

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecakapan hidup merupakan kemampuan seorang untuk berhasil dalam berbagai kegiatan di lingkungan tempat tinggal, seperti sekolah, rumah maupun lingkungan lain yang nantinya akan menciptakan bentuk perkembangan tingkah laku maupun dapat merubah tingkah laku seseorang yang tujuannya untuk menyeimbangkan pengetahuan, sikap dan keterampilan dalam menjalani kehidupan (Yabunaka et al., 2023). Kecakapan hidup juga merupakan kemampuan komunikasi efektif, kemampuan mengembangkan kerjasama, melaksanakan peran yang memiliki tanggung jawab, kesiapan dan kecakapan untuk bekerja serta memiliki etika dan karakter untuk menghadapi dunia pekerjaan (Anwar, 2006). Kecakapan hidup mencakup interaksi antara pengetahuan yang diyakini sebagai unsur penting untuk hidup yang lebih mandiri.

Secara umum kecakapan hidup terbagi menjadi dua, yaitu kecakapan hidup umum dan kecakapan hidup khusus. Kecakapan hidup umum merupakan kecakapan yang terdiri dari *personal skill* dan *social skill*. *Personal skill* mencakup kesadaran diri, memahami diri, potensi dan berpikir rasional.

Social skill meliputi kecakapan berkomunikasi secara empati dan kerjasama (Opstoel et al., 2020). Sedangkan kecakapan hidup khusus merupakan kecakapan yang diperlukan untuk menghadapi permasalahan dalam bidang pekerjaan, kegiatan maupun situasi tertentu yang meliputi kecakapan akademik dan okupasi (Ronkainen et al., 2023). Kecakapan akademik merupakan kemampuan untuk

mengidentifikasi variabel serta mengkaitkannya dengan fenomena dan merumuskan hipotesis terhadap rangkaian peristiwa, merancang dan melakukan penelitian. Sedangkan keterampilan okupasi mengarah pada pekerjaan dalam masyarakat dan membutuhkan keterampilan motorik (Rulyansyah & Sholihati, 2018).

Pengembangan kecakapan hidup melalui olahraga sudah menjadi perhatian dan pengembangan ini bisa terus berjalan dengan menerapkan program latihan melalui kecakapan hidup pada bidang tertentu dalam olahraga (Chinkov & Holt, 2016). Program pembinaan olahraga sudah diterapkan di Indonesia, terutama pada olahraga bulu tangkis. Olahraga bulu tangkis merupakan cabang olahraga yang banyak disenangi masyarakat Indonesia (Fauzan *et al.*, 2022). Permainan bulu tangkis dapat menggunakan raket untuk memukul dan *shuttlecock* untuk objek pukul dan dapat dimainkan di lapangan tertutup maupun terbuka, dengan ukuran lapangan persegi panjang dan net menjadi pembatas (Balaji & Suriya, 2018).

Salah satu olahraga yang disenangi banyak orang ataupun anak-anak adalah bulu tangkis. Olahraga bulu tangkis termasuk olahraga favorit bagi semua jenjang pendidikan. Bulu tangkis atau bulu tangkis merupakan olahraga atau permainan yang menggunakan raket sebagai alat memukul *shuttlecock* sebagai objeknya yang dimainkan oleh dua orang atau dua pasang yang saling berlawanan. Tujuan olahraga ini yaitu menjatuhkan *shuttlecock* di daerah lapangan lawan dengan melewati atas net sehingga mendapatkan point (Edmizal, 2021).

Berdasarkan kegiatan yang dilakukan pada program Tim Bulu Tangkis SMP Negeri 23 Kerinci masih belum baik, karena ada beberapa kendala yang

dihadapi kendala tersebut berasal dari siswa, seperti ada yang kurang mampu dalam perekonomian dan ada yang berkecukupan. Siswa yang berkecukupan mereka sering pergi latihan sedangkan yang kurang mampu dalam perekonomian, mereka tidak bisa untuk pergi latihan, karena latihan tersebut sifatnya berbayar. Padahal anak didik tersebut memiliki semangat tinggi untuk latihan bulu tangkis. Namun disisi lain, kekurangan alat untuk menerapkan sport science, jadi atlet harus bisa untuk mencari jalan keluar agar anak didik dapat latihan dengan maksimal dan lancar untuk menerapkan sport science sesuai dengan usia dan kemampuan.

Kecakapan hidup juga termasuk keterampilan dalam kehidupan sehingga tidak bisa lepas dari hal tersebut dan akan berkembang secara terus-menerus dalam menjalani kehidupan sehari-hari seperti berolahraga (Camiré, 2022). Dengan kecakapan hidup, seseorang tidak akan merasa kesulitan dalam berinteraksi dan beradaptasi dengan kondisi maupun keadaan yang baru. Seseorang yang bisa belajar dan mengembangkan kecakapan hidup yang dibutuhkan untuk bertahan hidup, mengatasi dan berkembang dalam berbagai keadaan yang berbeda.

Kecakapan hidup yang dimiliki oleh seseorang akan sangat dibutuhkan dalam menjaga kelangsungan hidup dan juga dapat memberikan bantuan dalam menghadapi keadaan yang berbeda. Oleh karena itu, kecakapan hidup yang diberikan kepada seseorang termasuk bekal untuk menjalani hidupnya dengan baik. Serta kecakapan hidup dapat mengalami perpindahan dari suatu kecakapan olahraga dengan adanya proses pembiasaan yang terjadi ketika di luar olahraga (Pierce et.al., 2016). Kecakapan hidup dapat diterapkan di dalam olahraga ataupun

luar olahraga melalui proses transfer kecakapan pada satu pembiasaan (Bradley & Conway, 2016).

Pendidikan kecakapan hidup merupakan program pendidikan yang dirancang agar dapat meningkatkan keterampilan dan kemampuan seseorang, sehingga mereka bisa menghadapi kehidupan yang lebih efektif. Pendidikan kecakapan hidup termasuk pada kegiatan yang mendukung pemikiran yang kritis dan kreatif, mengatasi stres, kesadaran diri, empati, mengambil keputusan, pemecahan masalah, keterampilan serta hubungan interpersonal. Kecakapan hidup sangat penting untuk diri seseorang karena sangat berkaitan dengan kesehatan, pendidikan, olahraga, budaya, seni dan bisnis (Karademir, 2010).

Dalam mengembangkan kecakapan hidup dapat melakukan olahraga sebagai media dalam mengembangkannya. Olahraga juga merupakan kegiatan atau aktivitas untuk menyehatkan tubuh dan sarana kompetisi untuk mencari bakat seseorang di bidang olahraga (Ibeng, 2021). Olahraga dilakukan untuk menyehatkan badan dan memastikan tubuh dapat sehat. Olahraga juga merupakan beberapa gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar tujuannya untuk meningkatkan kemampuan fungsional (Giriwijoyo, 2005). Dengan berolahraga metabolisme tubuh seseorang akan optimal dan otak sebagai pusat saraf akan bekerja menjadi lebih baik, melatih otot agar tidak kaku dan peredaran darah sirkulasi oksigen dalam tubuh akan menjadi lancar.

Selain itu olahraga aktif dapat membuat seseorang yang memiliki kebutuhan khusus bisa dapat terlihat aktif dan mencapai hasil belajar yang optimal, terutama untuk seseorang yang berkebutuhan khusus diberi kesempatan untuk aktif

fisik dengan dilakukan melalui berbagai olahraga dan permainan. Tujuan olahraga adaptif bagi anak berkebutuhan khusus bersifat holistik, seperti tujuan penjaskes untuk anak-anak normal yaitu mencakup tujuan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani, keterampilan gerak, sosial dan intelektual (Tarigan, 2000). Pembelajaran olahraga adaptif merupakan sarana untuk meningkatkan beberapa aspek pada diri anak seperti pertumbuhan dan perkembangan jasmani, keterampilan gerak, sosial dan intelektual. Sementara itu olahraga afektif bertujuan untuk menurunkan stres, memperbaiki kualitas tidur, menaikkan mood dan mengurangi gejala depresi.

Permainan bulu tangkis membutuhkan teknik dasar dan kemampuan komponen kondisi fisik yang baik sehingga dibutuhkan latihan secara rutin. Tanpa kondisi fisik yang baik seseorang tidak dapat menguasai teknik cabang olahraga, selain itu latihan teknik juga dapat memperbaiki kualitas kondisi fisik. Kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat diperlukan untuk taktik. Taktik sangat sulit untuk direalisasikan ketika seseorang belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik (Richi & Asnaldi, 2017). Rahman (2014) menyatakan bahwa teknik dasar permainan bulu tangkis ada dua yaitu teknik memegang raket dan teknik memukul atau teknik pukulan.

Potensi olahraga sebagai kendaraan untuk pengembangan pemuda yang positif telah memimpin olahraga psikolog dan sosiolog untuk mempelajari dua pertanyaan spesifik: Apakah partisipasi olahraga mencegah kenakalan? Apakah partisipasi dalam kekerasan geng olahraga menurun? Bahwa pendidikan jasmani dan partisipasi pemuda olahraga dapat mencegah perilaku negatif seperti kenakalan

dan kekerasan dan dapat meningkatkan pengembangan karakter yang positif. Untuk perkembangan positif terjadi, perlu untuk menggunakan baik dari pikiran, dirancang dengan baik, strategi untuk pengembangan karakter. Sembilan strategi untuk mengembangkan karakter dan perilaku olahraga positif dapat digambarkan berdasarkan pembelajaran sosial, perkembangan struktural, pendekatan psikologis dan sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh McCole, et.al (2022) yang mengemukakan bahwa adanya manfaat dari target peserta olahraga dan membantu untuk mengenal hal penting terhadap kecakapan hidup melalui partisipasi dalam olahraga dan membantu untuk mengidentifikasi bahwa pengembangan kecakapan hidup memiliki dampak positif untuk masa depan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Savaş (2021) yang mengemukakan bahwa tingkat kecakapan hidup pemain bulu tangkis berada pada nilai rata-rata, sementara tingkat kecakapan emosional perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki ($p < 0,05$).

Akan tetapi disisi lain, latihan forehand berjalan dengan baik, karena olahraga bulu tangkis merupakan olahraga komplek, harus lengkap baik itu fisik teknik dan mental. Serta life style juga sangat penting dan semua harus seimbang agar semua lancar dan berhasil. Selain kendala dalam latihan ada satu kendala yang dihadapi yaitu sponsor. Tidak ada sponsor yang didapatkan sehingga anak didik dapat latihan bulu tangkis tersebut apabila bisa bayar sendiri.

Menurut Yunida (2017) proses dalam pembinaan olahraga memiliki banyak faktor yang harus diperhatikan, seperti adanya tujuan pembinaan, program latihan yang sistematis, materi dan metode yang tepat, kemampuan pelatih, sarana

prasarana dan kondisi lingkungan. Pembinaan yang teratur, sistematis dan berkesinambungan dengan pendekatan iptek ketika diterapkan dalam program latihan akan meningkatkan kualitas kemampuannya (Ulum, 2013).

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti termotivasi untuk melakukan penelitian ini untuk mengetahui kecakapan hidup pada olahraga bulu tangkis karena penelitian ini belum pernah dilakukan sebelumnya.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat diidentifikasi masalah diantaranya sebagai berikut:

1. Ada beberapa kendala pada program tim bulu tangkis SMP Negeri 23 Kerinci
2. Tim Bulu Tangkis SMP Negeri 23 Kerinci kurang mampu dalam perekonomian
3. Tim Bulu Tangkis SMP Negeri 23 Kerinci tidak pergi latihan
4. Kekurangan alat untuk menerapkan *sport science*
5. Program latihan cabor bulu tangkis belum berjalan sesuai yang diprogramkan.

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat bahwa luasnya ruang lingkup permasalahan dalam penelitian ini, maka permasalahan dalam penelitian ini terfokus dan dibatasi pada kecakapan hidup pada olahraga bulu tangkis.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dikemukakan rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana pelaksanaan program latihan olahraga bulu tangkis Kayu Aro Kerinci terhadap pengembangan kecakapan hidup?
2. Apakah program latihan olahraga di satlat bulu tangkis Kayu Aro Kerinci dapat meningkatkan pengembangan kecakapan hidup atlet? Jika dapat meningkatkan komponen kecakapan hidup apa saja yang lebih dominan meningkat?

1.5 Asumsi Penelitian

Penelitian ini dilandasi dengan asumsi sebagai berikut:

1. Program pelatihan cabor bulu tangkis belum maksimal karena memiliki kendala
2. Tingkat kecakapan hidup atlet masih kurang karena Tim Bulu Tangkis SMP Negeri 23 Kerinci belum sesuai dengan program yang dibuat

1.6 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan program pelatihan cabor bulu tangkis terhadap kecakapan hidup.
2. Menguji efektivitas program pelatihan cabor bulu tangkis untuk perkembangan kecakapan hidup.

1.7 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi berbagai pihak. Adapun manfaat penelitian ini terbagi atas manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

Adapun manfaat teoritis ini adalah memberikan kontribusi sebagai pengembangan ilmu pengetahuan yang berkaitan teori kecakapan hidup. Dismaping itu dapat bermanfaat untuk ilmu bidang ilmu keolahragaan.

2. Manfaat Praktis

a Bagi Atlet

Sebagai bentuk untuk maksimalnya program pelatihan cabor bulu tangkis untuk tercapainya kecakapan hidup.

b Bagi Pelatih

Penelitian ini dapat membantu pelatih untuk lebih maksimal dalam menjalankan program agar tercapainya perkembangan kecakapan hidup.