

# **BAB I**

## **LATAR BELAKANG**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Salah satu cabang olahraga mendunia yang banyak diminati dan dipertandingkan dalam pertandingan nasional dan internasional adalah cabang olahraga senam. Olahraga senam merupakan olahraga internasional yang populer hingga 50 juta peserta yang tercatat di seluruh dunia (Slater et al., 2015; Yılmaz & Sicim-Sevim, 2020). Olahraga senam merupakan salah satu olahraga yang ditawarkan untuk belajar bagaimana mereka menggerakkan tubuh mereka seperti berlari, melompat, berguling, mengayun, statistik, dan keseimbangan dinamis (Yılmaz & Sicim-Sevim, 2020). Namun, tidak semua atlet senam akan menjadi pemain dunia yang akan meraih gelar juara diberbagai pertandingan yang diselenggarakan. Akan ada atlet yang berhasil meraih gelar juara dan akan ada pula atlet yang mengalami kegagalan.

Faktanya ada beberapa atlet yang sudah berhenti dari dunia senam dan sekarang tidak memiliki pekerjaan yang baik karena kecakapan hidupnya tidak terbentuk sejak usia dini, sehingga kesulitan untuk mengatasi beberapa masalah yang ada di kesehariannya. Melalui olahraga senam diharapkan dengan adanya penerapan model latihan integrasi kecakapan hidup, olahraga senam lebih dapat dijadikan sebagai wadah sarana untuk pengembangan pemuda yang positif. Model latihan dengan integrasi kecakapan hidup merupakan upaya untuk pengembangan melalui olahraga sejak usia dini sebagai arena untuk membangun suatu kaum masyarakat karena dinilai memiliki nilai strategi untuk mengembangkan dan menguatkan karakter. Kecakapan hidup disisipkan secara sengaja dan terstruktur pada model latihan senam dilandaskan berdasarkan olahraga untuk pengembangan.

Seharusnya dengan aktivitas olahraga, guru atau pelatih harus mampu membuat peserta didik dalam mengembangkan dirinya, terutama mengembangkan kepribadian dan dapat berinteraksi dengan baik. Tidak hanya berpartisipasi dalam olahraga yang dapat mendorong perkembangan positif, tetapi pengalaman dalam diri pribadi melalui olahraga juga dapat menjadi hal yang penting dalam perkembangan positif (Papacharisis et al., 2005). Olahraga telah diidentifikasi

sebagai lingkungan yang menguntungkan untuk mempromosikan *Positive Youth Development*, karena merupakan kegiatan di luar sekolah yang paling populer bagi pemuda (Gould & Carson, 2008).

*Positive Youth Development* menekankan promosi kompetensi misalnya, sosial, emosional, perilaku, antara lain dapat mencakup life skills misalnya, komunikasi, kepemimpinan, organisasi dan nilai-nilai (Camiré, Trudel, & Forneris, 2014). Oleh karena itu, *Positive Youth Development* adalah cara untuk melihat perkembangan dan digunakan sebagai istilah yang merujuk pada suatu cara sehingga dapat memperoleh pengalaman perkembangan yang optimal melalui keterlibatan mereka dalam kegiatan yang terorganisir. Pendekatan yang berdampak pada pengembangan kecakapan hidup pada remaja adalah *Positive Youth Development* (PYD) / Pengembangan Pemuda Positif (Lerner, Almerigi, et al., 2005).

Olahraga mampu memberikan dasar bagi pemuda untuk belajar tentang diri mereka sendiri dan memperoleh sebuah keterampilan yang akan membantu mereka di masa yang akan datang (Petitpas et al., 2005). Asumsi yang mendasari perkembangan pemuda yang positif adalah bahwa membangun sumber daya alam lebih efektif daripada mengatasi defisit fungsi manusia (Vella et al., 2011). Kegiatan terorganisir, seperti olahraga, seni, klub akademik, dan kelompok berbasis agama, adalah konteks yang jika terstruktur dengan tepat, dapat mendorong perkembangan pemuda yang positif (Larson et al., 2006). *Positive Youth Development* menjelaskan bahwa semua pemuda memiliki beberapa bentuk sumber daya atau kemampuan bawaan yang darinya mereka dapat menjalani kehidupan yang bahagia dan sukses. Pendekatan ini bertentangan dengan pandangan kaum muda yang memiliki kekurangan pengetahuan dan keterampilan dibandingkan dengan di mana mereka memiliki aset atau kekuatan untuk dibangun (Cope et al., 2017) Misalnya, jika seorang pemain memiliki beberapa tingkat keterampilan sosial, pendekatan *Positive Youth Development* mengembangkan keterampilan ini lebih lanjut untuk memberikan pemain tersebut pola pikir positif tentang pencapaian daripada kegagalan.

Program *Positive Youth Development* bertujuan untuk meningkatkan karakteristik, keterampilan dan hubungan sosial yang mempromosikan

kesejahteraan dengan menciptakan kesempatan bagi pemuda untuk terlibat dalam lingkungan yang mendukung, memelihara dan aman (McDavid & McDonough, 2019). *Positive Youth Development* adalah arti luas yang meliputi pengembangan berbagai keterampilan yang mendukung kehidupan pemuda pada kehidupan di masa kini ataupun di masa depannya melalui olahraga (Gould & Carson, 2008). *Positive Youth Development* adalah pendekatan berbasis kekuatan untuk perkembangan anak dan remaja berdasarkan asumsi bahwa semua remaja memiliki potensi untuk perubahan perkembangan yang positif (Holt, 2007). Program *Positive Youth Development* ditempatkan secara ideal untuk mengembangkan keterampilan dan aset untuk melindungi hasil perkembangan negative (Ullrich-French et al., 2016).

Dalam olahraga tidak hanya keterampilan saja yang harus dikuasai, tetapi harus adanya berbagai macam aspek yang harus diterapkan untuk menjadikan olahraga sebagai sarana memecahkan masalah dalam kehidupan sehari-hari yaitu *life skills* atau kecakapan hidup. Menurut Forneris, Camiré, & Trudel (2012) kecakapan hidup ditandai sebagai kemampuan fisik, sikap, dan kognitif yang membantu remaja untuk bertahan dalam berbagai kondisi dimana mereka hidup. Nilai-nilai inti yang terkandung dalam pembelajaran olahraga yang merupakan pengembang kecakapan hidup yaitu rasa hormat, ketekunan, kejujuran, integritas, sportivitas, percaya diri, tanggung jawab, sopan santun, dan penilaian (Brunelle et al., 2007). Kecakapan hidup tersebut adalah kerja sama tim, kepemimpinan, penetapan tujuan, kemampuan emosional, manajemen waktu, keterampilan sosial, komunikasi interpersonal, dan pemecahan masalah dan pengambilan keputusan (Cronin & Allen, 2017). Salah satu penelitian oleh (Camiré et al., 2012) menunjukkan bagaimana sebagian besar pelatih dalam sampel mereka memprioritaskan pengembangan atlet dan secara sengaja mempromosikan transfer dengan membantu atlet mengidentifikasi area transfer dan membantu atlet melatih keterampilan hidup mereka dalam domain non-olahraga.

Keterampilan hidup (*life skills*) didefinisikan sebagai keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan dan tantangan kehidupan sehari-hari (Hodge et al., 2013). Contohnya termasuk kepemimpinan, kerja tim, dan keterampilan sosial. Komponen yang terdapat dalam *Life skills* berupa *attitude* (misalnya,

berkomunikasi secara efektif), kognitif (misalnya, membuat keputusan yang efektif), interpersonal (misalnya, bekerja dengan orang yang tidak Anda sukai), atau intrapersonal (misalnya, menjadi sadar diri), memungkinkan pemuda untuk berhasil di lingkungan berbeda tempat mereka tinggal. (Camiré et al., 2012; Danish & Donahue, 1995; Danish, Petitpas, & Hale, 1993). Cronin & Allen telah baru-baru ini telah berhasil mengembangkan instrumen life skills yang memuat delapan komponen, yaitu: *teamwork, goal setting, time management, emotional skills, communication, social skills, leadership, dan problem solving and decision making* (Cronin & Allen, 2017).

Memahami lebih banyak tentang pembelajaran dan transfer keterampilan hidup juga penting untuk psikologi dan pembinaan olahraga terapan karena bidang-bidang ini bergerak melampaui fokus tradisional pada kinerja menuju pendekatan holistik untuk membantu atlet berkembang sebagai individu (Vella et al., 2011). Salah satu hasil penelitian oleh Gould & Carson (2008) menunjukkan hasil bahwa melalui olahraga memberikan dampak yang positif terhadap perkembangan pemuda melalui aktivitas golf dan berpengaruh terhadap kecakapan hidupnya. Penelitian selanjutnya yang ditulis oleh (Bean et al., 2016) dengan judul *Moving Beyond the Gym: Exploring Life Skill Transfer Within a Female Physical Activity-Based Life Skills Program*. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa aktivitas fisik yang berbasis program *life skills* yang secara sengaja disusun untuk meningkatkan *life skills* memberikan dampak yang signifikan dibandingkan dengan aktifitas fisik yang tidak diberikan program *life skills*.

Asumsi yang didapatkan bahwa kecakapan hidup dapat membantu para remaja tidak hanya berhasil dalam olahraga, tetapi dapat membantu remaja dalam kehidupannya sehari-hari selain dalam dunia olahraga. Kecakapan hidup sebagai kekuatan pada sifat pribadi serta keterampilan seperti menetapkan tujuan, kontrol emosi, mengembangkan diri dan etika kerja keras dapat dipromosikan atau dikembangkan melalui olahraga dan ditransfer untuk digunakan dalam keadaan non-olahraga (Camiré et al., 2009). Transfer dibingkai sebagai proses yang menghubungkan pengembangan keterampilan dalam olahraga dengan penerapan keterampilan berikutnya di luar olahraga (Kendellen & Camiré, 2017). Sehingga kehidupan sehari-harinya akan terus berproses ke arah yang lebih baik. Konsep

pengembangan pemuda yang positif lebih luas daripada pengembangan keterampilan hidup, dan pada kenyataannya mencakup pengembangan keterampilan hidup (Gould & Carson, 2008). Artinya, semua keterampilan hidup berfokus pada perkembangan remaja yang positif, tidak semua upaya pengembangan remaja yang positif fokus pada pengembangan keterampilan hidup.

Dalam olahraga terdapat banyak sekali aspek yang menentukan keberhasilan prestasi atlet mulai dari aspek teknik, fisik, bahkan psikologi atlet. Namun kenyataan dilapangan masih terdapat pelatih yang kurang peka dalam kondisi psikologi atlet. Khususnya pada olahraga senam penerapan ilmu psikologi masih kurang mendapat perhatian para pelatih. Karena pelatih berpendapat bahwa psikologis atlet hanya sedikit memberikan pengaruh dalam penguasaan teknik dan perkembangan fisik atlet. Padahal, faktor fisiologis dan psikologis memainkan peran penting dalam olahraga. Orang dengan faktor fisiologis yang baik belum tentu memiliki psikologi yang baik begitupun sebaliknya. Oleh karena itu apabila seorang pelatih tidak memberikan sentuhan dalam aspek psikologis maka atlet akan kesulitan dalam menghadapi masalah-masalah yang dihadapinya pada saat berlatih, bertanding, atau bahkan dalam menjalani kehidupan sehari – harinya baik dilingkungan latihan, rumah dan masyarakat.

Sehingga perlunya untuk para pelatih agar menguasai konsep dari PYD itu sendiri seperti hasil penelitian dari MacDonald dkk., (2010) “menunjukkan bagaimana atlet yang dilatih oleh pelatih yang memiliki pengetahuan tentang prinsip PYD memiliki tingkat keterampilan pribadi dan sosial yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet yang bekerja dengan pelatih yang tidak mengetahui prinsip PYD”. Bukti tersebut menunjukkan bahwa pendidikan pelatih harus memainkan peran yang lebih menonjol dalam membantu pelatih untuk mengadopsi gaya pembinaan yang konsisten dengan pendekatan PYD (Santos et al., 2018). Faktanya, intervensi pendidikan pelatih baru-baru ini telah menunjukkan beberapa tingkat keberhasilan dalam menyadarkan pelatih akan pentingnya memfasilitasi PYD melalui olahraga (Falcão et al., 2012). Oleh karena itu, mengoptimalkan pengembangan pemuda mengharuskan program dengan hati-hati menyusun kurikulum yang disengaja untuk mengajarkan keterampilan hidup, melatih pelatih

secara sistematis untuk menyampaikan pelajaran, dan memastikan hubungan yang mendukung dalam iklim pembelajaran yang positif (Atkiss et al., 2011)

Setelah memahami masalah yang terdapat dalam olahraga senam, solusi untuk masalah tersebut, serta konsep dari *positive youth development* dan *life skills* maka peneliti berasumsi bahwa perlunya untuk melakukan penelitian terkait penerapan program integrasi *life skills* melalui olahraga senam dalam rangka *positive youth development* dengan harapan adanya terobosan terbaru dalam menangani masalah sehari – hari atlet. Dan menambah wawasan para pelatih bahwa olahraga senam tidak hanya tentang teknik dan fisik saja melainkan ada aspek psikologi yang penting untuk diperhatikan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi rumusan masalah pada penelitian ini adalah

1. Apakah terdapat pengaruh integrasi *life skills* melalui olahraga senam dalam rangka *Positive Youth Development*?
2. Bagaimana integrasi *life skills* atlet senam Jawa Barat pada setiap disiplin senam ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka dapat diketahui tujuan pada penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui pengaruh integrasi *life skills* melalui olahraga senam dalam rangka *Positive Youth Development*.
2. Untuk mengetahui integrasi *life skills* atlet senam Jawa Barat pada setiap disiplin senam

## 1.4 Manfaat Penelitian

Suatu penelitian diharapkan memiliki sebuah manfaat. Penulis mengharapkan manfaat dalam penelitian ini. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

### 1. Dari Segi Teori

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat mendukung teori-teori dalam olahraga khususnya tentang pengembangan kecakapan hidup melalui olahraga senam dalam rangka *positive youth development*.

### 2. Dari Segi Kebijakan

Memberikan kebijakan untuk pengembangan pada olahraga bagi atlet khususnya permainan senam yang baik dan efektif dengan untuk diterapkan dan dianjurkan, yaitu mengintegrasikan kecakapan hidup dalam model pelatihan senam dalam rangka *positive youth development*.

### 3. Dari Segi Praktik

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan bagi berbagai pihak terkait, diantaranya :

- Bagi Sekolah atau Perkumpulan Senam

Diharapkan hasil penelitian ini memberikan manfaat yang baik dan berguna bagi proses pelatihan, dalam rangka perbaikan olahraga khususnya olahraga senam.

- Bagi Guru atau Pelatih

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman dalam olahraga senam yang berkaitan dengan pengembangan kecakapan hidup melalui olahraga senam dalam rangka *positive youth development*.

- Bagi Peserta Didik

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan hasil belajar latihan senam

### 4. Dari Segi Isu Serta Aksi Sosial

Dapat memberikan informasi pengetahuan sebagai proses pada pelatihan olahraga dengan mengintegrasikan kecakapan hidup melalui olahraga senam dalam rangka *positive youth development*.

## 1.5 Struktur Organisasi Tesis

Gambaran lebih jelas isi dari keseluruhan tesis disajikan dalam struktur organisasi tesis yang mengacu pada sistematika penulisan tesis pada pedoman penulisan karya ilmiah yang disusun sebagai berikut :

Fanni Fauziah, 2023

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

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

BAB I Pendahuluan : Berisi penjelasan latar belakang masalah penelitian dalamnya membahas bagaimana pengembangan kecakapan hidup melalui olahraga senam dalam rangka *positive youth development*. Adapun pembahasan rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian dan manfaat penelitian

BAB II Kajian Pustaka : Bab ini berisikan konsep-konsep mengenai kecakapan hidup, permainan senam, konsep kecakapan hidup dalam senam dan *positive youth development*. Kerangka berpikir serta hipotesis penelitian.

BAB III Metode Penelitian : Bab ini merupakan bagian yang bersifat procedural, yaitu bagian yang mengarahkan untuk mengetahui bagaimana peneliti merancang alur penelitian.

BAB IV Temuan dan Pembahasan : Bab ini merupakan hasil penelitian dan pembahasan dipaparkan terhadap temuan temuan penelitian.

BAB V Kesimpulan, Implikasi dan Rekomendasi : Bab ini dibahas kesimpulan penelitian terkait pengembangan kecakapan hidup melalui olahraga senam dalam rangka *positive youth development*.



