

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan zaman yang begitu cepat saat ini tentu juga mengubah struktur kehidupan. Agar seseorang mampu mengikuti perkembangan, tentunya harus mempersiapkan dirinya. Karena semakin canggih teknologi dan semakin modern kehidupan, sumber daya manusia yang dibutuhkan tidak hanya berpendidikan saja, namun juga yang terampil, memiliki kecerdasan intelektual, mampu mengendalikan emosi, memiliki kreatifitas yang baik serta mampu hidup mandiri. Untuk membentuk jiwa yang berkompeten dan siap menghadapi masa depan, maka perlunya pendidikan yang memberikan pengajaran tentang kecakapan hidup.

Kecakapan hidup adalah keterampilan yang diperlukan untuk mengelola tantangan dan permasalahan dalam kehidupan sehari-hari secara efektif. Kecakapan ini tidak hanya berkaitan dengan kemampuan teknis atau pengetahuan, tetapi juga meliputi aspek emosional, sosial, dan psikologis yang mempengaruhi cara individu berinteraksi dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar sehingga bisa dikatakan kecakapan hidup ini dapat terus diubah dan diperbaiki. Kecakapan hidup dapat menjadikan individu menjadi lebih baik dan berhasil untuk menyatu di lingkungan manapun, baik di rumah, sekolah, dan juga masyarakat. Dalam konteks pendidikan dan pengembangan pribadi, kecakapan hidup menjadi penting untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan individu. Maka dari itu, memberikan pengajaran mengenai kecakapan hidup ini harus diberikan sejak usia dini bahkan hingga individu

tersebut menginjak pendidikan paling tinggi. Ini semua disiapkan untuk membentuk individu yang memiliki karakteristik yang mendukung sehingga mampu berkompeten dan siap menghadapi kehidupan yang akan semakin canggih dikemudian hari.

(Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam Rohmanasari dkk, 2019) mendefinisikan kecakapan hidup sebagai kemampuan untuk berinteraksi dengan lingkungan secara efektif dan mengeloa tantangan hidup. Kecakapan hidup mencakup berbagai bidang seperti kemampuan sosial, pengambilan keputusan, komunikasi, pengendalian emosi, serta pemecahan masalah. Keberhasilan seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari sangat bergantung pada seberapa baik ia menguasai berbagai keterampilan tersebut. Secara umum, kecakapan hidup merupakan kemampuan, kapasitas, dan keterampilan yang diperlukan oleh individu untuk menjalani hidup dengan penuh kebahagiaan dan kepuasan.

Berbagai keterampilan hidup dapat dikembangkan melalui kegiatan olahraga, baik yang bersifat perorangan maupun tim. Beberapa keterampilan yang sering disebutkan meliputi kerja sama tim, penetapan tujuan, manajemen waktu, keterampilan emosional, komunikasi antarpribadi, keterampilan sosial, kepemimpinan, serta kemampuan dalam memecahkan masalah dan mengambil keputusan (Mossman *et al.*, 2021). Selain itu, pengembangan kecakapan hidup melalui partisipasi dalam olahraga menjadi salah satu tujuan utama dalam latihan olahraga bagi remaja, yang tidak hanya membantu mereka untuk aktif secara fisik, tetapi juga mengembangkan keterampilan motorik dan berkontribusi pada perkembangan psikososial yang sehat (Yudha dalam Juhrodin, 2022). Dengan

demikian, salah satu olahraga yang dapat memberikan kontribusi besar terhadap pengembangan kecakapan hidup adalah olahraga *Pickleball*. *Pickleball* tidak hanya menuntut keterampilan fisik seperti ketangkasan dan kekuatan, tetapi juga mengasah berbagai kecakapan hidup yang berhubungan dengan pengambilan keputusan, kerjasama tim, disiplin, komunikasi, serta pengendalian emosi.

Olahraga sendiri memiliki pengertian sebagai aktivitas yang mampu membentuk kesehatan jasmani dan rohani dengan adanya rasa senang pada diri individu dan tanpa adanya keterpaksaan. Terbukti di zaman yang sudah maju ini, Aktivitas olahraga saat ini memberikan dampak positif yang jelas bagi peningkatan kebugaran, kesegaran, dan kesehatan masyarakat. Hal ini dapat dilihat dari semakin banyaknya orang yang berolahraga, mulai dari lari pagi hingga kegiatan olahraga yang bertujuan untuk meraih prestasi. Setiap individu seharusnya meluangkan waktu untuk berolahraga. Tujuan utama olahraga adalah untuk menjaga tubuh tetap bugar dan memungkinkan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah. Selain itu, olahraga memiliki tujuan yang berbeda-beda, yaitu olahraga rekreasi, olahraga prestasi, dan olahraga pendidikan. Salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam kategori olahraga prestasi adalah *Pickleball*.

Pickleball merupakan olahraga gabungan dari tenis, pingpong, dan badminton, menawarkan peluang bagi pemain untuk mengembangkan keterampilan teknis sekaligus kecakapan sosial dan emosional. *Pickleball* adalah permainan seru dan serba cepat yang semakin populer keliling dunia. Mudah dipelajari, dapat dimainkan dengan baik oleh orang-orang dari segala usia dalam

waktu yang relatif singkat, dan ukuran lapangan yang kecil memungkinkannya dimainkan hampir di mana saja (Gale, 2013). Olahraga *Pickleball* berasal dari Amerika Serikat, tepatnya di kota Bainbridge Island, Washington. Permainan ini dapat dimainkan oleh dua hingga empat orang pemain dengan menggunakan *paddle* atau dayung padat yang terbuat dari kayu untuk memukul bola berlubang melewati jaring. *Pickleball* pertama kali diperkenalkan di Indonesia pada tahun 1996 di Jakarta. Indonesia menjadi negara ketujuh yang mengenal olahraga *Pickleball* ini (Giriwijoyo, 2013). Olahraga *Pickleball* termasuk dalam kategori olahraga yang mudah dan menyenangkan, sehingga dapat dimainkan oleh siapa saja, mulai dari anak-anak hingga lanjut usia. Olahraga ini memiliki intensitas rendah, mudah dipelajari, dan mendorong terciptanya interaksi sosial yang positif. Untuk itu walaupun *Pickleball* termasuk kedalam kategori olahraga baru namun olahraga ini mampu menarik minat banyak orang apabila olahraga ini sering diperkenalkan atau di sosialisasikan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti pada UKM *Pickleball* Universitas Jambi, terlihat bahwa para atlet sudah memiliki keterampilan yang baik dalam olahraga *Pickleball*. Namun, peneliti mencatat masih ada kekurangan pada aspek afektif, di mana para atlet cenderung lebih mementingkan kemampuan pribadi, emosi yang kadang sulit terkendali saat bermain, kurangnya penghargaan terhadap waktu, sikap yang kurang disiplin, serta kurangnya kepatuhan terhadap peraturan yang ada. Hal ini disebabkan oleh tidak adanya pelatih yang mengarah pada ketidakterbentuknya program latihan yang terstruktur. Hal inilah yang membuat peneliti tertarik dengan masalah tersebut untuk diteliti lebih lanjut. Olahraga *Pickleball* memiliki berbagai elemen yang

dapat diterapkan dalam kecakapan hidup, seperti kerja sama tim, penetapan tujuan, manajemen waktu, kecerdasan emosional, komunikasi antarpribadi, keterampilan sosial, kepemimpinan, serta kemampuan dalam pemecahan masalah dan pengambilan keputusan (Kendellen *et al* dalam Ulandari, 2024) mengatakan bahwa terdapat delapan prinsip yang dapat membantu para pelatih dalam menyusun program latihan untuk mengintegrasikan pengajaran kecakapan hidup ke dalam olahraga. Prinsip-prinsip ini dapat disesuaikan dengan karakteristik olahraga, baik olahraga individu maupun tim. Olahraga *Pickleball* yang mengintegrasikan kecakapan hidup diharapkan dapat diterapkan dalam program latihan, sehingga dapat mempersiapkan para atlet untuk menghadapi kehidupan sehari-hari dan berinteraksi di lingkungan masyarakat.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat kecakapan hidup dalam UKM olahraga *Pickleball* Universitas Jambi. Dengan demikian, diharapkan juga penelitian ini dapat memberikan wawasan baru mengenai kecakapan hidup pada olahraga *Pickleball* karena sebelumnya juga belum ada yang meneliti mengenai permasalahan ini.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Anggota UKM *Pickelball* belum memahami tentang kecakapan hidup (*life skill*) dalam olahraga pickleball dan apa saja yang termasuk kedalam komponen kecakapan hidup.
2. Belum adanya pelatih sehingga tidak terbentuk program latihan yang terstruktur guna meningkatkan kecakapan hidup pada olahraga *Pickleball*.

1.3 Batasan Masalah

Mengingat permasalahan yang berhubungan dengan kecakapan hidup, keterbatasan waktu dan tenaga yang dimiliki, maka penelitian ini dibatasi untuk melihat tingkat kecakapan hidup dalam UKM *Pickleball* Universitas Jambi dalam program latihannya.

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang muncul berdasarkan latar belakang di atas adalah bagaimana pelaksanaan program latihan di UKM *Pickleball* Universitas Jambi dapat meningkatkan kecakapan hidup?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini didasarkan pada permasalahan yang telah dijelaskan di atas yaitu untuk melihat tingkat kecakapan hidup dalam UKM olahraga *Pickleball* Universitas Jambi.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya hasil penelitian-penelitian sebelumnya terkait pengembangan kecakapan hidup pada atlet UKM *Pickleball* Universitas Jambi.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti

Peneliti mendapatkan pengetahuan dan pengalaman tentang pengembangan kecakapan hidup pada atlet UKM *Pickleball* Universitas Jambi.

2. Bagi Atlet

Atlet dapat lebih menyadari pentingnya kecakapan hidup yang mereka pelajari selama berlatih dan berkompetisi. Penelitian ini dapat membantu atlet untuk menyadari bahwa olahraga tidak hanya tentang keterampilan teknis, tetapi juga tentang pengembangan keterampilan sosial, emosional, dan mental yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti pengelolaan waktu, kerjasama tim, komunikasi, dan pengambilan keputusan.