) *goal setting*; dan (3) *emotional regulation* serta kedua, *interpersonal Life Skills* yang juga terdiri atas tiga elemen kunci: (1) *honesty*; (2) *teamwork*; dan (3) *respect*. Hasilnya menunjukkan bahwa komponen kecakapan hidup melekat dan cenderung akan berkembang dengan baik pada pemuda yang mengikuti pelatihan golf tersebut.

Life Skills yang sudah tertanam dalam individu dapat meningkatkan perkembangan psikososial saat melakukan program olahraga (Gould & Carson, 2008; Kendellen & Camiré, 2017; Pierce et al., 2016). Hal serupa juga diungkapkan oleh berbagai peneliti tentang transfer *Life Skills*, diantaranya yaitu dengan cara difasilitasi dengan media olahraga yang menggunakan pendekatan implisit atau eksplisit (Camiré et al., 2012; Kendellen & Camiré, 2019; Pierce et al., 2017; Turnnidge et al., 2014). Pendekatan implisit yaitu berfokus pada pengembangan keterampilan khusus pada cabang olahraga tertentu, sedangkan pendekatan eksplisit mengacu program latihan dengan sengaja menargetkan

pengembangan dan transfer *Life Skills* dalam olahraga.

Menurut Grange (2014) *Life Skills* sama halnya dengan keterampilan fisik, yaitu dalam penerapannya dimulai dengan demonstration, modeling and practice. Berdasarkan pernyataan tersebut maka *Life Skills* dapat dikembangkan atau ditingkatkan dengan menggunakan program secara khusus atau *Intentionally Structure*. Berdasarkan penelitian sebelumnya bahwa peran olahraga sebagai media dalam pengembangan *Life Skills* berdampak secara signifikan (Brunelle et al., 2007; Hansen et al., 2003; Hodge et al., 2013; Petitpas et al., 2005). Maka dari itu, pengembangan *Life Skills* harus secara sengaja diajarkan dalam kegiatan olahraga.

Life Skills yang diajarkan melalui olahraga akan mempengaruhi kehidupan remaja yang positif (Gould & Carson, 2008). Artinya *Life Skills* sangat bermanfaat dalam kehidupan remaja untuk mendukung kehidupan dimasa yang akan datang. *Life skill* ini meliputi keterampilan individu atau sosial yang harus dipelajari oleh remaja, serta pada akhirnya dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan bermasyarakat secara efektif. Hal tersebut diungkapkan oleh Petitpas et al. (2005) bahwa program pengajaran kecakapan hidup sangat cocok diintegrasikan dalam program olahraga, apabila program olahraga remaja yang mempromosikan pengembangan psikososial adalah olahraga yang dijadikan wahana untuk memberikan pengalaman yang mendorong penilaian diri, dan mengajarkan kecakapan hidup kepada remaja dengan cara disengaja dan sistematis.

Melalui program olahraga, keterampilan remaja dapat berkembang seperti kerjasama tim, penetapan tujuan, manajemen waktu, keterampilan emosional, komunikasi, keterampilan sosial, kepemimpinan, pemecahan masalah serta pengambilan keputusan (Cronin & Allen, 2017). Berdasarkan hal tersebut bisa disepakati bahwa olahraga merupakan media yang tepat untuk digunakan guna memfasilitasi pengembangan *life skill* karena ketika remaja melakukan olahraga mereka pasti akan melakukan interaksi baik interaksi individu maupun sosial. Hal senada juga diutarakan oleh berbagai peneliti yaitu pada proses pembinaan dan pengembangan olahraga, tujuan olahraga selalu beriringan dengan tujuan-tujuan lain, misalnya mengembangkan berbagai nilai-nilai sosial, seperti kecakapan hidup, nilai moral, kepribadian individu (Camiré et al., 2012; Hermens et al., 2017).

Olahraga yang terorganisir memberikan kondisi yang menguntungkan bagi perkembangan psikososial yang positif (Martin I. Jones & Lavalley, 2009). Maka dari itu, pengembangan *Life Skills* melalui partisipasi olahraga merupakan salah satu dari tiga tujuan utama latihan olahraga pada remaja. Seperti yang diungkapkan oleh Côté, J., & Fraser-Thomas (2007) : (a) memungkinkan remaja untuk aktif secara fisik karena akan meningkatkan kesehatan fisik mereka, (b) berkontribusi pada pengembangan psikososial dengan mempromosikan pengembangan *Life Skills*, dan (c) mendorong penguasaan keterampilan motorik. Seperti yang diungkapkan oleh para peneliti Mossman & Cronin (2019), Modulates & Behaviour (2015) bahwa semua cabang olahraga secara eksplisit (program latihan yang disengaja) sangat berperan dalam meningkatkan *Life Skills* serta mendorong adanya pengembangan pemuda yang positif. Maka dari itu salah satu olahraga yang dapat meningkatkan *Life Skills* adalah olahraga Sepakbola.

Olahraga sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sangat berpotensi dalam mempromosikan PYD karena olahraga ini merupakan olahraga yang banyak digemari masyarakat luas dari mulai anak sampai dewasa tidak hanya masyarakat Indonesia, tetapi juga masyarakat Dunia. Seperti yang dikatakan oleh Giulianotti & Robertson (2004) bahwa Sepakbola telah menjadi olahraga paling populer di dunia, setidaknya sejak akhir abad kesembilan belas dan penyebaran internasionalnya oleh Negara Inggris. Permainan Sepakbola memiliki daya tarik tersendiri seperti memperagakan kemampuan mengolah bola juga kejutan-kejutan yang tercipta dalam setiap pertandingannya. Sehingga perlu adanya pengembangan pembinaan *life skill* melalui Sepakbola khususnya pada remaja. Hasil non-fisik yang didapatkan dari partisipasi olahraga adalah pengembangan keterampilan hidup seseorang (Cope et al., 2017). Mengingat konsumsi global pada Sepakbola, penting untuk mempertimbangkan perannya dalam mempromosikan dan membina keterampilan hidup (Cope et al., 2017).

Berdasarkan penelitian terdahulu pada cabang olahraga hoki yang dilakukan oleh Santos et al. (2018) bahwa sebagian besar program olahraga hoki berkaitan dengan sikap dan moral atlet, sehingga nilai-nilai yang terkandung didalamnya dapat meningkatkan sikap dan moral atlet akan lebih baik jika diberikan dengan sengaja. Mengacu pada pernyataan tersebut besar kemungkinan pada olahraga

sepakbola juga bisa dilakukan penelitian semacam ini. Mengingat karakteristiknya sama yaitu cabang olahraga beregu juga permainan. Oleh karena itu, penelitian ini ditujukan dalam rangka mengoptimalkan keterlibatan remaja dalam olahraga Sepakbola dengan diterapkannya prinsip-prinsip pembekalan muatan *Life Skills* untuk mewujudkan *Positif Youth Development* (PYD). Maka penulis akan melakukan penelitian dengan judul “Integrasi *Life Skills* Ke Dalam Program Latihan Sepakbola Dalam Rangka *Positive Youth Development* (PYD)”.

1.2. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan pertanyaan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan Sepakbola yang terintegrasi *Life Skills* dengan nonintegrasi *Life Skills* terhadap perkembangan *Life Skills* dalam rangka *Positive Youth Development*? Jika terdapat perbedaan, mana yang lebih baik?
2. Komponen *Life Skills* manakah yang mengalami peningkatan paling tinggi?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan Sepakbola yang terintegrasi *life skills* dengan nonintegrasi *life skills* terhadap performa bermain Sepakbola.

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menguji Integrasi Program *Life Skills* dalam Olahraga Sepakbola Remaja berpengaruh terhadap Peningkatan Kemampuan *Life Skills*. Adapun tujuan secara khusus, yaitu :

1. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara pelatihan Sepakbola yang terintegrasi *Life Skills* dengan nonintegrasi *Life Skills* terhadap perkembangan *Life Skills* dalam rangka *Positive Youth Development*.
2. Untuk mengetahui komponen *Life Skills* yang mengalami peningkatan paling tinggi
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara pelatihan Sepakbola yang terintegrasi *life skills* dengan nonintegrasi *life skills* terhadap performa bermain Sepakbola.

1.4. Manfaat penelitian

Manfaat dibagi menjadi empat, yaitu manfaat dari segi teori, segi kebijakan,

segi praktik dan segi isu serta aksi sosial. Dalam penelitian ini mudah-mudahan memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Segi Teori

Secara teoritis penelitian ini dapat memberikan penjelasan yang akurat mengenai program latihan olahraga Sepakbola terintegrasi *Life Skills* yang terstruktur dan disengaja oleh Pelatih Sepakbola. Kajian ini juga diharapkan dapat bermanfaat bagi ilmu pedagogis dan pelatihan, khususnya pada cabang olahraga Sepakbola.

Penelitian ini dapat dijadikan sumber analisis program latihan Sepakbola terintegrasi *Life Skills* dengan mengaplikasikan teori mengenai pengembangan *Life Skills* dan transfer *Life Skills* ke dalam lingkungan diluar olahraga.

2. Segi Kebijakan

Penelitian ini akan memberikan sumbangan informasi kepada seluruh pelatih olahraga khususnya pelatih Sepakbola untuk merancang program latihan Sepakbola yang terstruktur dan disengaja berdasarkan pengembangan *Life Skills* dalam rangka *Positive Youth Development*.

3. Segi Praktik

Secara praktis hasil dari penelitian ini bisa dijadikan pedoman mengenai pengaruh pemberian program latihan integrasi dan nonintegrasi *Life Skills* terhadap pengembangan *Life Skills* dalam cabang olahraga Sepakbola, sehingga pelatih Sepakbola dapat mengembangkan program latihan terintegrasi *Life Skills*. Dengan adanya penelitian ini dapat menambah wawasan serta meningkatkan *Life Skills* melalui olahraga Sepakbola. Penelitian ini sebagai dasar untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang program latihan terintegrasi *Life Skills*.

4. Segi Isu serta Aksi Sosial

Penelitian ini dapat mengembangkan *Life Skills* pada remaja dan dapat digunakan untuk menghadapi tantangan hidup dimasa yang akan datang.

1.5. Struktur Organisasi

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan selanjutnya, maka berikut rencana penulis untuk membuat kerangka penulisan yang akan

diuraikan berdasarkan sistematika penulisan sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan :

Berisi penjelasan latar belakang masalah penelitian yang diawali dengan efek globalisasi yang berdampak pada perilaku negatif remaja. *Positive Youth Development* dijadikan sebagai isu global yang dapat mengajarkan remaja pada sikap dan perilaku yang positif termasuk nilai-nilai *Life Skills*. Kemudian dijelaskan pula tentang pentingnya kecakapan hidup atau *Life Skills* yang perlu diintegrasikan dengan sengaja pada program latihan olahraga Sepakbola. Adapun pembahasan rumusan masalah penelitian yang terdiri dari suatu permasalahan, tujuan penelitian dan manfaat penelitian yang dipaparkan secara teoritis dan secara praktis.

BAB II Kajian Pustaka :

Bab ini berisikan konsep-konsep mengenai *Life Skills*, konsep integrasi *Life Skills*, komponen *Life Skills*, transfer *Life Skills* dan program olahraga Sepakbola yang terintegrasi *Life Skills*. Pada Bab ini dijelaskan pula tentang kerangka berpikir dan 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 pun dibahas tentang deskripsi mengenai populasi dan sampel penelitian, serta metode penelitian yang akan dilakukan adalah eksperimen dengan pengumpulan data menggunakan kuisioner.

BAB IV Temuan dan Pembahasan :

Bab ini menyampaikan 2 hal utama, yakni (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan masalah penelitian, dan (2) pembahasan temuan penelitian atau hipotesis; terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan Sepakbola yang terintegrasi *Life Skills* dengan nonintegrasi *Life Skills* terhadap perkembangan *Life Skills* dalam rangka *Positive Youth Development*. Pelatihan Sepakbola terintegrasi *Life Skills* lebih baik daripada nonintegrasi *Life Skills*, komponen *Life Skills* yang mengalami peningkatan paling tinggi pada kelompok terintegrasi *Life Skills* adalah kerjasama tim, komunikasi interpersonal,

dan kecakapan sosial. Sedangkan komponen *Life Skills* yang mengalami peningkatan paling tinggi pada kelompok nonintegrasi *Life Skills* adalah kerjasama tim

BAB V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi :

Pada bab ini dibahas mengenai simpulan penelitian terkait keefektifan pemberian program latihan Sepakbola dalam dua kondisi yang berbeda dan kelompok sampel yang tidak mengikuti latihan aktivitas olahraga terhadap pengembangan *Life Skills*. Pembahasan implikasi teoritis yang menyatakan bahwa ketika proses latihan diintegrasikan *Life Skills* dapat berdampak pada peningkatan remaja yang positif. Rekomendasi penelitian ini juga dipaparkan dalam bab ini dengan menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis.