

Pengaruh Program Integrasi Kecakapan Hidup Terhadap Penetapan Tujuan Dan Pemecahan Masalah Pada Atlet Senam PPLP Jawa Barat

**Muhammad Ghifari Ibnul Kamal¹, Akhmad Sobarna², Rony Muhamad Rizal³,
Idris Supriadi⁴**

¹²³Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Pasundan Cimahi, ⁴STKIP Syekh Manshur
¹mgibnul.kamal@stkipasundan.ac.id, ²akhmadsobarna9@gmail.com
³denrony@gmail.com, ⁴idrissupriadi91@gmail.com

Abstrak

Atlet yang berada di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) menghabiskan banyak waktu di lapangan latihan sehingga sulit beradaptasi dengan lingkungan sosial. Oleh karena itu, perlu membangun program pemuda positif melalui kecakapan hidup. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh program Integrasi Kecakapan Hidup terhadap pengambilan keputusan dan pemecahan masalah, menganalisis perbedaan antara atlet senam yang diberikan program kecakapan hidup dan yang tidak, menganalisis peningkatan kedua komponen tersebut. Metode penelitian kuasi-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Populasi semua atlet senam Jawa Barat dengan rentang usia 11 - 21 tahun dengan teknik purposive sampling. Sampel penelitian ini adalah atlet PPLP Jawa Barat dengan total 12 atlet dan Atlet Klub dengan total 12 atlet. Instrumen penelitian adalah LSSS (life skill scale for sport), teknik pengumpulan data adalah kuesioner skala penilaian Likert. Analisis data dengan statistik deskriptif dan inferensial. Pengujian hipotesis menggunakan independent sample T test dan paired sample T test. Terdapat pengaruh program Integrasi Kecakapan Hidup terhadap pengambilan keputusan dan pemecahan masalah pada Atlet Senam Lantai PPLP Jawa Barat dengan nilai signifikansi (sig 2-tailed) $0,000 < 0,05$. Terdapat perbedaan antara atlet senam yang diberikan program kecakapan hidup dan yang tidak dengan signifikansi (sig 2-tailed) $0,002 < 0,05$. Untuk komponen pengambilan keputusan mendapat peningkatan rata-rata 25,27% sedangkan untuk komponen pemecahan masalah mendapat peningkatan rata-rata 16,93% pengembangan kecakapan hidup pada remaja yang mengikuti latihan senam yang diberikan integrasi kecakapan hidup lebih baik jika dibandingkan dengan pengembangan kecakapan hidup remaja yang mengikuti latihan senam non-integrasi kecakapan hidup ke dalam program latihannya.

Kata kunci: kecakapan hidup, pengambilan keputusan, pemecahan masalah, senam

Abstract

Athletes who are at the Student Sports Education and Training Center (PPLP) spend a lot of time at the training ground so it is difficult to adapt to the social environment. So it is necessary to build a positive youth program through life skills. The purpose of this study is to determine the effect of the Life skills Integration program on decision making and problem solving, to analyze the differences between gymnastics athletes who are given life skills programs and those who are not, to analyze the improvement of both components. quasi-experiment research method with a quantitative approach. Population of all West Java gymnastics athletes with an age range of 11 - 21 years purposive sampling technique. The sample of this study were West Java PPLP athletes with a total of 12 athletes and Club Athletes with a total of 12 athletes. the research instrument was LSSS (life skill scale for sport) the data collection

technique was a Likert rating scale questionnaire. Data analysis with descriptive and inferential statistics. Hypothesis testing using independent sample T test and paired sample T test. There is an effect of the Life skills Integration program on decision making and problem solving of West Java PPLP Floor Gymnastics Athletes with a significance value (sig 2-tailed) of $0.000 < 0.05$. There is a difference between gymnastics athletes who are given a life skills program and those who are not with a significance (sig 2-tailed) of $0.002 < 0.05$. for the decision making component gets an average increase of 25.27% while for the problem solving component gets an average increase of 16.93% the development of life skills of youth who take part in gymnastics training that is given life skills integration is better when compared to the development of life skills of youth who take part in gymnastics training non-integration of life skills into their training program.

Keywords: *life skills, decision making, problem solving, gymnastics*

Article Information Received: 28-05-2024 Revised: 26-06-2024 Accepted: 30-06-2024

PENDAHULUAN

Dewasa ini, olahraga tidak hanya dilakukan untuk mencari kebugaran atau kesegaran jasmani saja tetapi juga dilakukan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya sehingga dapat menaikkan pamor suatu daerah atau bangsa. Untuk itu pembinaan dibidang olahraga perlu memperhatikan upaya pembentukan watak manusia Indonesia yang mempunyai kepribadian yang berdisiplin tinggi serta memiliki sikap sportif. Olahraga memiliki peran yang sangat penting dan memiliki suatu strategi dalam proses perkembangan hidup manusia (Ma'mun, 2016).

Aktivitas olahraga adalah komponen yang mencakup peningkatan, pembelajaran, kemampuan, nilai-nilai, aturan, wawasan diri (Batista et al., 2016). Tidak hanya berpartisipasi dalam olahraga yang dapat mendorong perkembangan positif, tetapi pengalaman dalam diri pribadi melalui olahraga juga dapat menjadi hal yang penting dalam perkembangan positif (Papacharisis et al., 2005). Salah satu olahraga yang cukup populer dan banyak diminati belakangan ini adalah cabang olahraga senam lantai.

Olahraga senam merupakan olahraga internasional yang populer hingga 50 juta peserta yang tercatat di seluruh dunia (Slater et al., 2015; Yilmaz & Sicim-Sevim, 2020). Olahraga senam merupakan salah satu olahraga yang ditawarkan untuk belajar bagaimana mereka menggerakkan tubuh mereka seperti berlari, melompat, berguling, mengayun, statistik, dan keseimbangan dinamis (Yilmaz & Sicim-Sevim, 2020). Senam sendiri terbagi menjadi senam artistik, senam aerobik, dan senam ritmik yang masing-masing memiliki aturan baku. (Hadjarati et al., 2020).

Selain fisik, seorang pesenam juga harus memiliki faktor psikis atau spiritual. Salah satu komponen psikologis tersebut adalah kemampuan mengambil keputusan (decision making) dan kemampuan memecahkan masalah (problem solving).

Namun, faktanya beberapa atlet senam berhenti dan kesulitan mencari pekerjaan karena kecakapan hidupnya tidak terbentuk di usia dini. Hal ini dikarenakan program latihan hanya berfokus pada fisik dan teknik saja ditambah atlet yang berada di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) menghabiskan banyak waktunya di tempat latihan sehingga kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan bermasyarakat. Maka perlu Program membangun pemuda positif melalui kecakapan hidup.

Dibeberapa negara maju sudah banyak yang menerapkan program integrasi life skills kedalam program latihan pada suatu cabang olahraga. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa life skills tersebut dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler termasuk musik, drama, dan olahraga (Kim et al., 2008). Karena olahraga dipandang sebagai

tempat yang ideal untuk perkembangan remaja (Camiré et al., 2012). Kegiatan olahraga, seni, dan keagamaan mendorong perubahan pemuda yang positif (Larson et al., 2006).

Cronin & Allen telah baru-baru ini telah berhasil mengembangkan instrumen life skills yang memuat delapan komponen, yaitu: teamwork, goal setting, time management, emotional skills, communication, social skills, leadership, dan problem solving and decision making (Cronin & Allen, 2017).

Kecakapan hidup terdiri dari kemampuan kognitif (problem solving, decision making), intrapersonal (fokus, ketekunan, penetapan tujuan, pengaturan emosional), dan interpersonal (kejujuran, kerja tim, rasa hormat). Keterampilan kognitif melibatkan pemrosesan informasi dan pemecahan masalah, sedangkan keterampilan intrapersonal dan interpersonal berhubungan dengan pengembangan diri dan interaksi sosial.

Penelitian oleh Gould & Carson (2008) menunjukkan hasil bahwa melalui olahraga memberikan dampak yang positif terhadap perkembangan pemuda melalui aktivitas golf dan berpengaruh terhadap kecakapan hidupnya. Penelitian selanjutnya yang ditulis oleh (Bean et al., 2016) Aktivitas fisik berbasis program life skills meningkatkan life skills lebih signifikan daripada aktifitas fisik tanpa program.

Dalam penelitian ini terdapat asumsi bahwa program integrasi life skills dapat diterapkan pada senam lantai untuk meningkatkan kemampuan decision making dan problem solving atlet, karena program tersebut mencakup nilai-nilai dan komponen yang diperlukan.

Tujuan dari pelaksanaan penelitian ini adalah: (1) Untuk mengetahui pengaruh program Integrasi Life skills terhadap decision making dan problem solving Atlet Senam Lantai PPLP Jawa Barat; (2) Untuk menganalisis perbedaan antara atlet senam yang diberikan program life skills dengan yang tidak; (3) Untuk menganalisis peningkatan dari komponen decision making dan problem solving setelah diberikan program integrasi life skills.

KAJIAN TEORETIK

Pengambilan keputusan penting dalam kehidupan individu, termasuk di olahraga. Keputusan memengaruhi kesuksesan dan kegagalan, termasuk atlet. Atlet harus membuat keputusan untuk kehidupan yang lebih baik di masa depan. Pengambilan keputusan adalah proses memilih salah satu dari beberapa alternatif untuk mengatasi masalah tertentu (Atmosudirdjo, 1990: 67). Proses pengambilan keputusan terstruktur melalui langkah-langkah: memahami masalah, menimbang alternatif solusi, memutuskan, melaksanakan, dan menilai hasilnya.

Secara umum uraian tiap langkah dari proses tersebut dikemukakan sebagai berikut. Pertama, *identify the problem or opportunity*. Dengan mengetahui penyebabnya, akan sangat membantu dalam menemukan solusi. Kedua, *develop alternatives*. Mempertimbangkan berbagai cara yang mungkin bagi pemecahan masalah tanpa melupakan rentang waktu. Ketiga, *evaluate alternatives*. Menilai setiap alternatif dengan memperhatikan kelebihan dan kelemahan masing-masing. Keempat, *choose and implement the best alternative*. Dengan mengikuti prosedur yang runut dan rinci serta berorientasi pada penyelesaian masalah, dapat diyakini akan menghasilkan keputusan yang memuaskan. Kelima, *evaluate the decision*. Tahap akhir dalam proses pengambilan keputusan menghendaki penilaian objektif tentang bagaimana keputusan dapat menyelesaikan masalah.

Secara singkat problem solving Adalah kemampuan seseorang untuk memutuskan 2 kemungkinan atau solusi dengan cermat serta mampu untuk mengevaluasi kedua solusi atau kemungkinan tersebut agar suatu masalah dapat terpecahkan (Dostál, 2014). Dörner & Funke, (2017) mendefinisikan problem solving sebagai kemampuan mendefinisikan masalah, menentukan penyebab masalah, menentukan prioritas, menyeleksi berbagai

pilihan solusi dan mengimplementasikan solusi tersebut. Menurut Djamarah (2010:91) model pembelajaran problem solving bukan hanya sekedar metode mengajar, tetapi juga merupakan model berpikir, sebab dalam problem solving dapat menggunakan model-model lainnya yang dimulai dengan mencari data sampai kepada menarik kesimpulan.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli tersebut dapat didefinisikan bahwa problem solving adalah kemampuan mengidentifikasi masalah, mencari dan menyeleksi berbagai solusi alternatif dan menentukan keputusan dalam menyelesaikan segala masalah yang dihadapi.

Menurut Sternberg (2009), proses penyelesaian masalah terdiri dari 7 tahap. Pertama, problem identification, yaitu menilai dan mengidentifikasi situasi atau kondisi masalah serta menetapkan keberadaan suatu masalah yang dialami. Kedua, definition of problem, setelah menilai ada masalah, tahap berikutnya yaitu mendefinisikan masalah dan menentukan apakah masalah dapat dipahami untuk bisa diselesaikan. Ketiga, constructing strategy, menentukan strategi-strategi yang dianggap tepat untuk menyelesaikan masalah dengan cara menganalisis dan mensintesis strategi tersebut.

Keempat, organizing information about problem, mengumpulkan, menyusun dan mengintegrasikan informasi-informasi yang sekiranya efektif membantu penyelesaian masalah. Kelima, allocation of resources, menentukan dan memperhitungkan berbagai bentuk sumber daya yang dapat digunakan untuk membantu penyelesaian masalah seperti waktu, tenaga, energi, biaya, peralatan, dan lain sebagainya. Keenam, monitoring problem solving, memantau penyelesaian masalah adalah tahapan yang penting dilakukan untuk menilai apakah strategi yang telah ditempuh semakin dekat menuju penyelesaian atau tidak. Ketujuh, evaluating problem solving, tahap terakhir dari siklus problem solving adalah menilai dan mengevaluasi hasil dari penyelesaian masalah yang telah dilakukan, apakah sudah efektif, apakah sudah menyelesaikan masalah, apa ada potensi masalah baru atau tidak.

Kecakapan hidup diartikan sebagai “keterampilan untuk kemampuan seseorang yang dibutuhkan untuk menjadi sukses diberbagai lingkungan dimana individu dapat hidup, seperti di rumah, di sekolah, dan diberbagai lingkungan lainnya (Danish & Nellen, 1997). Kecakapan hidup adalah kecakapan yang perlu dimiliki seseorang agar berani menghadapi hidup dan permasalahan hidupnya secara wajar dan tanpa tekanan kemudian secara proaktif dan kreatif mencari dan mengatasi solusi untuk mengatasinya. (Anira, 2019).

Kecakapan hidup adalah kemampuan seseorang dalam menghadapi permasalahan hidup secara wajar dan tanpa tekanan, serta secara aktif dan kreatif mencari dan mencari solusi dari permasalahan untuk mengatasinya (Kendellen & Camiré, 2017).

Cronin and Allen (2017) yang mengatakan bahwa “melalui olahraga, keterampilan remaja dan anak muda dapat mengembangkan beberapa aspek, seperti bekerjasama dalam tim, menetapkan tujuan, manajemen waktu, mengontrol emosi, dapat berkomunikasi, keterampilan sosial, jiwa kepemimpinan, memecahkan masalah serta pengambilan keputusan”

Pembelajaran kecakapan hidup dimulai dengan eksplorasi bersama siswa ide atau pengetahuan mereka tentang situasi kecakapan hidup tertentu. Kemudian siswa mempraktekkan nilai-nilai tersebut melalui permainan, diikuti dengan diskusi tentang pembelajaran yang akan mereka terima.

Menurut Kendellen, Camiré, Bean, Forneris, & Thompson (2017) “Empat prinsip panduan dibuat untuk membantuinstruktur mengintegrasikan pengajaran kecakapan hidup: (a) menyampaikan pelajaran dengan satu kecakapan hidup, (b) menyampaikan kecakapan hidup sebelum memulai pelajaran, (c) mengaplikasikan strategi agar kecakapan hidup terajarkan selama pelajaran berlangsung, dan (d) menanyakan kecakapan hidup di bagian akhir pada pelajaran”.

Selain itu perkembangan motorik anak dapat meningkat dengan adanya program integrasi dan transfer dari life skills. Model BALS (Basic Active Learning Life Skills) yang dikembangkan oleh (Muktamar et al., 2018). Muktamar et al., menyatakan, "Model BALS motorik menggunakan variasi alat bermain dengan alat karena siswa lebih aktif terlibat dalam kegiatan pembelajaran, sehingga lebih banyak gerak untuk mengembangkan life skill siswa."

Beamish (2012) yang menyimpulkan bahwa "Anak dengan kecakapan hidup yang baik akan bisa menghadapi berbagai tantangan dalam hidupnya dan mampu cepat beradaptasi dengan keadaan serta tidak tergantung pada orang-orang sekitarnya"

Kata "senam" adalah istilah umum yang hampir identik dengan "olahraga air" dan tidak hanya mencakup beberapa olahraga kompetitif tetapi juga banyak kegiatan senam di bidang pendidikan, rekreasi, dan kebugaran. (Caine, et al. 2012)

Selain itu, senam juga dapat diartikan sebagai latihan yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk membentuk dan mengembangkan pribadi secara sadar, serta membentuk dan mengembangkan pribadi yang harmonis.

Olahraga senam termasuk olahraga yang banyak diminati berbagai kalangan usia, sehingga banyak yang memulai latihan di usia yang sedini mungkin yang memiliki tujuan untuk meraih prestasi di usia yang telah dewasa dengan proses latihan yang terstruktur. Sehingga pelatih berusaha memberikan program latihan yang efektif mungkin pada setiap pembelajaran agar dapat mencetak atlet yang memiliki kualitas yang tinggi

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini adalah metode penelitian yang digunakan quasi eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Jack R. Fraenkel, (2012) mendefinisikan pendekatan kuantitatif "Penelitian kuantitatif adalah pendekatan untuk menguji teori obyektif dengan memeriksa hubungan antar variabel." Metode penelitian eksperimen diartikan sebagai mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2008). desain pada penelitian ini yaitu The pretest posttest control group design.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah "program integrasi life skill" yang dilambangkan dengan X, sedangkan Variabel terikatnya adalah "decision making" yang dilambangkan dengan Y1 "problem solving atlet" yang dilambangkan dengan Y2.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet senam Jawa Barat yang berlatih pada SPORT Jabar Arcamanik dengan rentang usia 11 - 21 Tahun. Penentuan populasi ini sejalan dengan pendapat (Holt, 2007) yang mengatakan "In line with previous research on PYD and life skills development through sport, this survey was developed for youth sport participants in the 11-21 years age range"

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel di mana peneliti menentukan sampel berdasarkan penilaian pribadi (Fraenkel, 2012).

Sampel dari penelitian ini adalah seluruh atlet senam se Jawa Barat yang dimana akan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu : atlet PPLP Jawa Barat dengan jumlah atlet 12 yang akan dimasukkan kedalam kelompok eksperimen atau yang diberikan treatment yaitu program integrasi life skills dan Atlet Klub yang berada di Jawa Barat dengan jumlah atlet 12 yang akan dimasukkan kedalam kelompok kontrol.

instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah LSSS (life skill scale for sport) yang dikembangkan oleh Cronin & Allen, (2017) dengan teknik pengumpulan datanya yaitu angket/kuesioner dengan skala penilaian menggunakan skala Likert. Yang kemudian diadaptasi oleh peneliti sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Instrumen kuesioner LSSS berisi delapan life skills utama yang terdiri atas 42 item pertanyaan dengan rentang skala lima poin yaitu dari 1 (not at all) hingga 5 (very much). Yang kemudian diadaptasi oleh peneliti sesuai dengan kebutuhan penelitian. Dalam LSSS terdapat 2 komponen life skills diantaranya : decision making and problem solving.

Analisis dan pengolahan data pada penelitian ini menggunakan cara kuantitatif dengan statistic deskriptif dan inferensial. Pengujian hipotesis yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan analisis independent sample T test yaitu digunakan untuk mengetahui adanya pengaruh sebelum dan sesudah diebrikan perlakuan (treatment) dan paired sample Ttest yaitu digunakan untuk mengetahui perbedaan rata - rata pada kelompok sample berpasangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil perhitungan statistik deskriptif kedua kelompok

Setelah pengumpulan data, sampel penelitian diuji dan diperoleh nilai rata-rata, varians, dan standar deviasi sebagai berikut:

Tabel 1
Uji statistic hasil penelitian

	kelompok eksperimen		kelompok kontrol	
	pretest	posttest	pretest	Posttest
N	24		24	
Rerata	117,25	142,25	127,17	129,83
st deviasi	10,26	12,84	13,32	12,37
variens	105,30	164,93	177,42	153,06

Diketahui bahwa jumlah sampel dari masing-masing kelompok adalah 24 orang. Rerata tes awal kelompok eksperimen adalah 117,25 rerata tes akhir adalah 142,25. Rerata tes awal kelompok kontrol sebesar 127,17 Rerata tes akhir sebesar 129,83. Lalu nilai standar deviasi tes awal kelompok eksperimen sebesar 10,26 dan tes akhir sebesar 12,84. Nilai standar deviasi tes awal kelompok kontrol sebesar 13,32 dan tes akhir kelompok kontrol sebesar 12,37. Kemudian, nilai varians kelompok eksperimen untuk tes awal dan tes akhir adalah 105,30 dan 164,93. Nilai varians tes awal dan tes akhir kelompok kontrol adalah 177,42 dan 153,06.

2. Hasil perhitungan uji normalitas dan Homogentias

Teknik pengujian normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah kolmogorov smirnov dan hasilnya sebagai berikut :

Hasil pengujian normalitas yang dilakukan menggunakan uji Kolmogorov smirnov menunjukkan bahwa nilai sig pretest dan posttest kedua kelompok itu lebih besar dari 0,05, dengan H0 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data dari kedua kelompok itu berdistribusi normal

Gambar 2
Uji Normalitas

	hasil test	Kolmogorov-Smirnov ^a			
		Statistic	df	Sig.	keterangan
kel eksperimen	pre test	0,208	12	.162	data normal
	post test	0,144	12	.200	data normal
kel kontrol	pre test	0,138	12	.200	data normal
	post test	0,184	12	.200	data normal

Uji homogenitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah Levene dan hasilnya sebagai berikut :

Tabel 3
Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
kel eksperimen	Based on Mean	1,242	1	22	0,277
	Based on Median	1,312	1	22	0,264
kel kontrol	Based on Mean	0,031	1	22	0,861
	Based on Median	0,103	1	22	0,751

Hasil sig berdasarkan nilai rata rata, dan median dari kedua kelompok lebih dari $\alpha = 0,05$, sehingga H0 diterima, menunjukkan bahwa data berasal dari populasi yang sama atau homogen.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis pertama menggunakan uji independent sample Ttest dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh Integrasi Life skills terhadap decision making dan problem solving. Dan hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4
Uji Hipotesis 1

Independent Samples Test						
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
hasil kelompok eksperimen (pretest, posttest)	Equal variances assumed	1,242	0,277	-5,268	22	0

Nilai T untuk kelompok eksperimen awal dan akhir adalah -5,286 , dengan nilai signifikansi (sig 2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Dengan kata lain Terdapat pengaruh

program Integrasi Life skills terhadap decision making dan problem solving Atlet Senam Lantai PPLP Jawa Barat.

Uji hipotesis kedua menggunakan uji paired sample Ttest dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan antara atlet senam yang diberikan program life skills dengan yang tidak.

Paired Samples Test				
		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	treatment - non treatment	2,734	11	0,002

Nilai T kelompok eksperimen dan kontrol (treatment - nontreatment) adalah 2,734 , dengan signifikansi (sig 2-tailed) 0,002 < 0,05 Dengan kata lain Terdapat perbedaan antara atlet senam yang diberikan program life skills dengan yang tidak.

Uji hipotesis ketiga menggunakan uji N Gain Score untuk menguji peningkatan dari komponen decision making dan problem solving setelah diberikan program integrase life skills hasilnya sebagai berikut:

KOMPONEN							
DECISION MAKING				PROBLEM SOLVING			
pretest	posttest	Ngain Scd	% Gainscore	pretest	posttest	Ngain Scd	% Gainscore
62.00	72.00	.36	35.71	75.00	81.00	.40	40.00
55.00	74.00	.54	54.29	55.00	79.00	.69	68.57
68.00	69.00	.05	4.55	72.00	71.00	-.06	-5.56
63.00	66.00	.11	11.11	67.00	81.00	.61	60.87
58.00	69.00	.34	34.38	64.00	78.00	.54	53.85
54.00	60.00	.17	16.67	68.00	70.00	.09	9.09
51.00	62.00	.28	28.21	56.00	62.00	.18	17.65
55.00	64.00	.26	25.71	56.00	73.00	.50	50.00
60.00	81.00	.70	70.00	66.00	75.00	.38	37.50
60.00	58.00	-.07	-6.67	74.00	67.00	-.44	-43.75
68.00	62.00	-.27	-27.27	82.00	70.00	-1.50	-150.00
67.00	80.00	.57	56.52	70.00	83.00	.65	65.00
TA-RATA PENINGKATAN (25,27	TA-RATA PENINGKATAN (16,93

Diketahui bahwa dari 12 responden kelompok yang diberikan perlakuan program integrase life skills dari tes awal dan tes akhir untuk komponen decision making mendapat rata – rata peningkatan sebesar 25,27 % sedangkan untuk komponen problem solving mendapatkan rata – rata peningkatan sebesar 16,93 %

Dari pengujian hasil hipotesis pertama dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh program Integrasi life skills terhadap decision making dan problem solving Atlet Senam Lantai PPLP Jawa Barat. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Kendellen et al., (2016) “program olahraga secara terstruktur dirancang untuk mengajarkan life skills mungkin lebih cocok untuk mendorong hasil perkembangan anak muda positif” Khususnya pada program integrase lfie skills yang didalamnya terdapat komponen decision making dan problem solving yang termasuk kedalam klasifikasi kemampuan kognitif (Haffiandy, 2020)

Hasil dari pengujian hipotesis kedua dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara atlet senam yang diberikan program life skills dengan yang tidak. Hasil penelitian ini sejalan dengan sejalan dengan penelitian Bean & Forneris (2016) yang menyebutkan bahwa “pembelajaran/pelatihan olahraga yang menintegrasikan program life skills secara terstruktur dan disengaja hasilnya akan lebih baik terhadap perkembangan life skills

dibandingkan yang tidak terstruktur dan tidak di sengaja” Mereka juga belajar bagaimana menerapkan keterampilan ini di tempat lain, yang dapat membantu mereka dalam banyak hal di luar olahraga (Jacobs & Wright, 2016).

Sementara itu atlet yang tidak diberikan program semacam itu, di sisi lain, mungkin kurang memahami dan menguasai hal-hal tersebut, yang dapat membatasi kemampuan mereka untuk mengelola hidup di luar dunia olahraga (Pierce et al., 2019). Disini dapat diambil makna bahwa ketika kita merancang sebuah program yang terstruktur untuk mengembangkan kemampuan atlet untuk menghadapi permasalahan hidup maka program tersebut menjadi andil dalam pengembangan tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya, dengan mengacu pada hipotesis yang dirumuskan, maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh program Integrasi Life skills terhadap decision making dan problem solving Atlet Senam Lantai PPLP Jawa Barat. Terdapat perbedaan antara atlet senam yang diberikan program life skills dengan yang tidak. Terdapat peningkatan dari komponen decision making dan problem solving setelah diberikan program integrasi life skills.

Jika program latihan senam yang diintegrasikan Life Skills maka dapat mendorong meningkatkan kesuksesan remaja dalam akademik sebagai pelajar dan performa sebagai atlet senam.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatih harus bekerja untuk memastikan pemuda mengembangkan berbagai kecakapan hidup melalui partisipasi mereka dalam olahraga senam lantai. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa perkembangan life skills pemuda yang mengikuti pelatihan senam yang diberi integrasi life skills lebih baik jika di bandingkan dengan perkembangan life skills pemuda yang mengikuti pelatihan senam non-integrasi life skills ke dalam program latihannya.

REFERENSI

- Akhmad Sobarna, Sumbara hambali, Sanday Tantra Pratama, Mohd Shariman Shafie, Muhammad Gilang Ramadhan. (2023). *The Effect of Training Stride Length and Stride Frequency On Increasing Sprint Speed*. Journal Migration Letters 20 (6), 1122-1136.
- Akhmad Sobarna, Joseph Lobo, Edi Setiawan, Kristia Estilo, Lou Margaret Parcon, Andrea Audine Bulquerin, Jackelyn Delos Santos, Mike Jhun Valencia, Joanna Marie Sabid, Frienzie Inayan, (2023). *An examination Of an 8-week online activity-specific skills program to BMI of local college student*. Journal Fizjoterapia Polska 3 (2023), 228-234.
- Akhmad Sobarna, Ahmad Hamidi,. (2023). *Improving Adolescent Life Skills Through Sport Programs At The Child Correctional Institution*, Jurnal pendidikan Jasmani dan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia. Vol 8, No 2 (2023)
- Anira. (2019). *PENGARUH PHYSICAL ACTIVITY TERHADAP PENINGKATAN LIFE SKILLS*. *Repository.Upi.Edu*, 24(2008), 24–35.
- Batista, M., Cubo, D. S., Honório, S., & Martins, J. (2016). *The practice of physical activity related to self-esteem and academical performance in students of basic education*. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(2), 297–310. <https://doi.org/10.14198/jhse.2016.112.03>
- Beamish, N. (2012). *Developing Life Skills through Physical Activity: A Teaching Personal and Social Responsibility Model Approach*. November 2012.
- Bean, C., & Forneris, T. (2016). *Examining the Importance of Intentionally Structuring the Youth Sport Context to Facilitate Positive Youth Development*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(4), 410–425. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1164764>
- Bean, C., Kendellen, K., & Forneris, T. (2016). *Moving Beyond the Gym: Exploring Life Skill*

- Transfer Within a Female Physical Activity-Based Life Skills Program. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(3), 274–290. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1124155>
- Caine, D. J. (n.d.). *Handbook of Sports Medicine and Science*.
- Cronin, L. D., & Allen, J. (2017). Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 105–119. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.11.001>
- Danish, S. J., & Nellen, V. C. (1997). New roles for sport psychologists: Teaching life skills through sport to at-risk youth. *Quest*, 49(1), 100–113. <https://doi.org/10.1080/00336297.1997.10484226>
- Dostál, J. (2014). Theory of problem solving. *Science Direct*, 5(February). <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.970>
- Fraenkel, J. R. (2012). How to Design and Evaluate Research in Education. In *Quarterly Review of Biology* (Vol. 8, Issue 3). <https://doi.org/10.1086/393991>
- Hadjarati, H., Haryanto, A. I., Olahraga, P. K., Keolahragaan, I., & Lantai, S. (2020). *Motivasi untuk hasil pembelajaran senam lantai*. 19(2), 137–145.
- Haffiandy, R. (2020). Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga The Effect Of Online Physical Education (OLPE) On Students ' Life Skills During Covid-19 Era. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(13).
- Holt, N. L. (2007). Positive youth development through sport. *Positive Youth Development Through Sport*, 1–137. <https://doi.org/10.4324/9780203944783>
- Jacobs, J. M., & Wright, P. M. (2016). *An alternative application of imagery in youth sport : Promoting the transfer of life skills to other contexts Promoting the transfer of life skills to other contexts*. 0704(March). <https://doi.org/10.1080/21520704.2015.1123205>
- Kendellen, K., & Camiré, M. (2017). Examining the life skill development and transfer experiences of former high school athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(4), 395–408. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1114502>
- 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*. 0704(September). <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1205699>
- Kendellen, K., Camiré, M., Bean, C. N., Forneris, T., & Thompson, J. (2017). Integrating life skills into Golf Canada's youth programs: Insights into a successful research to practice partnership. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8(1), 34–46. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1205699>
- Larson, R. W., Hansen, D. M., & Moneta, G. (2006). Differing profiles of developmental experiences across types of organized youth activities. *Developmental Psychology*, 42(5), 849–863. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.5.849>
- Ma'mun, A. (2016). Pembudayaan Olahraga dalam Perspektif Pembangunan Nasional Konsep, Strategi, dan Implementasi Kebijakan. *Jurnal Pendidikan Sains Sosial Dan Kemanusiaan*, 9(1), 65–88.
- Muktamar, R. N., Rahayu, T., Rachman, H., & Rahayu, S. (2018). *Model of Motor Skills to Improve Life Skill of Elementary School Children in Palembang, Indonesia*. January. <https://doi.org/10.2991/iset-18.2018.83>
- 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>
- Pierce, S., Erickson, K., & Dinu, R. (2019). Teacher-Coaches' Perceptions of Life Skills Transfer from High School Sport to the Classroom. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(4), 451–473. <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1500402>
- Slater, A., Campbell, A., Smith, A., & Straker, L. (2015). Greater lower limb flexion in gymnastic landings is associated with reduced landing force: a repeated measures

- study. *Sports Biomechanics*, 14(1), 45-56.
<https://doi.org/10.1080/14763141.2015.1029514>
- Yilmaz, S., & Sicim-Sevim, B. (2020). The examination of the differences in the motor proficiency skills of children practising gymnastics vs. non-sportive children. *Early Child Development and Care*, 190(9), 1455-1462.
<https://doi.org/10.1080/03004430.2018.1559159>