

Desain Peran Kapten Bola Basket dalam rangka Positive Youth Development

Argian Rizki Taufik¹, Amung Ma'mun¹, Nuryadi¹, Berliana¹, Dian
Dianti¹, Aang Rohyana²,

¹ Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia

² Pendidikan Jasmani, Universitas Siliwangi

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan pengaruh program latihan bola basket terintegrasi *life skills* berbasis peran kapten bergilir dengan program latihan bola basket terintegrasi *life skills* terhadap peningkatan *Positive Youth Development* (PYD) pada atlet bola basket remaja. Penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan model pretest–posttest control group. Subjek penelitian berjumlah 90 atlet remaja yang dibagi ke dalam tiga kelompok, yaitu: (1) kelompok latihan bola basket terintegrasi *life skills* dengan desain kapten bergilir (XT1), (2) kelompok latihan bola basket terintegrasi *life skills* tanpa desain kapten bergilir (XT2), dan (3) kelompok latihan bola basket tanpa integrasi *life skills* (XC). Instrumen pengukuran menggunakan *Life Skills Scale for Sport* (LSSS) yang terdiri dari delapan komponen yaitu: teamwork, goal setting, time management, emotional skills, communication, social skills, leadership, dan problem solving and decision making. Analisis data dilakukan melalui uji Normalitas (Shapiro-Wilk), Uji Homogenitas (Uji Levene's), Uji Perbedaan Menggunakan ANOVA One-Way. Setelah memenuhi asumsi normalitas dan homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antar kelompok ($F = 376,122$; $p < 0,05$), dengan kelompok XT1 menunjukkan peningkatan *life skills* tertinggi. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan *life skills* dengan integrasi *life skills* dengan desain kapten berganti paling efektif terutama pada komponen *leadership* dalam mendukung peningkatan *life skills*.

Kata Kunci: *life skills*, *positive youth development*, bola basket, kepemimpinan, kapten bergilir.

Abstract

His study aims to analyze the differences in the effect of a life skills-integrated basketball training program, based on rotating captain roles, compared to a life skills-integrated basketball training program on increasing Positive Youth Development (PYD) in adolescent basketball athletes. The study used a quasi-

Correspondence author: Argian Rizki Taufik, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia.
Email: argian92@upi.edu



Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

experimental design with a pretest–posttest control group model. The research subjects were 90 adolescent athletes who were divided into three groups, namely: (1) a life skills-integrated basketball training group with a rotating captain design (XT1), (2) a life skills-integrated basketball training group without a rotating captain design (XT2), and (3) a basketball training group without life skills integration (XC). The measurement instrument used was the Life Skills Scale for Sport (LSSS), which consists of eight components: teamwork, goal setting, time management, emotional skills, communication, social skills, leadership, and problem-solving and decision-making. Data analysis was conducted using the Normality test (Shapiro-Wilk), the Homogeneity Test (Levene's Test), and the Difference Test (One-Way ANOVA). After fulfilling the assumptions of normality and homogeneity. The results showed a significant difference in influence between groups ($F = 376.122$; $p < 0.05$), with group XT1 showing the highest increase in life skills. This finding confirms that the life skills approach, integrating life skills with a rotating captain design, is most effective, especially in the leadership component, in supporting life skills improvement.

Keywords: life skills, positive youth development, basketball, leadership, rotating captains.

PENDAHULUAN

Dalam kemajuan paradigma olahraga saat ini, dimana para atlet muda melalui olahraga berbasis *life skills* dirancang secara khusus untuk mendorong *Positive Youth Development* (PYD) pada atlet usia remaja (Bean & Forneris, 2016). Selain itu olahraga juga dapat mengajarkan anak bekerja dengan orang lain (Hayden et al., 2015). Dalam penelitian lain *life skills* cukup berhasil mengembangkan perilaku dan motif adaptif, termasuk pelatihan yang lebih baik, penerapan manajemen waktu, dan perencanaan keterampilan di luar konteks olahraga, seperti pekerjaan rumah dan studi akademis (Hardcastle et al., 2015). Dalam kehidupan sehari-hari ada alasan mengapa olahraga dapat berpromosi *life skills* siswa, dalam penelitiannya Bailey (2021) menyampaikan hal itu popularitas, daya tarik, dan aspek motivasi dari olahraga adalah kuncinya fitur untuk mempromosikan perkembangan pemuda. Dalam studi lain guru olahraga bahasa Belanda mempercayai hal itu menjadi aspek kolaboratif dan interaktif dari pelajaran mempromosikan siswa perkembangan sosial moral (Jacobs et al., 2013). Dalam olahraga, tidak terkecuali dalam cabang olahraga bola basket sangat perlu diperhatikan bahwa *life skills* harus dapat ditransfer di seluruh domain kehidupan (misalnya, tugas sekolah,

kehidupan rumah, dan hubungan) benar-benar dianggap sebagai *life skills* (Pierce et al., 2017).

Permainan bola basket dengan jumlah pemain yang tidak sedikit, yang menjadi perhatian peneliti apakah klub atau sekolah akan bertanggung jawab terhadap masa depan siswa atau atletnya setelah mereka sudah dikatakan mentok secara prestasi? Mau dibawa kemana sisa dari atlet sebanyak itu dan akan diarahkan kemana? Ini adalah sebuah renungan bagi para pegiat bola basket terkhusus pelatih bola basket yang ada di Indonesia. Artinya, sudah saatnya memperkenalkan program yang tidak hanya melakukan komponen teknis, fisik, mental dan lainnya dari model latihan bola basket komunitas unggulan (Pierce et al., 2017). Partisipasi olahraga terkhusus bola basket harus dirancang secara terstruktur agar mampu menghasilkan perkembangan positif remaja, termasuk pembentukan karakter dan keterampilan hidup jangka Panjang (Holt, 2025). Program olahraga berbasis PYD terbukti meningkatkan keterampilan hidup dan kesiapan karier remaja, sehingga berkontribusi pada pengembangan kapasitas jangka panjang (Malete et al., 2022). Serta partisipasi olahraga pada usia remaja berkaitan signifikan dengan peningkatan Kesehatan mental dan sosial berkelanjutan hingga dewasa (Bengtsson et al., 2025). Selanjutnya, penelitian terdahulu juga harus menekankan pentingnya penerapan prinsip *explicit learning* dalam program PYD, yaitu pembelajaran yang disengaja, terstruktur, dan direfleksikan (Kendellen et al., 2017). Sebagian besar program pembinaan masih berfokus pada aspek teknis dan taktis, sementara peran sosial atlet—termasuk kepemimpinan—belum dimanfaatkan secara optimal sebagai media pembelajaran psikososial. Padahal, kepemimpinan merupakan salah satu *life skills* kunci yang relevan dalam konteks olahraga beregu dan kehidupan sosial remaja (Cronin & Allen, 2017). Serta pada umumnya menempatkan kapten tim sebagai figur tetap, sehingga kesempatan belajar kepemimpinan hanya dialami oleh individu tertentu (Cotterill & Fransen, 2016). Belum banyak penelitian yang menguji secara empiris efektivitas desain kapten yang bergilir secara sistematis sebagai strategi pembelajaran

life skills dalam olahraga. Dalam pelaksanaan program latihan juga harus ditegaskan bahwa program PYD yang efektif menuntut adanya desain pembelajaran yang sistematis, bukan sekadar mengandalkan pengalaman bermain (Holt et al., 2017) Maka dari itu, usaha untuk mengatasi masalah itu diperlukan model yang terencana dan terorganisir dengan baik. Karena ini akan memungkinkan perbedaan dampak pengintegrasian *life skills* untuk pengembangan PYD serta memastikan melalui olahraga remaja berkembang secara positif untuk masa depannya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*true experiment*) dengan desain *pretest–posttest control group design*. Rancangan ini dipilih untuk menguji pengaruh perlakuan berupa integrasi *life skills* dalam latihan bola basket dengan variasi desain kepemimpinan kapten dan hanya integrasi *life skills* saja terhadap peningkatan *Positive Youth Development* atlet remaja. Subjek penelitian dibagi ke dalam tiga kelompok, yaitu dua kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol. Seluruh kelompok diberikan pengukuran awal (*pretest*) sebelum perlakuan dan pengukuran akhir (*posttest*) setelah perlakuan selesai.

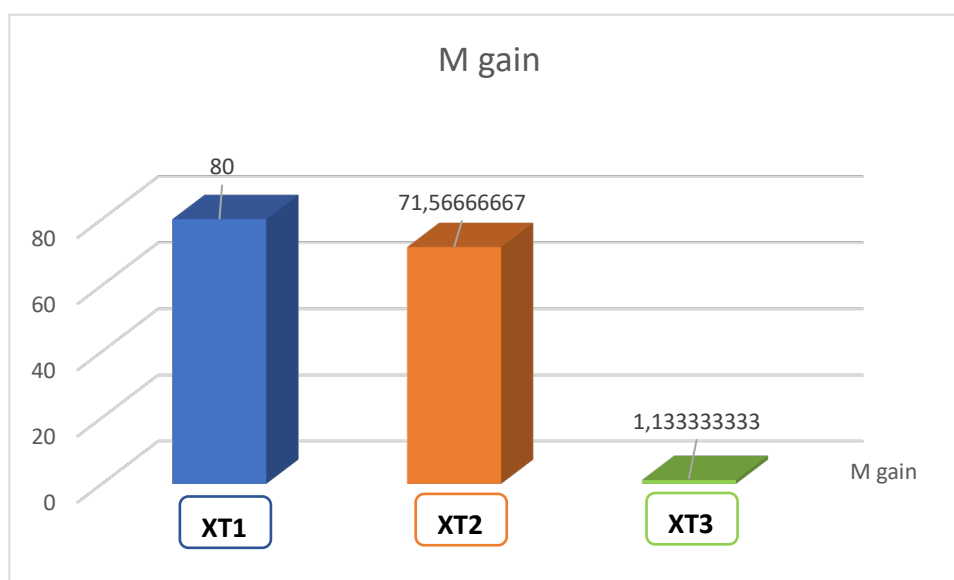
Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola basket remaja yang mengikuti program pembinaan pada klub tempat penelitian dilakukan. Dari populasi tersebut, dipilih sampel penelitian sebanyak 90 atlet, yang kemudian dibagi secara proporsional ke dalam tiga kelompok penelitian, masing-masing berjumlah 30 atlet. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling, dengan kriteria inklusi meliputi: (1) atlet aktif dalam program latihan bola basket, (2) mengikuti seluruh rangkaian latihan selama penelitian berlangsung, dan (3) bersedia mengikuti pengukuran *pretest* dan *posttest*. Setelah sampel ditentukan, subjek dikelompokkan ke dalam tiga kelompok penelitian sesuai dengan desain perlakuan yang telah ditetapkan.

Instrumen Penelitian

Pengukuran data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan instrumen Life Skills Scale for Sport (LSSS) yang dikembangkan oleh (Cronin & Allen, 2017b). Instrumen ini digunakan untuk mengukur tingkat *life skills* atlet remaja berusia 11-21 tahun. Instrumen ini berisi 8 komponen *life skills* aspek: kerja tim, penetapan tujuan, manajemen waktu, pengelolaan emosi, komunikasi interpersonal, keterampilan sosial, kepemimpinan, dan keterampilan pengambilan keputusan. Instrument LSSS terdiri dari 47 item pertanyaan secara tertutup jenis pernyataan. Skala likert dengan rentang yaitu 1 sampai 5.

HASIL

Sampel dalam penelitian ini melibatkan 90 atlet Sekolah Menengah Peratama (SMP) berusia 11-13 tahun di Kota Bandung dengan pelaksanaan 18 kali pertemuan dengan di bagi menjadi tiga kelompok. Kelompok yang latihannya di desain dengan program terintegrasi *life skills* dengan kapten bergilir setiap latihan dan pertandingan (*XT1*), kelompok yang kedua ialah kelompok yang latihannya di desain dengan program terintegrasi *life skills* saja (*XT2*), kelompok pelatihan bola basket tanpa integrasi *life skills* (*XC*). Hasil penelitian pada Gambar 1.



Gambar 1
Perbandingan *Life skills* nilai M Gain Tiap kelompok

Tabel 1
Uji beda 3 kelompok

Oneway

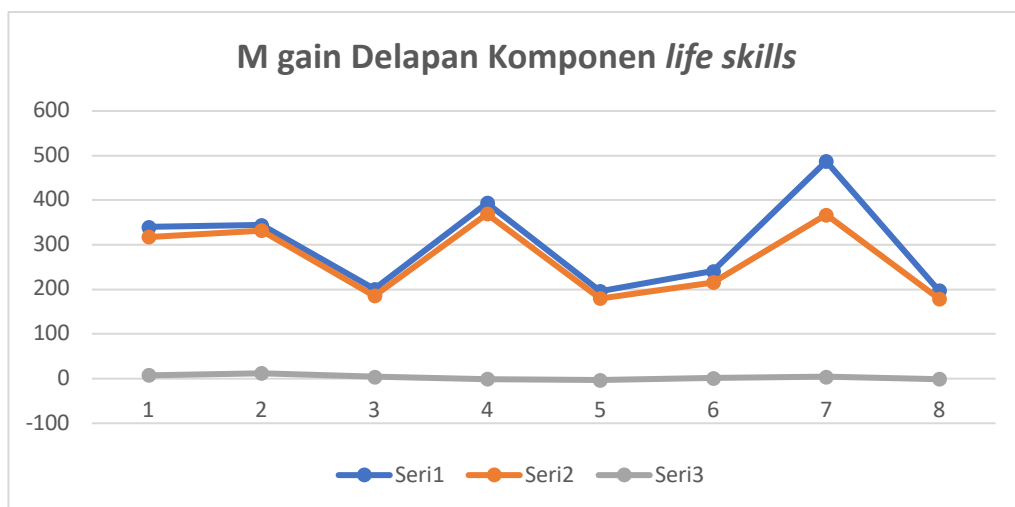
ANOVA

Hasil

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	194603.889	2	97301.944	376.122	.000
Within Groups	22506.733	87	258.698		
Total	217110.622	89			

F Hitung > F tabel artinya H0 ditolak dan H1 diterima dengan kata lain bahwa hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini diterima artinya terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok 1, kelompok 2 dan kelompok control. Berdasarkan perhitungan statistic, kelompok pelatihan bola basket terintegrasi dengan life skills dengan desain kapten berganti paling efektif dalam mendukung peningkatan *life skills*.

Lebih jauh lagi hasil dari delapan komponen *life skills*: (1) teamwork, (2) goal setting, (3) time management, (4) emotional skills, (5) communication, (6) social skills, (7) leadership, dan (8) problem solving and decision making peningkatan sangat menonjol pada komponen *leadership*, bisa di lihat pada gambar di bawah ini:



Tabel 2
Perbandingan *Life skills* nilai M Gain Tiap kelompok

No	Komponen <i>life skills</i>	XT1	XT2	XC
1	teamwork	11.3	10.6	0.3
2	goal setting	11.5	11.3	11.3
3	time management	6.7	6.2	0.1
4	emotional skills	13.1	12.3	-0.03
5	communication	6.5	6.0	-0.1
6	social skills	8.0	7.2	0.03
7	leadership	16.2	12.2	0.1
8	problem solving and decision making	6.6	6.0	-0.03

Tabel 3
Perbandingan *Life skills* nilai M Gain Tiap kelompok

Berdasarkan perhitungan M gain di atas, bisa disimpulkan bahwa komponen leadership menjadi pembeda yang sangat unggul dibandingkan komponen yang lain.

KESIMPULAN

Tabel 10. Kesimpulan Hipotesis

Kelompok	N	Mean	Keterangan Perbandingan
XT1 (<i>Life skills</i> + Kapten berganti)	30	210,03	Tertinggi > dari XT2 dan XC
XT2 (<i>Life skills</i>)	30	201,03	> dari XC, namun < dari XT1
XC (Kontrol)	30	107,20	Terendah, < dari XT1 dan XT2

Berdasarkan tujuan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa integrasi *life skills* dalam program latihan bola basket memberikan kontribusi nyata terhadap pengembangan *Positive Youth Development* (PYD) atlet remaja. Program latihan yang dirancang secara sengaja dan terstruktur terbukti lebih efektif dalam mengembangkan keterampilan hidup dibandingkan latihan bola basket konvensional yang hanya berfokus pada aspek teknis dan fisik. Temuan utama penelitian ini menunjukkan bahwa program latihan bola basket

terintegrasi *life skills* dengan desain kapten berganti menghasilkan pengembangan *life skills* yang paling optimal terutama pada komponen *leadership*. Rotasi peran kapten secara sistematis memberikan kesempatan yang setara bagi seluruh atlet yang terlibat untuk mengalami, mempraktikkan, dan merefleksikan peran kepemimpinan secara langsung. Pengalaman kepemimpinan yang dialami secara autentik ini memperkuat internalisasi nilai-nilai seperti tanggung jawab, komunikasi, kerja sama, dan pengambilan keputusan, yang merupakan komponen penting dalam kerangka Positive Youth Development.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa desain kapten bergilir dalam program latihan bola basket bukan sekadar strategi organisasi tim, melainkan merupakan instrumen pedagogis yang efektif untuk mendukung pengembangan Positive Youth Development. Oleh karena itu, pendekatan ini direkomendasikan untuk diintegrasikan ke dalam program pembinaan bola basket remaja sebagai upaya menyeimbangkan pencapaian prestasi olahraga dengan pengembangan karakter dan keterampilan hidup atlet.

REFERENSI

- Bailey, R. (2021). Defining physical literacy: making sense of a promiscuous concept. *Sport in Society*, 25(1), 163–180.
<https://doi.org/10.1080/17430437.2020.1777104>
- Bean, C., & Forneris, T. (2016). Examining the Importance of Intentionally Structuring the Youth Sport Context to Facilitate Positive Youth Development. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(4), 410–425.
<https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1164764>
- Bengtsson, D., Svensson, J., Wiman, V., Stenling, A., Lundkvist, E., & Ivarsson, A. (2025). Health-related outcomes of youth sport participation: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 22(1), 89.
<https://doi.org/10.1186/s12966-025-01792-x>

- Cotterill, S. T., & Fransen, K. (2016). Athlete leadership in sport teams: Current understanding and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 116–133.
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2015.1124443>
- Cronin, L. D., & Allen, J. (2017a). Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 105–119. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.11.001>
- Cronin, L. D., & Allen, J. (2017b). Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 105–119. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.11.001>
- Hardcastle, S. J., Tye, M., Glassey, R., & Hagger, M. S. (2015). Exploring the perceived effectiveness of a life skills development program for high-performance athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 16(P3), 139–149. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.10.005>
- Hayden, L. A., Whitley, M. A., Cook, A. L., Dumais, A., Silva, M., & Scherer, A. (2015). An exploration of life skill development through sport in three international high schools. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 7(5), 759–775.
<https://doi.org/10.1080/2159676X.2015.1011217>
- Holt, N. (2025). Positive youth development through sport: What works, under what circumstances, for whom? And what's next? *Psychology of Sport and Exercise*, 80, 102917.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102917>
- Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., Macdonald, D., Strachan, L., & Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 1–49.
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1180704>

Jacobs, F., Knoppers, A., & Webb, L. (2013). Making sense of teaching social and moral skills in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 18(1), 1–14.

<https://doi.org/10.1080/17408989.2011.621118>

Kendellen, K., Camiré, M., Bean, C. N., Forneris, T., & Thompson, J. (2017). Integrating life skills into Golf Canada's youth programs: Insights into a successful research to practice partnership. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8(1), 34–46.

<https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1205699>

Malete, L., McCole, D., Tshube, T., Mphela, T., Maro, C., Adamba, C., Machuve, J., & Ocansey, R. (2022). Effects of a sport-based positive youth development program on youth life skills and entrepreneurial mindsets. *PLOS ONE*, 17(2), e0261809.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261809>

Pierce, S., Gould, D., & Camiré, M. (2017). Definition and model of life skills transfer. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 186–211. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1199727>