

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Saat ini olahraga telah menjadi kegiatan yang cukup populer di kalangan pemuda, bahkan tidak hanya pemuda saja yang menyukai kegiatan berolahraga, mulai dari anak-anak hingga lansia pun turut serta berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Olahraga didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang teratur untuk tujuan yang berbeda dan itu merupakan sebuah konsep yang bertujuan untuk menyenangkan emosi bawah sadar manusia, seperti mengintegrasikan serangkaian upaya fisik, psikologis dan mental, serta bersosialisasi (Eime et al., 2013). Sejalan dengan itu Düz & Aslan (2020) mengemukakan bahwa saat ini olahraga memiliki peranan dalam kehidupan manusia serta menjadi bagian penting dalam hidup karena dengan olahraga dapat memberikan dampak yang kuat pada seseorang dalam bersosialisasi serta dapat mempererat ikatan sosial antar individu maupun masyarakat. Rismayanthi (2013) mengemukakan bahwa Olahraga itu sendiri di samping bertujuan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya dalam Olahraga Prestasi, hakekatnya sebagai alat untuk meningkatkan derajat kesehatan yang berarti meningkatkan mutu sumber daya manusia. Oleh karena itu, olahraga dapat membuat seseorang memiliki prestasi dan menyehatkan fisik guna meningkatkan mutu sumber daya manusia. Dengan demikian, olahraga juga dapat menjadi wadah dalam bersosialisasi antar individu maupun masyarakat.

Berkaitan dengan olahraga, saat ini banyak cabang olahraga baru yang mulai berkembang di Indonesia. Salah satunya yaitu cabang olahraga rugby, mungkin sebagian besar masyarakat belum mengetahui apa itu rugby karena rugby sendiri merupakan salah satu cabang olahraga yang belum populer di kalangan masyarakat. Rugby di Indonesia sebenarnya sudah mulai berkembang sejak tahun 2000-an (Syafikah & Wijaya, 2021). Namun, karena belum banyaknya partisipasi dari masyarakat untuk bermain rugby maka cabang olahraga rugby pun sangat jarang dikenal oleh masyarakat secara luas.

Siti Mustika Nurrohmah, 2023

**PENGEMBANGAN KECAKAPAN HIDUP MELALUI OLAHRAGA RUGBY**  
Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

Permainan rugby merupakan permainan membawa bola yang mirip dengan *American Football* dimana terdapat 2 tim yang bersaing untuk mendapatkan poin sebanyak-banyak dengan menggunakan kontak tubuh (Marshall & Spencer, 2001). Meskipun olahraga ini terlihat mirip tetapi tetap memiliki beberapa perbedaan mulai dari perlengkapan bermain,serta peraturan-peraturan yang berlaku diantara kedua cabang olahraga ini (Wilkinson, 1979).

Masih banyaknya masyarakat yang enggan berpartisipasi dalam olahraga rugby membuat olahraga ini cukup sulit untuk berkembang dan selain itu karena olahraga ini juga menggunakan banyak kontak fisik dengan lawan atau merupakan sebuah olahraga yang keras (Anggoro, 2011). Namun apabila dilihat dari keuntungannya, olahraga rugby sebenarnya dapat mempermudah seseorang untuk mendapatkan prestasi dalam waktu yang cepat (Syafikah & Wijaya, 2021). Hanya saja terdapat kendala pada partisipasi dan ketertarikan terhadap olahraga rugby yang masih kurang. Di kutip dari website Persatuan Rugby Union Indonesia (PRUI) bahwa hingga saat ini di Indonesia hanya memiliki 35 klub rugby, 700 pemain, dan 45 pelatih yang terdaftar di PRUI. Dapat dilihat dari angka tersebut bahwa rugby tidak sepopuler cabang olahraga yang lain.

Dalam olahraga rugby sebenarnya tidak hanya mengandalkan kekuatan fisik saja, dikutip dari World Rugby (2014) Bagaimanapun, rugby memberikan lebih dari sekedar kesempatan untuk melakukan olahraga berat selain itu rugby juga memiliki nilai-nilai yang mengembangkan pemain dalam konteks sosial dan moral. Nilai inti dalam rugby adalah integritas, semangat, solidaritas, disiplin, dan rasa hormat. Dengan demikian, dalam rugby sebenarnya sudah banyak memuat nilai-nilai penting bagi para penggemar maupun pemain rugby itu sendiri. Di lihat dari banyaknya nilai-nilai yang tercipta dalam olahraga rugby seharusnya dapat menambah partisipasi dalam bermain rugby khususnya di Indonesia. Sayangnya di Indonesia, olahraga ini masih memiliki sedikit partisipan.

Selain itu, dalam olahraga rugby dunia memiliki keberlanjutan untuk masa yang akan datang yang tentunya akan memiliki dampak positif tidak hanya untuk para pemain saja tetapi dalam olahraga ini dampak positif juga menyebar luas pada para pemangku kepentingan, para fans, serta dampak positif pada ekonomi, lingkungan dan untuk masyarakat generasi selanjutnya (Beaumont, 2022). Tidak

dapat dipungkiri bahwa olahraga rugby juga memiliki banyak manfaat untuk keberlanjutan olahraga rugby itu sendiri dan olahraga rugby juga dapat dijadikan sebagai salah satu olahraga yang mampu menciptakan banyak dampak positif. Maka dari itu negara-negara lain yang belum mengembangkan rugby di negara nya seharusnya dapat mengembangkannya karena sangat besar kemungkinan bahwa olahraga ini memiliki dampak positif yang bisa didapatkan tidak hanya untuk para atletnya saja tetapi untuk hal lain juga.

Indonesia juga termasuk dalam negara yang berpartisipasi dalam mengembangkan rugby, terlihat dari mulai masuknya olahraga ini pada ajang bergengsi di Indonesia meskipun partisipasi dari daerah-daerah di Indonesia sendiri masih kurang untuk olahraga ini tetapi pengurus rugby di Indonesia sudah berusaha semaksimal mungkin membantu mengembangkan serta memajukan olahraga ini yang besar kemungkinannya di dasari oleh besarnya dampak positif yang dapat diciptakan melalui olahraga ini.

Berkaitan dengan nilai dan moral bermain rugby, dalam rugby juga seharusnya *life skills* atau kecakapan hidup dapat berkembang seperti dalam banyak penelitian yang sudah dilakukan bahwasannya kecakapan hidup dapat berkembang melalui olahraga. Saat ini *life skills* telah banyak diperbincangkan terkait dengan banyaknya penulis yang melakukan riset tentang *life skills development through sport* atau pengembangan kecakapan hidup melalui olahraga. Sejalan dengan hal itu *World Health Organization* (1999) mendefinisikan *life skills* sebagai kemampuan untuk beradaptasi dan berperilaku positif yang memungkinkan individu untuk menghadapi tuntutan dan tantangan kehidupan sehari-hari secara efektif. Cronin & Allen (2017) memandang kecakapan hidup (*life skills*) sebagai kompetensi perilaku, kognitif, interpersonal yang dapat dipelajari, dikembangkan, dan diperbaiki. Sejalan dengan hal itu dapat disederhanakan bahwa *life skills* memiliki nilai positif tersendiri dari sudut pandang tiap individu.

Generasi muda saat ini yang berkecimpung di dunia olahraga seharusnya dapat menerapkan kecakapan hidup dalam kehidupannya di masa saat ini maupun di masa yang akan datang namun pada kenyataannya banyak generasi muda yang belum menyadari akan pentingnya pengembangan kecakapan hidup (*life skills*).

Bahkan seperti yang banyak diberitakan oleh media saat ini banyak pemuda yang terjerat dalam kasus kriminalitas seperti penyalahgunaan narkoba, pergaulan bebas dan kasus-kasus lain yang tentunya merugikan. Sebenarnya hal tersebut dapat diatasi dengan berbagai macam kegiatan yang positif, seperti melalui kegiatan olahraga. Olahraga juga mungkin dapat dikatakan sebagai wadah dalam mengembangkan kecakapan hidup para pemuda. Seperti yang dikemukakan oleh Düz & Aslan (2020) bahwa kecakapan hidup memungkinkan generasi muda untuk dapat mengelola hidup mereka dengan sukses dan bisa beradaptasi dengan kondisi kehidupan yang berbeda.

Di Indonesia sebenarnya sudah cukup banyak penelitian yang berkaitan dengan *life skills* pada beberapa cabang olahraga yang populer di masyarakat luas, namun untuk penelitian mengenai *life skills* yang berkaitan dengan cabang olahraga yang belum cukup populer di masyarakat luas masih sangat minim. Salah satunya pada cabang olahraga rugby, hal ini terjadi karena partisipasi pemuda dan masyarakat dalam olahraga rugby tidak begitu banyak. Oleh karena hal tersebutlah membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini yang dimana hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk pengembangan rugby di Indonesia dan juga tentunya dapat mendorong para pemuda serta masyarakat dalam mengembangkan kecakapan hidup mereka melalui olahraga khususnya dalam olahraga rugby. Didukung juga dengan banyaknya penelitian terdahulu yang mengangkat judul besar *life skills development through sport* atau pengembangan kecakapan hidup melalui olahraga.

*Life skills* memiliki 8 komponen yang merupakan komponen-komponen penting sebagai acuan untuk melihat sejauh mana kecakapan hidup seseorang berkembang dalam dirinya, 8 komponen *life skills* menurut Cronin & Allen (2017) yaitu adanya kerjasama tim, penetapan tujuan, manajemen waktu, keterampilan emosional, komunikasi interpersonal, keterampilan sosial, kepemimpinan, serta pemecahan masalah dan pengambilan keputusan. Menurut Kendellen et al. (2016) mengemukakan bahwa terdapat empat prinsip apabila ingin mengajarkan *life skills* kedalam program yang disengaja atau direncanakan, empat program tersebut yaitu fokus pada satu *life skills* di tiap pelajaran, memperkenalkan *life skills* pada

awal pelajaran, menerapkan strategi untuk mengajarkan *life skills* secara menyeluruh pada pelajaran, kemudian memberi pertanyaan *life skills* pada akhir pelajaran.

Prinsip tersebut sebaiknya dapat dirancang dengan baik agar pengembangan *life skills* juga dapat berjalan sebagaimana mestinya. Sejalan dengan itu dapat disederhanakan bahwa kecakapan hidup bermanfaat untuk kehidupan seseorang dalam berbagai situasi dalam hidupnya, seperti yang dikemukakan oleh Iqbal et al. (2019) bahwa para peneliti dari olahraga dan psikologi perkembangan telah menyarankan bahwa semakin banyak keterampilan hidup yang dimiliki kaum muda, semakin besar kemungkinan mereka akan berkembang secara positif.

Dengan permasalahan-permasalahan mengenai rugby serta kecakapan hidup atau *life skills* yang sudah dibahas di atas membuat penulis tergerak untuk melakukan riset atau penelitian mengenai pengembangan kecakapan hidup pada cabang olahraga rugby dengan harapan atlet rugby dapat memiliki kecakapan hidup yang berguna untuk dirinya dalam kehidupan sehari-harinya serta dapat dijadikan acuan untuk lebih mengembangkan olahraga rugby di Indonesia. Penelitian ini sendiri memiliki judul “Pengembangan Kecakapan Hidup Melalui Olahraga Rugby”.

## **1.2 Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah dibahas di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh program integrasi *life skills* terhadap peningkatan *life skills* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, seberapa besar peningkatan *life skills* pada kelompok eksperimen dan kontrol, dan peningkatan *life skills* manakah yang mengalami peningkatan paling tinggi?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan di atas maka tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.3.1 Untuk mengetahui pengaruh program integrasi *life skills* terhadap peningkatan *life skills* antara kelompok eksperimen dan kelompok

kontrol, seberapa besar peningkatan *life skills* pada kelompok eksperimen dan kontrol, dan peningkatan *life skills* manakah yang mengalami peningkatan paling tinggi.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, manfaat penelitian ini adalah untuk mengembangkan penelitian mengenai pengembangan *life skills* pada cabang olahraga rugby. Karena *life skills* merupakan suatu kemampuan yang berguna bagi seseorang baik di masa saat ini ataupun di masa yang akan datang yang tentunya akan sangat berguna bagi kehidupan seseorang.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Secara praktis, manfaat penelitian ini adalah untuk menambah wawasan mengenai *life skills* serta wawasan mengenai rugby dan dapat dijadikan acuan untuk guru PJOK yang dapat membantu memperkenalkan olahraga rugby pada siswanya serta untuk para pelatih rugby agar atlet-atletnya menyadari pentingnya kecakapan hidup atau *life skills*.

## **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

Dalam penyusunan skripsi ini penulis memaparkan urutan dalam penyusunannya. Adapun urutan dari masing-masing bab adalah sebagai berikut:

1.5.1 BAB I PENDAHULUAN: Menjelaskan latar belakang masalah yang diangkat dalam penelitian ini sehingga penulis dapat menentukan beberapa rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta struktur organisasi. Adapun urutan penyajiannya adalah sebagai berikut:

- 1.1 Latar Belakang Penelitian
- 1.2 Rumusan Masalah Penelitian
- 1.3 Tujuan Penelitian
- 1.4 Manfaat Penelitian
- 1.5 Struktur Organisasi Skripsi

1.5.2 BAB II KAJIAN PUSTAKA: Dalam bab ini menjelaskan mengenai teori-teori terkait dengan judul penelitian serta penelitian terdahulu yang relevan. Adapun urutan penyajiannya adalah sebagai berikut:

- 2.1 *Life skills*

2.2 Olahraga Rugby

2.3 *Life Skills* dalam Pendidikan Jasmani

2.4 Penelitian Terdahulu yang Relevan

1.5.3 BAB III METODE PENELITIAN: Dalam bab ini menjelaskan mengenai metode penelitian, yang di dalamnya terdapat desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, serta analisis data yang digunakan dalam penelitian ini. Adapun urutan penyajiannya adalah sebagai berikut:

3.1 Desain Penelitian

3.2 Partisipan

3.3 Populasi dan Sampel

3.4 Instrumen Penelitian

3.5 Prosedur Penelitian

3.6 Analisis Data

1.5.4 BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN: Bab ini terdiri atas dua hal utama, yakni temuan penelitian dan pembahasan temuan penelitian yang akan menjawab rumusan masalah penelitian. Adapun urutan penyajiannya adalah sebagai berikut:

4.1 Hasil Temuan Penelitian

4.2 Pembahasan Hasil Temuan Penelitian

1.5.5 BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI: Bab ini berisi simpulan dari hasil penelitian dan saran yang diberikan penulisterhadap penelitian. Adapun urutan penyajiannya adalah sebagai berikut:

5.1 Simpulan

5.2 Implikasi

5.3 Rekomendasi