

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecakapan hidup merupakan kemampuan seseorang untuk menghadapi masalah hidup dengan cara yang wajar, tanpa merasa terbebani, serta secara proaktif dan kreatif mencari dan menemukan solusi, sehingga dapat mengatasi masalah tersebut ([Rohmah, 2017](#)). [Kendellen et al. \(2017\)](#) mengemukakan bahwa kecakapan hidup adalah keterampilan dan nilai yang memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari dengan efektif. Seseorang dikatakan memiliki kecakapan hidup jika ia mampu, sanggup, dan terampil menjalani kehidupan dengan penuh kebahagiaan dan kepuasan ([Igirisa et al., 2021](#)). Dengan demikian, kecakapan hidup dapat disimpulkan sebagai aset, nilai, kemampuan mengelola masalah, pengendalian emosi, dan perilaku positif.

Secara umum, kecakapan hidup dapat dibagi menjadi dua kategori: intrapersonal, yang meliputi fokus, ketekunan, penetapan tujuan, dan pengaturan emosi, serta interpersonal, yang mencakup sportspersonship, kejujuran, kerja sama tim, dan rasa hormat ([Bean et al., 2016](#)). Menurut [Bean et al. \(2016\)](#) juga menyatakan bahwa keterampilan intrapersonal bersifat internal, sementara keterampilan interpersonal digunakan dalam interaksi sosial. Aspek-aspek kecakapan hidup ini tidak hanya berkontribusi pada keberhasilan dalam olahraga, tetapi juga bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari yang tidak terkait dengan olahraga.

Kecakapan hidup yang dimiliki individu dapat diperkuat melalui program olahraga yang dirancang secara khusus dan sistematis ([Gould & Carson, 2008](#)). [Cronin & Allen \(2017\)](#) menyatakan bahwa kecakapan hidup (life skills) dapat ditingkatkan melalui berbagai aktivitas olahraga, yang meliputi kemampuan bekerja sama, menetapkan tujuan, manajemen waktu, keterampilan sosial, kepemimpinan, serta kemampuan dalam memecahkan masalah dan membuat keputusan. [Cronin & Allen \(2017\)](#) mengungkapkan bahwa integrasi kecakapan hidup mencakup delapan 1

komponen, yaitu kerja sama, penetapan tujuan, manajemen waktu, kecakapan emosional, komunikasi interpersonal, keterampilan sosial, kepemimpinan, serta kemampuan dalam pemecahan masalah dan pengambilan keputusan.

Proses transfer kecakapan hidup dapat dilakukan dengan dua pendekatan: pendekatan implisit dan pendekatan eksplisit. Pendekatan implisit tidak secara langsung mengajarkan kecakapan hidup, sedangkan pendekatan eksplisit melibatkan pelatih yang secara sengaja mengajarkan kecakapan hidup dan secara bertahap menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari ([Suardika et al., 2022](#)). Program olahraga yang secara eksplisit fokus pada pengembangan dan transfer kecakapan hidup menunjukkan dampak signifikan dalam meningkatkan perkembangan psikososial remaja ([Bean et al., 2022](#)).

Peran olahraga dalam mengembangkan kecakapan hidup sangat penting untuk perkembangan positif remaja, mempersiapkan mereka menghadapi tantangan di masa depan, serta mempromosikan nilai-nilai sosial dan moral ([Hermens et al., 2017](#); [Juhrodin, Munajat Saputra, et al., 2023](#)). Pengembangan kecakapan hidup melalui partisipasi dalam olahraga menjadi salah satu tujuan utama dalam latihan olahraga remaja, mendukung mereka untuk tetap aktif secara fisik, mengasah keterampilan motorik, dan berkontribusi pada perkembangan psikososial yang sehat ([Fraser-Thomas et al., 2005](#); [Juhrodin, Yudha Munajat Saputra, et al., 2023](#)).

Olahraga terkenal karena mengajarkan ketekunan dalam mempelajari keterampilan baru, memerlukan usaha yang besar, serta kerjasama dalam menghadapi masalah dalam pengambilan keputusan ([Cope et al., 2017](#)). Aktivitas fisik dapat berperan dalam perkembangan remaja, memberi kesempatan untuk bersenang-senang, berprestasi, bekerja sama dengan teman, serta menjaga kesehatan fisik dan mental ([Anira et al., 2021](#)). Oleh karena itu, masa remaja adalah waktu yang tepat untuk mengikuti kegiatan yang positif, yang dikenal dengan konsep *positive youth development*. Konsep ini melihat remaja masa kini memiliki potensi untuk berkembang dengan baik dalam aspek fisik, personal, dan sosial, serta untuk mempersiapkan diri menghadapi kehidupan yang lebih baik di masa depan (Lynch & Mahler, 2014). [Jelicic et al. \(2007\)](#) menambahkan bahwa perspektif *positive youth*

development sangat relevan dengan desain program yang ditujukan untuk remaja, yang dapat membantu mengurangi dorongan untuk terlibat dalam perilaku negatif. Penelitian menunjukkan bahwa pengembangan positif dapat menurunkan perilaku merugikan di kalangan remaja (Suryahadikusumah, 2015). Olahraga remaja sangat populer sebagai sarana untuk mengembangkan keterampilan yang bermanfaat bagi individu dan orang lain. [Bean & Forneris \(2016\)](#) menjelaskan bahwa olahraga pemuda sudah dianalisis sebagai metode yang efektif untuk mempromosikan *positive youth development*, yang terkait dengan peningkatan aspek fisik, psikologis, dan sosial individu, guna mencapai status yang baik di masa depan.

Salah satu olahraga yang banyak dilaksanakan oleh remaja adalah bola basket. Olahraga tersebut berkembang pesat dan termasuk dalam kategori olahraga kolektif, olahraga ini sangat populer di beberapa negara dan Serbia menjadi salah satu negara dengan minat yang tinggi terhadap olahraga bola basket karena dinamis dan menarik. Lebih dari 70 juta orang bermain bola basket, dan lebih dari 210 negara menjadi anggota FIBA ([Hafina et al., 2019](#)). Bola basket telah berkembang pesat dan semakin banyak anak muda yang terlibat dalam olahraga ini. Di dunia olahraga, bola basket juga diajarkan di sekolah-sekolah, baik dalam mata pelajaran olahraga maupun dalam kegiatan ekstrakurikuler. Untuk mendukung perkembangan, biasanya dibentuk klub sebagai wadah bagi para remaja untuk berkembang. Di dalam klub ini, sekelompok remaja dari berbagai sekolah menengah pertama dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket ([Malta et al., 2019](#)).

Olahraga bola basket memiliki peran penting dalam pengembangan aspek-aspek kecakapan hidup, hal tersebut diasumsikan berdasarkan beberapa hasil penelitian terdahulu. Hasil penelitian [K. Suardika \(2024\)](#) menunjukkan bahwa kecakapan hidup yang terintegrasi dalam program latihan bola basket memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan kecakapan hidup atlet bola basket. Sebaliknya, kecakapan hidup yang tidak diintegrasikan dalam latihan bola basket tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kecakapan hidup para atlet. Penelitian [Adhiyani et al. \(2024\)](#) para siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler voli memiliki tingkat kecakapan hidup yang sedang hingga tinggi,

dengan penetapan tujuan yang memiliki rata-rata tertinggi. Penelitian [Juhrodin \(2024\)](#) mengungkapkan bahwa integrasi program kecakapan hidup dalam olahraga tradisional secara signifikan mempercepat perkembangan kecakapan hidup pada remaja di SD Negeri 2 Sindanglaya Ciamis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang terintegrasi mengalami peningkatan rata-rata yang lebih tinggi. Hasil penelitian Iqbal et al. (2019) menunjukkan bahwa pengembangan kecakapan hidup pada kelompok pelatihan sepak bola yang mendapat integrasi kecakapan hidup dalam program (kelompok A) lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok pelatihan sepak bola yang tidak mendapatkan integrasi kecakapan hidup dalam program (kelompok B). Hasil analisis data dalam penelitian [Uyun et al. \(2024\)](#) menunjukkan bahwa literatur sistematis yang telah dipaparkan mengungkapkan bahwa program pengembangan remaja positif melalui olahraga sangat penting, karena dapat meningkatkan partisipasi mereka dalam menjalankan program secara efektif. Kesimpulannya, hal ini menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai universal olahraga dalam pendidikan jasmani dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan siswa remaja. Sebuah penelitian oleh [Zeze & Erel \(2021\)](#) menunjukkan bahwa pemain bulu tangkis rata-rata memiliki keterampilan hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata, dengan keterampilan emosional perempuan yang lebih baik dibandingkan laki-laki berdasarkan variabel jenis kelamin. Penelitian lain oleh [Kendellen et al. \(2017\)](#) mengungkapkan bahwa program golf untuk pemuda di Kanada berhasil meningkatkan keterampilan hidup, dengan hasil perkembangan positif pada pemuda yang mengikuti pelatihan golf. Selain itu, dalam berbagai kegiatan olahraga, keberhasilan di bidang tertentu, seperti kejelasan, disiplin, dan kerja sama tim, seringkali dapat dicapai oleh remaja. Sebagai contoh, olahraga yang dilakukan secara rutin dapat membantu remaja menjadi ahli dalam bidangnya ([Wahyuni & Indrasari, 2017](#)).

Dari beberapa hasil penelitian diatas terkait program latihan terintegrasi kecakapan hidup, temuan ini membuka perspektif yang penting bagi pelatih bola basket muda dalam merancang program pelatihan yang lebih komprehensif. Selama ini, banyak program pelatihan olahraga cenderung fokus pada peningkatan

keterampilan teknis dan fisik atlet, namun kurang memberikan perhatian terhadap pengembangan aspek-aspek non-teknis yang juga sangat krusial, seperti kecakapan hidup (life skills). Penelitian [K. Suardika \(2024\)](#) menunjukkan bahwa integrasi kecakapan hidup dalam program latihan bola basket dapat mempercepat perkembangan positif pada atlet muda, menunjukkan bahwa pelatihan olahraga dapat berfungsi lebih dari sekadar tempat untuk mengasah keterampilan olahraga. Pelatih bola basket muda seharusnya mempertimbangkan pentingnya memasukkan nilai-nilai kecakapan hidup seperti kepemimpinan, komunikasi, kerja sama tim, pengendalian emosi, dan keterampilan sosial lainnya dalam setiap sesi latihan. Ini tidak hanya akan membantu atlet dalam meraih prestasi olahraga, tetapi juga membekali mereka dengan kemampuan untuk menghadapi tantangan kehidupan di luar lapangan. Pentingnya pendekatan ini terletak pada konsep *Positive Youth Development*, yang mengutamakan perkembangan remaja secara holistik melalui keterlibatan mereka dalam aktivitas yang konstruktif.

Dengan mengintegrasikan kecakapan hidup dalam permainan bola basket, melalui pelatihan terstruktur dan program yang sengaja dirancang, penulis dan pemimpin komunitas dapat memanfaatkan olahraga ini untuk membantu remaja mengembangkan keterampilan hidup yang penting. Keterampilan ini mencakup komunikasi, kepemimpinan, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan, yang semuanya mendukung perkembangan individu yang sehat dan positif. Meskipun terdapat beberapa temuan penting, penelitian lebih lanjut masih diperlukan untuk mengidentifikasi aspek-aspek mana dari model latihan yang efektif, kapan hal tersebut diterapkan, siapa yang paling diuntungkan, dan bagaimana, serta proses yang menyebabkan penghambatan terhadap efek perkembangan yang positif ([Holt & Neely, 2011](#)). Oleh karena itu, untuk mengatasi isu yang diangkat oleh Holt, diperlukan model yang sistematis dan terstruktur dengan baik.

Berdasarkan pembahasan di atas mengenai pengembangan kecakapan hidup melalui permainan bola basket, maka penulis ingin meneliti terkait pengembangan kecakapan hidup melalui permainan bola basket dalam rangka *Positive Youth Development*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memaksimalkan

partisipasi remaja dalam permainan bola basket dengan menerapkan prinsip-prinsip pengembangan kecakapan hidup untuk mencapai *Positive Youth Development* (PYD). Maka penulis melakukan penelitian ini yang berjudul “**Pengembangan Kecakapan Hidup Melalui Pembelejaraan Permainan Bola Basket Dalam Rangka *Positive Youth Development*”**”.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang sudah dijabarkan, telah ditetapkan rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut: apakah terdapat perbedaan pengaruh antara progam latihan bola basket terintegrasi kecakapan hidup dan program latihan tanpa integrasi kecakapan hidup terhadap pengembangan kecakapan hidup dalam rangka positive youth development (PYD)? Jika terdapat perbedaan pengaruh, mana yang lebih baik?

1.3 Tujuan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah menguji pengaruh intergrasi kecakapan hidup melalui pembinaan olahraga bola basket.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkan, sesuai dengan harapan para peneliti. Manfaat tersebut terbagi menjadi dua kategori: manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini bisa menjadi sumbangan ilmu pengetahuan.
- b. Penelitian ini bisa menjadi sebagai referensi bagi peneliti lain.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Untuk sekolah, hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan bahan masukan dalam pelaksanaan proses pembelajaran ekstrakurikuler basket di sekolah, terkhusus untuk sekolah yang dijadikan objek penelitian

- b. Untuk guru, mendapatkan referensi yang bisa menjadi acuan dalam membantu menanggulangi permasalahan dalam pembelajaran.
- c. Untuk siswa, memperoleh pengetahuan dan paham akan kondisi pembelajaran ekstrakurikuler basket di sekolah.
- d. Untuk peneliti, penelitian ini diharapkan bisa meningkatkan pengetahuan dalam pembelajaran ekstrakurikuler basket di sekolah.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Sistematika Penulisan dalam Penelitian ini adalah:

BAB I Pendahuluan. Pada bab ini membahas latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II Kajian Pustaka. Pada bab ini membahas teori-teori yang digunakan pada bahan analisis masalah. Teori diambil dari berbagai literatur yang berkaitan dengan pembahasan masalah yang diteliti, serta pengambilan hipotesis didasarkan pada rumusan masalah yang diajukan penelitian.

BAB III Metode Penelitian. Pada bab ini membahas tentang cara yang akan digunakan peneliti dalam mendukung pengolahan data yang didapat setelah melakukan penelitian.

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan. Pada bab ini membahas hasil dari pengolahan data, yang hasilnya digunakan sebagai jawaban pada penelitian yang telah dilakukan.

BAB V Kesimpulan, Implikasi, dan Rekomendasi. Pada bab ini membahas tentang kesimpulan dari hasil penelitian, implikasi membahas tentang dampak