

INTEGRASI KECAKAPAN HIDUP KE DALAM PROGRAM LATIHAN RENANG

Purnama Hudaya, Amung Ma'mun, Yusup Hidayat
Program Studi Pendidikan Olahraga, Sekolah Pascasarjana
Universitas Pendidikan Indonesia,
Jl. Dr. Setiabudhi No. 229, Bandung 40154, INDONESIA
Email: purnamahudaya6@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh integrasi kecakapan hidup (*life skills*) ke dalam program latihan renang. Sebanyak 60 peserta yang merupakan atlet renang dan non atlet terlibat dalam penelitian ini. Seluruh peserta tersebut kemudian dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu (i) atlet renang yang memperoleh program renang yang terintegrasi dengan kecakapan hidup, (ii) atlet renang yang hanya diberikan program renang biasa tanpa muatan kecakapan hidup, dan (iii) non-atlet yang memperoleh program renang tanpa muatan kecakapan hidup. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *the matching-only pretest-posttest control group design*. Sebanyak delapan kecakapan hidup yang meliputi keterampilan kerja tim, menetapkan tujuan, keterampilan sosial, pemecahan masalah dan pengambilan keputusan, keterampilan emosi, komunikasi antar pribadi, kepemimpinan, dan manajemen waktu diintegrasikan ke dalam program latihan renang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan perkembangan kecakapan hidup antara kelompok atlet renang yang mendapatkan program renang terintegrasi kecakapan hidup dengan kelompok atlet renang tanpa program kecakapan hidup dan kelompok non atlet. Kelompok atlet renang yang memperoleh program renang dengan integrasi kecakapan hidup memiliki perkembangan kecakapan hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan dua kelompok lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian program kecakapan hidup secara disengaja terbukti mampu meningkatkan perkembangan kecakapan hidup atlet renang.

Kata kunci: program latihan, *life skills*, renang

ABSTRACT

This study aims to examine the integration of life skills into swimming training programs. A total of 60 participants who were swimming athletes and non-athletes were involved in this study. All participants were then divided into three groups, namely (i) swimming athletes who received swimming programs integrated with life skills, (ii) swimming athletes who were only given regular swimming programs without life skills, and (iii) non-athletes who received swimming programs without integrated life skills. The method used in this study was the matching-only pretest-posttest control group design. Eight life skills which include team work

skills, setting goals, social skills, problem solving and decision making, emotional skills, interpersonal communication, leadership, and time management were integrated into a swimming training program. The results showed that there were differences in the development of life skills between swimming athletes who received a swimming program integrated with life skills with a group of swimming athletes without a life skills program and a group of non-athletes. The group of swimming athletes who received swimming programs with life skills integration had higher life skills development compared to the other two groups. This shows that the deliberate provision of life skills programs is proven to be able to improve the development of athletes' life skills.

Keywords: *training program, life skills, swimming*

Pendahuluan

Akhir-akhir ini semakin berkembang kegiatan olahraga dijadikan arena untuk mengembangkan berbagai kompetensi diluar dari tujuan olahraga yang bersentuhan dengan keterampilan dan performa. *Life skills, social capital, critical thinking*, dan *values* merupakan domain yang sekarang jadi telaahan para peneliti untuk membuktikan bahwa kegiatan olahraga menjadi arena mengembangkan domain-domain dimaksud. Komponen kecakapan hidup merupakan kecakapan-kecakapan yang secara praktis dapat membekali seseorang dalam mengatasi berbagai persoalan hidup. Kecakapan ini menyangkut aspek pengetahuan, sikap yang di dalamnya termasuk fisik dan mental, serta kecakapan yang berkaitan dengan perkembangan karakter atau tingkah laku kehidupan. mereka melihat keterampilan keterampilan ini sebagai kompetensi perilaku, kognitif, interpersonal,

intrapersonal yang dapat dipelajari, dikembangkan dan disempurnakan (Papacharisis, Goudas, Danish, & Theodorakis, 2005). Kecakapan hidup adalah “keterampilan yang memungkinkan individu berhasil di lingkungan yang berbeda tempat mereka seperti sekolah, rumah dan lingkungan (Danish & Nellen, 2012). Kecakapan hidup bisa bersifat fisik (mengambil sikap tubuh yang benar), perilaku (berkomunikasi secara efektif), atau kognitif (membuat keputusan yang efektif) (Danish & Donohue, 1995).

Diakui bahwa olahraga dapat digunakan sebagai media untuk meningkatkan perkembangan anak remaja jika menggabungkan pengajaran keterampilan dan strategi yang berguna untuk kehidupan. Program pengajaran kecakapan hidup sangat cocok diintegrasikan dalam program olahraga, bila program olahraga remaja yang mempromosikan pengembangan psiko-sosial adalah olahraga yang dijadikan

wahana untuk memberikan pengalaman yang mendorong penilaian diri, dan mengajarkan kecakapan hidup kepada peserta olahraga (remaja) dengan cara disengaja dan sistematis (Petitpas, Cornelius, Raalte, & Jones, 2005).

Ada beberapa alasan program kecakapan hidup bisa diintegrasikan dalam program olahraga. Pertama ada kemiripan antara keunggulan kinerja dalam olahraga dan keunggulan pribadi dalam kehidupan dan kemiripan nyata antara keterampilan mental yang dibutuhkan untuk kinerja yang sukses dalam olahraga dan di bidang non-olahraga (Danish, Forneris, & Wallace, n.d.). Kedua, banyak keterampilan yang dipelajari dalam olahraga dapat dialihkan ke domain kehidupan lainnya. Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk melakukan di bawah tekanan, untuk memecahkan masalah, untuk memenuhi tenggat waktu dan tantangan, untuk menetapkan tujuan, untuk berkomunikasi, untuk menangani keberhasilan dan kegagalan, bekerja dengan tim dan dalam sistem, dan untuk menerima umpan balik dan keuntungan dari itu. Ketiga, kebanyakan anak muda berkenalan dengan olahraga karena ini adalah aktivitas yang meluas di seluruh masyarakat kita. Keempat, olahraga adalah konteks yang menekankan latihan dan

kinerja seperti sekolah dan pekerjaan. Kelima, keterampilan olahraga dan keterampilan hidup dipelajari dengan cara yang sama, melalui demonstrasi, pemodelan dan praktik (Orlick & McCaffrey, 1991). Keenam, olahraga merupakan faktor penting dalam pengembangan harga diri dan persepsi kompetensi remaja (Danish, S.J., Petitpas, A.J., 1993). Apalagi olahraga bisa memberikan kesuksesan dan kepuasan. Prestasi tujuan sebagai tujuan dalam olahraga umumnya berwujud dan jangka pendek. Dengan demikian, olahraga bisa menanamkan kepada individu nilai keberhasilan dalam menetapkan dan mencapai tujuan (Danish, Forneris, Hodge, & Heke, 2004). Selain itu, pendidikan Jasmani dapat memanfaatkan potensi olahraga untuk pengajaran kecakapan hidup karena ini adalah latar di mana olahraga dan aktivitas fisik dipresentasikan ke hampir semua anak. Oleh karena itu, telah diusulkan cara optimal untuk mendapatkan keterampilan adalah mengintegrasikan pengajaran olahraga dan kecakapan hidup.

Positive youth development (PYD) atau perkembangan pemuda positif adalah sebuah istilah yang mempromosikan remaja dalam melakukan aktivitas yang bermanfaat bagi mereka untuk masa mendatang. PYD mengacu pada

mempromosikan pemuda yang kompeten, sehat, dan sukses dan melibatkan mendapat pengalaman, dukungan dan kesempatan yang dikenal untuk meningkatkan hasil perkembangan positif (Baber et al., 2011) PYD adalah istilah yang paling umum digunakan dalam literatur dan berfokus pada promosi sejumlah kompetensi atau hasil yang diinginkan pada kaum remaja. Kompetensi itu termasuk menjadi individu yang peduli dan etis, mengembangkan rasa harga diri, memiliki orientasi masa depan yang positif dan belajar bagaimana menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan dan lingkungan yang berbeda (*Carnegie Corporation of New York, 1995*). Dalam olahraga, PYD mencakup pembelajaran kebiasaan kesehatan yang positif dan menjadi sehat secara fisik. PYD juga mencakup pengembangan psikologis (misalnya rasa optimisme atau harapan) dan keterampilan khusus (misalnya kemampuan untuk menentukan tujuan atau mengelola stres). PYD adalah gagasan luas yang mencakup pengembangan beragam kompetensi yang dapat membantu remaja dalam olahraga, dalam kehidupan mereka saat ini, dan atau masa depan mereka. Dalam PYD diajarkan keterampilan hidup sebagai komponen keterampilan yang dapat bermanfaat dalam kehidupan saat ini maupun untuk masa mendatang.

Klub olahraga adalah salah satu lembaga resmi olahraga yang menyalurkan minat dan bakat para anak dan remaja untuk dapat berkembang secara positif melalui olahraga. Ada penelitian terdahulu yang telah mengintegrasikan program berbasis kecakapan hidup pada program latihan. Sebagai contoh adalah integrasi kecakapan hidup ke dalam program golf pemuda di Kanada untuk melatih partnership (Kendellen, Camiré, Bean, & Forneris, 2016).

Dalam olahraga renang terdapat beberapa proses pembinaan jangka panjang atlet renang atau istilah ini populer disebut *Long Term Athlete Development (LTAD)*. Seorang pelatih nasional butuh 10 tahun atau 10.000 jam latihan kontinyu untuk atlet berbakat mencapai keunggulan olahraga (Raleigh, 2011). Tidak ada jalan pintas untuk dengan waktu singkat atlet renang untuk dapat berprestasi. Apalagi olahraga renang termasuk olahraga terukur dan banyak peserta yang di klub renang mulai latihan di usia muda untuk dapat mencapai prestasi di usia dewasa dengan proses latihan yang panjang. Maka seorang pelatih akan memberikan program latihan dengan waktu yang lama untuk mencetak atlet yang berkualitas. Selain fisik yang mapan atlet seyogyanya juga mempunyai sikap yang santun dan mental

berkompetisi, di ranah ini olahraga sebagai wahana untuk membangun anak remaja berkembang secara positif dengan mengintegrasikan proram kecakapan hidup pada program latihan renang.

Olahraga renang populer di usia pelajar di Bandung, untuk perlombaan di kota Bandung lomba renang antar pelajar selalu ada setiap bulan, dan tidak dipungkiri pelajar yang mengikuti lomba renang rata-rata adalah atlet yang aktif berlatih di klub olahraga renang. Mereka aktif mengikuti latihan renang di klub dengan jadwal beragam, untuk atlet yang sudah menguasai empat gaya berenang memiliki jadwal latihan pagi dan sore tiap hari nya selama 6 hari dengan waktu latihan rata-rata 2 jam lebih setiap latihan (observasi jadwal latihan klub renang Tirtamerta Bandung). Salah satu alasan mengapa kontinuitas dan intensitas dianggap sebagai penentu utama apakah partisipasi mengarah pada manfaat yang diinginkan adalah karena partisipasi intens dan berkelanjutan membantu memfasilitasi penguasaan keterampilan dan pengetahuan yang komprehensif (Larson et al. 2006).

Melihat fakta di atas secara sengaja atau tidak sengaja atlet menerapkan keterampilan hidup dalam program olahraga. Atlet harus dapat mengatur waktu untuk waktu latihan sebagai atlet

dan waktu sekolah sebagai pelajar. Atlet percaya bahwa berpartisipasi dalam olahraga memungkinkan mereka mengembangkan keterampilan manajemen waktu (Camiré, Trudel, & Forneris, 2009).

Keterampilan bersosialisasi merupakan keterampilan yang dapat dikembangkan dalam sebuah klub olahraga renang karena atlet memiliki latar belakang yang beragam. Aspek paling bermakna dari olahraga kompetitif terkait dengan interaksi atlet dengan teman sebaya. Tanpa kecuali, olahraga menyediakan peluang atlet untuk memperluas jaringan sosial mereka (Holt, Tamminen, Tink, & Black, n.d.)

Keterampilan menetapkan tujuan juga dapat dikembangkan dalam olahraga renang. Dalam sesi latihan, pelatih menetapkan tujuan atlet dalam sesi latihan misal, waktu yang harus di tempuh berenang 50 meter dan beban latihan yang harus diselesaikan dalam setiap sesi latihan, dan saat berlomba dapat berenang lebih cepat dari waktu yang bisa di tempuh atlet dalam sesi latihan. Hal ini dipelajari saat anak berperan dalam olahraga renang.

Begitu kaya pengalaman remaja yang berpartisipasi dalam klub olahraga. Mereka, selain berperan sebagai seorang siswa di sekolah serta berpartisipasi di klub olahraga sebagai tempat tujuan

bersosialisasi dan mengembangkan diri sehingga rutinitas kehidupan dapat dimaksimalkan dengan kegiatan positif. Hal ini menjadi perbedaan bagaimana seorang remaja yang mendapat kegiatan hanya disekolah dan banyak menghabiskan waktu luang setelah sekolah dengan kegiatan yang berubah seperti halnya bermain dengan teman sebaya, dan aktif bermain gadget serta kegiatan yang tidak mengarah pada tujuan yang nyata. Jika dibandingkan dengan remaja yang berpartisipasi dalam olahraga renang (atlet) yang mempunyai kegiatan rutin dalam kesehariannya dari mulai bangun tidur sampai tidur kembali. Pelatih dan orangtua percaya bahwa dengan mengikuti olahraga secara otomatis mempelajari kecakapan hidup (McCallister & Dkk, 2000). Hal ini bertentangan dengan teori para ahli yang menunjukkan bahwa program olahraga yang secara terstruktur dirancang untuk mengajarkan kecakapan hidup mungkin lebih cocok untuk menumbuhkan hasil perkembangan anak muda yang positif, jika dibandingkan dengan program olahraga yang tidak sengaja dibuat (Kendellen et al., 2016).

Dilandasi oleh perbedaan yang ada pada penelitian terdahulu serta permasalahan yang dihadapi peneliti saat ini, maka perlu untuk melakukan penelitian

yang dapat menguji perbedaan perkembangan kecakapan hidup atlet renang dengan peserta non-atlet.

Metode

1. Partisipan

Pada penelitian ini, 60 peserta usia remaja 11 – 15 tahun dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu atlet renang yang programnya terintegrasi kecakapan hidup, atlet renang mengikuti program latihan biasa dan bukan atlet (tidak mengikuti aktivitas klub olahraga).

2. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur perkembangan kecakapan hidup individu melalui olahraga adalah *Life Skills Scale for Sport (LSSS)*. LSSS telah dikembangkan untuk partisipan olahraga remaja dengan rentang usia 11-21 tahun (Donal & Allen, 2017). Instrumen LSSS tersebut berisi delapan komponen keterampilan hidup utama yang meliputi keterampilan kerja tim, menetapkan tujuan, keterampilan sosial, pemecahan masalah dan pengambilan keputusan, keterampilan emosi, komunikasi antar pribadi, kepemimpinan, dan manajemen waktu. Komponen keterampilan hidup tersebut kemudian diintegrasikan ke dalam program latihan renang yang terdiri dari 47 item dalam tipe pernyataan tertutup. Rentang

skala yang digunakan adalah skala Likert (5 point) yaitu 1 (*not at all*) hingga 5 (*very much*).

3. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 25 (IBM, New York, USA). Statistik deskriptif yaitu mencari nilai rata-rata, standar deviasi, nilai tertinggi dan nilai terendah (Niekerk, et al, 2016) dihitung untuk semua variabel. One Way Anova digunakan untuk menguji perbedaan rata-rata setiap variabel. Tingkat alpha $p \leq 0,05$ digunakan untuk menentukan signifikansi. Dan memakai uji t untuk melihat perbedaan tiap kelompok.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan kecakapan hidup antara atlet renang yang diberikan program renang terintegrasi dengan kecakapan hidup dengan atlet yang diberikan program renang tanpa terintegrasi dengan kecakapan hidup, dan perenang non atlet yang mendapatkan program renang tanpa diintegrasikan dengan kecakapan hidup.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata kelompok atlet renang yang diintegrasikan program kecakapan hidup sebesar 146,05 dengan simpangan baku

sebesar 2,704, kelompok atlet renang tanpa diintegrasikan program kecakapan hidup sebesar 139,35 dengan simpangan baku sebesar 3,422. Dan kelompok bukan atlet sebesar 133,95 dengan simpangan baku sebesar 2,946. Hasil analisa uji Anova One Way untuk menguji perbedaan tiga kelompok penelitian (Tabel 1) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan perkembangan kecakapan hidup antara kelompok atlet renang dengan program kecakapan hidup, kelompok atlet renang tanpa program kecakapan hidup dan non atlet. Hal tersebut diperlihatkan oleh F Hitung (79,566) > F tabel (5,80) berdasarkan keputusan jika F hitung > F tabel. Selanjutnya, uji t dilakukan untuk menguji perbedaan perkembangan kecakapan hidup antar ketiga kelompok diatas. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan perkembangan kecakapan hidup antara kelompok atlet renang yang diberikan program kecakapan hidup dengan kelompok atlet renang tanpa program kecakapan hidup. Kelompok atlet renang yang diintegrasikan kecakapan hidup (6,7) lebih tinggi dibandingkan kelompok atlet renang tanpa diintegrasikan program kecakapan hidup (-3) (Tabel 2). Hal tersebut dapat dilihat dari nilai t hitung (10,39) > t tabel (1,74) .

Tabel 1. Uji Hipotesis ANOVA ONE WAY untuk menguji perbedaan kelompok

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecakapan hidup	Between Groups	1469.733	2	734.867	79.566	.000
	Within Groups	526.450	57	9.236		
	Total	1996.183	59			

Tabel 2. Uji Hipotesis Kedua

Kelompok	N	Rata-rata	Simp.baku	T hitung	T tabel	ket
Atlet dengan <i>Kecakapan hidup</i>	20	6,7	2,79	10,39	1,725	signifikan
Atlet tanpa <i>Kecakapan hidup</i>	20	-3	0,59			

Tabel 3. Uji Hipotesis Ketiga

Kelompok	N	Rata-rata	Simp.baku	T hitung	T tabel	Ket
Atlet dengan <i>Kecakapan hidup</i>	20	6,7	2,79	5,78	1,725	signifikan
Bukan Atlet	20	0,8	1,15			

Setelah uji t perbedaan rata-rata pada kelompok atlet renang yang diintegrasikan program kecakapan hidup dan atlet renang tanpa program kecakapan hidup dengan t hitung sebesar 10,39 lebih besar dari t tabel sebesar 1,725. Kemudian dilakukan uji t pada kelompok atlet renang yang diintegrasikan program kecakapan hidup dengan kelompok bukan atlet pada Tabel 3. Setelah uji t perbedaan rata-rata pada kelompok atlet renang yang diintegrasikan

program kecakapan hidup dan bukan atlet dengan t hitung sebesar 5,78 lebih besar dari t tabel sebesar 1,725. Sesuai keputusan jika $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ maka dapat disimpulkan perbedaan kelompok atlet renang yang diberikan program kecakapan hidup dibandingkan dengan kelompok perenang non atlet. Kemudian berdasarkan nilai rata-rata. Kelompok atlet renang yang diintegrasikan program kecakapan hidup (6,7) lebih tinggi perkembangan kecakapan

hidup -nya dibandingkan dengan kelompok non atlet (0,8).

Setelah dilakukan tes dan diberi perlakuan maka kelompok atlet renang yang diintegrasikan kecakapan hidup lebih besar skor perkembangan kecakapan hidupnya dibanding kelompok atlet renang yang tanpa diintegrasikan program kecakapan hidup dan kelompok perenang non atlet. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu bahwa program olahraga yang secara terstruktur dirancang untuk mengajarkan kecakapan hidup mungkin lebih cocok untuk menumbuhkan hasil perkembangan anak muda yang positif, jika dibandingkan dengan program olahraga yang tidak sengaja dibuat (Kendellen et al., 2016)

Kesimpulan

Kecakapan hidup yang bisa diintegrasikan ke dalam program latihan renang memberi pengaruh kepada atlet remaja untuk mendapat pengalaman positif. Karena olahraga adalah wahana yang ideal untuk menyisipkan program kecakapan hidup di dalamnya, atlet mempelajari dan menerapkan komponen kecakapan hidup di dalam proses latihan dan dikehidupan sehari-hari melalui tugas personal. Atlet menyadari bahwa dampak berpartisipasi dalam kegiatan olahraga banyak bertemu dengan orang lain dan

mereka harus bisa beradaptasi baik dengan orang lain maupun dengan suasana latihan olahraga. Namun yang paling penting adalah para atlet remaja ini mendapat pengalaman positif dan berpartisipasi pada penelitian ini bagaimana mereka mengenal Kecakapan hidup atau proses menilai olahraga bukan hanya semata-mata hanya prestasi melainkan ada beberapa hal yang bisa menjadi proses untuk mendapat pengembangan diri dan dapat berhasil sebagai atlet renang dan memungkinkan untuk berhasil ketika dewasa sesuai dengan minat dan cita-citanya kelak. Yang dialami oleh atlet renang adalah mereka terbiasa dengan target atau waktu dan beban dalam latihan, banyak target yang diterapkan oleh pelatih melalui jam latihan, beban latihan, waktu renang yang dicapai dalam 50 meter.

Daftar Rujukan

- Baber, K. M., Benson, J. B., Benson, P. L., Bowers, E. P., Boyd, M. J., Chase, P. A., ... Zaff, J. F. 2011. *Contributors to This Volume Ciprian Boitor Julie Dobrow Steinunn Gestso Julie Going Kei Kawashima-Ginsberg Pamela Ebstynne King Selva Lewin-Bizan Yibing Li Shane Lopez Jenni Menon Mariano Michelle M . Martel Adam Rainer Natalie Rusk Jennifer Brown Urban.*
- Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. 2009. High school athletes ' perspectives

on support , communication , negotiation and life skill development, *1*(1), 72–88. <https://doi.org/10.1080/19398440802673275>

Danish.S.J, Petitpas.A.J, H. B. . 1993. Life Development Intervention Foro Athletes: Life Skills Trought Sport.

Danish, S. J., Forneris, T., & Wallace, I. (n.d.). Journal of Applied School Sport-Based Life Skills Programming in the Schools, (November 2014), 37–41. <https://doi.org/10.1300/J370v21n02>

Danish, S. J., & Nellen, V. C. 2012. New Roles for Sport Psychologists : Teaching Life Skills Through Sport to At-Risk Youth, (September 2013), 100–113. <https://doi.org/10.1080/00336297.1997.10484226>

Donal, L., & Allen, J. 2017. Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. *Psychology of Sport & Exercise*, 28, 105–119. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.11.001>

Holt, N. L., Tamminen, K. A., Tink, L. N., & Black, D. E. (n.d.). Qualitative Research in Sport and Exercise An interpretive analysis of life skills associated with sport participation, (March 2015), 37–41. <https://doi.org/10.1080/19398440902909017>

Kendellen, K., Camiré, M., Bean, C. N., & Forneris, T. 2016. Integrating life skills into Golf Canada ' s youth programs : Insights into a successful research to practice partnership, *704*(September). <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1205699>

Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S. J., & Theodorakis, Y. 2005. The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context. *Journal of Applied Sport Psychology*, *17*(3), 247–254. <https://doi.org/10.1080/10413200591010139>

Petitpas, A. J., Cornelius, A. E., Raalte, J. L. Van, & Jones, T. 2005. A Framework for Planning Youth Sport Programs That Foster Psychosocial Development, 63–80.

Raleigh, V. 2011. Long term development in Swimming.