

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang masalah

Mencermati dari temuan Nugraha (2022), dapat dipahami bahwa penelitian yang mengintegrasikan konsep kecakapan hidup dan *PYD* dalam ranah pendidikan olahraga sangat terbatas. Temuan ini mendukung para peneliti sebelumnya yang menyatakan bahwa diskusi tentang kecakapan hidup dalam pendidikan olahraga telah muncul dalam beberapa dekade terakhir, namun implementasinya dalam kaitannya dengan *PYD* masih membutuhkan penyelidikan lebih lanjut (Ronkainen dkk., 2021). *PYD* merupakan sebuah gagasan yang luas yang di dalamnya mencakup pengembangan kompetensi hidup yang mendasar yang perlu dimiliki oleh remaja dalam olahraga yang dapat membantu mereka dalam menjalani kehidupannya (Hudaya dkk., 2017). Oleh karena itu, konsep kecakapan hidup dan *PYD* bersifat saling berhubungan dan dapat menjadikan seseorang menjadi lebih positif dalam menjalani kehidupannya saat ini maupun di masa mendatang.

Adapun tantangan dari pengembangan kecakapan hidup untuk mencapai *PYD* dalam pendidikan atau program olahraga meliputi:

- 1) Beragamnya kebutuhan emosional, mental, fisik, dan sosial kaum muda (nilai-nilai neoliberal) (Santos dkk., 2022; Huymans dkk., 2021)
- 2) Kurangnya keterlibatan orang tua karena kurangnya kesadaran orang tua dan memfasilitasi peluang untuk mendukung perkembangan psikososial. Selain itu, hubungan orang tua-pelatih juga perlu ditingkatkan (Harwood dkk., 2019).
- 3) *PYD* tidak terintegrasi dalam sistem olahraga dan membutuhkan persiapan yang lama (Gaion dkk., 2020).
- 4) Anggota program menghadapi tantangan terkait perjalanan, kurangnya sumber daya, dan tujuan yang saling bertentangan (Camire, Trudel, & Bernard, 2013).
- 5) Mengembangkan program hemat biaya untuk memfasilitasi hubungan pelatih-atlet yang baik dan mempromosikan integrasi kecakapan hidup dalam program olahraga (Huymans dkk., 2018).
- 6) Budaya dan latar belakang yang saling bertentangan seperti norma pengajaran lokal dan dinamika hubungan dewasa-remaja, serta perilaku manajemen (Koh

Dani Nugraha, 2023

ANALISIS KECAKAPAN HIDUP DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MELALUI KEGIATAN BERSEPEDA DALAM RANGKA POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT (PYD)

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

dkk., 2017; Huymans dkk., 2021; Richard dkk., 2020).

- 7) Pada partisipan perkotaan, kekerasan menjadi penghalang untuk melakukan aktivitas olahraga yang baik (Marttinen dkk., 2019).
- 8) Kendala waktu (Koh, Ong, & Camire 2017).

Salah satu cabang olahraga yang masih jarang diteliti terkait pengembangan kecakapan hidup dan *PYD*, ialah cabang olahraga bersepeda. Penelitian terdahulu menemukan bahwa satu-satunya studi tentang program bersepeda hanya membahas manfaat mengintegrasikan program bersepeda dengan pariwisata (Onishchuk, 2014) daripada dengan keterampilan hidup dan pengembangan pemuda yang positif (Nugraha, 2022). Peneliti menyarankan program wisata bersepeda untuk meningkatkan keterampilan dan pengetahuan traveling anak muda. Selain itu, mereka berpendapat bahwa pariwisata memainkan peran penting dalam budaya fisik dan olahraga karena mempromosikan gaya hidup sehat, menjaga kapasitas kerja fisik dan pelatihan menyeluruh (Onishchuk, 2014).

Kegiatan bersepeda diketahui memiliki banyak manfaat bagi kebugaran jasmani, stabilitas finansial, dan meningkatkan kualitas hidup melalui gaya hidup sehat. Kebugaran jasmani merupakan tujuan yang ingin dicapai seseorang ketika melakukan aktifitas Olahraga (Sastaman, 2015; Alvian & Priyono, 2021). Kondisi tubuh yang sehat dapat memberikan efek positif pada manusia karena hidup menjadi lebih menyenangkan untuk dijalani (Arnove & Syafii, 2021). Selain itu, kebugaran jasmani juga sangat bergantung pada aktifitas sehari-hari dari seorang individu (Satrio & Wahjuni, 2014). Jika seseorang terbiasa menjalani pola hidup yang tidak sehat seperti merokok, minum minuman keras, atau begadang, tubuh akan terasa tidak fit dan dapat menghambat kegiatan rutin sehari-hari. Akan tetapi, jika seseorang terbiasa dengan pola hidup sehat seperti rutin berolahraga, minum air putih dan tidur cukup, serta makan makanan dengan gizi yang seimbang, maka tubuh akan terasa lebih sehat, terhindar dari penyakit, dan dapat mendukung kegiatan rutin. Sejauh ini, penelitian mengenai kebugaran jasmani dalam kaitannya dengan kegiatan bersepeda, belum membahas mengenai hubungannya dengan kecakapan hidup dan *PYD* (Agustavian & Hartati, 2013; Sastaman, 2015; Satrio & Wahjuni, 2014; Arnove & Syafii, 2021; Alvian & Priyono, 2021). Maka, dapat disimpulkan bahwa belum ada pembahasan ilmiah dalam penelitian terdahulu

Dani Nugraha, 2023

ANALISIS KECAKAPAN HIDUP DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MELALUI KEGIATAN BERSEPEDA DALAM RANGKA POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT (PYD)

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

tentang pengembangan kecakapan hidup dan kebugaran jasmani dalam kegiatan bersepeda untuk mencapai *PYD*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penelitian awal yang telah dilakukan penulis, ada kesenjangan dalam literatur saat ini yang membahas tentang kecakapan hidup dan *PYD* dalam kaitannya dengan kegiatan bersepeda (Nugraha, 2022). Pertama, karena kecakapan hidup dan *PYD* merupakan topik yang sedang berkembang, penelitian yang akan datang harus melakukan studi dalam konteks olahraga yang lebih beragam seperti dalam konteks bersepeda, menyelam, dan lainnya. Kedua, dipahami bahwa penelitian kecakapan hidup dan *PYD* di konteks program bersepeda masih langka. Perlu dilakukannya penelitian yang lebih mendalam dengan mengeksplorasi pengalaman yang berkaitan dengan kecakapan hidup dan *PYD* yang dirasakan oleh pesepeda.

Selain itu, diakui pula bahwa metodologi yang digunakan dalam penelitian terdahulu lebih banyak menggunakan pendekatan kualitatif (seperti wawancara, observasi, FGD, bahkan artikel konseptual). Hal ini mengakibatkan minimnya data yang menyeluruh yang dapat mewakili populasi pesepeda terkait kecakapan hidup dan kebugaran jasmani yang mereka rasakan. Terlebih lagi, jika dihubungkan dengan konsep *PYD*, belum ada penelitian yang membandingkan kecakapan hidup dan kebugaran jasmani pada pesepeda, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai hal ini. Penelitian awal tersebut juga menyarankan untuk melakukan penelitian di negara berkembang seperti Indonesia untuk memperkaya pengetahuan tentang integrasi kecakapan hidup dalam program olahraga yang mengacu pada *PYD* (Nugraha, 2022).

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini menjadi penting karena menawarkan pembahasan yang berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian ini berfokus pada kecakapan hidup dan tingkat kebugaran jasmani yang diperoleh oleh siswa yang melakukan kegiatan bersepeda berdasarkan pengalaman pribadi mereka serta dikaitkan dengan konsep *PYD*. Dalam penelitian ini, objek penelitian merupakan siswa SMPN 34 Bandung. Sekolah ini dipilih dengan pertimbangan tiga hal sebagai berikut: sekolah ini memiliki kegiatan

bersepeda, akses ke lokasi penelitian lebih baik jika dibandingkan dengan sekolah lainnya dan fasilitas untuk penelitian lebih memadai. Maka, pertanyaan penelitian dapat diformulasikan sebagai berikut:

- 1) Bagaimana analisis kecakapan hidup melalui kegiatan bersepeda dalam rangka *PYD*?
- 2) Bagaimana analisis tingkat kebugaran jasmani melalui kegiatan bersepeda dalam rangka *PYD*?

1.3 Tujuan penelitian

Dengan adanya permasalahan di atas, penelitian ini dilakukan dengan tujuan sebagai berikut, diantaranya untuk:

- 1) Mengetahui nilai kecakapan hidup yang diperoleh melalui kegiatan bersepeda dalam rangka *PYD*
- 2) Mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang diperoleh melalui kegiatan bersepeda dalam rangka *PYD*

1.4 Manfaat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak. Adapun manfaat dari penelitian ini dapat dibagi menjadi empat bagian: manfaat dari segi teoritis, kebijakan, praktis, dan isu serta aksi sosial.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperluas khasanah ilmu pengetahuan di bidang Pendidikan Jasmani dan Olahraga mengenai nilai kecakapan hidup dan tingkat kebugaran jasmani yang dapat diperoleh dari kegiatan bersepeda dari perspektif siswa SMP. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan penilaian LSSS untuk mengukur kecakapan hidup siswa yang bersepeda. Dengan menggunakan metode penilaian ini diharapkan bahwa penelitian ini dapat menambah wawasan mengenai penggunaan LSSS di cabang olahraga lain, seperti bersepeda. Sebagai tambahan, penelitian ini dapat memperkaya ilmu pengetahuan mengenai *PYD* dalam konteks komunitas olahraga di masyarakat.

1.4.2 Manfaat untuk Kebijakan

Dari sisi kebijakan, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagaimana kecakapan hidup dan kebugaran jasmani dapat diintegrasikan dalam kegiatan berolahraga, khususnya kegiatan olahraga bersepeda. Para pemangku keputusan dapat menggunakan program berbasis kecakapan hidup untuk mempromosikan dan membuat kebijakan terkait pola hidup sehat dan *PYD* di masyarakat, terutama bagi para remaja agar pertumbuhan dan perkembangan karakter dan sikap para remaja menjadi lebih positif.

1.4.3 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi pengurus komunitas sepeda agar lebih memperhatikan nilai kecakapan hidup dan mempromosikan manfaat kesehatan yang dapat diperoleh dari kegiatan bersepeda di komunitasnya. Selain itu, bagaimana *PYD* dapat dicapai melalui program bersepeda yang berbasis kecakapan hidup (*life skills*). Agar anak muda yang tergabung dalam komunitas tersebut menjadi lebih sehat, aktif, dan positif dalam menjalani aktifitas sehari-harinya. Sebagai tambahan, sebaiknya kegiatan bersepeda dilakukan dengan menjunjung tinggi prinsip latihan agar manfaatnya terhadap kebugaran jasmani para siswa lebih terasa dan terlihat.

1.4.4 Manfaat untuk Isu dan Aksi Sosial

Dari segi isu dan aksi sosial, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam menciptakan masyarakat yang lebih positif dan mempromosikan pola hidup sehat melalui gerakan cinta lingkungan dengan menggunakan sepeda sebagai alat transportasi sehari-hari. Selain lebih sehat, bersepeda juga dapat membentuk karakter remaja yang lebih positif serta membekali mereka dengan nilai kecakapan hidup yang dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari untuk memecahkan berbagai tantangan kehidupan.

1.5 Struktur Tesis

Penelitian ini disusun dengan mengikuti struktur seperti berikut ini:

BAB I PENDAHULUAN: Bab ini berisi tentang minimnya pengetahuan mengenai *PYD* yang berkaitan dengan kecakapan hidup dan kebugaran jasmani dalam konteks kegiatan bersepeda sebagai latar belakang masalah. Maka dapat

diformulasikan dua rumusan masalah yang terdiri dari: 1) bagaimana analisis kecakapan hidup melalui kegiatan bersepeda dalam rangka PYD, dan 2) bagaimana analisis tingkat kebugaran jasmani melalui kegiatan bersepeda dalam rangka PYD. Rumusan masalah ini dapat membantu tercapainya tujuan penelitian yang diantaranya adalah untuk mengetahui kecakapan hidup dan tingkat kebugaran jasmani melalui kegiatan bersepeda dalam rangka PYD. Selain itu, manfaat penelitian baik dari segi teoritis, kebijakan, praktis, dan isu serta aksi sosial juga dipaparkan dalam bab ini. Terakhir, struktur tesis menjelaskan bagaimana tesis ini di susun.

BAB II KAJIAN PUSTAKA: Bab ini membahas teori *positive youth development (PYD)*, teori kecakapan hidup (*life skills*), teori kebugaran jasmani, penjelasan mengenai olahraga bersepeda, dan kerangka pemikiran dimana pemikiran dari penelitian ini dijabarkan berdasarkan penelitian terdahulu.

BAB III METODE PENELITIAN: Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel dipilih secara *purposive*, dalam hal ini sampel merupakan siswa yang bersepeda di SMPN 34 Bandung. Selain itu pula, prosedur penelitian dikemukakan dengan menggunakan diagram alur agar mempermudah pembaca untuk memahami alur penelitiannya. Adapun tempat dan waktu penelitian dijelaskan dalam sub-bab pengambilan data penelitian. Instrument penelitian juga dijelaskan bahwa penelitian ini menggunakan LSSS dan TKJI. Terakhir, data dianalisis menggunakan SPSS secara deskriptif serta dilakukan uji ANOVA satu jalur dan uji Kruskal-Wallis H.

BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN: Penelitian ini menunjukkan bahwa kecakapan hidup dapat diperoleh dari kegiatan bersepeda serta tingkat kebugaran jasmani siswa bersepeda cenderung kurang. Hal ini disebabkan oleh kegiatan bersepeda yang tidak dilakukan dengan mengikuti prinsip-prinsip latihan serta kurangnya aktifitas bersepeda secara berkelompok yang mengakibatkan kurangnya kecakapan sosial yang diperoleh siswa dari kegiatan bersepeda.

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI: Kesimpulannya adalah para pengelola komunitas bersepeda disarankan untuk mengintegrasikan kecakapan hidup dalam kegiatan bersepedanya dan mendorong para remaja untuk mengembangkan potensi diri secara lebih positif.