

**MENGEMBANGKAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* MELALUI
OLAHRAGA SEPAKBOLA**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagai dari Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga



Oleh:

BIMBY M ZIMOT

NPM : 21520044

**SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN STKIP
PASUNDAN CIMAHI**

2025

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**MENGEMBANGKAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* MELALUI
OLAHRAGA SEPAKBOLA**

Oleh :

Bimby M Zimot

Npm.21520044

Disetujui dan disahkan oleh :

Pembimbing I

Dr. Budiman M.Pd

NIDN. 0414099001

Pembimbing II

Agus Santosa M.Pd

NIDN. 0406088902

Mengetahui dan Menyetujui,

Ketua STKIP Pasundan

Ketua Jurusan Pend. Olahraga

Prodi. PJKR

Prof. Dr. H. Dedi Supriadi, M.Pd, AIFO

NIP. 196012251988031002

Dr. Gita Febria Friskawati, M.Pd

NIDN. 0427028901

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Mengembangkan *Psychological Well Being* Melalui Olahraga Sepakbola**” Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam Skripsi ini terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh sungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di kampus STKIP Pasundan.

Cimahi, 12 Juni 2025
Yang membuat pernyataan,

(Bimby M Zimot)

MENGEMBANGKAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* MELALUI OLAHRAGA SEPAKBOLA

Oleh :
Bimby M Zimot

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana olahraga sepakbola dapat berkontribusi dalam mengembangkan *psychological well being* peserta didik. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group design*. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa kelas X SMA TI Garuda Nusantara Cimahi yang berjumlah 297 Siswa. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Maka sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X DKV 1 25 siswa dan kelas X DKV 2 25 siswa jadi total keseluruhann sampel berjumlah 50 siswa. Instrumen penelitian dalam penelitian ini menggunakan Kuesioner *psychological well-being* (PWB). Subjek penelitian terdiri dari dua kelompok siswa sekolah menengah kejuruan, yaitu kelompok eksperimen yang mengikuti pembelajaran sepakbola selama 12 pertemuan dan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan serupa. Teknik analisis data menggunakan Uji Normalitas, Homogenitas dan Uji T *Independen sampel t test*. Dengan nilai hasil analisis melalui uji *independent sample t-test* menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar -3,415 lebih kecil dibandingkan dengan t tabel sebesar -2,009, serta nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,001, yang berada di bawah ambang signifikansi 0,05. Maka hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kedua kelompok, di mana kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih tinggi dalam aspek *psychological well-being*. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah bahwa pembelajaran sepakbola memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan *psychological well-being* peserta didik.

Kata kunci: *psychological well-being*, pembelajaran sepakbola, peserta didik, pendidikan jasmani

**DEVELOPING PSYCHOLOGICAL WELL BEING THROUGH SOCCER
SPORTS**

**By :
Bimby M Zimot**

ABSTRACT

This study aims to determine how soccer can contribute to developing students' psychological well being. The method used is an experiment with pretest-posttest control group design. The population in this study were all students of class X SMA TI Garuda Nusantara Cimahi which amounted to 297 students. The sampling technique used purposive sampling. Then the sample in this study were X DKV 1 class students 25 students and X DKV 2 class 25 students so the total sample amounted to 50 students. The research instrument in this study used the psychological well-being (PWB) questionnaire. The research subjects consisted of two groups of vocational high school students, namely the experimental group who participated in soccer learning for 12 meetings and the control group who did not receive similar treatment. Data analysis techniques using Normality Test, Homogeneity and Independent sample t test. With the value of the analysis results through the independent sample t-test, it shows that the calculated t value of -3.415 is smaller than the t table of -2.009, as well as the significance value (Sig. 2-tailed) of 0.001, which is below the 0.05 significance threshold. Then the results of data analysis showed a significant difference between the two groups, where the experimental group experienced a higher increase in psychological well-being aspects. The conclusion of this study is that soccer learning contributes positively to the improvement of students' psychological well-being.

Keywords: *psychological well-being, soccer learning, students, physical education*

KATA PENGANTAR

Dengan penuh rasa syukur yang mendalam, penulis panjatkan puji dan puja ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya. Hanya karena izin dan kehendak-Nya-lah skripsi ini yang berjudul **“Mengembangkan *Psychological Well Being* melalui Olahraga Sepakbola”** dapat terselesaikan dengan baik sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan program Strata 1 di Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Pasundan Cimahi.

Perjalanan dalam menyusun karya ilmiah ini bukanlah hal yang mudah. Di setiap prosesnya, penulis dihadapkan pada berbagai tantangan, keterbatasan, serta rasa lelah yang tak jarang menguras semangat. Namun, dalam setiap kelelahan itu, penulis percaya bahwa Allah SWT selalu menyelipkan kekuatan dan jalan keluar. Setiap langkah, setiap ide, dan setiap lembar yang tertulis adalah bagian dari karunia-Nya yang tak ternilai.

Tidak dapat penulisungkiri, keberhasilan penyusunan skripsi ini bukan semata hasil dari usaha pribadi, melainkan juga buah dari doa, dukungan, dan bimbingan banyak pihak. Secara khusus, penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada dosen pembimbing yang dengan sabar dan bijak membimbing penulis, memberikan arahan, masukan, dan semangat di tengah segala keterbatasan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa karya ini masih jauh dari kesempurnaan. Sebagai manusia biasa, tentu terdapat kekurangan baik dari segi teknis penulisan maupun substansi kajian. Oleh karena itu, penulis dengan lapang hati membuka diri terhadap segala bentuk kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan karya ini di masa mendatang.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat nyata, baik bagi diri pribadi dalam memperluas wawasan dan pengalaman akademik, maupun bagi para pembaca sebagai referensi dan inspirasi ilmiah. Semoga setiap niat baik dan usaha yang tercurah dalam proses ini menjadi amal kebaikan yang diridhai oleh Allah SWT. Aamiin.

Di balik setiap langkah dalam perjalanan ini, ada sosok-sosok luar biasa yang telah menjadi sumber kekuatan. Untuk itu, dengan sepenuh hati, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kepada Allah SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa, penulis panjatkan syukur yang tak terhingga atas limpahan kasih sayang, kekuatan batin, serta kelancaran dalam berpikir dan bertindak yang telah mengiringi setiap proses penyusunan skripsi ini.
2. Kepada cinta pertama dalam hidup penulis, laki-laki hebat dan kuat yaitu ayah penulis Bapak Agus Mulyadi yang menjadi alasan penulis bertahan selama ini. Beliau selalu mampu memotivasi dan memberikan dukungan do'a serta materi sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya. Yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dan penuh cinta. Terima kasih atas pengorbanan dan perjuangannya, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan bangku perkuliahan. Namun selalu memberikan yang terbaik untuk penulis.
3. Kepada perempuan hebat dan cantik mamah tercinta Ibu Lilis Nurhayati yang sudah membesarkan dan mendidik anak-anaknya sehingga mendapatkan gelar sarjana serta menjadi penyemangat bagi penulis. Keningnya menempel diatas sajadah, nama penulis dilangitkannya. Segala hal yang penulis tempuh kini tidak terlepas dari peranannya. Terima kasih untuk do'a ibu yang luar biasa, kasih sayang, nasehat, motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga mamah sehat selalu dan panjang umur, karena mamah harus ada disetiap perjalanan hidup penulis.
4. Kepada Bapak Prof. Dr. Dedi Supriadi, M.Pd, AIFO, penulis menyampaikan terima kasih atas kepemimpinan dan dedikasi Bapak dalam memajukan STKIP Pasundan Cimahi sebagai tempat penulis menimba ilmu.
5. Kepada Ibu Dr. Gita Febria Friskawati, M.Pd, selaku Ketua Jurusan PJKR, penulis mengucapkan terima kasih atas arahan dan motivasi yang telah Ibu berikan selama proses akademik.

6. Kepada Bapak Dr. Budiman, M.pd, selaku dosen Pembimbing I, penulis menghaturkan terima kasih yang mendalam atas bimbingan, kesabaran, dan arahan yang tak ternilai selama proses penyusunan skripsi ini. Setiap masukan yang Bapak berikan telah menjadi pijakan penting dalam menyempurnakan karya ini.
7. Kepada Bapak Agus Santosa, M.Pd, selaku dosen Pembimbing II, penulis menyampaikan apresiasi dan rasa hormat yang sebesar-besarnya atas bimbingan, waktu, dan perhatian yang telah diberikan dengan sepenuh hati. Kehadiran Bapak menjadi penuntun yang berarti hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
8. Kepada seluruh dosen, staf, dan tenaga kependidikan STKIP Pasundan Cimahi, penulis mengucapkan terima kasih atas ilmu, pelayanan, dan dukungan yang menjadi fondasi penting dalam perjalanan studi penulis.
9. Kepada seluruh teman-teman Kelas D PJKR Angkatan 2021, terima kasih atas kebersamaan yang hangat, semangat yang saling menular, serta tawa dan perjuangan yang kita lalui bersama. Kalian bukan hanya rekan satu kelas, tetapi juga keluarga yang tak tergantikan.
10. Kepada Kepala Sekolah SMK TI Garuda Nusantara Cimahi, Bapak Rido Amaludin Toyib, S.T., beserta seluruh jajaran guru dan staf, atas izin, dukungan, dan kesempatan yang telah diberikan sehingga pelaksanaan penelitian ini dapat berjalan dengan baik.
11. Kepada Ibu Anita Mulyani M.Pd dan Kakak Adinda Pasha Putri Permadi M.Pd, terima kasih dari hati yang terdalam. Terima kasih sudah selalu jadi tempat pulang, tempat bercerita, dan sumber kekuatan yang tak pernah padam. Dalam setiap langkah yang kadang goyah, ada doa dan support kalian yang diam-diam jadi penopang paling setia. Tanpa kalian, perjalanan ini takkan sekuat ini.
12. Kepada teman seperjuangan sekaligus rekan sebangkunan, Amuri dan Rizal, terima kasih atas kebersamaan, tawa, dan semangat yang tak pernah padam di tengah tekanan dan revisi. Kehadiran kalian meringankan beban dan mewarnai perjalanan ini. Dalam ruang kecil

yang kita bagi, kita saling menguatkan dengan canda, ide, dan keluh yang berubah jadi tawa. Semoga perjuangan ini jadi pijakan untuk langkah besar kita ke depan.

13. Kepada kakakku, Bobby Zimot, terima kasih atas dukungan, arahan, dan semangatmu yang tak pernah habis.
14. Terakhir, kepada diri saya sendiri Bimby M Zimot. Terima kasih karena sudah memilih untuk tetap melangkah, bahkan saat dunia terasa berat dan arah tampak kabur. Terima kasih karena tetap berdiri, meski kadang hati penuh luka yang tak terlihat siapa pun. Kau mungkin tak selalu kuat, tak selalu benar, dan tak selalu siap. Tapi nyatanya, kau tidak menyerah. Dan itu, sudah lebih dari cukup. Teruslah belajar, teruslah tumbuh bukan untuk membuktikan apa-apa ke dunia, tapi karena kau tahu bahwa hidup ini adalah amanah. Semoga Allah senantiasa menjaga niatmu, meneguhkan langkahmu, dan menjadikan setiap lelahmu bernilai ibadah. Perjalanan ini mungkin belum selesai, tapi hari ini, aku memilih untuk memberi tepukan lembut di pundak sendiri, sembari berkata: "Kamu hebat. Terima kasih sudah tetap di sini."

Penulis berharap skripsi ini bermanfaat. Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, meski tak disebutkan satu per satu. Mohon maaf atas segala kekurangan, dan penulis terbuka untuk masukan yang membangun. Semoga karya ini dapat diterima. Aamiin.

Cimahi, 12 Juni 2025

Penulis

Bimby M Zimot

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Rumusan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Batasan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Kajian Teori.....	10
B. Penelitian Yang Relevan	19
C. Kerangka Berpikir	21
D. Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
A. Metode dan Desain Penelitian	24
B. Populasi, Sampling dan Sampel	26
C. Instrumen Penelitian	27
D. Prosedur Penelitian.....	39
E. Analisis Data.....	41

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Deskripsi Data	42
B. Uji Prasyarat Analisis	43
C. Pengujian hipotesis	45
D. Pembahasan penelitian	47
E. Limitasi Penelitian	48
BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Rekomendasi	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	55
RIWAYAT HIDUP	107

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Eksperimen model <i>pre test-post test</i>	25
Tabel 3. 2	Blue print skala <i>Psychological well being</i> 42 Item Version	28
Tabel 3. 3	Kategori Skor Instrumen <i>Psychological well being</i>	34
Tabel 3. 4	Kisi-kisi angket	35
Tabel 4. 1	Nilai rata-rata kelompok eksperimen dan kontrol.....	43
Tabel 4. 2	Uji Normalitas kelompok eksperimen	43
Tabel 4. 3	Uji Normalitas kelompok kontrol	44
Tabel 4. 4	Uji Homogenitas kelompok eksperimen dan kontrol	45
Tabel 4. 5	Uji Hipotesis kelompok eksperimen dan kontrol.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran. 1 Surat Keputusan Pembimbing	55
Lampiran. 2 Surat Izin Penelitian.....	56
Lampiran. 3 Surat Selesai Melaksanakan Penelitian	57
Lampiran. 4 Kartu Bimbingan Skripsi	58
Lampiran. 5 Daftar Hadir Kelas DKV 1 Kelompok Eksperimen	60
Lampiran. 6 Daftar Hadir Kelas DKV 2 Kelompok Kontrol.....	61
Lampiran. 7 Data Uji Normalitas DKV 1	62
Lampiran. 8 Data Uji Normalitas DKV 2	62
Lampiran. 9 Data Uji Homogenitas	62
Lampiran. 10 Data Uji T Independen	63
Lampiran. 11 Tabel Program Latihan <i>Psychological Well Being</i>	64
Lampiran. 12 Blue print skala <i>Psychological well being</i> 42 Item Version.....	94
Lampiran. 13 Dokumentasi 1	103

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan elemen esensial dalam kehidupan manusia. Aktivitas fisik ini berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani atau kondisi fisik individu, sehingga memungkinkan seseorang untuk menjalankan berbagai aktivitas harian tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan [1]. Melalui kegiatan olahraga, dapat terbentuk individu yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga memiliki karakter disiplin dan jiwa sportivitas yang tinggi, yang pada gilirannya akan melahirkan sumber daya manusia yang berkualitas. Perkembangan olahraga di Indonesia saat ini menunjukkan kemajuan yang cukup signifikan, yang tidak terlepas dari meningkatnya partisipasi masyarakat serta kesadaran kolektif akan pentingnya peran olahraga. Selain itu, perhatian dan dukungan yang diberikan oleh pemerintah turut menjadi faktor penunjang dalam mendorong kemajuan sektor olahraga nasional.

Aktivitas fisik terstruktur merupakan suatu bentuk intervensi yang dirancang secara sistematis dengan tujuan untuk menstimulasi, mengoptimalkan, serta meningkatkan kondisi kebugaran jasmani dan kesejahteraan psikologis individu. Aktivitas ini dapat diterapkan secara berkelanjutan sejak tahap perkembangan usia dini hingga tahap usia lanjut. Secara umum, partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik terstruktur bertujuan untuk memelihara kesehatan, memperkuat sistem imunitas tubuh, serta mendukung kualitas hidup secara menyeluruh. Selain berfungsi sebagai media rekreasi dan penyaluran minat, aktivitas ini juga berperan dalam pengelolaan komposisi tubuh serta menjadi salah satu instrumen strategis dalam pencapaian prestasi. Di antara berbagai bentuk aktivitas fisik yang dikaji dalam disiplin ilmu olahraga, sepak bola menempati posisi yang sangat menonjol dalam hal popularitas dan daya tariknya di berbagai kalangan. [2]

Selain itu, olahraga memiliki peranan yang sangat vital dalam mendukung pertumbuhan, baik secara psikis maupun fisik, yang pada akhirnya membentuk pola hidup sehat dan bugar. Sepak bola merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari sebelas orang pemain [3].

Permainan ini bersifat kolektif, di mana setiap pemain memiliki peran dan tanggung jawab tersendiri, seperti pemain belakang (bek), gelandang, penyerang, serta penjaga gawang. Pelaksanaan tugas-tugas tersebut memerlukan penguasaan teknik yang tinggi. Oleh karena itu, setiap atlet sepak bola dituntut untuk memahami dan menguasai teknik dasar permainan secara menyeluruh. Teknik dasar dalam sepak bola meliputi berbagai keterampilan gerak seperti berlari, menggiring bola, mengoper, serta menembak, yang secara kolektif disebut sebagai keterampilan teknis.

Permainan sepak bola tidak semata-mata dilakukan sebagai bentuk rekreasi ataupun aktivitas pengisi waktu luang, melainkan menjadi sarana untuk mencapai prestasi pribadi yang optimal. Prestasi tinggi tersebut hanya dapat dicapai melalui program latihan yang disusun secara sistematis, dilaksanakan secara konsisten, serta didampingi oleh bimbingan dan pengawasan dari pelatih yang kompeten. Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat menekankan pentingnya kerja sama tim, di mana keberhasilan permainan bergantung pada kekompakan dan koordinasi antar pemain untuk mencetak gol sebanyak mungkin [4]. Di samping keterampilan individu dan sinergi antar pemain, penerapan strategi permainan yang tepat juga memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap keberhasilan dalam suatu kompetisi.

Sepak bola merupakan suatu bentuk kegiatan fisik yang tidak hanya berperan dalam meningkatkan kesehatan jasmani, tetapi juga memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu [5]. Lebih jauh, aktivitas ini juga berimplikasi pada pengembangan kapasitas kognitif, kemampuan berinteraksi secara sosial, keterampilan kolaboratif dalam konteks kerja tim, serta internalisasi nilai-nilai kedisiplinan. Di samping tuntutan akan kondisi fisik yang optimal, para atlet sepak bola juga diharapkan memiliki kestabilan psikologis yang memadai guna mendukung pencapaian performa secara maksimal.

Namun demikian, aspek psikologis sering kali belum memperoleh perhatian yang proporsional, baik dari pihak pemain maupun pelatih, sehingga potensi pengembangan fungsi psikologis kerap terabaikan. Hasil-hasil penelitian empiris menunjukkan bahwa pemain sepak bola usia muda masih dihadapkan pada berbagai

keterbatasan baik dari sisi fisiologis maupun psikologis, sehingga diperlukan intervensi yang komprehensif untuk memastikan kesiapan mental mereka sebagai prasyarat fundamental dalam mendukung pencapaian performa yang unggul.

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu konsep yang bersifat luas dan dinamis, yang mencakup berbagai dimensi sosial dan psikologis individu [6]. Konsep ini menitik beratkan pada bagaimana seseorang menilai secara positif kehidupan sosial yang dijalaninya. *Psychological well-being* dipandang sebagai bentuk aktualisasi diri dan pencapaian potensi individu secara optimal, yang tercermin dari kemampuannya dalam menerima kelebihan dan kekurangan diri, memiliki kemandirian, mampu menjalin hubungan interpersonal yang positif, menguasai serta menyesuaikan lingkungan sesuai dengan kebutuhannya, memiliki arah dan tujuan hidup yang jelas, serta terus berupaya mengembangkan diri secara berkelanjutan.

Dimensi *psychological well-being* tidak hanya terbatas pada kepuasan hidup maupun keseimbangan antara pengalaman afektif positif dan negatif, tetapi juga mencakup persepsi individu terkait keterlibatannya secara aktif dalam menghadapi serta mengelola berbagai tantangan sepanjang fase kehidupannya. *Psychological well-being* merupakan suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, tingkat kepuasan hidup yang tinggi, serta ketiadaan gejala-gejala *psikopatologis* seperti depresi. Konsep ini merujuk pada persepsi individu terhadap aktivitas keseharian yang dijalani, yang dapat berfluktuasi mulai dari kondisi mental yang negatif, seperti kecemasan, hingga kondisi mental yang positif, seperti aktualisasi diri. Dalam konteks penelitian ini, kesejahteraan psikologis mengacu pada enam dimensi utama yaitu: (1) penerimaan diri (*self-acceptance*); (2) hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*); (3) otonomi (*autonomy*); (4) penguasaan lingkungan (*environmental mastery*); (5) tujuan hidup (*purpose in life*); dan (6) pertumbuhan pribadi (*personal growth*). [7]

Psychological well-being dapat dimaknai sebagai kondisi optimal individu yang bebas dari gangguan atau tekanan psikologis. [8] Tekanan psikologis merujuk pada keadaan ketidak nyamanan, baik secara fisik maupun mental, yang menjadi salah satu indikator utama dalam menilai kesehatan mental. Kesejahteraan

psikologis ditandai oleh sejumlah kriteria penting, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup yang jelas, serta pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan.

Faktor eksternal seperti lingkungan sosial, dukungan masyarakat, serta ketahanan mental individu memiliki peranan penting dalam memengaruhi tingkat distress psikologis, khususnya dalam menghadapi kecemasan dan depresi. Gangguan psikologis seperti depresi dapat berdampak negatif terhadap perkembangan individu, menurunkan rasa berdaya, serta menghambat inisiatif untuk memperbaiki keadaan. [9]

Oleh karena itu, keberadaan kesejahteraan psikologis menjadi aspek yang sangat esensial bagi setiap individu agar dapat mengarahkan perkembangan dirinya ke arah yang positif. Selain itu, individu yang memiliki kesejahteraan psikologis akan merasakan ketenangan batin dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, pencapaian kesejahteraan psikologis dapat dianggap sebagai bentuk pencapaian tertinggi dalam kehidupan seorang individu.

Model *psychological well-being* yang dikembangkan oleh Ryff dan Keyes menekankan bahwa kesejahteraan merupakan suatu konstruksi yang bersifat multidimensional, dan tidak semata-mata berkaitan dengan kebahagiaan atau pengalaman emosi positif. [10] Kehidupan yang dianggap baik adalah kehidupan yang seimbang dan menyeluruh, yang mencakup berbagai aspek kesejahteraan secara integral. Model ini berakar pada prinsip-prinsip etika Nichomachean yang dikemukakan oleh Aristoteles, yang memandang bahwa tujuan hidup tidak hanya terletak pada pencapaian kesenangan atau perasaan nyaman, melainkan pada praktik kehidupan yang bermoral dan penuh kebajikan. Lebih lanjut, model ini juga menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi memiliki kecenderungan untuk menjalani kehidupan yang lebih sehat dan lebih panjang, serta menikmati kualitas hidup yang lebih baik secara keseluruhan.

Skala pengukuran yang dikembangkan oleh Ryff menggunakan format skala Likert, dengan menyediakan enam pilihan jawaban yang bervariasi dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Skala ini memiliki reliabilitas *test-retest* yang sangat tinggi dan menunjukkan konsistensi internal yang baik. Koefisien *test-retest* untuk

masing-masing sub-skala adalah sebagai berikut: *self-acceptance* sebesar 0,85, *relation with others* sebesar 0,83, *autonomy* sebesar 0,88, *environmental mastery* sebesar 0,81, *purpose in life* sebesar 0,82, dan *personal growth* sebesar 0,81. Sementara itu, koefisien alpha untuk sub-skala adalah: *self-acceptance* sebesar 0,93, *positive relation with others* sebesar 0,91, *autonomy* sebesar 0,86, *environmental mastery* sebesar 0,90, *purpose in life* sebesar 0,90, dan *personal growth* sebesar 0,90. [11]

Penelitian terbaru mengenai kesejahteraan dalam konteks olahraga telah banyak dilakukan, salah satunya oleh Carolina Lundqvist. Lundqvist mengemukakan sebuah model kesejahteraan dalam olahraga elit yang berfokus pada integrasi antara kesejahteraan subjektif dan *psychological well-being* (PWB), dengan mempertimbangkan aspek umum kehidupan dan olahraga dalam konteks perkembangan individu. Model ini didasarkan pada pemahaman bahwa atlet memiliki dua area pengembangan utama, yaitu "non-olahraga/pribadi" dan "olahraga," yang masing-masing dapat mempengaruhi jenis kesejahteraan yang dirasakan oleh individu di setiap area tersebut [12]. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa PWB berkaitan erat dengan perkembangan individu yang lebih positif, baik dalam kapasitas mereka sebagai atlet maupun sebagai individu, serta dengan keterlibatan jangka panjang dalam olahraga, motivasi intrinsik, dan penerapan strategi penanganan yang lebih efektif. Kondisi-kondisi ini dianggap sebagai faktor fundamental dalam mengembangkan kinerja atletik yang berkelanjutan dan berkualitas tinggi.

Model multidimensi Ryff, yang diterapkan dalam konteks olahraga seperti yang dijelaskan oleh Lundqvist dan Sandin, mendefinisikan enam dimensi kesejahteraan psikologis (PWB) sebagai berikut. Penerimaan diri dalam olahraga mengacu pada kesadaran individu akan kekuatan dan kelemahan pribadi, dengan evaluasi yang realistis terhadap tingkat kinerja saat ini dan pencapaian yang ingin diraih di masa depan, serta penerimaan terhadap perbedaan antara hasil yang dicapai oleh diri sendiri dan atlet lainnya. Hubungan positif dengan orang lain, baik di dalam maupun di luar lingkungan olahraga, dianggap sebagai pilar utama yang mendukung ketenangan batin mereka, di mana peristiwa negatif dalam salah satu

dimensi ini sering kali berdampak pada dimensi lainnya. Otonomi dalam olahraga berarti kemampuan untuk mengelola perilaku dan membuat keputusan sehari-hari secara mandiri, tanpa pengaruh atau permintaan langsung dari orang lain, serta memiliki kesadaran yang tinggi terhadap tanggung jawab sebagai seorang atlet. Kontrol lingkungan merujuk pada kemampuan untuk mengidentifikasi dan memanfaatkan sumber daya yang tersedia dalam lingkungan untuk mengatasi tantangan sehari-hari (seperti menggabungkan studi dan pelatihan) atau tantangan yang tidak terduga (seperti cedera). Makna dalam hidup bagi seorang atlet mencerminkan upaya untuk mengabdikan diri pada tujuan hidup yang lebih tinggi melalui olahraga. [12] Terakhir, pertumbuhan pribadi melibatkan potensi untuk berkembang secara holistik, dengan berusaha menghubungkan semua aspek kehidupan dan merasakan bahwa setiap area kehidupan memberikan dampak positif pada area lainnya.

Gambaran umum mengenai kualitas hidup dan kesehatan seseorang yang optimal dapat disebut sebagai psikologi kesejahteraan. Seorang individu dikatakan memiliki *psychological well-being* yang baik apabila ia mampu menerima dirinya sendiri, membangun hubungan yang akrab dan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup yang jelas, menunjukkan kemandirian, serta memiliki kemampuan untuk mengembangkan bakat dan potensi diri. Hal ini juga menunjukkan bahwa *psychology of well-being* merupakan aspek yang seharusnya dimiliki oleh setiap individu, agar mereka dapat menjalani kehidupan dengan memaksimalkan potensi kognitif dan mencapai pencapaian maksimal dalam kehidupan pribadi mereka, serta terus berkembang secara positif. [12]

Penelitian yang diusulkan mengenai pengembangan *psychological well-being* (PWB) melalui aktivitas sepak bola memiliki signifikansi tersendiri dalam ranah akademik, karena mengadopsi pendekatan multidimensional dalam memahami kesejahteraan psikologis dalam kerangka olahraga beregu. Berbeda dari penelitian-penelitian terdahulu yang cenderung menitik beratkan pada dimensi tertentu dari kesejahteraan psikologis dalam konteks olahraga, studi ini dimaksudkan untuk menggali secara komprehensif peran olahraga sepak bola sebagai sarana penguatan PWB secara menyeluruh bagi para atlet.

Salah satu kajian yang memiliki relevansi adalah penelitian yang dilakukan oleh Reverberi dan rekan-rekannya, yang memfokuskan analisisnya pada pentingnya relasi interpersonal dalam mendukung kesejahteraan psikologis atlet muda sepak bola. Meskipun penelitian tersebut menggarisbawahi kontribusi dukungan sosial terhadap PWB, namun belum secara eksplisit menelusuri bagaimana keterlibatan langsung dalam aktivitas olahraga dapat berperan sebagai mekanisme pengembangan kesejahteraan psikologis.

Penelitian Baniyadi dan Salehian sebelumnya telah menelaah hubungan antara *psychological well-being* (PWB) dan kinerja atlet profesional, namun hasilnya menunjukkan bahwa pengaruh PWB terhadap kinerja tidak signifikan secara statistik. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun PWB penting, masih ada faktor lain yang mungkin lebih menentukan dalam memengaruhi performa atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan meneliti secara langsung bagaimana pengembangan PWB melalui partisipasi dalam sepak bola dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pemain. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai hubungan antara olahraga tim dan kesejahteraan psikologis, serta memberikan wawasan baru bagi praktik intervensi psikologis berbasis aktivitas olahraga.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini memiliki urgensi yang signifikan untuk dilaksanakan dalam rangka mengkaji sejauh mana aktivitas sepak bola berperan dalam meningkatkan *psychological well-being*. Temuan yang dihasilkan dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi berupa pemahaman yang lebih mendalam mengenai urgensi pengintegrasian aspek psikologis ke dalam aktivitas olahraga, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menghasilkan rekomendasi aplikatif bagi guru olahraga, pelatih, maupun pihak sekolah dalam merancang program pembelajaran yang bersifat holistik dan berorientasi pada pengembangan siswa secara menyeluruh.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan, maka dapat di identifikasikan beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Masih rendahnya tingkat *psychological well-being* di kalangan siswa atau individu yang aktif secara fisik.
2. Belum adanya model atau pendekatan sistematis yang mengintegrasikan sepak bola sebagai sarana peningkatan kesejahteraan psikologis.
3. Kurangnya kesadaran dan pemahaman siswa dan pendidik terhadap olahraga sepakbola dalam pengembangan *psychological well-being*.
4. Belum diketahuinya pengaruh *psychological well-being* melalui olahraga sepak bola.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini adalah Bagaimana olahraga sepak bola dapat berkontribusi terhadap pengembangan *psychological well being*?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana olahraga sepakbola dapat berkontribusi dalam mengembangkan *psychological well being*.

E. Batasan Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian dan rumusan masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada mengembangkan *psychological well being* melalui olahraga sepak bola. Adapun pembatasan masalah yang lainnya yaitu:

1. Variabel
 - a. Variabel bebas (X) : Olahraga Sepak bola
 - b. Variabel terikat (Y) : *Psychological well being*

2. Metode penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dengan desain *pre test post test control group design*.

3. Populasi, sampel dan sampling

- a. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA TI Garuda Nusantara Cimahi yang berjumlah 297 Siswa.
- b. Sampling dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*.
- c. Sampel dalam penelitian ini siswa kelas X DKV 1 25 siswa dan kelas X DKV 2 25 siswa jadi total keseluruhann sampel berjumlah 50 siswa.

4. Instrument penelitian kuisisioner *psychological well being*.

5. Waktu dan Tempat penelitian yaitu SMK TI Garuda Nusantara Cimahi, penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 14 mei 2025.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti baik dari segi teori maupun praktik dalam bidang psikologi olahraga, khususnya yang berkaitan dengan pengembangan *psychological well-being* (PWB) melalui partisipasi dalam olahraga sepak bola.

1. Manfaat Teoritis

Hasil temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk pengembangan model intervensi psikologis berbasis olahraga yang bertujuan memperkuat kesehatan mental dan kesejahteraan individu, khususnya di kalangan atlet dan peserta didik.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi guru, pelatih, dan psikolog olahraga bahwa latihan sepak bola tidak hanya bermanfaat untuk kebugaran dan prestasi, tetapi juga penting untuk mendukung keseimbangan psikologis dan pengembangan diri atlet. Temuan ini dapat menjadi acuan dalam merancang program latihan yang lebih menyeluruh dan berorientasi pada aspek mental peserta didik.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan sebelas pemain, di mana kedua tim tersebut berkompetisi untuk menunjukkan keterampilan teknis yang unggul dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin, sehingga tim yang berhasil mencetak gol terbanyak dinyatakan sebagai pemenang. Permainan ini dilaksanakan sesuai dengan sejumlah peraturan yang diawasi oleh seorang wasit utama yang dibantu oleh dua asisten wasit atau hakim garis. Seluruh ketentuan dan regulasi dalam permainan sepak bola berada di bawah naungan organisasi resmi, yakni *Federation Internationale de Football Association* (FIFA) di tingkat internasional, sementara di Indonesia diatur oleh Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI). Hampir dapat dipastikan bahwa masyarakat di seluruh penjuru dunia mengenal olahraga sepak bola; meskipun tidak semua menjadi penggemar atau pemain aktif, setidaknya mereka memiliki pengetahuan mengenai eksistensi olahraga ini. Tidak dapat disangkal bahwa sepak bola merupakan olahraga yang paling populer di dunia. Pada dasarnya, sepak bola adalah olahraga yang dimainkan dengan menggunakan kaki untuk mengolah bola, dengan tujuan utama mencetak gol sebanyak mungkin sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Dalam permainan ini, kedua tim yang masing-masing beranggotakan sebelas pemain berusaha untuk menguasai dan menggiring bola ke wilayah pertahanan lawan serta mencetak gol ke gawang lawan, yang apabila berhasil akan dihitung sebagai poin.

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki daya tarik tersendiri, karena dapat dimainkan baik oleh laki-laki maupun perempuan serta dapat dinikmati oleh berbagai kalangan masyarakat. Sepak bola bukanlah hal yang asing di kalangan masyarakat global, mengingat setiap kali terdapat informasi mengenai pertandingan sepak bola di suatu tempat, biasanya akan menarik perhatian banyak penonton. Pertandingan sepak bola tidak hanya

menyuguhkan hiburan visual, tetapi juga memperlihatkan bakat individu serta kemampuan teknis para pemain di lapangan hijau, termasuk pola permainan tim, strategi, kekompakan, dan terciptanya gol-gol indah yang mampu memancing sorak sorai serta antusiasme penonton.

Sepak bola menuntut kondisi fisik yang optimal, mengingat intensitas pergerakan yang cukup tinggi di lapangan, seperti berjalan, berlari, sprint, menendang, melompat untuk melakukan heading, serta beragam gerakan lain yang menuntut tubuh berada dalam keadaan prima. Prinsip dasar dalam permainan sepak bola sesungguhnya sangat sederhana, yaitu berupaya mencetak gol sebanyak-banyaknya sekaligus mencegah tim lawan melakukan hal yang sama, dan tim yang mencetak gol terbanyak akan keluar sebagai pemenang pertandingan. Kesederhanaan prinsip inilah yang menjadi salah satu faktor pendorong pesatnya perkembangan sepak bola di Indonesia, yang ditandai dengan semakin bertambahnya jumlah klub, sekolah sepak bola (SSB), maupun akademi sepak bola yang bermunculan di berbagai daerah. [13]

Pada realitasnya, hal ini menjadi salah satu faktor pendorong utama yang menyebabkan pembinaan sepak bola di Indonesia tetap menjadi salah satu cabang olahraga favorit untuk dikembangkan. Perkembangan olahraga sepak bola memberikan dampak yang signifikan dalam kehidupan sosial masyarakat Indonesia, sebagaimana diungkapkan oleh Dhoni. Dalam rangka meningkatkan prestasi para pemain sepak bola, kegiatan latihan memegang peranan yang sangat krusial sebagai salah satu determinan utama dalam pencapaian prestasi. Selain itu, pemilihan bentuk latihan yang tepat juga memiliki peranan penting dalam menentukan keberhasilan pencapaian target latihan yang telah ditetapkan. [14]

b. Tujuan Permainan Sepakbola

Tujuan utama dalam permainan sepak bola adalah mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan, sehingga tim yang mampu mencetak gol terbanyak dinyatakan sebagai pemenang. [15] Namun, selain tujuan prestasi dan kebugaran fisik, sepak bola juga memiliki dimensi lain seperti sarana sosialisasi, mempererat persahabatan, serta sebagai media untuk mengurangi kejenuhan atau stres. Lebih jauh lagi, dalam konteks pendidikan, khususnya pendidikan jasmani, sepak bola

dipandang sebagai salah satu wahana untuk membentuk peserta didik agar kelak menjadi pribadi yang cerdas, terampil, jujur, dan menjunjung tinggi sportivitas. Melalui permainan ini, diharapkan dapat tumbuh dan berkembang nilai-nilai positif seperti semangat berkompetisi, kemampuan bekerja sama, interaksi sosial yang sehat, serta pendidikan moral. Dengan pemahaman yang komprehensif tentang permainan sepak bola, peserta didik diharapkan mampu: (1) memahami tujuan permainan sepak bola, (2) memahami serta mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik permainan, serta (3) memainkan sepak bola dengan mengikuti peraturan yang telah dimodifikasi.

Dalam suatu pertandingan, faktor psikologis diperkirakan berkontribusi sebesar 80%, sedangkan faktor-faktor lainnya menyumbang sekitar 20%. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa aspek psikologis memberikan kontribusi lebih dari 50% terhadap keberhasilan atlet, di mana pencapaian prestasi optimal merupakan tujuan utama bagi seorang atlet selain menjaga kesehatan fisik. [16] Studi mutakhir menunjukkan tingginya prevalensi gangguan kesehatan mental di kalangan pemain sepak bola profesional. Sebagai ilustrasi, sebuah penelitian yang melibatkan lebih dari 500 pemain sepak bola pria profesional di Eropa melaporkan bahwa 25–43% pemain mengalami gejala kecemasan dan depresi, 11–18% menghadapi tekanan psikologis, sementara 47–74% menunjukkan perilaku makan yang tidak sehat.

Kendati jumlah penelitian terkait kesehatan mental pada pemain sepak bola elit masih relatif terbatas, khususnya jika dibandingkan dengan penelitian mengenai kesehatan fisik seperti tingkat kebugaran dan cedera, temuan-temuan di atas mengindikasikan bahwa prevalensi gangguan kesehatan mental di kalangan pemain sepak bola profesional kemungkinan lebih tinggi dibandingkan cabang olahraga lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan sehari-hari yang melekat pada aktivitas olahraga mereka dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan kesejahteraan mereka, termasuk kemampuan dalam menghadapi stres, menjalankan tugas sehari-hari, serta berkontribusi secara positif terhadap komunitas dan hubungan sosial mereka.

1. Hakikat *Psychological well being*

a. Pengertian *Psychological well being*

Sebelum mendalami konsep kesejahteraan psikologis, penting terlebih dahulu untuk memahami makna dari istilah “sejahtera” dan “kesejahteraan” itu sendiri. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia, istilah “sejahtera” diartikan sebagai kondisi aman, sentosa, makmur, serta selamat dari berbagai bentuk gangguan dan kesukaran. Sementara itu, “kesejahteraan” merujuk pada keadaan sejahtera yang mencakup unsur keamanan, keselamatan, ketenteraman, kenikmatan hidup, serta kemakmuran. [17]

Konsep *Psychological well-being* (PWB) pertama kali diperkenalkan oleh Bernice Neugarten pada tahun 1961, yang mendefinisikannya sebagai kondisi psikologis yang dicapai ketika seseorang berada pada usia lanjut. Kohman mendeskripsikan *well-being* sebagai pengalaman yang menciptakan kebahagiaan dalam kehidupan. Selanjutnya, Ryff dan Singer mengembangkan pemahaman mengenai PWB dalam konteks aplikasi kehidupan sehari-hari, dengan memberikan batasan yang lebih komprehensif, yakni tidak hanya sebagai pencapaian kebahagiaan semata, tetapi juga sebagai tujuan yang berorientasi pada kesempurnaan diri. [17]

Penelitian yang dilaksanakan oleh Pasili dan Canning, dengan melibatkan responden dari Inggris, California, dan Australia, menunjukkan bahwa aspek utama dalam *psychological well-being* terletak pada kualitas hubungan sosial antar individu. Menurut Ryff dan Singer, *psychological well-being* merupakan suatu konsep yang terbentuk dari beragam pengalaman serta fungsi individu sebagai manusia yang utuh. *Psychological well-being* tidak hanya terbatas pada ketiadaan gangguan kesehatan mental atau aspek negatif semata, melainkan juga mencakup kemampuan individu untuk mengembangkan potensi serta kemampuan dirinya secara optimal, sehingga memungkinkan individu tersebut berfungsi secara baik pada aspek fisik, emosional, maupun psikologis. [18]

Psychological well-being (kesejahteraan psikologis) merupakan suatu kondisi individu yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, kepuasan hidup, serta ketiadaan gejala-gejala depresi. [19] PWB mengacu pada persepsi seseorang

terhadap aktivitas kehidupannya sehari-hari, yang mencakup rentang kondisi mental mulai dari negatif, seperti kecemasan, hingga kondisi mental positif, seperti aktualisasi diri. Konsep kesejahteraan psikologis ini merupakan hasil integrasi antara teori perkembangan manusia, teori-teori klinis mengenai pertumbuhan diri, serta literatur kesehatan mental. Secara lebih rinci, teori perkembangan yang mendasari mencakup teori psikososial dari Erikson, teori perkembangan menurut Buhler, dan teori perkembangan kepribadian oleh Neugarten. Sementara itu, landasan teoritis dari pendekatan klinis mencakup teori aktualisasi diri Maslow, teori individu yang berfungsi sepenuhnya dari Rogers, teori kematangan Allport, serta teori individualisasi dari Jung. Adapun literatur kesehatan mental yang digunakan mencakup konsep kesehatan mental menurut Jahoda serta gagasan keberfungsian positif dari Birren dan Renne.

Teori *psychological well-being* dikembangkan oleh Ryff pada tahun 1989. *Psychological well-being* merujuk pada persepsi individu terhadap aktivitas kehidupan sehari-hari. [20] Seluruh kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam kehidupan sehari-hari dapat menyebabkan fluktuasi dalam pikiran dan perasaan, yang dapat berkisar dari kondisi mental negatif, seperti trauma, hingga mencapai kondisi mental positif, seperti penerimaan hidup. Konsep ini mencakup perjalanan emosional yang dialami individu sepanjang hidup, dengan tujuan untuk menggambarkan keadaan kesejahteraan psikologis yang lebih holistik.

Kesejahteraan psikologis pada individu tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan gangguan mental, tetapi juga mencakup kesadaran individu terhadap sumber daya psikologis yang dimilikinya dan kemampuannya untuk mengaplikasikannya secara efektif. [21] Ryff dan Deci mengidentifikasi dua pendekatan utama dalam memahami kesejahteraan: pertama, yang menekankan pada kebahagiaan, dengan penekanan pada pencapaian kebahagiaan dan pencegahan dari rasa sakit atau penderitaan; dan kedua, yang berfokus pada menjadi individu yang berfungsi secara keseluruhan atau utuh, yang mencakup pola pikir yang sehat serta kondisi fisik yang optimal. Oleh karena itu, kebahagiaan semata tidak dapat dianggap sebagai satu-satunya indikator dari fungsi psikologis positif, sebagaimana yang ditemukan dalam penelitian sebelumnya.

Kesejahteraan psikologis menurut Ryff merupakan suatu kondisi perkembangan potensi individu yang nyata, yang ditandai dengan berbagai karakteristik. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis mampu menghargai dirinya secara positif, termasuk kesadaran terhadap keterbatasan diri (*self-acceptance*), membangun serta memelihara hubungan yang baik dan harmonis dengan orang lain (*positive relation with others*), menciptakan lingkungan yang mendukung untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan pribadi (*environmental mastery*), memperkuat kemandirian dan kebebasan pribadi (*autonomy*), menjalani pembelajaran yang berkelanjutan dan mengembangkan kemampuan diri (*personal growth*), serta memiliki tujuan hidup yang menyatukan upaya dan tantangan yang mereka hadapi (*purpose in life*). Kesejahteraan psikologis ini dipengaruhi oleh sejumlah faktor, seperti kepribadian dan perbedaan individu, emosi, kondisi kesehatan fisik, keterikatan dan hubungan sosial, status sosial, kekayaan, serta pencapaian tujuan hidup. [22]

Konsep *psychological well-being* (PWB) memiliki beragam definisi yang diberikan oleh berbagai ahli. Salah satu definisi yang banyak dikenal datang dari Bradburn, yang mengartikan kesejahteraan psikologis berdasarkan karya Aristoteles dalam bukunya "*Nicomachean Ethics*", yang kemudian diterjemahkan menjadi kebahagiaan (*happiness*). Menurut Bradburn, kebahagiaan dipahami sebagai keseimbangan antara efek positif dan negatif dalam kehidupan seseorang. [23] Namun, pandangan ini mendapat kritikan dari Waterman, yang juga merujuk pada buku yang sama, namun mengartikannya sebagai usaha individu untuk memberikan makna dan tujuan dalam hidupnya. Definisi lain mengenai kesejahteraan psikologis berfokus pada pengukuran kesejahteraan sosial, khususnya pada usia lanjut.

PWB seseorang sangat dipengaruhi oleh sejauh mana berbagai aspek positif dalam dirinya berfungsi dengan baik. Aspek-aspek tersebut dapat dilihat dari kemampuan individu dalam menjalin hubungan sosial yang sehat, menetapkan dan mencapai tujuan hidup, menerima diri dan masa lalu, mengambil keputusan yang tepat, serta mengembangkan potensi dirinya secara maksimal. [24] Pendapat lain menyatakan bahwa *psychological well being* (PWB) merupakan suatu pencapaian

dari potensi psikologis individu yang tercapai ketika seseorang mampu menerima kekuatan dan kelemahan dirinya, membangun hubungan yang baik dengan orang lain, mengendalikan lingkungan sekitar, menjadi pribadi yang mandiri, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan terus mengalami perkembangan secara personal.

PWB merupakan suatu evaluasi individu terhadap peristiwa atau situasi yang dihadapinya. Selain itu, individu dengan kesejahteraan yang baik tidak hanya terhubung dengan aspek kesenangan semata, namun lebih kepada berfungsinya individu secara menyeluruh dan positif. [25] Merujuk pada pemahaman para ahli yang telah diuraikan sebelumnya, penelitian ini mendefinisikan *Psychological well-being* (PWB) berdasarkan pandangan Ryff, yaitu sebagai suatu kondisi di mana individu memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mampu membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal yang harmonis, memiliki orientasi tujuan hidup yang terarah, mampu mengoptimalkan potensi dirinya, serta memiliki kapasitas untuk melakukan refleksi diri dan mengambil keputusan yang selaras dengan kebutuhan serta situasi yang dihadapinya.

Berdasarkan uraian dari berbagai tokoh yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa PWB (*Psychological Well-Being*) merujuk pada kemampuan individu untuk menerima kondisi dirinya sendiri, membangun hubungan yang harmonis dengan orang lain, serta berpartisipasi aktif dalam berbagai aktivitas. Selain itu, PWB juga mencakup kemampuan individu dalam membuat keputusan hidup secara mandiri tanpa bergantung pada orang lain, memiliki arah dan tujuan hidup yang jelas, serta mampu mengoptimalkan segala potensi yang dimiliki oleh dirinya.

b. Dimensi *Psychological well being*

Menurut Ryff, kesejahteraan psikologis meliputi dimensi sebagai berikut:

1. Penerimaan diri (*Self-acceptance*)

Aspek ini didefinisikan sebagai karakteristik utama dari kesehatan mental dan juga merupakan karakteristik utama dari individu yang mencapai aktualisasi diri yang berfungsi secara optimal dan dewasa. Aspek ini juga menekankan penerimaan diri seseorang terhadap masa lalu. Sehingga Orang yang memiliki penerimaan diri

yang baik akan dapat memiliki sifat positif terhadap diri sendiri dan menerima berbagai aspek diri termasuk sifat baik dan buruk.

2. Hubungan positif dengan orang lain

Hubungan positif dengan orang lain diartikan sebagai kemampuan untuk mencintai dilihat juga sebagai karakteristik utama dari kesehatan mental. Individu yang mempunyai tingkatan yang baik pada dimensi hubungan positif dengan orang lain ditandai dengan memiliki hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain, memiliki perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan rasa empati, rasa sayang dan keintiman, serta memahami konsep memberi dan menerima dalam hubungan sesama manusia.

3. Otonomi (*Autonomy*)

Individu yang sudah mencapai aktualisasi diri dideskripsikan sebagai orang yang menampilkan sikap otonomi (*autonomy*). Individu yang berfungsi secara lengkap ini juga dideskripsikan memiliki internal *locus of control* dalam mengevaluasi dirinya, maksudnya individu tersebut tidak meminta persetujuan dari orang lain namun mengevaluasi dirinya sendiri dengan standar-standar pribadinya. Individu yang memiliki tingkat otonomi yang baik maka individu tersebut akan mandiri, mampu menolak tekanan sosial untuk berfikir dan berperilaku dengan cara tertentu, mampu mengatur perilaku diri sendiri dan mengevaluasi diri sendiri dengan standar pribadi.

4. Penguasaan Lingkungan (*Environmental mastery*)

Merupakan kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan suatu lingkungan yang sesuai dengan keinginan dan kebutuhannya, dapat didefinisikan sebagai salah satu karakteristik kesehatan mental. Penguasaan lingkungan yang baik dapat dilihat dari sejauh mana individu dapat mengambil keuntungan dari peluang-peluang yang ada di lingkungan. Individu juga mampu mengembangkan dirinya secara kreatif melalui aktivitas fisik maupun mental.

5. Tujuan Hidup (*Purpose of Life*)

Menekankan pentingnya keyakinan yang memberikan satu perasaan dan pemahaman yang jelas tentang tujuan dan arti kehidupan. Individu yang memiliki tujuan hidup yang baik akan memiliki target dan cita-cita dalam hidupnya serta

merasa bahwa kehidupan saat ini dan masa lalu adalah bermakna, individu tersebut juga memegang teguh pada suatu kepercayaan tertentu yang dapat membuat hidupnya lebih berarti.

6. Pertumbuhan Pribadi

Seorang dengan *Psychological well being* tinggi memiliki arah aspek pertumbuhan pribadi yang baik. Ia ingin terus berkembang melihat dirinya terus belajar, ingin merealisasikan potensinya, serta dapat mengukur kemajuan dalam dirinya waktu ke waktu. Rogers juga mengatakan bahwa pribadi yang berfungsi penuh memiliki sikap terbuka terhadap pengalaman. Ia lebih sadar terhadap dunia sekitar. Ia selalu berkembang dan tidak puas hanya pada kondisi tetap. Ryff mengatakan bahwa orang dengan PWB tinggi memiliki tendensi untuk 34 mengembangkan potensi dan tumbuh berkembang sebagai pribadi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dimensi *psychological well being* meliputi *autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relation with others, purpose in life* dan *self acceptance*.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Psychological well being*

1) Makna Hidup

Menurut Ryff, pemberian arti terhadap pengalaman hidup memberi kontribusi yang sangat besar terhadap tercapainya *Psychological well being*. Salah satu pengalaman hidup yang dapat memberikan kontribusi tersebut adalah pengalaman memaafkan oranglain dalam kehidupan sosialnya, dimana terdapat pemulihan hubungan interpersonal.

2) Faktor Demografis

Faktor demografis mencakup beberapa area seperti usia, jenis kelamin, budaya dan status ekonomi. Dalam buku Tirto Apriyanto menurut Ryff (1989) menyatakan bahwa faktor-faktor demografis seperti perbedaan usia, jenis kelamin dan budaya memiliki kontribusi yang bervariasi *psychological well being*.

d. Upaya meningkatkan *Psychological well being*

Beberapa upaya untuk meningkatkan *well-being* dapat dilakukan melalui aktivitas positif, seperti bersyukur, melakukan kebaikan, bernyanyi, berorientasi pada optimisme, dan penuh perhatian. Lebih lanjut, aktivitas positif dapat meningkatkan *well-being* dengan memperhatikan beberapa faktor penting, seperti dosis, variasi, keberlanjutan, motivasi, serta adanya dukungan sosial. Hubungan antara faktor-faktor yang memengaruhi *well-being* dengan PWB (*Psychological Well-Being*) adalah, dengan terpenuhinya kebutuhan psikologis individu, seperti otonomi, hubungan sosial, dan kompetensi atau efikasi diri, maka PWB dapat berkontribusi dalam meningkatkan *well-being* secara keseluruhan. [26]

B. Penelitian Yang Relevan

1. Richard A.C. Simpson a, Faye F. Didymus a , Toni L. Williams a, (2023) “ *Interpersonal psychlogical well being among coach-athlete-sport psychology practitioner triads* “ Hasil penelitian menunjukkan temuan ini berimplikasi pada dua rekomendasi utama: pertama, kami merekomendasikan agar para peneliti memperluas pemahaman konseptual tentang PWB di antara mereka yang memiliki hubungan dekat dengan olahraga. Kedua, organisasi dan praktisi didorong untuk mempertimbangkan bagaimana skema pendampingan dan pembangunan hubungan dapat disesuaikan dengan program pendidikan dan dukungan yang lebih luas untuk meningkatkan PWB di kalangan atlet, pelatih, dan praktisi.
 - a. Persamaan penelitian ini dengan sebelumnya yaitu meneliti tentang PWB dikalangan atlet
 - b. Perbedaan: Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang sebelumnya adalah cara yang digunakan menggunakan metode wawancara
2. S. Asmahasanah, O. Priatna, I. Supriatna (2022) “ **Mengatasi Problematika Pembelajaran Daring Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Pendekatan *Psychological well being (PWB)*** “ Hasil penelitian yang ditemukan bahwa *Psychological Well Being (PWB)* dapat membantu anak untuk menumbuhkan emosipositif, kepuasan hidup dan kebahagiaan mengurangi berperilaku negatif dan dapat mengendalikan emosi dengan baik.

- a. Persamaan: Persamaan penelitian ini dengan sebelumnya yaitu proses penanganan melalui pendekatan Psychological Well Being (PWB).
 - b. Perbedaan: Perbedaan penelitian ini dengan sebelumnya yaitu metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif.
3. Antonius Christian Wibowo, Menik Tetha Agustina (2023) “ **Hubungan Ketahanan Mental Dengan Performa Puncak Atlet Sepakbola Di Kota Semarang** “ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara ketahanan mental yang dimiliki oleh para atlet dengan performa puncak para atlet saat menjelang kompetisi. Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa nilai r_{xy} sebesar 0,665 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($\text{sig} > 0,01$), dengan demikian hipotesis yang diajukan pada penelitian ini dapat diterima, bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan terjadi antara ketahanan mental dengan performa puncak atlet..
- a. Persamaan: Terdapat hubungan positif dan signifikan antara ketahanan mental dan performa puncak. Hampir semua menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasi yang sama.
 - b. .Perbedaan: Metode pengumpulan bervariasi dan cenderung lebih luas dalam jangkauan. Instrumen dan dimensi berbeda, tergantung referensi; beberapa hanya menggunakan 1 skala umum.
4. Ayebeh Baniyadi, Mir Hamid Salehian (2021) “ *The Effect of Psychological well-being on Athletic Performance of Professional Athletes* “ Peneliti merujuk delegasi cabang olahraga bola tangan, sepak bola, bola basket, dan bola voli untuk berkoordinasi dengan pihak berwenang dan mengidentifikasi atlet profesional provinsi untuk mengadakan rapat koordinasi dan menyebarkan kuesioner.
- a. Persamaan: Persamaan penelitian ini dengan sebelumnya yaitu kesejahteraan psikologis atlet
 - b. Perbedaan: Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang sebelumnya adalah menggunakan analisis regresi berganda

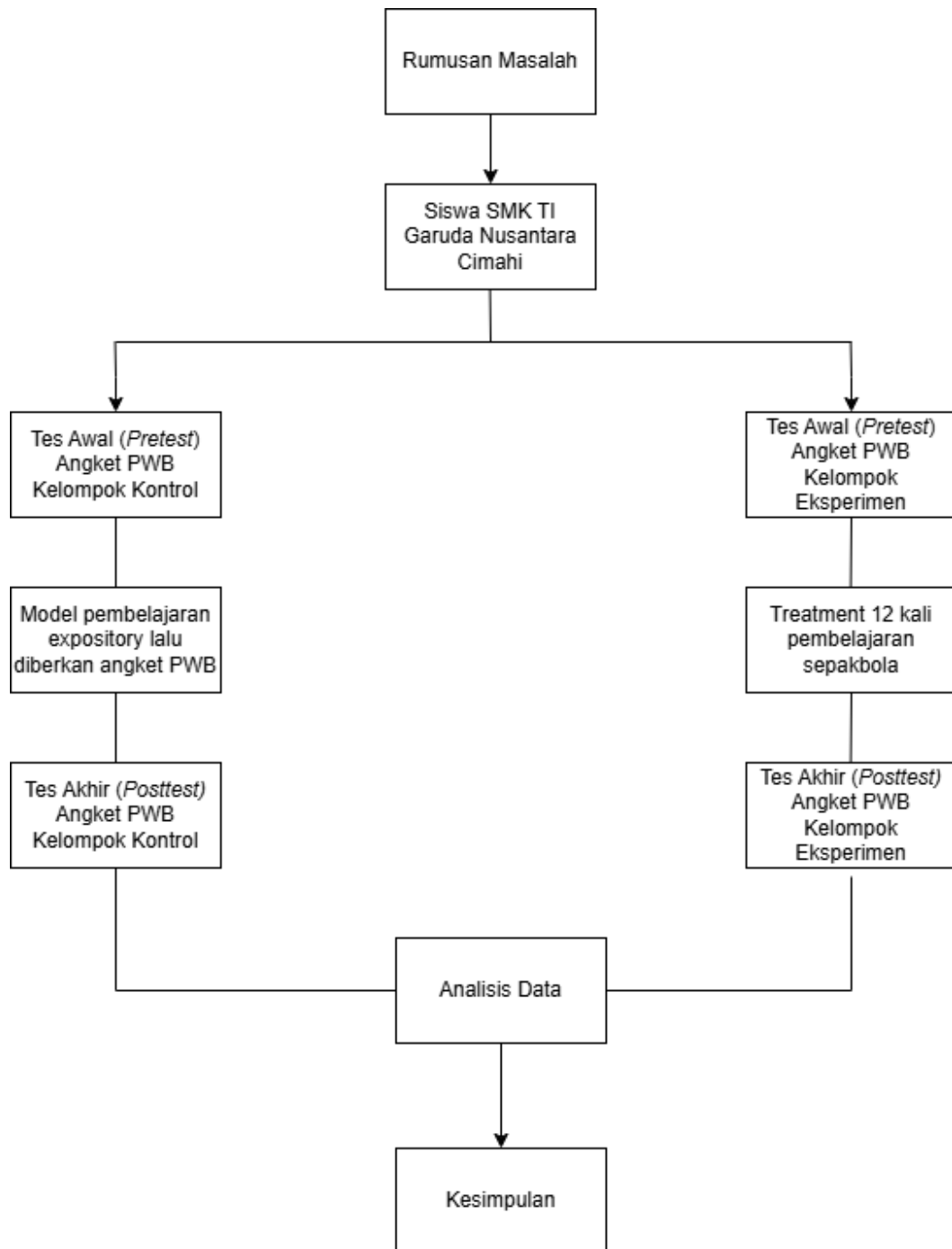
5. Wibowo, Ismi Rahmah Andini, Nafa Qorry Ulkhoiriyah (2024) “ *The Role of Social Support in Improving Pshychological Well Being in Students : Literature Review* “ Hasil dari penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sosial yang memadai merupakan komponen krusial dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa, yang pada gilirannya berdampak positif pada kualitas hidup mereka secara keseluruhan.
- a. Persaman : Persamaan dari penelitian ini adalah sampel yang dipilih adalah siswa SMA.
 - b. Perbedaan: Perbedaan dari penelitian ini dari sebelumnya adalah pengumpulan data dalam penelitian ini bersumber dari artikel jurnal, dan metode yang digunakan adalah kaian pustaka (*libraly research*).

C. Kerangka Berpikir

Peserta didik di tingkat Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) seringkali menghadapi tekanan akademik, tuntutan keterampilan, serta dinamika sosial yang kompleks. Tekanan tersebut berpotensi menurunkan kondisi *psychological well-being* (PWB), yaitu keadaan kesejahteraan psikologis yang mencerminkan kemampuan individu dalam menerima diri, menjalin hubungan positif, serta mengembangkan potensi dan tujuan hidup.

Berdasarkan teori Carol Ryff, terdapat enam dimensi utama PWB yaitu: *self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth*. Salah satu pendekatan strategis yang dapat meningkatkan dimensi-dimensi ini adalah melalui kegiatan fisik yang bersifat sosial dan kompetitif, seperti olahraga sepakbola.

Sepakbola bukan hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi juga mengandung nilai-nilai kerja sama, pengendalian emosi, sportivitas, serta dukungan sosial yang kuat. Oleh karena itu, pembelajaran sepakbola yang dirancang secara sistematis dan terstruktur diyakini mampu menjadi intervensi efektif dalam mengembangkan *psychological well-being* peserta didik. Kerangka berpikir berikut menggambarkan alur logika yang menghubungkan permasalahan, dasar teori, intervensi, hingga hasil yang diharapkan dalam penelitian ini.



D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis Penelitian adalah suatu proposisi yang merupakan jawaban sementara dari pertanyaan penelitian yang terdapat dalam perumusan masalah yang bersifat pernyataan apriori. Peneliti merumuskan hipotesis penelitian berdasarkan kerangka berpikir. Banyaknya hipotesis sama dengan banyaknya subjudul pada kerangka berpikir dan banyaknya butir pada perumusan masalah. Berdasarkan uraian dan penjelasan dari kerangka teori dan kerangka berpikir diatas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

H0 (hipotesis nol): Olahraga sepak bola tidak berpengaruh positif terhadap pengembangan *psychological well-being* peserta didik..

H1 (hipotesis alternatif): Olahraga sepak bola berpengaruh positif terhadap pengembangan *psychological well-being* peserta didik.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian

Penelitian merupakan upaya mencari dan membuktikan kebenaran secara ilmiah. Penelitian dikatakan ilmiah apabila dalam cara kerjanya menunjukkan ciri-ciri keilmuan yaitu rasional, empiris dan sistematis. Rasional artinya penelitian itu dilakukan dengan cara-cara yang terjangkau oleh penalaran manusia, empiris artinya cara-cara yang dilakukan dapat diamati oleh indera manusia, dan sistematis artinya penelitian menggunakan langkah-langkah tertentu yang bersifat logis. Dari langkah-langkah secara ilmiah tersebut diperoleh suatu hasil atau temuan penelitian yang terpercaya. Suatu investigasi dikatakan penelitian apabila mengandung karakteristik objektif, akurat, dapat dibuktikan, menjelaskan, kenyataan empiris, logis, dan sesuai kondisi nyata. Keberadaan ukuran-ukuran tersebut menunjukkan derajat keilmiahannya suatu penelitian. [27]

Dalam penelitian metode merupakan salah satu faktor penting. Berhasil tidaknya suatu penelitian tergantung pada tepat tidaknya metode yang digunakan. Metode kuantitatif dapat diartikan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism, digunakan sebagai penelitian pada populasi atau sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistic dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Metode penelitian deskriptif kuantitatif, menggambarkan keadaan subjek atau objek penelitian pada saat sekarang ini berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya. Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Contohnya, dalam bidang fisika penelitian-penelitian dapat menggunakan desain eksperimen karena variabel-variabel dapat dipilih dan variabel lain dapat mempengaruhi proses eksperimen dan dapat dikontrol secara tepat.

Sedangkan yang dimaksud dengan menilai tidak terbatas pada mengukur atau melakukan deskripsi atas pengaruh treatment yang dicobakan tetapi juga ingin

menguji sampai seberapa besar tingkat signifikansinya (kebermaknaan atau berarti tidaknya) pengaruh tersebut bila dibandingkan dengan kelompok yang sama tetapi diberi perlakuan yang berbeda. [28]

Metode merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Penelitian ini adalah deksriptif dan metode yang dipakai adalah Eksperimen Penelitian ini menggunakan *Control Grup Pretest Post Test Design*. Yaitu untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Adapun yang menjadi variabel bebas adalah sepakbola, sedangkan yang menjadi variabel terikat adalah *Psychological well being*. Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3. 1
Eksperimen model pre test-post test

Kelompok	Pretest	Treatment	Posstest
Eksperimen	0 ₁	x	0 ₂
Kontrol	0 ₃		0 ₄

Keterangan:

- 0₁**: Hasil *pretest* kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan *Psychological well being*
- 0₂**: Hasil *posttest* kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan *Psychological well being*
- 0₃**: Hasil *pretest* kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan model pembelajaran expository dan diberikan anget *Psychological well being*
- 0₄**: Hasil *posttest* kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan model pembelajaran expository dan diberikan anget *Psychological well being*
- X** : Treatment Sepak bola yang diberikan kepada kelompok eksperimen

B. Populasi, Sampling dan Sampel

1. Populasi

Menurut Wicaksono Populasi adalah kelompok yang menarik bagi peneliti, kelompok kepada siapa peneliti ingin menggeneralisasi hasil penelitian. Populasi didefinisikan sebagai sekelompok individu dengan setidaknya satu karakteristik umum yang membedakan kelompok itu dari individu lain.[29] populasi pada penelitian ini berjumlah 297 siswa kelas X SMK TI Garuda Nusantara Cimahi.

2. Sampling

Menurut Sugiyono teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat beberapa teknik sampling yang digunakan. [29] Pada penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive sampling*. Menurut Sugiyono adalah pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti.

Alasan menggunakan teknik *Purposive Sampling* adalah karena tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan fenomena yang diteliti. Oleh karena itu, penulis memilih teknik *Purposive Sampling* yang menetapkan pertimbangan-pertimbangan atau kriteria-kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel-sampel yang digunakan dalam penelitian ini.

3. Sampel

Menurut Sugiyono sampel ialah bagian dari populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian, dimana populasi merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik sampling menurut Sugiyono, ialah teknik pengambilan sampel, untuk menentukan sampel yang akan digunakan. [30] Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan berdasarkan populasi, dengan cara menggunakan *Non-probability Sampling* dengan metode *purposive sampling* dimana teknik dalam pengambilan sampel ini memiliki pertimbangan-pertimbangan yang sudah ditentukan kepada responden. Dari Teknik sampling di atas dapat di Tarik sampel sebanyak 50 orang siswa kelas X, 25 siswa kelas DKV

1 kelompok eksperimen dan 25 siswa kelas DKV 2 kelompok kontrol dengan pertimbangan sebagai berikut :

- a. Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan 50 orang siswa kelas X
- b. Bersedia mengikuti program pembelajaran
- c. Siswa aktif di bidang ekstrakurikuler

C. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dengan hasil yang cermat, lengkap dan sistematis. Sehingga lebih mudah diolah.

Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah data mengenai Mengembangkan *Psychological well being* Melalui Olahraga Sepakbola dengan pelaksanaan penelitian berdasarkan beberapa hal berikut ini :

a. Variabel tingkat *Psychological well being*

1. Definisi konseptual

Psychological well being merujuk pada aktualisasi diri serta pencapaian optimal potensi individu, yang ditandai dengan kemampuan menerima kelebihan maupun kekurangan diri, kemandirian, kemampuan menjalin hubungan positif dengan pihak lain, penguasaan terhadap lingkungan dalam arti kemampuan memodifikasi lingkungan sesuai dengan kehendaknya, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta berkelanjutan dalam mengembangkan kualitas dan potensi pribadinya.

2. Definisi Operasional

Psychological well being merupakan skor yang diperoleh melalui pengisian angket *Psychological well being*, yang mencakup dimensi-dimensi seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi, sebagaimana diukur menggunakan *Ryff Scale of Psychological well being*. *Psychological well being* dapat diidentifikasi dan diukur berdasarkan skor yang diperoleh dari hasil pengisian instrumen oleh partisipan penelitian, di mana semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan tingkat *Psychological well being* yang semakin tinggi pada individu tersebut.

b. Instrument *Psychological well being*

Pengukuran menggunakan *Psychological well being Scale* (PWBS yang dikembangkan oleh Ryff guna menilai tingkat kesejahteraan psikologis individu. PWBS terdiri atas beberapa bentuk, yakni short form (18 item), medium form (42 item), dan long form (84 item). Dalam penelitian ini digunakan medium form yang terdiri atas 42 butir pernyataan, karena penggunaan short form untuk tujuan asesmen tidak direkomendasikan mengingat tingkat reliabilitasnya yang kurang memadai, sementara medium form dan long form dinilai lebih sesuai dan dapat diandalkan untuk keperluan asesmen.

Skala PWB dialihbahasakan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia melalui proses penerjemahan yang disertai dengan adaptasi serta penyesuaian untuk memastikan tidak terdapat butir yang ambigu, mudah dipahami, memiliki kesetaraan psikologis, serta ketepatan penerjemahan dari bahasa sumber ke bahasa sasaran. Skala ini dirancang untuk diisi oleh partisipan penelitian dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang tersedia. Berikut ini disajikan blueprint penyusunan instrumen pengukuran *Psychological well being*.

Tabel 3. 2
Blue print skala *Psychological well being* 42 Item Version

No	Indikator	Pernyataan	Jawaban			
			Ss	S	Ts	Sts
1.	Penerimaan diri	<p>Ketika saya melihat kisah hidup saya, saya senang dengan bagaimana semuanya telah terjadi.</p> <p>Secara umum, saya merasa percaya diri dan yakin terhadap diri saya sendiri.</p> <p>Saya merasa banyak orang yang saya kenal lebih berhasil dari saya.</p>				

		<p>Saya menyukai sebagian besar aspek kepribadian saya.</p> <p>Dalam banyak cara, saya merasa kecewa dengan pencapaian saya dalam hidup. Sikap saya terhadap diri saya mungkin tidak se-positif orang lain dalam memandang dirinya.</p> <p>Ketika saya membandingkan diri saya dengan teman dan orang terdekat, saya merasa senang terhadap diri saya.</p>				
2.	Hubungan baik dengan orang lain	<p>Kebanyakan orang melihat saya sebagai orang yang menyenangkan dan penyayang.</p> <p>Mempertahankan hubungan dekat itu sulit dan membuat saya frustrasi.</p> <p>Saya sering merasa kesepian karena saya hanya memiliki sedikit teman dekat untuk berbagi.</p> <p>Saya menikmati percakapan yang pribadi dan timbal balik dengan anggota keluarga atau teman.</p> <p>Orang-orang menggambarkan saya sebagai orang yang suka memberi, suka berbagi waktu dengan orang lain.</p>				

		<p>Saya tidak mengalami banyak hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain.</p> <p>Saya tahu bahwa saya bisa mempercayai teman saya, dan mereka tahu bahwa mereka bisa mempercayai saya.</p>				
3.	Otonomi	<p>Saya tidak takut menyuarakan pendapat saya, bahkan ketika pendapat saya bertentangan dengan pendapat banyak orang.</p> <p>Keputusan saya tidak selalu dipengaruhi oleh apa yang dilakukan orang lain.</p> <p>Saya cenderung khawatir mengenai bagaimana orang berpikir mengenai diri saya.</p> <p>Saya cenderung terpengaruh oleh orang yang memiliki pendapat yang kuat.</p> <p>Saya memiliki kepercayaan diri atas pendapat saya, bahkan ketika itu bertentangan dengan kesepakatan umum.</p>				

		<p>Sulit bagi saya untuk menyuarakan pendapat saya dalam hal yang kontroversial.</p> <p>Saya menilai diri saya dari apa yang saya pikir penting, bukan dari nilai yang orang lain pikir penting.</p>				
4.	Penguasaan lingkungan	<p>Secara umum, saya merasa bertanggung jawab atas situasi yang saya hadapi.</p> <p>Tuntutan hidup sehari-hari sering membuat saya terpuruk.</p> <p>Saya tidak terlalu cocok dengan orang dan komunitas di sekitar saya.</p> <p>Saya cukup baik dalam mengelola tanggung jawab atas kehidupan sehari-hari saya.</p> <p>Saya sering merasa terbebani dengan tanggung jawab saya.</p> <p>Saya memiliki kesulitan untuk mengatur hidup saya dengan cara yang memuaskan Saya.</p> <p>Saya mampu membangun rumah dan gaya hidup untuk diri saya yang sesuai dengan yang saya sukai.</p>				

5.	Tujuan hidup	<p>Saya menjalani kehidupan saya sekarang dan tidak terlalu memikirkan tentang masa depan.</p> <p>Saya memiliki arah dan tujuan dalam hidup.</p> <p>Aktivitas sehari-hari saya seringkali hanya permainan dan tidak penting bagi saya.</p> <p>Saya tidak memiliki rasa yang cukup baik atas apa yang sedang saya penuhi dalam kehidupan.</p> <p>Saya suka membuat rencana mengenai masa depan dan berusaha menjadikannya Kenyataan.</p> <p>Beberapa orang berkeliaran tanpa tujuan dalam hidupnya, tetapi saya bukan salah satu dari mereka.</p> <p>Saya terkadang merasa seakan-akan sudah melakukan semua yang perlu dilakukan dalam hidup.</p>				
6.	Potensi diri	<p>Saya tidak tertarik dengan aktivitas yang dapat memperluas wawasan saya.</p> <p>Saya pikir penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang pemikiran saya mengenai diri saya sendiri dan dunia.</p>				

	<p>Saya pikir, selama beberapa tahun kemarin saya tidak banyak berkembang sebagai manusia.</p> <p>Saya menyadari banyak yang sudah saya kembangkan sebagai manusia selama beberapa waktu.</p> <p>Saya tidak menikmati berada di situasi baru yang mengharuskan saya mengubah kebiasaan lama saya dalam melakukan Sesuatu.</p> <p>Bagi saya, hidup adalah proses untuk belajar, berubah dan bertumbuh secara terus menerus.</p> <p>Saya menyerah berusaha membuat peningkatan atau perubahan besar dalam hidup saya beberapa waktu yang lalu</p>				
--	---	--	--	--	--

Sumber : Ryff's *Psychological well being Scales* (PWB), 42 item Version

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang disusun dengan skala Likert yang dimodifikasi menjadi empat pilihan jawaban, yakni Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Masing-masing pilihan jawaban tersebut diberikan nilai skor yang berbeda, di mana "Sangat Setuju" memiliki skor 4, "Setuju" memperoleh skor 3, "Tidak Setuju" diberi skor 2, dan "Sangat Tidak Setuju" memperoleh skor 1.

Tabel 3. 3
Kategori Skor Instrumen *Psychological well being*

Kategori Jawaban	Kode	Skor
Sangat Setuju	SS	4
Setuju	S	3
Tidak Setuju	TS	2
Sangat Tidak Setuju	STS	1

Sumber : Ryff's *Psychological well being Scales* (PWB), 42 item Version

1. Kuisisioner atau angket

Data yang diperlukan dalam penelitian ini diperoleh melalui pemberian angket atau kuisisioner. Angket merupakan serangkaian pertanyaan tertulis yang digunakan untuk mengumpulkan informasi dari responden, baik mengenai laporan pribadi mereka maupun hal-hal yang mereka ketahui. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis kuisisioner tertutup yang bersifat langsung, di mana responden hanya diminta untuk memberikan tanda centang pada salah satu jawaban yang dianggap paling tepat. Dengan demikian, responden diminta untuk menandai pilihan yang dianggap paling sesuai dengan kondisi mereka. Angket ini memuat skala *Psychological well being* yang mencakup enam dimensi utama.:

1. Penerimaan diri (*self acceptance*)
2. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*)
3. Otonomi (*autonomy*)
4. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)
5. Tujuan hidup (*purpose of life*)
6. Pertumbuhan pribadi (*Personal growth*)

Skala *Physiological Well Being*

INSTRUKSI: Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu dari 4 kotak yang adik-adik anggap paling menggambarkan kondisi adik-adik. Tiap kotak tersebut berisi keterangan: Sangat Setuju (4), Setuju (3), Tidak Setuju (2), Sangat Tidak Setuju (1).

Tabel 3. 4
Kisi-kisi angket

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak takut menyuarakan pendapat saya, bahkan ketika pendapat saya bertentangan dengan pendapat banyak orang				
2.	Secara umum, saya merasa bertanggungjawab atas situasi yang saya hadapi				
3.	Saya tidak tertarik dengan aktivitas yang dapat memperluas wawasan saya				
4.	Saya menjalani kehidupan saya sekarang dan tidak terlalu memikirkan tentang masa depan				
5.	Saya selalu menerima keadaan diri saya				
6.	Keputusan saya tidak selalu dipengaruhi oleh apa yang dilakukan orang lain				
7.	Tuntutan hidup sehari-hari sering membuat saya terpuruk				
8.	Saya pikir penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang pemikiran saya mengenai diri saya sendiri dan dunia				
9.	Saya memiliki arah dan tujuan dalam hidup				

10.	Secara umum, saya merasa percaya diri dan yakin terhadap diri saya sendiri				
11.	Saya cenderung khawatir mengenai bagaimana orang berpikir mengenai diri saya				
12.	Saya tidak terlalu cocok dengan orang dan komunitas di sekitar saya				
13.	Saya pikir, selama beberapa tahun kemarin saya tidak banyak berkembang sebagai manusia				
14.	Saya sering merasa kesepian karena saya hanya memiliki sedikit teman dekat untuk berbagi				
15.	Aktivitas sehari-hari saya seringkali hanya permainan dan tidak penting bagi saya				
16.	Saya merasa banyak orang yang saya kenal lebih berhasil dari saya				
17.	Ketika saya melihat kisah hidup saya, saya senang dengan bagaimana semuanya telah terjadi				
18.	Saya terkadang merasa kecewa terhadap kehidupan yang saya jalani.*				
19.	Saya cenderung terpengaruh oleh orang yang memiliki pendapat yang kuat				
20.	Saya cukup baik dalam mengelola tanggungjawab atas kehidupan sehari-hari saya				
21.	Saya menyadari banyak yang sudah saya kembangkan sebagai manusia selama beberapa waktu				

22.	Saya merasa terasing dan frustrasi dalam hubungan terhadap orang lain.*				
23.	Saya tidak memiliki rasa yang cukup baik atas apa yang sedang saya penuhi dalam kehidupan				
24.	Saya menyukai sebagian besar aspek kepribadian saya				
25.	Saya memiliki kepercayaan diri atas pendapat saya, bahkan ketika itu bertentangan dengan kesepakatan umum				
26.	Saya sering merasa terbebani dengan tanggung jawab saya				
27.	Saya tidak bersedia mempertahankan hubungan yang penting dengan orang lain.*				
28.	Saya tidak menikmati berada di situasi baru yang mengharuskan saya mengubah kebiasaan lama saya dalam melakukan sesuatu				
29.	Orang-orang menggambarkan saya sebagai orang yang suka memberi, suka berbagi waktu dengan orang lain				
30.	Saya suka membuat rencana mengenai masa depan dan berusaha menjadikannya kenyataan				
31.	Saya selalu membiarkan diri saya untuk mudah terhasut.*				
32.	Saya suka membuat rencana mengenai masa depan dan berusaha menjadikannya kenyataan				

33.	Dalam banyak cara, saya merasa kecewa dengan pencapaian saya dalam hidup				
34.	Sulit bagi saya untuk menyuarakan pendapat saya dalam hal yang kontroversial				
35.	Saya belum memiliki cita-cita yang jelas.*				
36.	Bagi saya, hidup adalah proses untuk belajar, berubah dan bertumbuh secara terus menerus				
37.	Saya tidak mengalami banyak hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain				
38.	Saya merasa tidak mampu untuk mengembangkan sikap atau tingkah laku baru.*				
39.	Sikap saya terhadap diri saya mungkin tidak sepositif orang lain dalam memandang dirinya				
40.	Saya tidak ingin mengembangkan potensi yang saya miliki.*				
41.	Saya menilai diri saya dari apa yang saya pikir penting, bukan dari nilai yang orang lain pikir penting				
42.	Saya terkadang merasa seakan-akan sudah melakukan semua yang perlu dilakukan dalam hidup				

2. Prosedur Pelaksana Tes

1. Persiapan tes:

a. Penguji :

1. Menyiapkan seluruh peralatan yang diperlukan untuk pelaksanaan tes.
2. Mengondisikan peserta didik agar berbaris dengan tertib.
3. Menyiapkan area tes dengan memasang cone atau penanda di lapangan.

4. Memberikan instruksi serta demonstrasi mengenai prosedur pelaksanaan tes secara jelas dan benar.
 - b. Peserta didik:
 1. Memperhatikan dengan seksama demonstrasi yang diberikan oleh penguji.
 2. Melakukan pemanasan secukupnya untuk meminimalkan resiko cedera.
 3. Melakukan uji coba gerakan sesuai dengan instruksi dan contoh yang diberikan oleh penguji.
2. Pelaksanaan:
 - a. Pengumpulan data dilaksanakan di lapangan SMK TI Garuda Nusantara Cimahi
 - b. Sebelum memulai pembelajaran sepak bola, peserta didik diberikan angket *Psychological well being* untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis awal.
 - c. Sample penelitian melakukan pembelajaran sepak bola selama dua belas kali pertemuan.
 - d. Setelah rangkaian pembelajaran selesai, angket *Psychological well being* kembali disebarkan kepada peserta untuk mengukur perubahan yang terjadi.
 - e. Peneliti kemudian mengumpulkan dan merekapitulasi data dari jawaban responden pada angket yang telah diisi.
3. Penskoran :
 - a. Data yang diperoleh dari hasil pengisian angket diolah dan dianalisis secara sistematis.
 - b. Skor yang diperoleh peserta didik merupakan hasil kumulasi dari jawaban terbanyak pada angket yang telah disediakan.

D. Prosedur Penelitian

Prosedur Penelitian adalah langkah-langkah apa saja yang akan peneliti ambil dalam melakukan penelitian. Pada penelitian ini penulis melakukan metode survei dengan menggunakan variabel kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif deskriptif. Dalam proses penelitian ada beberapa tahapan dan juga ikhtiar usaha yang penulis tempuh agar memperoleh

hasil yang optimal. adapun tahapan- tahapan yang dilakukan dalam pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan

- a) Melakukan observasi awal di sekolah yang akan dijadikan lokasi penelitian.
- b) Mengajukan permohonan surat izin penelitian kepada bagian administrasi kampus Stkip Pasundan.
- c) Menyerahkan surat permohonan izin penelitian kepada pihak SMK TI Garuda Nusantara Cimahi untuk memperoleh persetujuan pelaksanaan penelitian.
- d) Melaksanakan konsultasi dengan kepala sekolah dan guru pendidikan jasmani guna memperoleh informasi mengenai aktivitas serta kondisi lokasi objek penelitian.
- e) Menyusun serta mengajukan instrumen penelitian berupa angket *Psychological well-being* untuk siswa kelas X.

2. Tahapan Pelaksanaan Penelitian

- a) Memperoleh izin dari pihak sekolah untuk pelaksanaan penelitian.
- b) Membagikan angket *Psychological well-being* kepada peserta didik untuk diisi sesuai dengan instruksi yang diberikan.

3. Tahap Akhir

- a) Mengumpulkan seluruh data yang diperoleh dari hasil pengisian angket.
- b) Melakukan pengolahan dan analisis data hasil penelitian dengan pendekatan statistika yang sesuai.
- c) Menyusun kesimpulan berdasarkan temuan penelitian untuk menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan.

4. Rancangan perlakuan

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan metode kuantitatif, yang mencakup tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir. Pada tahap persiapan, dilakukan pengaturan serta penyiapan alat dan bahan yang diperlukan untuk pelaksanaan pengujian. Tahap pelaksanaan dimulai dengan pemberian tes awal untuk mengukur *psychological well-being* (PWB) sebagai data dasar sebelum intervensi diberikan. Instrumen yang digunakan dalam pengukuran ini adalah angket PWB. Setelah pengumpulan data awal, peserta penelitian akan

menjalani program pembelajaran olahraga sepak bola yang dirancang untuk meningkatkan keterlibatan siswa, yang diharapkan berpengaruh terhadap hasil penelitian. Pada tahap akhir, setelah menjalani tiga kali pertemuan selama 4 minggu, dilaksanakan tes akhir yang menggunakan instrumen yang sama dengan tes awal, yaitu angket PWB, untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi pasca perlakuan.

E. Analisis Data

Untuk menganalisis data dalam penelitian ini menggunakan SPSS 24 dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat dengan:

- a. Uji Normalitas: untuk menguji kenormalan data akan diuji menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*.
- b. Uji Homogenitas: statistik yang digunakan untuk menguji homogenitas varians data adalah uji statistik *one way anova*.

2. Uji Hipotesis

Uji statistika yang digunakan untuk analisis ini tergantung pada sifat normalitas dan homogenitas data. Bila data yang dianalisis bersifat normal dan homogen, maka uji statistik yang digunakan adalah *Independen sampel t test*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 14 Mei 2025 dan bertempat di SMK TI Garuda Nusantara Cimahi yang berlokasi di Jalan Sangkuriang No. 30, Kota Cimahi, Provinsi Jawa Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X SMK TI Garuda Nusantara Cimahi yang berjumlah 297 siswa. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria-kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 50 siswa kelas X, yang selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 25 siswa kelas DKV 1 sebagai kelompok eksperimen dan 25 siswa kelas DKV 2 sebagai kelompok kontrol. Penetapan jumlah dan komposisi sampel dilakukan berdasarkan pertimbangan akademik serta kesesuaian dengan desain penelitian yang telah dirumuskan.

Pelaksanaan penelitian ini terdiri atas dua tahap pengukuran, yaitu *pre-test* dan *post-test*. Tahap *pre-test* dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh data awal sebelum pemberian perlakuan (*treatment*). Adapun *post-test* dilaksanakan setelah subjek penelitian menerima perlakuan berupa kegiatan pembelajaran sepakbola yang dilakukan selama 12 kali pertemuan. "*for an athlete to perform adequately, at least 8-12 training lessons per micro-cycle is necessary/* untuk seorang atlet agar dapat tampil dengan baik, setidaknya 8-12 pelajaran latihan per mikro-siklus diperlukan." [31]

Melalui kedua tahapan tersebut, diperoleh data yang menjadi dasar dalam mengukur perubahan atau perkembangan yang terjadi pada peserta didik SMK TI Garuda Nusantara Cimahi. Adapun hasil pengukuran yang diperoleh disajikan sebagai berikut:

Tabel 4. 1
Nilai rata-rata kelompok eksperimen dan kontrol

Variabel	Kelompok	Periode	Rata-rata
<i>Psychological well-being</i>	Eksperimen	Tes awal	115.52
		Tes akhir	119.92
	Kontrol	Tes awal	114.08
		Tes akhir	117.72

Keterangan : Berdasarkan hasil tabel dan gambar di atas, terlihat adanya peningkatan skor *psychological well-being* pada kedua kelompok, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Rata-rata skor hasil *pre-test* pada kelompok eksperimen adalah 115,52, sedangkan hasil *post-test* meningkat menjadi 119,92. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar 4,40 poin setelah diberikan perlakuan berupa pembelajaran olahraga sepakbola.

B. Uji Prasyaratan Analisis

1. Pengujian Normalitas

Setelah diketahui nilai rata-rata dan simpangan baku dari masing-masing variabel, selanjutnya adalah dilakukan uji analisis normalitas. Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Pengujian ini dilakukan menggunakan dua metode, yaitu *Kolmogorov-Smirnov*.

Tabel 4. 2
Uji Normalitas kelompok eksperimen

<i>Tests of Normality</i>						
	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pre Test PWB</i>	.109	25	.200*	.955	25	.330

<i>Post Test PWB</i>	.120	25	.200*	.951	25	.262
----------------------	------	----	-------	------	----	------

Keterangan : Berdasarkan hasil pada Tabel, diketahui bahwa nilai signifikansi untuk *pre-test* adalah 0,200 dan untuk *post-test* juga 0,200 berdasarkan *Kolmogorov-Smirnov*. Nilai ini lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data *psychological well-being* pada kelompok eksperimen, baik sebelum maupun sesudah perlakuan, berdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa asumsi normalitas telah terpenuhi dan data layak digunakan dalam analisis statistik parametrik lebih lanjut.

Tabel 4. 3
Uji Normalitas kelompok kontrol

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest PWB</i>	.108	25	.200*	.973	25	.731
<i>Posttest PWB</i>	.171	25	.059	.935	25	.113

Keterangan: Dari hasil uji yang ditampilkan pada Tabel, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi untuk *pre-test* sebesar 0,200 dan untuk *post-test* sebesar 0,059 berdasarkan *Kolmogorov-Smirnov*. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data *psychological well-being* pada kelompok kontrol, baik sebelum maupun sesudah perlakuan, adalah normal.

2. Pengujian homogenitas

Setelah dilakukan uji normalitas, langkah selanjutnya adalah melakukan uji homogenitas untuk mengetahui apakah varians antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki tingkat keragaman yang serupa. Uji ini menggunakan *Levene's Test*, dengan kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut:

Jika nilai signifikansi (Sig.) > 0,05, maka data dinyatakan homogen

Jika nilai signifikansi (Sig.) < 0,05, maka data dinyatakan tidak homogen

Tabel 4. 4
Uji Homogenitas kelompok eksperimen dan kontrol

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil PWB	Based on Mean	2.730	1	48	.105
	Based on Median	2.527	1	48	.105

Keterangan : Berdasarkan hasil pada Tabel, diketahui bahwa nilai signifikansi (Sig.) berdasarkan mean dan median sama-sama sebesar 0,105, yang lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data *psychological well-being* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki varians yang homogen.

C. Pengujian hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari pembelajaran olahraga sepakbola terhadap peningkatan *psychological well-being* peserta didik. Metode yang digunakan adalah uji perbedaan rata-rata (*independent sample t-test*), dengan membandingkan hasil post-test antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.. Hasil perhitungan sebagai berikut :

Tabel 4. 5
Uji Hipotesis kelompok eksperimen dan kontrol

Independent Samples Test	
Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means

		F	Sig.	T	Sig. (2-tailed)	Std. Error Difference
Hasil	Equal variances assumed	.636	.429	-3.415	.001	2.003
	Equal variances not assumed			-3.415	.001	2.003

Keterangan:

- Jika nilai sig (2-tailed) $< 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antara tes awal dan tes akhir.
- Jika nilai sig (2-tailed) $> 0,005$ maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tes awal dan tes akhir.
- Artinya bahwa nilai sig (2-tailed) $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi kesimpulannya ada pengaruh dalam mengembangkan *psychological well being* pada olahraga sepakbola.
- Jika nilai t hitung $> t$ tabel maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh atau peningkatan yang signifikan.
- Jika nilai t hitung $< t$ tabel maka H_0 diterima dan H_1 ditolak yang artinya tidak ada pengaruh atau tidak ada peningkatan yang signifikan.

Kesimpulannya : Hasil analisis melalui Uji *independent sample t-test* menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar -3,415 lebih kecil dibandingkan dengan t tabel sebesar -2,009, serta nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,001, yang berada di bawah ambang signifikansi 0,05. Temuan ini mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Perbedaan tersebut muncul setelah kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa pembelajaran olahraga sepakbola. Dengan demikian, hasil pengujian ini memperkuat bahwa intervensi melalui kegiatan olahraga sepakbola memberikan pengaruh yang nyata dan positif terhadap peningkatan *psychological well-being*

peserta didik, dibandingkan dengan mereka yang tidak menerima perlakuan serupa.

D. Pembahasan penelitian

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok yang mengikuti pembelajaran sepakbola dan kelompok kontrol, menandakan dampak positif terhadap peningkatan *psychological well-being*. Temuan ini selaras dengan teori Ryff (1989) yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis tumbuh melalui pengalaman bermakna, tantangan, dan interaksi sosial, sebagaimana tercermin dalam aktivitas pembelajaran sepakbola.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa keterlibatan dalam olahraga berdampak positif terhadap kondisi psikologis remaja. Cecchini et al. (2002) menyebutkan bahwa olahraga tim seperti sepakbola dapat meningkatkan kepercayaan diri, menurunkan stres, dan memperkuat interaksi sosial. Senada dengan itu, Weinberg dan Gould (2019) menekankan manfaat psikologis dari olahraga rutin, terutama dalam pengelolaan emosi dan pembentukan identitas diri. Ryff (1989) juga mengaitkan partisipasi dalam olahraga dengan peningkatan *psychological well-being*, melalui perkembangan aspek hubungan sosial, otonomi, dan kontrol terhadap lingkungan.

Berbeda dari studi sebelumnya yang berfokus pada olahraga umum atau kompetitif, penelitian ini menekankan pembelajaran sepakbola secara sistematis di sekolah kejuruan sebagai media penguatan psikologis. Kegiatan ini membantu siswa menyalurkan energi positif, mengelola emosi (Bandura, 1997), dan membangun relasi sosial dalam suasana kompetitif yang edukatif. Selain itu pengaruh signifikan dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui beberapa faktor utama. Sepakbola sebagai olahraga beregu mendorong interaksi sosial, kerja sama, dan komunikasi yang positif. Proses pembelajaran yang terstruktur membantu meningkatkan kepercayaan diri, disiplin, dan kemampuan mengelola emosi. Nilai-nilai dalam olahraga seperti sportivitas dan tanggung jawab selaras dengan kebutuhan psikologis remaja, sehingga menjadikan sepakbola sebagai media efektif dalam pengembangan *psychological well-being*.

Dengan demikian, pembelajaran sepakbola tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai media efektif untuk mendukung perkembangan psikologis siswa secara holistik. Partisipasi rutin dalam olahraga juga membantu pengelolaan emosi, mendorong motivasi belajar, dan mengembangkan aspek penting dalam *psychological well-being* seperti penerimaan diri, relasi positif, dan adaptabilitas.

E. Limitasi Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dicermati.

1. Pelaksanaan studi terbatas pada satu institusi pendidikan, sehingga hasilnya belum dapat mewakili konteks yang lebih luas.
2. Durasi perlakuan yang terbatas belum mampu menunjukkan dampak jangka panjang terhadap *psychological well-being*. Selain itu, variabel eksternal seperti kondisi keluarga dan dukungan sosial belum dianalisis secara mendalam, sehingga dibutuhkan penelitian lanjutan dengan cakupan dan pendekatan yang lebih komprehensif.

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran sepakbola memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan *psychological well-being* peserta didik. Kegiatan ini tidak hanya melibatkan aspek fisik, tetapi juga mencakup interaksi sosial dan kerja tim yang efektif dalam membentuk karakter serta memperkuat dimensi-dimensi penting kesejahteraan psikologis, seperti penerimaan diri, hubungan sosial yang positif, dan ketahanan menghadapi tekanan emosional. Partisipasi aktif dalam pembelajaran sepakbola menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri, motivasi belajar, dan kemampuan bersosialisasi. Suasana pembelajaran yang kompetitif namun edukatif turut membentuk ketangguhan mental dan kecerdasan emosional peserta didik.

Dengan demikian, pembelajaran sepakbola dapat dipandang sebagai strategi yang efektif tidak hanya untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga untuk mendukung keseimbangan psikologis secara menyeluruh. Oleh karena itu, integrasi pembelajaran berbasis aktivitas olahraga ke dalam sistem pendidikan formal, khususnya pada jenjang sekolah kejuruan, sangat direkomendasikan sebagai bagian dari pendekatan pendidikan yang holistik.

B. Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan, peneliti menyampaikan beberapa rekomendasi berikut:

1. Untuk Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan nyata terhadap penerapan pembelajaran berbasis olahraga, seperti sepak bola, baik dalam program intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Integrasi ini menjadi salah satu strategi penting untuk menunjang pengembangan *psychological well-being* peserta didik secara optimal.

2. Untuk Guru Pendidikan Jasmani

Guru pendidikan jasmani disarankan untuk merancang kegiatan pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada pengembangan kemampuan fisik, tetapi juga mampu mengakomodasi aspek psikologis dan sosial peserta didik. Dengan demikian, olahraga dapat dimanfaatkan sebagai media yang efektif dalam pembentukan keterampilan hidup yang holistik.

3. Untuk Peserta Didik

Peserta didik diharapkan terlibat secara aktif dalam kegiatan olahraga sebagai sarana untuk menyalurkan energi secara positif, memperluas jaringan pergaulan yang sehat, serta meningkatkan motivasi diri dan kemampuan dalam mengelola emosi.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini berfokus pada peserta didik tingkat SMK, sehingga hasilnya belum mencerminkan secara menyeluruh kondisi *psychological well-being* (PWB) pada jenjang pendidikan lain. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan studi serupa pada tingkat pendidikan yang berbeda, seperti SD, SMP, maupun SMA. Setiap jenjang pendidikan memiliki karakteristik perkembangan psikologis yang unik, termasuk dalam hal kebutuhan emosional, sosial, dan kognitif.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Miftachur Rizqy, “TGT (Team Games Turnament),” 2017.
- [2] M. N. H. , N. Abdul Malik*1, “Pengaruh Variasi Latihan Small Side Games terhadap Kemampuan Passing Sepakbola Pemain Usia 11-13 Tahun SSB TASBI,” 2022.
- [3] M. Irfan *et al.*, “Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola,” *J. Patriot*, vol. 2, no. 3, 2020.
- [4] Y. P. I , A. N. A. A. I Rian Kurniawan I, “Pengaruh Latihan Circle Passing Drill dan Diamond Passing Drill terhadap Akurasi Short Passing Kaki Bagian Dalam,” 2024.
- [5] A. A. Permadi and R. Fernando, “Hubungan Keterampilan, Kondisi Fisik dan Psikologi terhadap Performance Pemain Sepakbola,” *Indones. Perform. J.*, vol. 5, no. 1, pp. 14–20, 2021, [Online]. Available: <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>
- [6] A. Hayundaka and dan M. Salis Yuniardi, “Pengaruh harga diri terhadap kesejahteraan psikologis dan kesepian pada mahasiswa,” vol. 3, no. 2, pp. 171–176, 2023, doi: 10.22219/pjsp.v3i2.28365.
- [7] B. S. dan K. T. Juliana, “Pengembangan Alat Ukur Psychological Well Being Untuk Mahasiswa Olahraga.”
- [8] S. Rena, “Mekanisme Respon Stress: Konseptualisasi Integrasi Islam Dan Barat,” *Psikis J. Psikol. Islam.*, vol. 5, no. 1, pp. 48–61, 2019, doi: 10.19109/psikis.v5i1.3116.
- [9] T. Baniyadi and M. H. Salehian, “The Effect of Psychological Well-being on Athletic Performance of Professional Athletes,” *Pakistan J. Med. Heal. Sci.*, vol. 15, no. 5, pp. 1680–1682, 2021, doi: 10.53350/pjmhs211551680.
- [10] N. Mutiara Jasmine, “Gambaran Psychological Well-Being pada Pro-player Tim E-Sport Indonesia,” 2021. [Online]. Available: <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- [11] F. Mubarak, U. Syarif, and H. Jakarta, “Uji Validitas Konstruksi Psychological Well Being Scale dengan Metode Confirmatory Analysis

(CFA).”

- [12] E. Reverberi, C. D’Angelo, M. A. Littlewood, and C. F. Gozzoli, “Youth Football Players’ Psychological Well-Being: The Key Role of Relationships,” *Front. Psychol.*, vol. 11, no. November, pp. 1–11, 2020, doi: 10.3389/fpsyg.2020.567776.
- [13] R. Risma, I. D. Nursasih, H. Rustiawan, and T. Hartono, “Pengukuran Kelelahan dan Power Pemain Sepakbola,” *J. Keolahragaan*, vol. 9, no. 1, p. 47, May 2023, doi: 10.25157/jkor.v9i1.4932.
- [14] S. D. Safiyah, N. Fitranto, and B. Sujiono, “Model Latihan Blocking Penjaga Gawang Berbasis Small Sided Games Pada Klub Sepak Bola Wanita di Jakarta,” *J. Kevelatihan Olahraga*, vol. 16, no. 1, pp. 25–30, Mar. 2024, doi: 10.17509/jko-upi.v16i1.66940.
- [15] P. Jasmani, F. Keguruan, D. A. N. Ilmu, U. Bina, and B. Getsempena, “Analisis Kemampuan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepak Bola,” 2023.
- [16] A. Christian Wibowo, M. Tetha Agustina, F. Ekonomi, B. Dan Humaniora, and P. Studi Psikologi Universitas Nasional Karangturi, “Hubungan Ketahanan Mental Dengan Performa Puncak Atlet Sepakbola Di Kota Semarang,” *J. IMAGE Univ. AKI Semarang*, vol. 03, no. 2, p. 2023, 2023.
- [17] E. Septyarini, L. Tria, and H. Hutami, “Memperkuat Solidaritas Sosial Melalui Peran Komunikasi Persuasif Dan Kualitas Pelayanan: Psychological Well Being Sebagai Moderasi,” *Deriv. J. Manaj.*, vol. 15, no. 1, pp. 70–84, 2021,[Online].Available:
<http://fe.ummetro.ac.id/ejournal/index.php/JM/article/view/583>
- [18] F. W. Desy Arisandy1, “View of Konseling Terhadap Pengguna Narkoba Untuk Meningkatkan Well Being Pada Residen Di Yayasan Mitra Mulia Banyuasin,” 2024.
- [19] 2 Sujarwo, 3Yunita, 4Tridinda Aprilia 1 Kurnia Tahki, “Efektifitas Pelatihan Kompetensi Motivasi Dalam Meningkatkan Well Being Pelatih Olahraga,” 2022.
- [20] M. Erlina, “Kesejahteraan Psikologis Pada Istri Nelayan Di Kelurahan


- Marunda Kecamatan Cilincing Jakarta Utara,” *J. Psikol. Pendidik. Dan ...*, vol. 10, no. 1, pp. 58–71, 2021, [Online]. Available: <https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/download/754/713>
- [21] D. Putri and P. Sari, “ADLN - Perpustakaan Unair Skripsi Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) ... Dian Putri Permata Sari,” vol. 238, no. 1, pp. 1–2, 2006.
- [22] APRIYATUN, “Perpustakaan Universitas Airlangga,” *Toler. Masy. beda Agama*, vol. 30, no. 28, p. 5053156, 2016.
- [23] A. Fitriani and . . Peran Religiusitas Dalam, “Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan Psychological Well Being,” 2016.
- [24] D. F. N. Dyla, A. Afni, and A. R. Rahmi, “Psychological Well Being Mahasiswa Dalam Menjalani Kuliah daring Untuk Mencegah Penyebaran Virus Corona (Studi terhadap ...,” *Al Irsyad J. Bimbing. ...*, pp. 15–22, 2020, [Online]. Available: <https://www.ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alirsyad/article/view/1510>
- [25] S. Pokhrel, “Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan yang Menikah Muda Di Kecamatan Blangpidie Kabupaten Aceh Barat,” *Ayan*, vol. 15, no. 1, pp. 37–48, 2024.
- [26] N. Syahputri, “Hubungan antara Spiritualitas dengan Psychological Well-Being Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang Terkena Dampak Covid-19,” 2022, [Online]. Available: <https://repository.arraniry.ac.id/id/eprint/22486/%0Ahttps://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/22486/1/NadiaSyahputri%2C160901134%2C%20FPSI%2C%20PSI%2C%20085261373498.pdf>
- [27] T. Hera and E. Elvandari, “Pengaruh Model Pembelajaran Explicit Instruction Pada Pembelajaran Tari Daerah Sebagai Dasar Keterampilan Menari Tradisi,” *J. Sitakara*, vol. 6, no. 1, pp. 40–54, 2021, doi: 10.31851/sitakara.v6i1.5286.
- [28] “Ahmad Nizar Rangkuti - 2016 - Metode Penelitian Pendidikan,” 2016.
- [29] B. A. B. Iii *et al.*, “Metodologi Penelitian,” pp. 26–32, 2023.
- [30] Handayani, “Bab Iii Metode Penelitian,” *Suparyanto dan Rosad (2015)*, vol.

5, no. 3, pp. 248–253, 2020.

- [31] Darma, T. Sarwita, and D. Yudha, “Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Pada Pemain Bale Junior Fc,” *J. Ilm. Mhs.*, vol. 2, no. 1, pp. 1–18, 2021.

LAMPIRAN

Lampiran. 1 Surat Keputusan Pembimbing



**SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
(STKIP) PASUNDAN**
Akreditasi Perguruan Tinggi: TERAKREDITASI B
Keputusan BAN-PT No. 1708/SK/BAN-PT/Ak.Pp/PT/X/2022
PROGRAM SARJANA (S1) PJKR, PPKn dan Pend. Bahasa Inggris
PROGRAM MAGISTER (S2) Pendidikan IPS dan Pendidikan Jasmani
Jl. Permata No. 32B Kota Cimahi 40512, Telp. (022) 6628311, Fax. (022) 6630345 website: <https://www.stkippasundan.ac.id>

**KEPUTUSAN
KETUA SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
(STKIP) PASUNDAN
Nomor : 054/PJKR-S1/Bim-Sk/II/2025**

Tentang
PENGANGKATAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI
PROGRAM SARJANA (S1) PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (STKIP) PASUNDAN
SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2024/2025

KETUA SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (STKIP) PASUNDAN

Menimbang :

- a. Bahwa bimbingan merupakan salah satu tahapan yang perlu dilalui oleh mahasiswa Program Sarjana (S1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Pasundan untuk menyelesaikan program sarjana
- b. Bahwa mahasiswa tersebut telah memenuhi persyaratan untuk mengikuti bimbingan Skripsi Program Sarjana (S1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Pasundan
- c. Bahwa berdasarkan butir a, dan b di atas perlu diterbitkan Surat Keputusan Ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Pasundan tentang pembimbing Skripsi Mahasiswa Program Sarjana (S1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Pasundan

Mengingat :

1. Undang-Undang RI
 - a. Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
 - b. Nomor 12 tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi
2. Peraturan Pemerintah RI Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi
3. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 17 tahun 2013 tentang Jabatan Fungsional Dosen dan Angka Kreditnya, serta wewenang Dosen
4. SK. Dirjen Dikti Nomor 4084/D/T/2007 tanggal 27 Oktober 2007 tentang ijin Operasional Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) STKIP Pasundan
5. Keputusan BAN-PT Kemendikbud Dikti RI Nomor 0454/SK/BAN-PT/Akred/S1/V/2016 tentang Nilai dan Peringkat Akreditasi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) STKIP Pasundan
6. Buku Pedoman Akademik STKIP Pasundan

Memperhatikan :

- a. Hasil keputusan Ketua Program Studi Hasil Ujian Sidang Proposal pada tanggal 22 Januari 2025
- b. Surat Usulan dari Ketua Program Studi PJKR Tentang penunjukan pembimbing skripsi tanggal 11 Februari 2025

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

Pertama : Bahwa mahasiswa sebagai berikut:

Nama	: BIMBY M ZIMOT
NPM	: 21520044
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul Skripsi	: Pengaruh Latihan Passing Terhadap Psychological Well Being Pada Olahraga Sepakbola

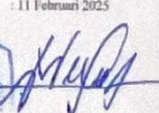
Kedua : Mengangkat nama-nama sebagai Pembimbing Skripsi Mahasiswa Program Sarjana (S1) sebagai berikut:


Pembimbing 1 : **Dr. Budiman, M.Pd.**
Pembimbing 2 : **Agus Santosa, M.Pd.**

Ketiga : Kepada Dosen Pembimbing Skripsi akan diberikan honorarium sesuai ketentuan yang berlaku di STKIP Pasundan

Keputusan ini berlaku satu tahun sejak tanggal ditetapkan dan diterbitkan untuk digunakan dan dilaksanakan dengan ketentuan apabila dikemudian hari terdapat ada kekeliruan/kesalahan dalam keputusan ini akan diperbaiki sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Cimahi
Pada Tanggal : 11 Februari 2025

Ketua

Prof. Dr. Desi Supriadi, M.Pd., AIFO
NIP. 196012251988031002



Tembusan :

1. Wakil Ketua I, II, III
2. Ketua Prodi PJKR
3. Dosen Pengaji
4. BAAK/BAUM
5. Kabag. Keuangan
6. Arsip

Lampiran. 2 Surat Izin Penelitian



YAYASAN PENDIDIKAN TINGGI PASUNDAN
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
(STKIP) PASUNDAN
 Akreditasi Perguruan tinggi: TERAKREDITASI B
 Keputusan BAN-PT Nomor: 1708/SK/BAN-PT/AK/Pg/PTX/2022
 Program Sarjana (S1) PJKR, PPKn, dan Pendidikan Bahasa Inggris
 Program Sarjana (S2) Pendidikan IPS dan Pendidikan Jasmani
 Jl. Permana No.32B Kota Cimahi 40512, Telp. (022) 6628311, Fax. (022) 6630345 website: www.stkipasundan.ac.id

Nomor : 128/MHS/STKIP.PAS/V/2025
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada

Yth. SMK TI GARUDA NUSANTARA CIMAHI

di-

Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat kami sampaikan bahwa untuk kepentingan menyusun skripsi sebagai tugas akhir perkuliahan di STKIP Pasundan Cimahi, dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu agar berkenan mengizinkan mahasiswa kami:

Nama : BIMBY M ZIMOT
 NIDN : 21520044
 Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
 Status : Mahasiswa

Judul Penelitian :

Mengembangkan Psychological Well Being Melalui Olahraga Sepakbola

Untuk melakukan penelitian pada instansi/unit yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian permohonan izin ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Cimahi, 8 Mei 2025
 Wakil Ketua Bidang Akademik (DIKJAR),
 Kemahasiswaan, Alumni, Budaya dan
 Agama.



Dr. Akhmad Olih Solihin, M.Pd.
 NIP. 1814053

Lampiran. 3 Surat Selesai Melaksanakan Penelitian




DINAS PENDIDIKAN PROVINSI JAWA BARAT
SMK TI GARUDA NUSANTARA
Kampus I Jl. Rangsangrang No. 30 Telp: (027) 6950819 Cg. Mawati RT 07-09 Telp: (022) 2090802
 Kampus II Jl. Rangsangrang No. 34 30 Telp: (022) 2090802 6548452 Kota Cimahi 40911
 NPSN : 20268261 TERAKREDITASI "A" NIS : 322026703019
 Website <http://smktignc.sch.id> email: Informasi@smktignc.sch.id

SURAT KETERANGAN
 Nomor : 421.5/600/SMK-TI GNC/V/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rido Amaludin Toyib, ST.
 NUPTK : 5440754656110033
 Jabatan : Kepala SMK TI Garuda Nusantara Cimahi

Menerangkan nama :

No	Nama Mahasiswa	NIDN
1	Bimby M Zimot	21520044

Diizinkan untuk melakukan Riset/Penelitian di SMK TI Garuda Nusantara Cimahi untuk bahan pembuatan skripsi sesuai dengan surat yang di keluarkan dari Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Pasundan nomor: 128/MHS/STKIP.PAS/V/2025 perihal permohonan izin melakukan Riset/Penelitian.


Demikian surat ini disampaikan dan dibuat sebenar-benarnya.



Kepala sekolah,
 Rido Amaludin Toyib, ST.
 NUPTK. 5440754656110033

Scanned by TapScanner

Lampiran. 4 Kartu Bimbingan Skripsi

 SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (STKIP) PASUNDAN Akreditasi Perguruan Tinggi: TERAKREDITASI B Keputusan BAN-PT No.1708/SK/BAN-PT/Ak.Pp/PT/X/2022 Jl. Permana No. 32B Kota Cimahi 40512, Telp. (022) 6628311, Fax. (022) 6630345 website: https://www.stkipasundancimahi.ac.id							
KARTU BIMBINGAN SKRIPSI							
NAMA MAHASISWA				Bimby M. Zimot		Jurusan : PJKR	
NOMOR POKOK				21520044			
PEMBIMBING I				Dr. Budiman, M.Pd			
PEMBIMBING II				Agus Santosa, M.Pd			
JUDUL SKRIPSI				Mengembangkan Psychological Well Being Melalui Olahraga Sepakbola			
PEMBIMBING I				PEMBIMBING II			
No.	Tgl.	SARAN PEMBAHASAN	Paraf	No.	Tgl.	SARAN PEMBAHASAN	Paraf
1.	17/2/2025	Latar Belakang	L.	1.	24/2	Pelgeni PWB LBM	[Signature]
2.	24/2/2025	Revisi Judul	b	2.	26/2/3	Perbaikan rumus nyata cetakan	[Signature]
3.	3/3/2025	terjemah Judul - ke kata kata - ke kata kata	L.	3.	16/3/4	Perbaikan ul program notasi PWB	[Signature]
4.	7/3/2025	Revisi bab 1 latar belakang	[Signature]	4.	17/3/25	Buat Program Bekerja	[Signature]
5.	2/6/2025	Program penelitian	b	5.	30/3/4	Perbaikan	[Signature]
6.	3/6/2025	Analisis data	b	6.	16/5/25	Perbaikan grafik diagram	[Signature]
7.	4/6/2025	Revisi Bab III	b.	7.	19/5/5	Revisi Bab 4 pub	[Signature]
8.	4/6/2025	Sistim matha Bab III Lanjut Bab IV	b	8.	28/5/25	Kerangka Berpikir dan Diagram	[Signature]
9.	5/6/2025	Limitasi Penelitian	b	9.	02/06/25	Perbaikan hasil penelitian dan lengkapi hasil penelitian	[Signature]
10.	5/6/2025	Kesimpulan & saran	b	10.	05/06/25	ACE BAB IV	[Signature]
Cimahi,							
Ketua Jurusan :							

PEMBIMBING I				PEMBIMBING II			
No.	Tgl.	SARAN PEMBAHASAN	Paraf	No.	Tgl.	SARAN PEMBAHASAN	Paraf
1.	10/06/2015	Acc Bab IV	La.	1.	05/06/2015	Perbaiki Kumpulan Bab V	[Signature]
2.	11/06/2015	Acc Bab V	B	2.	10/06/2015	ACC Sidang	[Signature]
3.	11/06/2015	All Sidang	La.	3.			
4.				4.			
5.				5.			
6.				6.			
7.				7.			
8.				8.			
9.				9.			
10.				10.			
11.				11.			
12.				12.			
13.				13.			
14.				14.			
15.				15.			
16.				16.			
17.				17.			
18.				18.			
19.				19.			
20.				20.			
21.				21.			
22.				22.			
23.				23.			
24.				24.			
25.				25.			

Cimahi,
Ketua Jurusan : [Signature]

Lampiran. 7 Data Uji Normalitas DKV 1

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest PWB	.121	25	.200 [*]	.953	25	.286
Posttest PWB	.120	25	.200 [*]	.951	25	.262

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran. 8 Data Uji Normalitas DKV 2

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest PWB	.108	25	.200 [*]	.973	25	.731
Posttest PWB	.171	25	.059	.935	25	.113

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran. 9 Data Uji Homogenitas





		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil PWB	Based on Mean	2.730	1	48	.105
	Based on Median	2.527	1	48	.119
	Based on Median and with adjusted df	2.527	1	47.647	.119
	Based on trimmed mean	2.661	1	48	.109



Lampiran. 10 Data Uji T Independen

		Independent Samples Test					t-Test for Equality of Means		95% Confidence Interval of the Difference	
		Levene's Test for Equality of Variances								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Hasil PWB	Equal variances assumed	2.730	.105	1.293	48	.202	2.200	1.701	-1.221	5.621
	Equal variances not assumed			1.293	45.169	.203	2.200	1.701	-1.226	5.626

Lampiran. 11 Tabel Program Latihan *Psychological Well Being*

PROGRAM PENELITIAN MENGEMBANGKAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* MELALUI OLAHRAGA SEPAKBOLA (Pertumbuhan pribadi)

Keterampilan hidup	Definisi	Ikon
Penerimaan diri	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi panjang: Menerima, menghargai, dan bersikap positif terhadap seluruh aspek dirinya • Definisi yang disederhanakan: Sikap menerima dan menghargai diri sendiri 	
Hubungan positif dengan orang lain	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi Panjang: kemampuan menjalin hubungan hangat, saling percaya, dan penuh empati. • Definisi yang disederhanakan: terbuka dan menerima perbedaan 	
Otonomy	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi panjang: kemampuan untuk mengatur, mengendalikan dan membuat keputusan berdasarkan nilai. • Definisi yang disederhanakan: Mengambil keputusan dan mengatur diri sendiri. 	
Penguasaan lingkungan	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi panjang: kemampuan individu untuk mengelola, mengontrol dan memanfaatkan lingkungan. • Definisi sederhana: kemampuan mengelola 	

	dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar.	
Tujuan hidup	<ul style="list-style-type: none"> Definisi panjang: Orientasi individu terhadap masa depan, melalui cita-cita, nilai dan arah hidup yang bermakna. Definisi yang disederhanakan: Arah dan makna yang ingin dicapai seseorang dalam hidupnya. 	
Pertumbuhan pribadi	<p>Definisi panjang: Kemampuan individu untuk terus berkembang, memperluas potensi diri, dan meningkatkan kapasitas pribadi melalui pengalaman, pembelajaran, serta refleksi diri secara berkelanjutan, sehingga mendukung pencapaian kedewasaan, penyesuaian diri, dan kesejahteraan psikologis.</p> <ul style="list-style-type: none"> Definisi yang disederhanakan: Usaha terus- menerus untuk menjadi pribadi yang lebih baik. 	

Aktivitas pembelajaran 1 Pertumbuhan pribadi melalui sepakbola :

1. Fokus pada satu keterampilan hidup (Pertumbuhan pribadi)
 - a. Guru menyampaikan secara ringkas nilai-nilai yang terkandung dalam Pertumbuhan Pribadi melalui Pembelajaran Sepakbola di Sekolah. Pengertian Pertumbuhan pribadi adalah proses pengembangan diri yang berkelanjutan, di mana seseorang berusaha memperbaiki kemampuan, sikap, dan pemahaman dirinya melalui pengalaman, refleksi, dan tantangan. Pertumbuhan pribadi merupakan salah satu aspek penting dalam *psychological well-being*

(PWB), yang membantu individu menjadi lebih dewasa, adaptif, dan berdaya.

- b. Sepakbola bukan hanya melatih fisik, tetapi juga menantang mental dan emosional pemain. Melalui sepakbola, siswa di sekolah bisa:
 1. Mengembangkan kepercayaan diri melalui keberhasilan kecil di lapangan.
 2. Belajar menghadapi kekalahan dan kemenangan dengan bijak.
 3. Meningkatkan kemampuan mengatasi kesulitan (misalnya saat tertinggal skor).
 4. Melatih kemampuan belajar dari kesalahan dan memperbaiki diri.
2. Perkenalkan PWB di awal pembelajaran keterampilan hidup di awal pelajaran
 - a. Guru menjelaskan mengenai PWB dan Latihan Passing, tujuannya untuk melatih koordinasi, komunikasi, kepercayaan.
 - b. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok sesuai jumlah
 - c. Guru memberikan contoh mengenai materi passing berpasangan
 - d. Guru menambahkan atau menjelaskan kesimpulan hasil dari peraktek
3. Terapkan strategi untuk mengajarkan keterampilan hidup di sepanjang pembelajaran
 - a. Small-Sided Games (Permainan Kecil) tujuan untuk melatih kerjasama, tanggung jawab peran.
 - b. Guru menjelaskan mengenai permainan Small- sided games, dimana guru membuat pos permainan A atau B menggunakan dua cons.
 - c. Selanjutnya siswa dibagi menjadi dua team dengan jumlah disesuaikan
 - d. Selama aktivitas, guru harus menyoroti pentingnya meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi untuk terus berkembang.
4. Debrief keterampilan hidup di akhir pelajaran
 - a. Diakhir pembelajaran guru harus menyisipkan pertanyaan tentang pembelajaran hari ini. Contohnya : Apa yang anda pelajari terkait pertumbuhan pribadi melalui materi passing dan games dalam pembelajaran sepakbola hari ini?

Berikan contoh hasil dari pembelajaran hari ini yang dapat diterapkan dalam situasi sehari-hari di sekolah dan di rumah.

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Mata Pelajaran: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Kelas/Semester: /

Tema: Pertumbuhan Pribadi melalui Sepakbola

Waktu: 90 Menit (2 x 45 menit)

I. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran, siswa diharapkan dapat:

1. Mengembangkan kemampuan teknis dasar sepakbola, seperti passing, dribbling, dan shooting.
2. Meningkatkan sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain dalam bermain sepakbola.
3. Memahami dan mengaplikasikan nilai-nilai pertumbuhan pribadi (kepercayaan diri, ketangguhan, refleksi diri) dalam permainan sepakbola.
4. Meningkatkan kemampuan bekerja sama dalam tim dan menghadapi tantangan.

II. Materi Pembelajaran

1. Teknik dasar sepakbola: passing, dribbling, shooting.
2. Small-sided game (permainan sepakbola 3v3 atau 4v4).
3. Refleksi diri dalam olahraga: mengatasi kekalahan, belajar dari kesalahan, meningkatkan kepercayaan diri.
4. Pengembangan nilai-nilai pertumbuhan pribadi: ketangguhan, tanggung jawab, dan kerja sama.

III. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan: Student-Centered Learning, Pengalaman Bermain
2. Metode: Demonstrasi, Diskusi, Latihan (Praktik), Refleksi

3. Teknik: Small-Sided Game, Latihan Kelompok, Diskusi Kelompok

IV. Langkah-Langkah Pembelajaran

1. Pendahuluan (10 menit)

- a. Menyapa siswa dan menjelaskan tujuan pembelajaran.
- b. Memotivasi siswa tentang pentingnya pertumbuhan pribadi melalui olahraga sepakbola.
- c. Melakukan pemanasan ringan (lari keliling lapangan, peregangan dinamis).

2. Inti Pembelajaran (70 menit)

A. Teknik Dasar Sepakbola (20 menit)

1. Demonstrasi teknik passing, dribbling, dan shooting oleh guru.
2. Siswa berlatih secara berpasangan atau dalam kelompok kecil.
3. Guru memberikan umpan balik positif dan koreksi teknik yang dilakukan siswa.

B. Small-Sided Game (30 menit)

1. Pembagian kelompok (3v3 atau 4v4), dengan masing-masing tim saling bertanding.
2. Siswa bermain dengan fokus pada pengembangan kerjasama, komunikasi, dan penerimaan diri (menghargai setiap kontribusi tim).
3. Guru mengamati dan memberikan arahan terkait nilai-nilai pertumbuhan pribadi seperti ketangguhan, sportivitas, dan pembelajaran dari kesalahan.

C. Refleksi Diri (10 menit)

1. Diskusi kelompok:
 - a. Apa yang telah dipelajari dari permainan hari ini?
 - b. Bagaimana perasaan siswa saat menang atau kalah?
 - c. Apa yang bisa diperbaiki untuk permainan berikutnya?
2. Menyampaikan pesan penting tentang pentingnya penerimaan diri dan pertumbuhan pribadi dalam setiap proses.

D. Latihan Penutup (10 menit)

1. Kegiatan pendinginan: peregangan statis untuk relaksasi otot.

2. Guru mengingatkan siswa tentang pentingnya menjaga sikap positif dan terus berkembang dalam setiap latihan.
3. Penutupan (10 menit)
 - a. Menyimpulkan pembelajaran yang sudah dilakukan.
 - b. Memberikan motivasi tambahan tentang pentingnya olahraga dalam membangun kepercayaan diri dan ketangguhan.
 - c. Memberikan tugas atau latihan refleksi untuk dikerjakan di rumah, seperti menulis tentang pengalaman pribadi selama latihan.

V. Penilaian

1. Penilaian Keterampilan (Praktik)

- a. Teknik dasar (passing, dribbling, shooting).
- b. Kerjasama tim dalam small-sided game.
- c. Kemampuan menghadapi kekalahan dan menang secara sportif.


2. Penilaian Sikap





- a. Partisipasi aktif dalam latihan dan refleksi diri.
- b. Kemampuan menunjukkan sikap positif dan menghargai diri sendiri serta orang lain.


VI. Media dan Alat

1. Bola sepakbola
2. Cone
3. Pluit

PROGRAM PENELITIAN MENGEMBANGKAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* MELALUI OLAHRAGA SEPAKBOLA (Tujuan Hidup)

Keterampilan hidup	Definisi	Ikon
Penerimaan diri	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi panjang: Menerima, menghargai, dan bersikap positif terhadap seluruh aspek dirinya • Definisi yang disederhanakan: Sikap menerima dan 	

	menghargai diri sendiri	
Hubungan positif dengan orang lain	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi Panjang: kemampuan menjalin hubungan hangat, saling percaya, dan penuh empati. • Definisi yang disederhanakan: terbuka dan menerima perbedaan 	
Otonomy	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi panjang: kemampuan untuk mengatur, mengendalikan dan membuat keputusan berdasarkan nilai. • Definisi yang disederhanakan: Mengambil keputusan dan mengatur diri sendiri. 	
Penguasaan lingkungan	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi panjang: kemampuan individu untuk mengelola, mengontrol dan memanfaatkan lingkungan. • Definisi sederhana: kemampuan mengelola dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar. 	
Tujuan hidup	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi panjang: Orientasi individu terhadap masa depan, melalui cita-cita, nilai dan arah hidup yang bermakna. Definisi yang disederhanakan: Arah dan makna yang ingin dicapai seseorang dalam hidupnya. 	

Pertumbuhan pribadi	<p>Definisi panjang: Kemampuan individu untuk terus berkembang, memperluas potensi diri, dan meningkatkan kapasitas pribadi melalui pengalaman, pembelajaran, serta refleksi diri secara berkelanjutan, sehingga mendukung pencapaian kedewasaan, penyesuaian diri, dan kesejahteraan psikologis.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definisi yang disederhanakan: Usaha terus- menerus untuk menjadi pribadi yang lebih baik. 	
---------------------	---	---

Aktivitas pembelajaran 2 Tujuan hidup melalui sepakbola :

1. Fokus pada satu keterampilan hidup (Tujuan hidup)
 - a. Guru menyampaikan fokus satu keterampilan hidup *psychological well being* dimensi tujuan hidup melalui olahraga sepakbola.
2. Perkenalkan PWB di awal pembelajaran keterampilan hidup di awal pelajaran
 - a. Guru menjelaskan mengenai PWB kepada siswa bahwa olahraga tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga dapat mendukung kesehatan psikologis (*psychological well-being*). Salah satu aspek penting dalam *psychological well-being* adalah “*purpose in life*” atau tujuan hidup. Tujuan hidup adalah kemampuan seseorang untuk memiliki arah, motivasi, dan cita-cita yang ingin dicapai dalam hidupnya. Dalam sepakbola, memiliki tujuan berarti setiap pemain memahami peran, target, dan usaha yang harus dilakukan dalam permainan dan latihan.
 - b. Penjelasan guru (contoh kalimat):
“Anak-anak, hari ini kita akan berolahraga sambil belajar tentang tujuan hidup. Sama seperti dalam pertandingan sepakbola, kita butuh tujuan supaya tahu ke mana kita ingin pergi, apa yang ingin kita capai, dan bagaimana cara kita berusaha.”
3. Terapkan strategi untuk mengajarkan keterampilan hidup di sepanjang pembelajaran
 - a. Sebelum latihan dimulai siswa diajak menetapkan target pribadi atau kelompok. Contoh “ Hari ini saya ingin menendang bola ke target minimal 3 kali masuk atau tim kami ingin mencetak 2 gol dalam permainan.”
 - b. Guru menjelaskan mengenai aktivitas dengan tantangan spesifik, dribbling melewati rintangan dan menendang bola ke area target.

- c. Selanjutnya siswa melakukan apa yang sudah dijelaskan.
4. Debrief keterampilan hidup di akhir pelajaran
 Di akhir pelajaran, guru memandu refleksi untuk menghubungkan pengalaman bermain sepakbola dengan konsep tujuan hidup.
 - a. Contohnya : Bagaimana rasanya berusaha mencapainya? Apa pelajaran yang kamu dapatkan tentang usaha mencapai tujuan?
 - b. Guru menekankan bahwa: Dalam hidup, seperti dalam sepakbola, kita perlu menetapkan tujuan, merencanakan langkah, dan bersedia menghadapi tantangan untuk mencapainya. Proses menuju tujuan tidak selalu mulus, tetapi setiap usaha adalah langkah menuju perkembangan diri.
 - c. Kesimpulan melalui pembelajaran sepakbola, siswa tidak hanya belajar keterampilan fisik, tetapi juga menginternalisasi nilai tujuan hidup: memahami arah, motivasi. Materi ini dirancang agar siswa mengalami, merefleksikan, dan membawa nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Mata Pelajaran: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Kelas/Semester: /

Tema: Tujuan Hidup melalui Sepakbola

Waktu: 90 menit (2 x 45 menit)

I. Tujuan Pembelajaran

Siswa mampu:

1. Memahami makna tujuan hidup melalui aktivitas sepakbola.
2. Menunjukkan sikap disiplin, tanggung jawab, dan motivasi.
3. Mengikuti kegiatan permainan dan refleksi yang mendukung pengembangan diri.
4. Menetapkan satu tujuan pribadi terkait olahraga atau kehidupan sehari-hari.

II. Materi Pembelajaran

1. Nilai-nilai tujuan hidup dalam olahraga: motivasi, usaha, ketekunan, fokus.
2. Aktivitas sepakbola berbasis misi/goal setting.

III. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Praktik permainan berbasis misi
3. Diskusi reflektif

IV. Langkah-Langkah Pembelajaran

1. Pendahuluan (10 menit)

- a. Salam dan presensi.
- b. Menjelaskan tujuan pembelajaran: mengaitkan sepakbola dengan nilai tujuan hidup.
- c. Pemanasan bersama (lari ringan, peregangan dinamis).

2. Kegiatan Inti (70 menit)

A. Permainan Berbasis Misi (40 menit)

- a. Siswa dibagi menjadi beberapa tim.
- b. Masing-masing tim diberi misi khusus
- c. Menyelesaikan serangkaian tantangan (dribbling melewati rintangan, menembak ke target tertentu, menjaga bola dalam zona tertentu selama waktu tertentu).
- d. Setiap anggota harus berpartisipasi minimal 1x dalam setiap tantangan.
- e. Tujuan: setiap tim berusaha mencapai target, sambil mengevaluasi strategi & usaha.
- f. Guru menekankan pentingnya memiliki target & proses menuju tujuan.

B. Diskusi Refleksi Kelompok (20 menit)

1. Pertanyaan pemandu:
 - a. Bagaimana perasaanmu saat mencoba mencapai misi?
 - b. Apa kesulitan terbesar yang kamu hadapi?
 - c. Bagaimana usaha timmu untuk mencapainya?
 - d. Apa pelajaran tentang “tujuan hidup” yang kamu dapat dari permainan ini?

C. Presentasi Tujuan (10 menit)

1. Beberapa siswa secara sukarela membacakan tujuannya.
2. Guru memberikan penguatan & apresiasi.

D. Penutupan (10 menit)

1. Guru menyimpulkan pembelajaran: “Dalam hidup, kita perlu menetapkan tujuan, bekerja keras, dan menghadapi tantangan.”
2. Pendinginan (stretching ringan).
3. Memberikan motivasi dan tugas: siswa menyimpan catatan tujuan & berusaha melakukannya.

V. Penilaian

A. Keterampilan

1. Partisipasi dalam permainan berbasis misi.

B. Sikap




1. Kerjasama, tanggung jawab, refleksi diri.




VI. Media dan Alat

1. Bola

2. Cone, alat rintangan
3. Pluit

PROGRAM PENELITIAN MENGEMBANGKAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* MELALUI OLAHRAGA SEPAKBOLA (Penguasaan Lingkungan)

Keterampilan hidup	Definisi	Ikon
Penerimaan diri	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi panjang: Menerima, menghargai, dan bersikap positif terhadap seluruh aspek dirinya • Definisi yang disederhanakan: Sikap menerima dan menghargai diri sendiri 	
Hubungan positif dengan orang lain	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi Panjang: kemampuan menjalin hubungan hangat, saling percaya, dan penuh empati. • Definisi yang disederhanakan: terbuka dan menerima perbedaan 	
Otonomy	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi panjang: kemampuan untuk mengatur, mengendalikan dan membuat keputusan berdasarkan nilai. • Definisi yang disederhanakan: Mengambil keputusan dan mengatur diri sendiri. 	

Penguasaan lingkungan	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi panjang: kemampuan individu untuk mengelola, mengontrol dan memanfaatkan lingkungan. • Definisi sederhana: kemampuan mengelola dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar. 	
Tujuan hidup	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi panjang: Orientasi individu terhadap masa depan, melalui cita-cita, nilai dan arah hidup yang bermakna. Definisi yang disederhanakan: Arah dan makna yang ingin dicapai seseorang dalam hidupnya. 	
Pertumbuhan pribadi	<p>Definisi panjang: Kemampuan individu untuk terus berkembang, memperluas potensi diri, dan meningkatkan kapasitas pribadi melalui pengalaman, pembelajaran, serta refleksi diri secara berkelanjutan, sehingga mendukung pencapaian kedewasaan, penyesuaian diri, dan kesejahteraan psikologis.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definisi yang disederhanakan: Usaha terus- menerus untuk menjadi pribadi yang lebih baik. 	

Aktivitas pembelajaran 3 Penguasaan lingkungan melalui sepakbola :

1. Fokus pada satu keterampilan hidup (Penguasaan lingkungan)
 - a. Pada awal pembelajaran guru menyampaikan kepada siswa bahwa materi pembelajaran hari ini berfokus pada dimensi penguasaan lingkungan.
2. Perkenalkan PWB di awal pembelajaran keterampilan hidup di awal

pelajaran

- a. Guru menjelaskan mengenai PWB kepada siswa bahwa olahraga tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga dapat mendukung kesehatan psikologis (*psychological well-being*). Salah satu aspek penting dalam *psychological well-being* adalah “Penguasaan lingkungan”.
 - b. Penguasaan lingkungan berarti kemampuan individu untuk mengelola dan memanfaatkan lingkungan secara efektif, mengatur sumber daya, serta beradaptasi dengan tantangan yang ada di sekitarnya. Dalam sepakbola, penguasaan lingkungan tercermin dari kemampuan memahami lapangan permainan, membaca pergerakan lawan dan teman, serta mengatur posisi dan strategi.
 - c. Penjelasan guru (contoh kalimat):
 “Anak-anak, hari ini kita tidak hanya belajar sepakbola, tapi juga belajar bagaimana menguasai lingkungan sekitar kita. Di lapangan, kalian harus bisa melihat situasi, memanfaatkan ruang kosong, dan membuat keputusan cepat. Dalam hidup juga begitu, kita perlu bisa beradaptasi dan mengatur lingkungan kita supaya mendukung tujuan kita.
3. Terapkan strategi untuk mengajarkan keterampilan hidup di sepanjang pembelajaran.”
 - a. Sebelum latihan dimulai siswa dilatih untuk mengamati lingkungan permainan. Melihat posisi teman dan lawan sebelum mengoper bola, Bergerak mencari ruang kosong agar bisa menerima umpan, Menentukan waktu yang tepat untuk menembak atau bertahan.
 - b. Guru memberikan instruksi “ lihatlah sekeliling mu sebelum mengoper bola, temukan ruang kosong sebelum bergerak”
 - c. Guru memberikan permainan kecil dengan kondisi atau lapangan yang berubah. Permainan 4 vs 4 dengan area kecil. Permainan dengan jumlah pemain yang tidak seimbang. Tujuannya agar siswa belajar beradaptasi dengan perubahan lingkungan permainan
 - d. Selanjutnya siswa melakukan apa yang sudah dijelaskan.
 4. Debrief keterampilan hidup di akhir pelajaran
 Di akhir pelajaran, guru memandu refleksi untuk menghubungkan pengalaman bermain sepakbola dengan konsep Penguasaan lingkungan.
 - a. Contohnya : Apa yang kamu lakukan untuk mengatur posisi atau strategi di lapangan? Bagaimana kamu menyesuaikan diri dengan situasi permainan ?
 - b. Guru menekankan bahwa: Dalam hidup, seperti dalam sepakbola, kita perlu paham kondisi di sekitar, mampu menyesuaikan diri, dan mengelola sumber daya agar bisa mencapai tujuan dan menghadapi tantangan.
 - c. Guru bisa menugaskan siswa untuk menulis satu contoh di luar pelajaran, bagaimana mereka akan mencoba menguasai lingkungan di rumah, sekolah, atau komunitas.

- d. Melalui pembelajaran sepakbola, siswa tidak hanya berlatih teknik fisik tetapi juga belajar penguasaan lingkungan: kemampuan memahami situasi, memanfaatkan peluang, beradaptasi dengan kondisi, serta mengelola lingkungan untuk mendukung keberhasilan.

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Mata Pelajaran: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Kelas/Semester: /

Topik: Penguasaan Lingkungan melalui Sepakbola

Alokasi Waktu: 90 menit (2 x 45 menit)

I. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran, siswa diharapkan mampu:

1. Memahami konsep penguasaan lingkungan dalam *psychological well-being* melalui pengalaman bermain sepakbola.
2. Menunjukkan kemampuan mengamati, beradaptasi, dan memanfaatkan situasi dalam permainan sepakbola.
3. Merefleksikan keterampilan penguasaan lingkungan dan menghubungkannya dengan kehidupan sehari-hari.

II. Materi Pembelajaran

1. Penguasaan lingkungan sebagai bagian dari *psychological well-being*.
2. Teknik dasar pengamatan posisi dan ruang dalam sepakbola.
3. Permainan berbasis situasi untuk melatih adaptasi dan pengelolaan lingkungan permainan.

III. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Permainan berbasis situasi

IV. Langkah-Langkah Pembelajaran

A. Pendahuluan (10 menit)





1. Salam, presensi, dan apersepsi.
2. Guru menjelaskan bahwa hari ini siswa akan belajar sepakbola sambil mengembangkan kemampuan menguasai lingkungan, yaitu kemampuan memahami situasi, memanfaatkan ruang, dan beradaptasi dengan kondisi lapangan.
3. Menyampaikan tujuan pembelajaran.
4. Pemanasan bersama.
- 5.



B. Kegiatan Inti (70 menit)

1. Aktivitas Pengamatan dan Penyesuaian (20 menit)

- a. Siswa dibagi menjadi kelompok kecil (4-5 orang per kelompok).
 - b. Setiap kelompok berlatih bergerak tanpa bola dengan fokus mencari dan mengisi ruang kosong di lapangan.
 - c. Guru memberi instruksi: “Perhatikan posisi teman dan lawan. Geraklah ke ruang kosong yang bisa dimanfaatkan.”
 - d. Guru memberikan umpan balik terkait pengamatan dan penyesuaian posisi.
2. Permainan Berbasis Situasi (30 menit)
1. Permainan modifikasi:
 - a. Permainan 4 lawan 4 dengan area lapangan diperkecil.
 - b. Setiap 5 menit, guru mengubah aturan atau kondisi permainan (misalnya: jumlah pemain, batas sentuhan, zona larangan).
 2. Tujuan: siswa belajar menyesuaikan strategi dan posisi sesuai perubahan situasi.
 3. Guru mendorong siswa berdiskusi singkat di dalam tim setelah setiap perubahan: “Apa yang berubah? Bagaimana strategi kita menyesuaikan?”
 4. Penutupan (10 menit)
 - a. Guru menyimpulkan pembelajaran: “Dalam hidup, seperti dalam sepakbola, kita harus peka melihat kondisi sekitar, beradaptasi, dan mengelola lingkungan untuk mendukung keberhasilan kita.”
 - b. Pendinginan bersama.
 - c. Memberikan motivasi akhir.
- V. Penilaian
1. Keterampilan:
 - a. Kemampuan mengamati dan memanfaatkan ruang dalam permainan.
 - b. Kemampuan beradaptasi dengan perubahan situasi permainan.
 2. Sikap:
 - a. Kerjasama dan tanggung jawab
- VI. Media dan Alat
1. Bola sepakbola
 2. Cone / rintangan
 3. Pluit

PROGRAM PENELITIAN MENGEMBANGKAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* MELALUI OLAHRAGA SEPAKBOLA (*Otonomy*)

Keterampilan hidup	Definisi	Ikon
Penerimaan diri	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi panjang: Menerima, menghargai, dan bersikap positif terhadap seluruh aspek dirinya • Definisi yang disederhanakan: Sikap menerima dan menghargai diri sendiri 	
Hubungan positif dengan orang lain	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi Panjang: kemampuan menjalin hubungan hangat, saling percaya, dan penuh empati. • Definisi yang disederhanakan: terbuka dan menerima perbedaan 	
Otonomy	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi panjang: kemampuan untuk mengatur, mengendalikan dan membuat keputusan berdasarkan nilai. • Definisi yang disederhanakan: Mengambil keputusan dan mengatur diri sendiri. 	
Penguasaan lingkungan	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi panjang: kemampuan individu untuk mengelola, mengontrol dan memanfaatkan lingkungan. • Definisi sederhana: kemampuan mengelola dan menyesuaikan diri dengan lingkungan 	

	sekitar.	
Tujuan hidup	<ul style="list-style-type: none"> Definisi panjang: Orientasi individu terhadap masa depan, melalui cita-cita, nilai dan arah hidup yang bermakna. Definisi yang disederhanakan: Arah dan makna yang ingin dicapai seseorang dalam hidupnya. 	
Pertumbuhan pribadi	<p>Definisi panjang: Kemampuan individu untuk terus berkembang, memperluas potensi diri, dan meningkatkan kapasitas pribadi melalui pengalaman, pembelajaran, serta refleksi diri secara berkelanjutan, sehingga mendukung pencapaian kedewasaan, penyesuaian diri, dan kesejahteraan psikologis.</p> <ul style="list-style-type: none"> Definisi yang disederhanakan: Usaha terus-menerus untuk menjadi pribadi yang lebih baik. 	

Aktivitas pembelajaran 4 Otonomy melalui sepakbola :

1. Fokus pada satu keterampilan hidup (Otonomy)
 - a. Pada awal pembelajaran guru menyampaikan kepada siswa bahwa materi pembelajaran hari ini berfokus pada dimensi Otonomy melalui pembelajaran sepakbola.
2. Perkenalkan PWB di awal pembelajaran keterampilan hidup di awal pelajaran
 - a. Pada awal pembelajaran, guru menjelaskan kepada siswa bahwa olahraga tidak hanya melatih fisik, tetapi juga dapat membantu mengembangkan kesehatan psikologis (*psychological well-being*). Salah satu aspek penting dalam *psychological well-being* adalah otonomi.
 - b. Otonomi berarti kemampuan individu untuk membuat keputusan sendiri, mengatur tindakan, dan bertanggung jawab atas pilihan yang diambil. Dalam sepakbola, otonomi tercermin ketika seorang pemain mampu membuat keputusan cepat di lapangan, memilih strategi, dan

- berani mengambil inisiatif tanpa selalu menunggu instruksi pelatih.
- c. Penjelasan guru (contoh kalimat):
 “Anak-anak, hari ini kita belajar sepakbola sambil mengembangkan otonomi, yaitu kemampuan mengambil keputusan dan mengatur diri sendiri. Sama seperti dalam pertandingan, kalian harus berani memilih langkah sendiri: mau mengoper, menggiring, atau menembak. Begitu juga dalam hidup, kita perlu belajar membuat keputusan yang baik untuk diri kita.”
3. Terapkan strategi untuk mengajarkan keterampilan hidup di sepanjang pembelajaran.”
 - a. Sebelum latihan dimulai siswa dilatih untuk mau menendang langsung ke gawang atau mengoper ke teman, menentukan posisi bermain dalam tim, menentukan strategi sederhana dalam kelompok kecil.
 - b. Guru memberikan instruksi “Silakan kalian putuskan sendiri strategi tim kalian, Pilih cara terbaik menurutmu untuk melewati lawan”
 - c. Guru memberikan permainan tanpa aturan terlalu ketat, contoh permainan 5 vs 5 tanpa instruksi teknis selama permainan berlangsung.
 - d. Siswa diminta untuk menyusun aturan tambahan dalam kelompok sebelum bermain.
 - e. Selanjutnya siswa melakukan apa yang sudah dijelaskan.
 4. Debrief keterampilan hidup di akhir pelajaran
 Di akhir pelajaran, guru memfasilitasi refleksi bersama untuk mengaitkan pengalaman bermain dengan konsep otonomi.
 - a. Contohnya : Keputusan apa yang paling berani kamu ambil hari ini di lapangan? Bagaimana rasanya membuat keputusan sendiri tanpa instruksi guru?
 - b. Guru menekankan bahwa: Dalam hidup, seperti dalam permainan sepakbola, kita perlu belajar membuat keputusan sendiri, berani mencoba, dan bertanggung jawab atas hasil keputusan kita.
 - c. Guru juga bisa meminta siswa menulis satu contoh keputusan penting yang ingin mereka ambil dalam kehidupan sehari-hari (misalnya di sekolah, rumah, atau kegiatan lain)
 - d. Melalui pembelajaran sepakbola, siswa tidak hanya berlatih fisik tetapi juga belajar otonomi: kemampuan membuat keputusan sendiri, mengatur tindakan, berinisiatif, dan bertanggung jawab. Keterampilan ini penting untuk mendukung psychological well-being agar siswa mampu menghadapi tantangan hidup dengan sikap mandiri dan percaya diri

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Mata Pelajaran: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Kelas/Semester: /

Topik: Pengembangan Otonomi melalui Sepakbola

Alokasi Waktu: 90 menit (2 x 45 menit)

I. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran, siswa diharapkan mampu:

1. Memahami konsep otonomi sebagai bagian dari psychological well-being melalui pembelajaran sepakbola.
2. Menunjukkan kemampuan mengambil keputusan sendiri dalam permainan sepakbola.
3. Merefleksikan pengalaman mengambil keputusan secara mandiri dan menghubungkannya dengan kehidupan sehari-hari.

II. Materi Pembelajaran

1. Psychological well-being: dimensi otonomi.
2. Pengambilan keputusan dalam permainan sepakbola.
3. Permainan berbasis inisiatif dan tanggung jawab individu.

III. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Permainan berbasis pengambilan keputusan
3. Diskusi reflektif

IV. Langkah-Langkah Pembelajaran

A. Pendahuluan (10 menit)

1. Guru membuka pelajaran dengan salam, presensi, dan apersepsi.
2. Menjelaskan bahwa selain belajar sepakbola, hari ini siswa akan belajar bagaimana membuat keputusan sendiri dan bertanggung jawab, yaitu salah satu aspek dari psychological well-being: otonomi.
3. Guru memberikan contoh: “Dalam sepakbola, pemain harus cepat memilih: mengoper, menendang, atau menggiring. Begitu juga dalam hidup, kita harus bisa mengambil keputusan sendiri.”
4. Menyampaikan tujuan pembelajaran.
5. Pemanasan bersama.

B. Kegiatan Inti (70 menit)

1. Latihan Pengambilan Keputusan (20 menit)

- a. Siswa berlatih dalam kelompok kecil (4-5 orang).
- b. Setiap pemain diminta memutuskan sendiri: kapan mengoper, menggiring, atau menembak ke gawang dalam situasi latihan tanpa instruksi pelatih.
- c. Guru memberi arahan umum tetapi tidak langsung mengoreksi

keputusan selama latihan, hanya mencatat untuk diskusi nanti.

2. Permainan Berbasis Otonomi (30 menit)
 - a. Permainan 4 lawan 4 (atau menyesuaikan jumlah siswa) tanpa pelatih memberi instruksi teknis saat permainan berlangsung.
 - b. Setiap tim diberi kebebasan menyusun strategi dan posisi sendiri sebelum bermain.
 - c. Setiap 10 menit, permainan dihentikan sebentar untuk refleksi cepat dalam tim:

“Strategi apa yang kalian buat?”

“Apa yang akan kalian ubah di permainan selanjutnya?”
3. Penutupan (10 menit)
 - a. Guru menyimpulkan pembelajaran: “Dalam sepakbola maupun kehidupan, kita perlu belajar membuat keputusan sendiri dan bertanggung jawab atasnya. Ini adalah bagian dari *psychological well-being*: otonomi.”
 - b. Pendinginan bersama.
 - c. Memberikan motivasi akhir.


V. Penilaian





1. Keterampilan: kemampuan mengambil keputusan sendiri dalam permainan.
2. Sikap: keberanian berinisiatif, rasa tanggung jawab, dan refleksi diri.


VI. Media dan Alat

1. Bola sepakbola
2. Cone / rintangan
3. Pluit

PROGRAM PENELITIAN MENGEMBANGKAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* MELALUI OLAHRAGA SEPAKBOLA (Hubungan Positif Dengan Orang Lain)

Keterampilan hidup	Definisi	Ikon
Penerimaan diri	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi panjang: Menerima, menghargai, dan bersikap positif terhadap seluruh aspek dirinya • Definisi yang disederhanakan: Sikap menerima dan menghargai diri sendiri 	

<p>Hubungan positif dengan orang lain</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi Panjang: kemampuan menjalin hubungan hangat, saling percaya, dan penuh empati. • Definisi yang disederhanakan: terbuka dan menerima perbedaan 	
<p>Otonomy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi panjang: kemampuan untuk mengatur, mengendalikan dan membuat keputusan berdasarkan nilai. • Definisi yang disederhanakan: Mengambil keputusan dan mengatur diri sendiri. 	
<p>Penguasaan lingkungan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi panjang: kemampuan individu untuk mengelola, mengontrol dan memanfaatkan lingkungan. • Definisi sederhana: kemampuan mengelola dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar. 	
<p>Tujuan hidup</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi panjang: Orientasi individu terhadap masa depan, melalui cita-cita, nilai dan arah hidup yang bermakna. Definisi yang disederhanakan: Arah dan makna yang ingin dicapai seseorang dalam hidupnya. 	

Pertumbuhan pribadi	<p>Definisi panjang: Kemampuan individu untuk terus berkembang, memperluas potensi diri, dan meningkatkan kapasitas pribadi melalui pengalaman, pembelajaran, serta refleksi diri secara berkelanjutan, sehingga mendukung pencapaian kedewasaan, penyesuaian diri, dan kesejahteraan psikologis.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definisi yang disederhanakan: Usaha terus- menerus untuk menjadi pribadi yang lebih baik. 	
---------------------	---	---

Aktivitas pembelajaran 5 Hubungan positif dengan orang lain melalui sepakbola :

1. Fokus pada satu keterampilan hidup (Hubungan positif dengan orang lain)
 - a. Pada awal pembelajaran guru menyampaikan kepada siswa bahwa materi pembelajaran hari ini berfokus pada dimensi Hubungan positif dengan orang lain melalui pembelajaran sepakbola.
2. Perkenalkan PWB di awal pembelajaran keterampilan hidup di awal pelajaran
 - a. Guru menjelaskan bahwa dalam kehidupan, memiliki hubungan positif dengan orang lain adalah salah satu aspek penting dari *psychological well-being* (PWB). Hubungan positif berarti mampu bekerja sama, saling mendukung, menghargai, dan peduli terhadap orang lain.
 - b. Guru memberikan intruksi “Bicaralah dengan temanmu saat bermain: minta operan, beri tahu posisi lawan, ingat, saling menyemangati saat ada yang melakukan kesalahan.”
3. Terapkan strategi untuk mengajarkan keterampilan hidup di sepanjang pembelajaran.”
 - a. Permainan 4 lawan 4 atau 5 lawan 5, dengan aturan yang mendorong kerja sama: misalnya, gol baru dihitung sah jika minimal 3 pemain berbeda terlibat dalam membangun serangan

- b. Guru memberikan instruksi membuat tantangan seperti “tantangan oper 10 kali sebelum menembak” untuk mendorong interaksi dan komunikasi antar pemain.
4. Debrief keterampilan hidup di akhir pelajaran
- Di akhir pelajaran, guru memfasilitasi refleksi bersama untuk mengaitkan pengalaman bermain dengan konsep Hubungan positif dengan orang lain.
- a. Contohnya : Apa yang kalian rasakan saat saling mendukung di tim? Mengapa hubungan positif penting, bukan hanya di sepakbola, tetapi juga di sekolah dan di rumah?
 - b. Guru menekankan bahwa: hubungan positif dengan orang lain membuat kita lebih kuat, bahagia, dan lebih mampu menghadapi tantangan bersama.
 - c. Melalui pembelajaran sepakbola, siswa belajar bahwa hubungan positif dengan orang lain adalah keterampilan hidup penting yang mendukung *psychological well-being*. Dalam permainan maupun kehidupan sehari-hari, hubungan yang baik dibangun melalui kerja sama, komunikasi, saling mendukung, dan menghargai orang lain.

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Mata Pelajaran: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Kelas/Semester: /

Topik: Hubungan Positif dengan Orang Lain melalui Sepakbola

Alokasi Waktu: 90 menit (2 x 45 menit)

I. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memahami konsep hubungan positif dengan orang lain sebagai salah satu aspek *psychological well-being* (PWB).
2. Menunjukkan sikap bekerja sama, saling mendukung, dan menghormati teman dalam permainan sepakbola.
3. Merefleksikan pentingnya hubungan positif dalam kehidupan

sehari-hari melalui pengalaman bermain sepakbola.

II. Materi Pembelajaran

1. Psychological well-being: hubungan positif dengan orang lain
2. Kerjasama dalam tim sepakbola
3. Komunikasi dan dukungan antar pemain

III. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Permainan kolaboratif

IV. Langkah-Langkah Pembelajaran

A. Pendahuluan (10 menit)

1. Guru membuka pelajaran dengan salam, presensi, dan apersepsi.
2. Guru menjelaskan bahwa selain belajar sepakbola, siswa juga akan belajar tentang hubungan positif dengan orang lain sebagai keterampilan hidup penting.
3. Guru memberi contoh:
“Dalam sepakbola, kita harus bekerja sama, mendukung teman, dan saling menghormati. Itu membuat kita lebih kuat, baik dalam tim maupun dalam kehidupan sehari-hari.”
4. Menyampaikan tujuan pembelajaran.
5. Pemanasan bersama.

B. Kegiatan Inti (70 menit)

1. Latihan Dasar Berbasis Kolaborasi (20 menit)

- a. Latihan oper bola berpasangan dan kelompok kecil.
- b. Tantangan: oper bola 10 kali tanpa jatuh, jika jatuh mulai dari awal.
- c. Tujuan: melatih komunikasi, saling membantu, dan koordinasi.

2. Permainan Kolaboratif (30 menit)

- a. Permainan 4 lawan 4 atau 5 lawan 5.
- b. Aturan:
Gol hanya sah jika minimal 3 pemain berbeda terlibat dalam serangan. Setiap tim harus menyusun strategi bersama sebelum bermain.
- c. Guru memantau dan memberi pujian kepada siswa yang membantu, menyemangati, atau menghargai teman.
- d. Penutupan (10 menit)
- e. Guru menyimpulkan pembelajaran:
“Hubungan positif dengan orang lain membuat kita lebih kuat, baik dalam permainan maupun kehidupan. Kita belajar saling mendukung, menghormati, dan bekerja sama.”
- f. Pendinginan bersama.
- g. Memberikan motivasi akhir.

V. Penilaian





1. Keterampilan: kemampuan bekerja sama dan berkomunikasi dalam permainan.
2. Sikap: kemampuan memberi dukungan, menghormati teman, dan menunjukkan empati.

VI. Media dan Alat

1. Bola sepakbola
2. Cone / penanda lapangan
3. Peluit

PROGRAM PENELITIAN MENGEMBANGKAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* MELALUI OLAHRAGA SEPAKBOLA (Penerimaan Diri)

Keterampilan hidup	Definisi	Ikon
Penerimaan diri	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi panjang: Menerima, menghargai, dan bersikap positif terhadap seluruh aspek dirinya • Definisi yang disederhanakan: Sikap menerima dan menghargai diri sendiri 	
Hubungan positif dengan orang lain	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi Panjang: kemampuan menjalin hubungan hangat, saling percaya, dan penuh empati. • Definisi yang disederhanakan: terbuka dan menerima perbedaan 	

Otonomy	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi panjang: kemampuan untuk mengatur, mengendalikan dan membuat keputusan berdasarkan nilai. • Definisi yang disederhanakan: Mengambil keputusan dan mengatur diri sendiri. 	
Penguasaan lingkungan	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi panjang: kemampuan individu untuk mengelola, mengontrol dan memanfaatkan lingkungan. • Definisi sederhana: kemampuan mengelola dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar. 	
Tujuan hidup	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi panjang: Orientasi individu terhadap masa depan, melalui cita-cita, nilai dan arah hidup yang bermakna. Definisi yang disederhanakan: Arah dan makna yang ingin dicapai seseorang dalam hidupnya. 	
Pertumbuhan pribadi	<p>Definisi panjang: Kemampuan individu untuk terus berkembang, memperluas potensi diri, dan meningkatkan kapasitas pribadi melalui pengalaman, pembelajaran, serta refleksi diri secara berkelanjutan, sehingga mendukung pencapaian kedewasaan, penyesuaian diri, dan kesejahteraan psikologis.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definisi yang disederhanakan: Usaha terus- menerus 	

	untuk menjadi pribadi yang lebih baik.	
--	--	--

Aktivitas pembelajaran 6 Penerimaan diri melalui sepakbola :

1. Fokus pada satu keterampilan hidup (Penerimaan diri)
 - a. Pada awal pembelajaran guru menyampaikan kepada siswa bahwa materi pembelajaran hari ini berfokus pada dimensi Penerimaan diri melalui pembelajaran sepakbola.
2. Perkenalkan PWB di awal pembelajaran keterampilan hidup di awal pelajaran
 - a. Guru menjelaskan kepada peserta didik bahwa penerimaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam psychological well-being (kesejahteraan psikologis). Penerimaan diri berarti mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri, merasa cukup dengan siapa diri kita, serta memiliki pandangan positif tentang diri sendiri meskipun masih memiliki kekurangan.
 - b. Guru memberikan intruksi “Anak-anak, hari ini kita belajar bukan hanya bermain sepakbola, tetapi juga belajar menerima diri kita sendiri. Kita semua punya kelebihan dan kekurangan. Dalam sepakbola, mungkin ada yang jago menggiring bola, ada yang kuat menendang, dan ada yang masih belajar. Tidak apa-apa, yang penting kita tetap berusaha dan menghargai kemampuan diri sendiri.”
3. Terapkan strategi untuk mengajarkan keterampilan hidup di sepanjang pembelajaran.
 - a. Siswa focus pada proses, bukan hanya hasil.
 - b. Guru mengingatkan bahwa setiap usaha dihargai, meskipun hasilnya belum maksimal. Contoh : “Yang penting kamu berusaha menggiring bola sejauh mungkin, bukan harus langsung sempurna.
 - c. Siswa berlatih dalam kelompok, saling mendukung, dan tidak membandingkan kemampuan secara berlebihan.
 - d. Guru memberi kesempatan kepada siswa mencoba berbagai posisi dalam tim (penyerang, gelandang, bek), agar siswa belajar menerima

- kemampuannya dan juga menghargai kemampuan peran lain
- e. Guru mendorong siswa saling memotivasi jika ada teman yang kesulitan.
4. Debrief keterampilan hidup di akhir pelajaran

Di akhir pelajaran, guru memfasilitasi refleksi bersama untuk mengaitkan pengalaman bermain dengan konsep Hubungan positif dengan orang lain.

 - a. Contohnya : Apa yang kamu pelajari tentang dirimu sendiri hari ini? Mengapa penting menerima diri kita apa adanya, meskipun kita masih belajar dan belum sempurna?
 - b. Guru menekankan bahwa: Penerimaan diri membuat kita lebih percaya diri, tidak mudah menyerah, dan bisa menikmati proses belajar dengan lebih baik.
 - c. Melalui pembelajaran sepakbola, siswa belajar bahwa penerimaan diri adalah keterampilan hidup yang penting untuk kesejahteraan psikologis. Dengan menerima kelebihan dan kekurangan, siswa dapat lebih percaya diri, menghargai usaha sendiri, serta tetap berusaha tanpa takut gagal. Dalam permainan maupun kehidupan, yang terpenting adalah proses berusaha, bukan hanya hasil akhir.

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Mata Pelajaran: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Kelas/Semester: /

Topik: Psychological Well-Being – Penerimaan Diri melalui Sepakbola

Alokasi Waktu: 90 menit (2 x 45 menit)

I. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memahami konsep penerimaan diri sebagai aspek psychological well-being.
2. Menunjukkan sikap menerima kelebihan dan kekurangan diri dalam pembelajaran sepakbola.
3. Merefleksikan pengalaman belajar untuk menumbuhkan sikap positif terhadap diri sendiri.

II. Materi Pembelajaran

1. Psychological Well-Being: penerimaan diri
2. Pentingnya menerima kelebihan dan kekurangan diri
3. Belajar melalui proses, bukan hanya hasil
4. Latihan sepakbola berbasis apresiasi usaha

III. Metode Pembelajaran

1. Ceramah interaktif
2. Latihan berpasangan/kelompok
3. Aktivitas berbasis tantangan kolaboratif
4. Diskusi reflektif

IV. Langkah-Langkah Pembelajaran

A. Pendahuluan (10 menit)

1. Guru membuka pelajaran dengan salam, presensi, dan apersepsi.
2. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran:
“Hari ini kita akan belajar sepakbola sambil belajar penerimaan diri, yaitu belajar menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri.”
3. Memberi contoh sederhana:
“Tidak semua orang bisa langsung hebat. Kita belajar pelan-pelan dan tetap menghargai usaha kita.”
4. Pemanasan bersama.

B. Kegiatan Inti (70 menit)

1. Latihan Berpasangan (20 menit)
 - a. Latihan menggiring bola zig-zag secara berpasangan: satu menggiring, satu memberi semangat/mengamati.
 - b. Bergantian peran setelah selesai.
 - c. Fokus guru: menghargai usaha, bukan kecepatan.
“Yang penting kalian berusaha. Tidak apa-apa kalau bolanya keluar jalur, coba lagi.”
2. Tantangan Tim Kecil (30 menit)
 - a. Dibagi kelompok 4-5 orang.
 - b. Tantangan:
Setiap anggota harus mengoper bola satu per satu mengelilingi kelompok tanpa jatuh.
Setiap kali oper sukses, kelompok memberi apresiasi verbal (misalnya “Bagus!”, “Mantap!”).
Jika jatuh, kelompok memberi semangat, bukan kritik.
 - c. Guru memantau dan memberi contoh apresiasi:
“Hebat, kamu sudah berani mencoba meski tadi bolanya jatuh.”
 - d. Tujuan: melatih penerimaan atas keberhasilan dan kegagalan, tetap menghargai usaha diri sendiri dan teman.
3. Penutupan (10 menit)
 - a. Guru menyimpulkan:
 - b. “Hari ini kita belajar bahwa menerima diri sendiri itu penting. Meskipun belum sempurna, kita tetap berharga dan bisa terus belajar.”
 - a. Pendinginan bersama.
 - b. Memberikan motivasi:
“Teruslah menghargai usaha kalian, sekecil apa pun. Jangan takut mencoba.”

V. Penilaian

- 1 Sikap: menunjukkan penerimaan diri melalui sikap positif saat latihan/tantangan, menghargai usaha sendiri.
- 2 Keterampilan: partisipasi aktif dalam latihan, menyelesaikan tantangan, memberikan apresiasi kepada teman.

VI. Media dan Alat

- 1 Bola sepakbola, Cone / penanda lapangan dan pluit

Lampiran. 12 Blue print skala *Psychological well being 42 Item Version*

No	Indikator	Pernyataan	Jawaban			
			Ss	S	Ts	Sts
1.	Penerimaan diri	<p>Ketika saya melihat kisah hidup saya, saya senang dengan bagaimana semuanya telah terjadi.</p> <p>Secara umum, saya merasa percaya diri dan yakin terhadap diri saya sendiri.</p> <p>Saya merasa banyak orang yang saya kenal lebih berhasil dari saya.</p> <p>Saya menyukai sebagian besar aspek kepribadian saya.</p> <p>Dalam banyak cara, saya merasa kecewa dengan pencapaian saya dalam hidup. Sikap saya terhadap diri saya mungkin tidak se-positif orang lain dalam memandang dirinya.</p> <p>Ketika saya membandingkan diri saya dengan teman dan orang terdekat, saya merasa senang terhadap diri saya.</p>				
2.	Hubungan baik dengan orang lain	<p>Kebanyakan orang melihat saya sebagai orang yang menyenangkan dan penyayang.</p> <p>Mempertahankan hubungan dekat itu sulit dan membuat saya frustrasi.</p>				

		<p>Saya sering merasa kesepian karena saya hanya memiliki sedikit teman dekat untuk berbagi.</p> <p>Saya menikmati percakapan yang pribadi dan timbal balik dengan anggota keluarga atau teman.</p> <p>Orang-orang menggambarkan saya sebagai orang yang suka memberi, suka berbagi waktu dengan orang lain.</p> <p>Saya tidak mengalami banyak hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain.</p> <p>Saya tahu bahwa saya bisa mempercayai teman saya, dan mereka tahu bahwa mereka bisa mempercayai saya.</p>				
3.	Otonomi	<p>Saya tidak takut menyuarakan pendapat saya, bahkan ketika pendapat saya bertentangan dengan pendapat banyak orang.</p> <p>Keputusan saya tidak selalu dipengaruhi oleh apa yang dilakukan orang lain.</p> <p>Saya cenderung khawatir mengenai bagaimana orang berpikir mengenai diri saya.</p>				

		<p>Saya cenderung terpengaruh oleh orang yang memiliki pendapat yang kuat.</p> <p>Saya memiliki kepercayaan diri atas pendapat saya, bahkan ketika itu bertentangan dengan kesepakatan umum.</p> <p>Sulit bagi saya untuk menyuarakan pendapat saya dalam hal yang kontroversial.</p> <p>Saya menilai diri saya dari apa yang saya pikir penting, bukan dari nilai yang orang lain pikir penting.</p>				
4.	Penguasaan lingkungan	<p>Secara umum, saya merasa bertanggung jawab atas situasi yang saya hadapi.</p> <p>Tuntutan hidup sehari -hari sering membuat saya terpuruk.</p> <p>Saya tidak terlalu cocok dengan orang dan komunitas di sekitar saya.</p> <p>Saya cukup baik dalam mengelola tanggung jawab atas kehidupan sehari -hari saya.</p> <p>Saya sering merasa terbebani dengan tanggung jawab saya.</p>				

		<p>Saya memiliki kesulitan untuk mengatur hidup saya dengan cara yang memuaskan Saya.</p> <p>Saya mampu membangun rumah dan gaya hidup untuk diri saya yang sesuai dengan yang saya sukai.</p>				
5.	Tujuan hidup	<p>Saya menjalani kehidupan saya sekarang dan tidak terlalu memikirkan tentang masa depan.</p> <p>Saya memiliki arah dan tujuan dalam hidup.</p> <p>Aktivitas sehari-hari saya seringkali hanya permainan dan tidak penting bagi saya.</p> <p>Saya tidak memiliki rasa yang cukup baik atas apa yang sedang saya penuhi dalam kehidupan.</p> <p>Saya suka membuat rencana mengenai masa depan dan berusaha menjadikannya Kenyataan.</p> <p>Beberapa orang berkeliaran tanpa tujuan dalam hidupnya, tetapi saya bukan salah satu dari mereka.</p> <p>Saya terkadang merasa seakan-akan sudah melakukan semua yang perlu dilakukan dalam hidup.</p>				

6.	Potensi diri	<p>Saya tidak tertarik dengan aktivitas yang dapat memperluas wawasan saya.</p> <p>Saya pikir penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang pemikiran saya mengenai diri saya sendiri dan dunia.</p> <p>Saya pikir, selama beberapa tahun kemarin saya tidak banyak berkembang sebagai manusia.</p> <p>Saya menyadari banyak yang sudah saya kembangkan sebagai manusia selama beberapa waktu.</p> <p>Saya tidak menikmati berada di situasi baru yang mengharuskan saya mengubah kebiasaan lama saya dalam melakukan Sesuatu.</p> <p>Bagi saya, hidup adalah proses untuk belajar, berubah dan bertumbuh secara terus menerus.</p> <p>Saya menyerah berusaha membuat peningkatan atau perubahan besar dalam hidup saya beberapa waktu yang lalu</p>				
----	--------------	--	--	--	--	--

Kategori Skor Instrumen *Psychological well being*

Kategori Jawaban	Kode	Skor
Sangat Setuju	SS	4
Setuju	S	3
Tidak Setuju	TS	2
Sangat Tidak Setuju	STS	1

Skala *Physicological Well Being*

INSTRUKSI: Berilah tanda ceklis (√) pada salah satu dari 4 kotak yang adik-adik anggap paling menggambarkan kondisi adik-adik. Tiap kotak tersebut berisi keterangan: Sangat Setuju (4), Setuju (3), Tidak Setuju (2), Sangat Tidak Setuju (1).

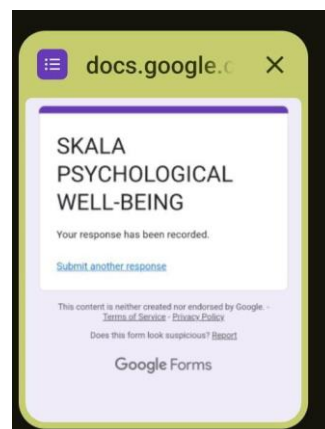
No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak takut menyuarakan pendapat saya, bahkan ketika pendapat saya bertentangan dengan pendapat banyak orang				
2.	Secara umum, saya merasa bertanggungjawab atas situasi yang saya hadapi				
3.	Saya tidak tertarik dengan aktivitas yang dapat memperluas wawasan saya				
4.	Saya menjalani kehidupan saya sekarang dan tidak terlalu memikirkan tentang masa depan				
5.	Saya selalu menerima keadaan diri saya				
6.	Keputusan saya tidak selalu dipengaruhi oleh apa yang dilakukan orang lain				

7.	Tuntutan hidup sehari-hari sering membuat saya terpuruk				
8.	Saya pikir penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang pemikiran saya mengenai diri saya sendiri dan dunia				
9.	Saya memiliki arah dan tujuan dalam hidup				
10.	Secara umum, saya merasa percaya diri dan yakin terhadap diri saya sendiri				
11.	Saya cenderung khawatir mengenai bagaimana orang berpikir mengenai diri saya				
12.	Saya tidak terlalu cocok dengan orang dan komunitas di sekitar saya				
13.	Saya pikir, selama beberapa tahun kemarin saya tidak banyak berkembang sebagai manusia				
14.	Saya sering merasa kesepian karena saya hanya memiliki sedikit teman dekat untuk berbagi				
15.	Aktivitas sehari-hari saya seringkali hanya permainan dan tidak penting bagi saya				
16.	Saya merasa banyak orang yang saya kenal lebih berhasil dari saya				
17.	Ketika saya melihat kisah hidup saya, saya senang dengan bagaimana semuanya telah terjadi				
18.	Saya terkadang merasa kecewa terhadap kehidupan yang saya jalani.*				

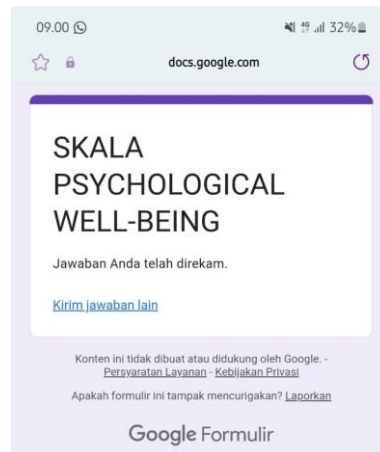
19.	Saya cenderung terpengaruh oleh orang yang memiliki pendapat yang kuat				
20.	Saya cukup baik dalam mengelola tanggungjawab atas kehidupan sehari-hari saya				
21.	Saya menyadari banyak yang sudah saya kembangkan sebagai manusia selama beberapa waktu				
22.	Saya merasa terasing dan frustrasi dalam hubungan terhadap orang lain.*				
23.	Saya tidak memiliki rasa yang cukup baik atas apa yang sedang saya penuhi dalam kehidupan				
24.	Saya menyukai sebagian besar aspek kepribadian saya				
25.	Saya memiliki kepercayaan diri atas pendapat saya, bahkan ketika itu bertentangan dengan kesepakatan umum				
26.	Saya sering merasa terbebani dengan tanggung jawab saya				
27.	Saya tidak bersedia mempertahankan hubungan yang penting dengan orang lain.*				
28.	Saya tidak menikmati berada di situasi baru yang mengharuskan saya mengubah kebiasaan lama saya dalam melakukan sesuatu				
29.	Orang-orang menggambarkan saya sebagai orang yang suka memberi, suka berbagi waktu dengan orang lain				

30.	Saya suka membuat rencana mengenai masa depan dan berusaha menjadikannya kenyataan				
31.	Saya selalu membiarkan diri saya untuk mudah terhasut.*				
32.	Saya suka membuat rencana mengenai masa depan dan berusaha menjadikannya kenyataan				
33.	Dalam banyak cara, saya merasa kecewa dengan pencapaian saya dalam hidup				
34.	Sulit bagi saya untuk menyuarakan pendapat saya dalam hal yang kontroversial				
35.	Saya belum memiliki cita-cita yang jelas.*				
36.	Bagi saya, hidup adalah proses untuk belajar, berubah dan bertumbuh secara terus menerus				
37.	Saya tidak mengalami banyak hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain				
38.	Saya merasa tidak mampu untuk mengembangkan sikap atau tingkah laku baru.*				
39.	Sikap saya terhadap diri saya mungkin tidak sepositif orang lain dalam memandang dirinya				
40.	Saya tidak ingin mengembangkan potensi yang saya miliki.*				
41.	Saya menilai diri saya dari apa yang saya pikir penting, bukan dari nilai yang orang lain pikir penting				
42.	Saya terkadang merasa seakan-akan sudah melakukan semua yang perlu dilakukan dalam hidup				

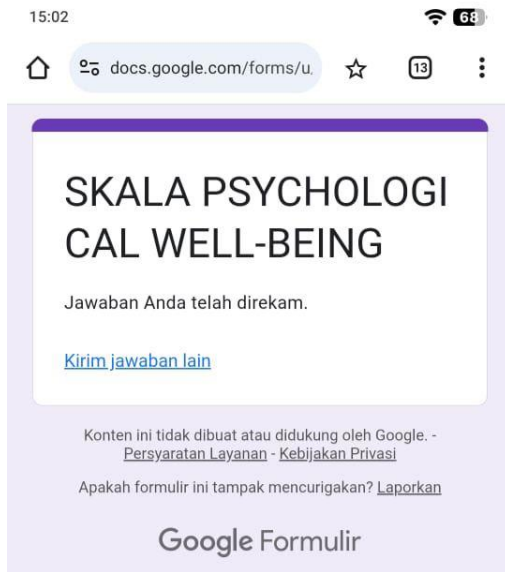
Lampiran. 13 Dokumentasi 1



Dokumentasi 2



Dokumentasi 3



Dokumentasi 4



RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Bimby M Zimot, lahir di Sukabumi, pada tanggal 17 September 2002, anak kedua dari Bapak Agus Mulyadi dan Ibu Lilis Nurhayti. Penulis selesai pendidikan Sekolah Dasar di SDN Sorog, selesai pada tahun 2015, dilanjutkan di SMP N 1 Warungkiara selesai pada tahun 2018, dan Sekolah Menengan Atas di SMK Nuasa Bogor selesai pada tahun 2021. Pada tahun 2021, penulis diterima sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi melalui Jalur Prestasi.

Dari sejak SD hingga kuliah aktif mengikuti kejuaraan Futsal dan Sepakbola di tingkat kabupaten, provinsi, hingga nasional :

1. Juara 1 Piala EMAK 4 APA 5 Tim Juvedonna Puncak Cabang Olahraga Futsal Tingkat Nasional Tahun 2018
2. Juara 1 Piala Wali Kota Tim SMK Nuansa Bogor Cabang Olahraga Futsal Tingkat Kota Bogor Tahun 2019
3. Runner Liga 1 Putri 2019 Tim Tira Persikabo Kartini Cabang Olahraga Sepakbola Tingkat Nasional Tahun 2019
4. Juara 1 Allievo Futsal Champions Tim SMK Nuansa Bogor Cabang Olahraga Futsal Tingkat Kabupaten Bogor Tahun 2020
5. Runner up Women Pro Futsal League Tim Putri Sumatra Selatan Cabang Olahraga Futsal Tingkat Nasional Tahun 2021
6. Juara 1 Kejuaraan PORPROV JAWA BARAT Tim Kabupaten Sukabumi Cabang Olahraga Sepakbola Tingkat Provinsi Tahun 2022
7. Juara 1 TUN FC Tim Futsal Putri STKIP Pasundan Cabang Olahraga Futsal Tingkat Nasional 2022
8. Juara 1 Piala Pertiwi Jawa Barat Tim Perses Sumedang Cabang Olahraga Sepakbola Tingkat Provinsi 2023
9. Juara 1 TUN FC Tim Futsal Putri STKIP Pasundan Cabang Olahraga Futsal Tingkat Nasional 2024
10. Juara 2 TUN FC Tim Futsal Putri STKIP Pasundan Cabang Olahraga Futsal Tingkat Nasional 2025

Demikian riwayat hidup penulis, semoga bermanfaat bagi pembaca.