

**INTEGRASI *LIFE SKILLS* MELALUI OLAHRAGA SENAM DALAM
RANGKA *POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT***

TESIS

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat
Memperoleh Gelar Magister Pendidikan
Program Studi Pendidikan Olahraga



Oleh :

Fanni Fauziah

1907308

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG, JANUARI 2023**

**INTEGRASI *LIFE SKILLS* MELALUI OLAHRAGA SENAM DALAM
RANGKA *POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT***

Oleh
Fanni Fauziah

Sebuah Tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Magister Pendidikan (M.Pd.) pada Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan
Indonesia

© Fanni Fauziah 2023
Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

FANNI FAUZIAH
INTEGRASI *LIFE SKILL* MELALUI OLAHRAGA SENAM DALAM
RANGKA *POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT*

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing

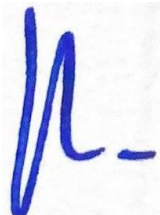
Pembimbing I



Prof. Dr. H. Adang Suherman, M.A

NIP. 196306181988031002

Pembimbing II



Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd

NIP. 197912282005011002

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga
Sekolah Pascasarjana



Prof. Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd

NIP. 196001191986031002

INTEGRASI *LIFE SKILLS* MELALUI OLAHRAGA SENAM DALAM RANGKA *POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT*

Fanni Fauziah ¹, Adang Suherman ², & Helmy Firmansyah ³
¹²³ Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

Abstrak

Dalam olahraga tidak hanya keterampilan saja yang harus dikuasai, tetapi harus adanya berbagai macam aspek yang harus diterapkan untuk menjadikan olahraga sebagai sarana dalam kehidupan yaitu *life skills* atau kecakapan hidup. Pendekatan yang berdampak pada pengembangan kecakapan hidup pada remaja adalah *Positive Youth Development* (PYD). PYD menjelaskan bahwa semua pemuda memiliki beberapa bentuk sumber daya atau kemampuan bawaan yang darinya mereka dapat menjalani kehidupan yang bahagia dan sukses. kecakapan hidup dapat membantu para remaja tidak hanya berhasil dalam olahraga, tetapi dapat membantu remaja dalam kehidupannya sehari-hari selain dalam dunia olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh integrasi *life skills* melalui olahraga senam dalam rangka PYD dan mengetahui peningkatan komponen *life skills* melalui olahraga senam dalam rangka *Positive Youth Development*. Dengan desain penelitian *quasi-eksperimen The Pretest-Posttest One Group Design*. Pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling*. Selanjutnya sampelnya adalah 24 atlet Porprov XIV 2022. Instrument penelitian menggunakan instrumen kuesioner *Life Skills Scale for Sport (LSSS)*. Hasil penelitian ini membuktikan terdapat pengaruh integrasi *life skills* melalui olahraga senam dalam rangka *Positive Youth Development*. Dan membuktikan adanya peningkatan komponen *life skills* melalui olahraga senam. Dengan adanya temuan ini maka diharapkan siswa dan atlet semakin sadar bahwa aktivitas olahraga khususnya senam tidak hanya sekedar bergerak namun terdapat nilai-nilai yang membawa mereka untuk menghadapi tantangan dan masalah hidup sehari-hari dimasa yang akan datang.

Kata Kunci : Integrasi *life skills*, senam, *positive youth development*.

INTEGRATION OF LIFE SKILLS THROUGH GYMNASTICS IN THE FRAMEWORK OF POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT

Fanni Fauziah ¹, Adang Suherman ², & Helmy Firmansyah ³
^{1,2,3} Indonesia University of Education, Bandung, West Java, Indonesia

Abstract

In sports, it is not only skills that must be mastered, but there must be various aspects that must be applied to make sports a means in life, namely life skills or life skills. An approach that has an impact on the development of life skills in adolescents is Positive Youth Development (PYD). PYD explains that all youth have some form of innate resource or ability from which they can lead happy and successful lives. Life skills can help teenagers not only succeed in sports, but can help teenagers in their daily lives apart from the world of sports. This study aims to determine the differences in the effect of integrating life skills through gymnastics in the framework of PYD and to determine the improvement of life skills components through gymnastics in the framework of Positive Youth Development. With the quasi-experimental research design The Pretest-Posttest One Group Design. Sampling using Total Sampling. Furthermore, the sample is 24 athletes from Porprov XIV 2022. The research instrument used the Life Skills Scale for Sport (LSSS) questionnaire. The results of this study prove that there is an effect of integration of life skills through gymnastics in the framework of Positive Youth Development. And proves that there is an increase in the life skills component through gymnastics. With these findings, it is hoped that students and athletes will become increasingly aware that sports activities, especially gymnastics, are not just moving, but there are values that lead them to face the challenges and problems of everyday life in the future.

Keywords: Integration of life skills, gymnastics, positive youth development.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iii
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	x
BAB I LATAR BELAKANG	x
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.5 Struktur Organisasi Tesis	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 Karakteristik Senam.....	9
2.2 <i>Positive Youth Development</i>	Error! Bookmark not defined.
2.3 <i>Life skills / Kecakapan Hidup</i>.....	Error! Bookmark not defined.
2.4 Konsep Kecakapan Hidup Dalam Olahraga Senam.....	21
2.5 Penelitian Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
2.6 Kerangka Berpikir.....	Error! Bookmark not defined.
2.7 Hipotesis Penelitian.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
3.1 Desain Penelitian.....	32
3.2 Lokasi, Populasi dan Sampel	33
3.2.1 Lokasi.....	33
3.2.2 Populasi	33
3.2.3 Sampel.....	33
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
3.4 Instrumen Penelitian	34
3.5 Program Latihan Integrasi <i>Life skills</i>	39

3.6 Uji Validitas dan Reliabilitas	45
3.6.1 Uji Validitas Instrumen	45
3.6.2 Uji Reliabilitas Instrumen	46
3.7 Prosedur Penelitian	47
3.8 Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
3.8.1 Analisis Deskriptif.....	Error! Bookmark not defined.
3.8.2 Uji Asumsi.....	49
3.8.3 Uji Hipotesis.....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN	52
4.1 Deskripsi Statistik Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.2 Uji Prasyarat Statistik	52
4.2.1 Uji Normalitas	52
4.2.2 Uji Homogenitas	53
4.3 Uji Hipotesis	54
4.3.1 Uji Hipotesis Pertama.....	54
4.3.2 Uji Hipotesis Kedua	55
4.4 Pembahasan	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2 Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	69
DOKUMENTASI	88

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Disiplin senam dan nomor yang dipertandingkan.....	12
Tabel 2.2 Komponen life skills dalam senam.....	23
Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	32
Tabel 3.2 Instrumen life skills scale of sport.....	36
Tabel 3.3 Uji Validitas.....	45
Tabel 3.4 Uji Reliabilitas.....	46
Tabel 3.5 Dasar pengambilan keputusan uji normalitas.....	50
Tabel 3.6 Dasar pengambilan keputusan uji homogenitas.....	50
Tabel 3.7 Dasar pengambilan keputusan uji T.....	51
Tabel 4.1 Deskripsi statistic hasil penelitian.....	52
Tabel 4.2 Pengujian Normalitas.....	53
Tabel 4.3 Pengujian Homogenitas.....	54
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Hipotesis.....	55
Tabel 4.5 Pengujian gain score tes awal dan tes akhir komponen life skills.....	56
Tabel 4.6 Perbandingan nilai <i>Gain score</i> dan presentase setiap disiplin senam..	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Motor Skill Model Product.....	17
Gambar 2.2 Kerangka Kerja Life.....	21
Gambar 4.1 Perbandingan tes awal dan akhir komponen life skills.....	56

