

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang Masalah

Kecakapan hidup merupakan kemampuan seseorang untuk berperilaku dengan cara yang positif dan adaptif yang memungkinkan mereka untuk menangani tantangan dan tuntutan yang datang dengan hidup mereka dengan cara yang efektif. Prestasi atlet tidak hanya bergantung pada keterampilan fisik dan teknis, tetapi harus memiliki kemampuan hidup, atau *life Skills*. Banyak atlet menghadapi banyak masalah di dunia olahraga yang semakin kompetitif, seperti manajemen waktu, kerja sama tim, pengambilan keputusan yang cepat, dan tekanan mental. Jika seorang atlet tidak memiliki keahlian hidup yang cukup, mereka dapat mengalami kesulitan mengatasi tekanan, mempertahankan motivasi, dan mencapai performa terbaik mereka.

Pembelajaran olahraga dapat membantu atlet memperbaiki kecakapan hidup mereka, kecakapan hidup merupakan kemampuan untuk berkomunikasi dan beradaptasi dengan orang lain dan lingkungannya, seperti berpikir kritis, berpikir kreatif, memecahkan masalah, berkomunikasi dengan efektif, membangun hubungan, berempati, mengatasi emosi, dan mengatasi stres (Kuswanto et al., 2023). *World Health Organization (WHO)* mengatakan kecakapan hidup termasuk juga kemampuan seseorang untuk menyelesaikan kebutuhan dan masalah sehari-hari dengan cara yang positif dan adaptif. kecakapan hidup adalah kemampuan yang dimiliki dan dibutuhkan setiap orang untuk hidup mandiri di dunia modern. Pendapat yang berbeda tentang definisi *life Skills*, (Akhadiyah et al, 2019).

Kecakapan hidup (*life Skills*) merupakan Salah satu cara untuk mempersiapkan kecakapan hidup dengan mempersiapkan sikap dan kemampuan hidup untuk digunakan di masa depan melalui kegiatan yang aktif, kreatif, dan menyenangkan, (Akhir et al., 2020).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kecakapan hidup (*life Skills*) adalah pendidikan yang membuat seseorang mampu, sanggup, dan berani menghadapi dan menjalani masalah kehidupan mereka tanpa tertekan dan secara aktif dan kreatif mencari dan menemukan solusi untuk masalah tersebut sehingga akhirnya mampu mengatasinya dan menjalankan kehidupan dengan baik.

Olahraga sudah menjadi sebagian kebutuhan dari dalam kehidupan sehari-hari manusia, aktivitas berguna untuk membentuk tubuh dan jiwa yang sehat. Hal ini telah terbukti di zaman modern ini bahwa olahraga secara nyata berkontribusi pada peningkatan kebugaran, kesegaran, dan kesehatan masyarakat. Banyak hal yang diajarkan oleh olahraga, seperti bermain dengan jujur, menghargai orang lain dan lawan, menerima kekalahan dengan lapang dada, memberi selamat kepada pemenang, dan bersikap adil, (Zakaria et al., 2020). Olahraga merupakan kegiatan fisik yang bisa dilakukan oleh anak-anak, remaja, dewasa dan usia lansia dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan kesehatan. Selain itu, aktivitas fisik melalui olahraga memberikan pengaruh positif terhadap kebugaran jasmani. Olahraga juga sebagian kebutuhan manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Hal ini terbukti di zaman yang sudah maju ini, aktivitas olahraga pada saat ini jelas memberikan kontribusi positif dan nyata bagi peningkatan kebugaran, kesegaran dan kesehatan masyarakat (Suryadi, 2022).

Menurut Azalina et al, (2023) menyatakan bahwa “Olahraga berasal dari dua suku kata, yaitu olah dan raga. Olahraga dan raga memiliki artian membuat raga menjadi matang”, olahraga juga merupakan kegiatan manusia yang bertujuan untuk mencapai tujuan dan cita-cita hidupnya, seperti cita-cita sosial, ekonomi, politik, dan budaya nasional. Olahraga kegiatan tubuh yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik, serta menjaga kesehatan tubuh. Olahraga dapat dilakukan secara individu atau beregu, dan dapat bersifat kompetitif atau santai. Atletik merupakan olahraga paling tua di dunia, memiliki dasar-dasar gerak yang diajarkan manusia telah melakukan gerak-gerak ini secara tidak sadar, Mulai dari yang paling dasar hingga yang paling canggih. Karena berbagai macam gerakan yang ada di semua jenis olahraga, seperti lari, jalan, lompat, tolak, lempar, dll., atletik disebut sebagai "*Mother of Sport*" (Purbangkara et al, 2021).

Atletik merupakan olahraga yang sangat disukai sejak lama, itu telah berkembang pesat dalam hal jenis permainan, peralatan, teori, dan tekniknya. Mulai dari kalangan orang kaya hingga orang biasa, menggemari berbagai olahraga sesuai dengan hobi dan kemampuan mereka. Atletik biasa dikatakan bahwa salah satu olahraga tertua yang telah dimainkan oleh manusia sejak zaman kuno, bahkan sebelum kehidupan manusia. Dalam bahasa Inggris, istilah "*track and field*" mengacu pada perlombaan atletik, seperti nomor jalan cepat, lari, lempar, dan lompat. Istilah ini berarti perlombaan yang dilakukan di lintasan atau di lapangan. Atletik berasal dari kata bahasa Yunani "*athlon*", yang berarti "berlomba" (Sukirno, 2011:17).

Menurut Gyulai dalam Sukirno (2011:1), atletik adalah salah satu jenis olahraga yang unik dibandingkan dengan jenis olahraga lainnya, Lebih dari 50 juta orang di seluruh dunia berpartisipasi dalam olahraga, dan lebih dari 100.000 klub atletik berpartisipasi dalam kompetisi. Menurut Denish dan Nellen, (1997) kecakapan hidup didefinisikan sebagai keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk berhasil di berbagai lingkungan, seperti di rumah atau di sekolah. Para peneliti psikologi olahraga telah menemukan cara olahraga dapat dirancang untuk mendorong pengembangan pemuda yang positif atau positif (PYD). Olahraga didefinisikan sebagai lingkungan yang menguntungkan untuk mempromosikan PYD karena olahraga adalah kegiatan di luar sekolah dan di rumah. Menurut Walker et al (2005) gagasan struktur yang di mengacu pada kaitan implementasi dalam lingkungan olahraga untuk mengajarkan *life Skills* dan mengaplikasikan di kehidupan nyata.

Berdasarkan hasil observasi pada *event* Porprov Jambi tahun 2023, bahwa atlet sudah terampil dalam olahraga atletik, namun menurut peneliti masih menemukan kekurangan dari segi afektif dimana para atlet, kurangnya disiplin waktu, masih ada atlet yang kurang disiplin, Atlet masih kurang menyeimbangkan waktu antara latihan, kompetisi, pendidikan, dan kehidupan pribadi. Sehingga peneliti tertarik dengan masalah tersebut, dimana seperti yang kita ketahui bahwa dalam proses latihan atletik ada 3 aspek yang diterapkan, yaitu kognitif, psikomotor dan afektif. Ada penelitian telah dilakukan tentang aspek psikomotor dan kognitif, tetapi sangat sedikit penelitian tentang aspek afektif.

Sehingga peneliti diskusi dengan pembimbing akademik tentang masalah tersebut, dan pembimbing akademik menyarankan bahwa jika aspek afektif yang

ingin diteliti adalah penelitian tentang kecakapan hidup yang diintegrasikan melalui olahraga. Olahraga atletik dapat diterapkan ke kemampuan kehidupan seperti kerja tim, penetapan tujuan, manajemen waktu, keterampilan emosional, keterampilan sosial, komunikasi interpersonal, kepemimpinan, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan.

Bahwa belum ada data empiris terkait hubungan kecakapan hidup terhadap prestasi atlet atletik Porprov Jambi tahun atlet masih belum menerapkan secara efektif pentingnya kecakapan hidup dalam menunjang prestasi olahraga, dan membagi waktu antara latihan, kompetisi, pendidikan. Kendellen et al., (2017) menjelaskan bahwa ada delapan prinsip yaitu kerjasama tim, penetapan tujuan, manajemen waktu, komunikasi intrapersonal, keterampilan sosial, kepemimpinan, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan yang dapat digunakan oleh pelatih untuk memasukkan kecakapan hidup ke dalam olahraga dan dapat disesuaikan dengan apa yang ada dalam olahraga, baik itu olahraga individu maupun kelompok. Diharapkan olahraga atletik yang terintegrasikan kecakapan hidup dapat digunakan dalam program latihan untuk mempersiapkan diri untuk kehidupan sehari-hari dan lingkungan masyarakat.

Berdasarkan yang telah diuraikan diatas peneliti tertarik mengambil penelitian yang bertema terkait dengan hubungan kecakapan hidup terhadap prestasi atlet atletik Porprov Jambi tahun 2023.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Belum ada data empiris terkait hubungan kecakapan hidup terhadap

prestasi atlet atletik Porprov Jambi tahun 2023.

2. Atlet masih belum menerapkan secara efektif kecakapan hidup dalam menunjang prestasi olahraga.
3. Atlet masih kurang menyeimbangkan waktu antara latihan, kompetisi, pendidikan.

1.3. Batasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah dan fokus, batasan masalah dalam kajian ini ditetapkan, Untuk mengetahui hubungan kecakapan hidup terhadap prestasi atlet atletik Porprov Jambi tahun 2023.

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dapat diperoleh berdasarkan latar belakang di atas yaitu, Bagaimana hubungan kecakapan hidup terhadap prestasi atlet atletik Porprov Jambi tahun 2023?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang melatar belakangi permasalahan diatas yaitu guna mengetahui bagaimana hubungan kecakapan hidup terhadap prestasi atlet atletik Porprov Jambi tahun 2023.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Pentingnya aspek psikologis, sosial, dan manajemen diri dalam meningkatkan performa atlet, menambah wawasan dan pengetahuan mengenai hubungan antara kecakapan hidup terhadap prestasi atlet, menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pengembangan kecakapan