

**PENGARUH INTEGRASI *LIFE SKILLS* DAN NON INTEGRASI  
TERHADAP PENGEMBANGAN KETERAMPILAN *SHOOTING*  
OLAHRAGA BOLABASKET**

**TESIS**

*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam  
mendapatkan gelar Magister Olahraga (M.Or)*



**OLEH:**

**TRI PRASETYO**

**21340011**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN S2  
DEPARTEMEN ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2024**

## ABSTRAK

### **Tri Prasetyo. (2024): Pengaruh Integrasi *Life Skills* Dan Non Integrasi Terhadap Pengembangan Keterampilan *Shooting* Olahraga Bolabasket**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh integrasi *life skills* dan non integrasi terhadap pengembangan keterampilan *shooting* olahraga bolabasket, serta untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara integrasi *life skills* dengan non integrasi *life skills* terhadap keterampilan *shooting lay up shoot* atlet atlet club bolabasket mahameru Pekanbaru.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen menggunakan desain penelitian “*The Matching-Only Pretest-Posttest Control Group Design*” dengan perlakuan sebanyak 16 kali. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet club bolabasket mahameru Pekanbaru berjumlah 16 orang yang ditentukan menggunakan teknik sampling jenuh atau yang sering disebut dengan sensus. Tes keterampilan *Lay Up Shoot* diukur menggunakan instrumen yang dikembangkan oleh Oki Candra. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas, sedangkan uji hipotesis menggunakan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Adanya pengaruh integrasi *life skills* terhadap keterampilan *shooting* bola basket. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung (5.017) > t tabel (2.365) dengan nilai signifikansi sebesar  $0,002 < 0,05$ , dengan peningkatan sebesar 3.250. (2) Tidak ada pengaruh yang signifikan dari program latihan bolabasket yang tidak terintegrasi *life skills* terhadap keterampilan *shooting* bolabasket. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung (0.607) < t tabel (2.365) dengan nilai signifikansi sebesar  $0,563 > 0,05$ , dengan peningkatan hanya sebesar 0,50. (3) Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan yang terintegrasi *life skills* dengan non integrasi terhadap keterampilan *shooting* bolabasket. Hal ini dilihat dari data akhir post-test *shooting lay up shoot* kedua kelompok, dimana kelompok yang terintegrasi *life skills* memperoleh *mean* 9,25 sedangkan kelompok kontrol memperoleh *mean* 7,50. Maka dari itu dapat diartikan *mean* eksperimen lebih tinggi 9,025 dari pada *mean* kelas kontrol 7,50. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok.

**Kata Kunci :** Integrasi, Life skills, Shooting, Bolabasket

## **ABSTRACT**

### **Tri Prasetyo. (2024): *The Influence of Life Skills Integration and Non-Integration on the Development of Basketball Shooting Skills***

*This research aims to determine the influence of life skills integration and non-integration on the development of basketball shooting skills, as well as to determine the difference in the influence of life skills integration and non-life skills integration on the lay-up shooting skills of Mahameru Pekanbaru basketball club athletes.*

*This research is experimental research using the research design "The Matching-Only Pretest-Posttest Control Group Design" with 16 treatments. The sample in this study was 16 athletes from the Mahameru Pekanbaru basketball club who were determined using a saturated sampling technique or what is often called a census. The Lay Up Shoot skill test is measured using an instrument developed by Oki Candra. Data analysis techniques use normality tests and homogeneity tests, while hypothesis testing uses the t test.*

*The research results show that: (1) There is an influence of life skills integration on basketball shooting skills. This is shown by the calculated t value (5,017) > t table (2,365) with a significance value of 0.002 < 0.05, with an increase of 3,250. (2) There is no significant effect of a basketball training program that does not integrate life skills on basketball shooting skills. This is shown by the calculated t value (0.607) < t table (2.365) with a significance value of 0.563 > 0.05, with an increase of only 0.50. (3) There is a difference in the influence between integrated life skills and non-integrated training on basketball shooting skills. This can be seen from the final data of the post-test shooting lay up shoot for both groups, where the group that integrated life skills got a mean of 9.25 while the control group got a mean of 7.50. Therefore, it can be interpreted that the experimental mean is 9.025 higher than the control class mean of 7.50. So it can be concluded that there are significant differences between the two groups.*

**Key words:** *Integration, Life skills, Shooting, Basketball*

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

---

Mahasiswa : Tri Prasetyo

NIM : 21340011

Nama

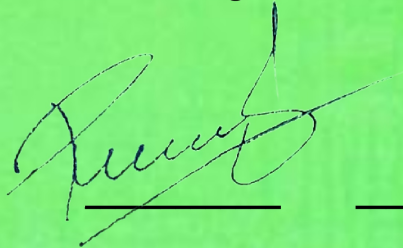
Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Padli, S.Si., M.Pd.

NIP. 19850228 201012 1 005

Pembimbing

  
\_\_\_\_\_

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,

Program Studi Ilmu Keolahragaan S2  
Koordinator,



Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd.

NIP. 19820515 200912 1 005

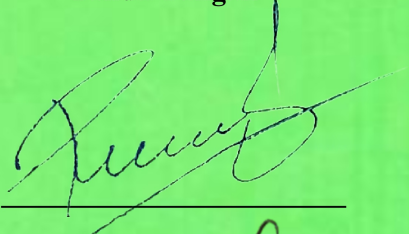
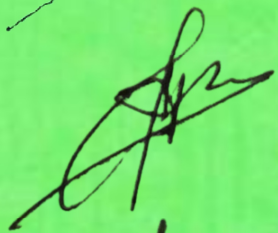

  
\_\_\_\_\_

Prof. Dr. Alnedral, M.Pd.

NIP. 19600430 198602 1 001

**PERSETUJUAN KOMISI  
UJIAN TESIS ILMU KEOLARAGAAN S2**

---

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<b>Dr. Padli, S.Si., M.Pd.</b> NIP. 19850228 201012 1 005 (Ketua)	 <hr/>
2.	<b>Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd., Kons.</b> NIP. 19570725 198603 1 002 (Anggota)	 <hr/>
3.	<b>Dr. Ronni Yenes, M.Pd.</b> NIP. 19850912 201404 1 001 (Anggota)	 <hr/>

**Mahasiswa :**

**Nama** : Tri Prasetyo  
**NIM** : 21340011  
**Tanggal Ujian** : 28 Februari 2024

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis ini yang saya buat berupa tesis dengan judul “Pengaruh Integrasi *Life Skills* Dan Non Integrasi Terhadap Pengembangan Keterampilan *Shooting* Olahraga Bolabasket” adalah asli dan belum pernah diajukan guna mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian penulis sendiri, serta bantuan berbagai pihak sesuai arahan dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang yang digunakan dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini penulis buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, penulis bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Februari 2024

Yang Membuat Pernyataan,



**Tri Prasetyo**

NIM. 21340011

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Alhamdulillah puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis dengan judul “Pengaruh Integrasi *Life Skills* Dan Non Integrasi Terhadap Pengembangan Keterampilan *Shooting* Olahraga Bolabasket”. Tak lupa pula shalawat beriring salam penulis hadiahkan kepada junjungan alam Nabi besar Muhammad SAW yang telah menuntun kita kejalan yang benar dan memiliki intelektual yang berlandaskan iman dan islam.

Penulisan tesis ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Magister Olahraga (M.Or) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penyelesaian tesis ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, M.Pd., Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan kesempatan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan tesis ini.

3. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Ketua Koordinator Program Studi S2 Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan dan membantu dalam proses administrasi di Program Studi.
4. Bapak Dr. Padli, S,Si., M.Pd, selaku pembimbing terbaik yang tak pernah bosan untuk membimbing serta bersedia memberi dan meluangkan waktu, pemikiran, arahan serta motivasi untuk kesempurnaan dalam penulisan tesis ini.
5. Bapak Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd., Kons, selaku Kontributor yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berdiskusi serta memberikan bimbingan, saran dan masukan terhadap perbaikan tesis ini.
6. Bapak Dr. Ronni Yenes, M.Pd, selaku Kontributor yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berdiskusi serta memberikan bimbingan, saran dan masukan terhadap perbaikan tesis ini.
7. Seluruh Dosen dan petugas tata usaha di lingkungan Program Studi S2 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khususnya angkatan 2021 yang telah membantu dan memberikan petunjuk diberbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
8. Bapak Dr. Oki Candra, S,Pd., M.Pd dan Coach Endy Saputra, S.E, selaku manajer tim Mahameru Basketball Club Pekanbaru yang telah memberikan izin penelitian dan berbagi ilmu, motivasi, serta pengalaman yang sangat berharga di tim.



9. Seluruh Atlet Mahameru Basketball Club Pekanbaru yang telah bersedia menjadi sampel pada penelitian ini dan berjalan dengan lancar selama penelitian berlangsung.
10. Teristimewa Kepada ayahnda Tukirin dan Almarhumah Ibunda Jamilah serta saudara/i Sri Astuti dan Reza Ariefianto, serta keluarga tercinta yang selalu mendoakan, mensupport dan memberi motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan tesis ini.
11. Kepada teman-teman mahasiswa S2 Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khususnya angkatan 2021 yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan gagasan dalam melaksanakan penelitian.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan yang setimpal untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis, baik berupa pahala dan kemuliaan di sisi-Nya. Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan dan penyusunan serta penulisan tesis ini tidak luput dari kekurangan dan jauh dari kata sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritikan dari semua pihak. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Februari 2024  
Penulis,

**Tri Prasetyo**  
NIM. 21340011

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b><i>ABSTRACT</i> .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN AKHIR TESIS.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS.....</b>	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Pembatasan Masalah .....	12
D. Rumusan Masalah .....	12
E. Tujuan Penelitian .....	13
F. Manfaat Penelitian .....	13
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>15</b>
A. Landasan Teori.....	15
1. Hakikat Permainan Bola basket .....	15
2. Hakikat Kecakapan Hidup ( <i>Life Skills</i> ).....	28
B. Penelitian yang Relevan.....	43
C. Kerangka Konseptual.....	45
D. Hipotesis Penelitian .....	50

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>52</b>
A. Metode dan Desain Penelitian .....	52
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	54
C. Populasi dan Sampel.....	54
D. Definisi Oprasional .....	55
E. Instrument Penelitian .....	56
F. Prosedur Penelitian .....	58
G. Program Penelitian.....	60
H. Teknik Analisis Data.....	63
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>66</b>
A. Deskripsi Data Penelitian.....	66
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	83
C. Uji Hipotesis .....	85
D. Pembahasan.....	89
E. Keterbatasan Penelitian.....	96
<b>BAB V KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>97</b>
A. Kesimpulan .....	97
B. Implikasi .....	97
C. Saran .....	99
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>101</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>115</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tahapan Tanggung Jawab Pribadi dan Sosial.....	62
Tabel 2. Data Deskripsi Statistik Integrasi <i>Life Skill</i> (Pre Test) .....	66
Tabel 3. Kategorisasi <i>Lay Up Shoot</i> Integrasi <i>Life Skill</i> (Pre Test) .....	67
Tabel 4. Data Deskripsi Statistik Integrasi <i>Life Skill</i> (Post Test).....	68
Tabel 5. Kategorisasi <i>Lay Up Shoot</i> Integrasi <i>Life Skill</i> (Post Test).....	69
Tabel 6. Data Non Integrasi <i>Life Skill</i> (Pre Test) .....	73
Tabel 7. Kategorisasi <i>Lay Up Shoot</i> Non Integrasi <i>Life Skill</i> (Pre Test).....	74
Tabel 8. Data Non Integrasi <i>Life Skill</i> (Post Test) .....	75
Tabel 9. Kategorisasi <i>Lay Up Shoot</i> Non Integrasi <i>Life Skill</i> (Post Test).....	76
Tabel 10. <i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test Class Eksperimen</i> .....	83
Tabel 11. <i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test Class Control</i> .....	84
Tabel 12. <i>Test of Homogeneity of Variances Class Eksperimen</i> .....	85
Tabel 13. <i>Test of Homogeneity of Variances Class Kontrol</i> .....	85
Tabel 14. <i>Paired Samples Statistics Life Skills Terhadap Shooting</i> .....	86
Tabel 15. <i>Paired Samples Test Life Skills Terhadap Shooting</i> .....	86
Tabel 16. <i>Paired Samples Statistics Non Integrasi Terhadap Shooting</i> .....	87
Tabel 17. <i>Paired Samples Test Non Integrasi Life Skills Terhadap Shooting</i> .....	88
Tabel 18. <i>Paired Samples Statistics Integrasi Life Skills Dengan Non Integrasi</i> ...88	
Tabel 19. <i>Paired Samples Test Integrasi Life Skills Dengan Non Integrasi</i> .....	89

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tolakan Kaki Kiri dan Kanan Gerakan <i>Lay Up Shoot</i> .....	23
Gambar 2. Gerakan <i>Lay Up Shoot</i> Menggunakan Tangan Kanan .....	24
Gambar 3. Gerakan <i>Lay Up Shoot</i> Menggunakan Tangan Kiri .....	25
Gambar 4. Model Konseptual Transfer Kecakapan Hidup.....	42
Gambar 5. Kerangka Konseptual .....	50
Gambar 6. Desain Penelitian Eksperimen.....	53
Gambar 7. Tabel Kategori atau <i>Kriteria Lay Up</i> .....	57
Gambar 8. Lapangan Tes Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> .....	58
Gambar 9. Grafik Integrasi <i>Life Skill</i> (Pre Test) .....	68
Gambar 10. Grafik Integrasi <i>Life Skill</i> (Post Test).....	69
Gambar 11. Grafik Non Integrasi <i>Life Skill</i> (Pre Test) .....	75
Gambar 12. Grafik Non Integrasi <i>Life Skill</i> (Post Test).....	77

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Bimbingan Tesis.....	115
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	116
Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian .....	117
Lampiran 4. Data Atlet Klub Bola Basket Mahameru Pekanbaru .....	118
Lampiran 5. Hasil Pre-Test dan Post Tes <i>Lay Up Shoot</i> .....	119
Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas, Homogenitas dan Uji Hipotesis.....	122
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian (Pre-Test, Proses Latihan, Post-Test) ....	126
Lampiran 8. Program Latihan .....	132

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga tidak dapat dipisahkan dari aktivitas sosial saat ini, baik sebagai salah satu faktor keberhasilan maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kesehatan jasmani. Menghadapi era globalisasi dan perkembangan zaman yang begitu pesat, diperlukan sumber daya manusia yang benar-benar berkualitas dan berprestasi baik di bidang akademik maupun non-akademik. Olahraga memberdayakan masyarakat, menguatkan jiwa dan raga, serta membantu mengembangkan kepribadian yang sehat untuk menghadapi tantangan dan perubahan zaman yang semakin kompetitif di segala bidang.

Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 BAB II Pasal 3 dan 4 tentang keolahragaan menyatakan bahwa olahraga berfungsi untuk mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk kepribadian dan karakter bangsa yang bermartabat dan bertujuan untuk memelihara serta meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, mengedepankan sportifitas, kompetisi, dan disiplin. Olahraga juga dapat memperkokoh persatuan dan kesatuan bangsa membina ketahanan nasional, mengangkat harkat dan martabat negara serta menjunjung tinggi perdamaian dunia. Justifikasi ini menunjukkan pentingnya olahraga dalam pembangunan karakter bangsa dan mengapa setiap usaha olahraga digalakkan oleh pemerintah.

Pembinaan olahraga baik di lingkungan masyarakat, sekolah, maupun di tingkat daerah, nasional, bahkan internasional, merupakan faktor yang sangat menentukan dalam perkembangan dunia olahraga dan dalam mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Oleh karena itu, berkembang atau tidaknya olahraga di suatu tempat, daerah, bahkan negara tergantung dari pembinaan olahraga itu sendiri. Olahraga yang dikembangkan atau dibina dengan baik dapat diukur dari prestasinya dalam olahraga. Pencapaian prestasi olahraga di tingkat daerah, nasional, dan internasional dilakukan dan diarahkan oleh pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi, baik di tingkat daerah maupun nasional, organisasi induk cabang olahraga memberikan pembinaan (Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022).

Prestasi olahraga Indonesia pada saat ini berkembang sangat pesat. Dimana Presiden Joko Widodo sudah mengeluarkan Perpres Nomor 86 tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) melalui Kemenpora menargetkan olahraga Indonesia Peringkat 5 besar dunia tahun 2045. Hal ini membuktikan perhatian dan keseriusan pemerintah yang sangat besar terhadap pembangunan olahraga, sehingga perlu dilakukan pembinaan berkelanjutan pada setiap lapisan masyarakat. Perkembangan olahraga saat ini sudah sedemikian jauh, terutama kontribusinya terhadap pembangunan, baik dari aspek kesehatan, ekonomi, kesejahteraan psikis, dan sosial. Demikian juga ukuran keberhasilan pun telah bergeser dari hal-hal yang bersifat instan seperti kemenangan menuju hal-hal yang bersifat jangka panjang seperti kesejahteraan fisik dan psikis (Kiram, Y. 2019). Mutohir et al., (2021)



menekankan upaya perbaikan perlu terus-menerus dilakukan guna mendapatkan manfaat sebesar-besarnya dari aktivitas olahraga.

Perkembangan tiap cabang olahragapun demikian. Salah satunya ialah Bola basket. Diawali dari Timnas Bola Basket Indonesia yang naik peringkat FIBA baik Timnas elit putra maupun putri serta menjadi tuan rumah pelaksanaan babak penyisihan putaran final kejuaraan dunia bola basket FIBA atau FIBA *Basketball World Cup* (FBWC) pada tahun 2023. Bola basket saat ini mengalami perkembangan yang sangat pesat baik dari segi pengelolaan, pengembangan, hingga pada capaian prestasi. Hal ini terbukti dengan banyaknya kompetisi (turnamen) yang sering diadakan baik di tingkat klub (IBL) maupun tingkat sekolah (DBL). Bola basket masuk ke Indonesia sekitar tahun 1948 yang lalu dan berkembang setelah proklamasi kemerdekaan. Namun, baru pada tanggal 23 Oktober 1951 didirikanlah Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI). Dengan adanya Perbasi ini perkembangan bola basket di Indonesia jauh lebih maju karena ada suatu organisasi yang bertujuan mengembangkan olahraga bola basket mulai dari pusat (PB PERBASI), daerah tingkat I oleh pengurus daerah (Pengda Perbasi), sampai ke tingkat II oleh pengurus cabang (Pencab PERBASI) (Hapsari. A, et al., 2013).

Perkembangan bola basket di Kota Pekanbaru Riau juga tidak mau kalah dengan daerah-daerah lain yang sudah maju. Hal ini dilihat dari inisiasi Perbasi Kota Pekanbaru dalam mempertandingkan klub dengan peserta kategori usia dini. Pertandingan seperti ini sebagai ajang pencarian bibit-bibit

atlet yang berbakat. Karena dari situlah para bibit-bibit atlet mulai tumbuh dan berkembang. Selaras dengan perintah UU Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan dalam pembinaan juga dilakukan dengan memperkuat perkumpulan olahraga, membentuk pusat pengembangan olahraga nasional dan daerah, serta mengadakan pertandingan secara bertahap dan berkesinambungan. Perkembangan dan kemajuan cabang bola basket di Pekanbaru banyak ditopang tim-tim sekolah, meskipun peran klub juga cukup besar untuk melahirkan pemain berbakat. Namun eksistensi tim sekolah dalam membina siswanya ternyata mampu memberikan sumbangsih yang cukup besar untuk memajukan cabang olahraga ini.

Bola basket merupakan salah satu olahraga yang banyak digemari dari semua kalangan, karena bola basket sendiri merupakan jenis olahraga yang tidak hanya menyehatkan dan menyenangkan, tapi juga dapat menghibur dan mendidik. Candra, O. (2019:3) mengatakan tujuan dari permainan bola basket pada dasarnya ialah untuk mendapatkan nilai (skor) dengan cara memasukkan bola ke keranjang sebanyak-banyaknya dan mencegah tim lawan melakukan hal serupa. Agar dapat mencapai tujuan tersebut, diperlukan keterampilan khusus, seperti bagaimana menggiring bola (*dribble*) dengan baik, mengoper (*passing*) dan atau menerima (*receive*) bola dari teman, dan bagaimana melakukan tembakan (*shooting*) ke dalam keranjang untuk mendapatkan point Febrianta & Sukoco (2013). Salah satu teknik dasar yang sangat menentukan untuk mendapatkan angka atau point adalah *shooting*, sehingga teknik

*shooting* merupakan inti dari permainan bolabasket (Dominic, O. L., Talabi, A. E., & Niyi-Odumosu, F. A. 2015).

Ahmadi (2007:18) mengatakan *shooting* adalah usaha memasukkan bola ke keranjang lawan. Menurut Rustanto (2017:76) seorang pemain dapat mengendalikan pola permainan dan dapat mencetak point yang banyak untuk timnya jika dapat menguasai *shooting* dengan baik dan benar. *Shooting* merupakan teknik dasar yang dapat memberikan kesempatan menang lebih banyak (Darumoyo, K. 2019).

Untuk dapat meningkatkan prestasi maksimal dalam olahraga bola basket dibutuhkan latihan fisik, teknik, taktik, dan mental. Menurut Tangkudung dan Puspitorini (2012) kondisi fisik dasar yang dibutuhkan semua cabang olahraga adalah kekuatan, fleksibilitas, daya tahan, kecepatan, dan koordinasi. Barth & Boesing (2010) menjelaskan pemain bola basket membutuhkan daya tahan yang baik sehingga pemain dapat memenuhi kebutuhan permainan dengan konsentrasi penuh dan tetap dalam kondisi fisik terbaik, tanpa mengalami penurunan performa akibat kelelahan.

Selain daya tahan, Wissel dalam Mashuri, H. (2019) mengatakan bahwa kebutuhan kondisi fisik pemain bola basket adalah kecepatan dan keseimbangan. Dimana kecepatan dan keseimbangan merupakan prasyarat untuk melakukan teknik dasar dalam permainan bola basket. Begitu juga dengan kelincahan. Kelincahan yang baik dapat mencegah cedera dan dapat melakukan lompatan dan tembakan dalam kondisi yang sulit. Kondisi fisik lain yang dibutuhkan olah pemain bola basket adalah kekuatan. Kekuatan

memberikan kontribusi performa pemain bola basket pada saat melakukan teknik dasar, seperti *shooting* atau *passing*. Semua kondisi fisik dasar merupakan komponen fisik fundamental yang harus dimiliki oleh pemain bola basket, bahkan harus ditingkatkan dengan bentuk pelatihan yang tepat sasaran, sesuai komponen fisik. Sejalan dengan pendapat Tyshchenko, V. et al., (2018) yang mengatakan bahwa faktor fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki seorang atlet bola basket di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal. Oleh karena itu, untuk mendapatkan prestasi harus ditunjang oleh kondisi fisik yang baik serta pelatihan yang sesuai dengan ciri khas permainan bola basket (Putri, A. E, et al., 2020).

Menurut Irianto (2002) latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang waktunya. Selain itu, Hita dalam Dinata, et al., (2023) mengatakan bahwa dalam suatu proses latihan harus mempertimbangkan kriteria FITT (*frequency, intensity, time, type*). Demikian juga dengan aspek mental. Menurut Sin, T. H. (2016) latihan mental mempunyai peranan yang penting bagi atlet yang berguna untuk mempersiapkan kesiapan mental yang kuat terlebih dalam menghadapi pertandingan. Hal ini di pertegas oleh Harsono dalam Mukhtarsyaf, F et al., (2022) yang menyatakan bahwa dalam pertandingan, kesuksesan sedikitnya ditentukan oleh 70% faktor mental dan hanya 30% faktor yang lain. Mental terbukti berpengaruh dalam prestasi atlet, pendapat yang sama juga di sampaikan oleh Dongoran, M. F., & Kalalo, C. N.

(2020) bahwa 80% faktor kemenangan atlet profesional ditentukan oleh faktor mental. Oleh karena itu, dalam upaya pencapaian penampilan yang optimal serta kemampuan fisik dan prestasi yang tinggi perlu adanya kesiapan mental (Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. 2018)

Namun dibalik keberhasilan atlet dalam meningkatkan prestasi tersebut tentunya tidak terlepas dari peranan seorang pelatih (Wijayanto, A. 2023). Untuk menjadi pelatih basket resmi di Indonesia dimulai dengan mengikuti program penataran pelatih lisensi mulai dari C, B, hingga A, Perbasi (2023). Secara teknis, kursus ini mengajarkan dasar-dasar bola basket dengan penekanan pada eksekusi yang tepat. Dengan menyandang status pelatih berlisensi tentunya diharapkan untuk dapat menghasilkan atlet yang berkualitas dan berdampak pada prestasi, yang kesemuanya tentu saja dicapai melalui pembinaan yang berkualitas.

Latihan yang berkualitas adalah latihan yang bermanfaat, memiliki arah yang jelas, dan tujuan pelatihan yang tepat sesuai dengan prinsip beban lebih (*overload*), prinsip individualisasi, prinsip kualitas latihan dan intensitas latihan, Sidik, D. Z (2010). Tahapan-tahapan latihan tersebut tidak terlepas dari tingkat kecerdasan, pengetahuan, dan tingkat emosional seorang pelatih dalam menyusun program latihan dengan menciptakan sesuatu yang baru dan lebih menarik tentang metode melatih dalam usaha meningkatkan kemampuan dan prestasi atlet secara maksimal. Selain itu, dengan kreasi-kreasi yang baru akan memberikan suasana baru dan menghilangkan rasa bosan bagi atlet (Russell, S. et al., (2019).

Pencapaian prestasi yang maksimal memerlukan sistem pelatihan yang optimal, termasuk ketersediaan dan cakupan gizi yang sesuai dengan jenis olahraganya. Asupan gizi yang tidak seimbang akan berdampak pada performa yang tidak diharapkan karena ketersediaan energi yang kurang dapat menyebabkan kelelahan dan sakit, bahkan pertumbuhan otot tidak maksimal dan pada akhirnya berdampak pada prestasi (Sasmariato, S., & Nazirun, N, 2022:2).

Keberhasilan dalam pencapaian peningkatan prestasi atlet tidak dapat dilepaskan dari sarana dan prasarana pendukung dan motivasi yang dapat mengembangkan potensi atlet. Aulia, A., & Asfar, A. (2021) mengatakan bahwa komponen sarana dan prasarana juga merupakan hal yang penting yang mana sarana dan prasarana merupakan satu kesatuan dalam meningkatkan motivasi dan prestasi atlet. Menurut Sin, T. H. (2017) dukungan sarana dan prasarana dalam latihan sangat membutuhkan manajemen yang baik karena kelengkapan sarana dan prasarana dalam olahraga akan memberikan dampak positif terhadap prestasi olahraga yang ingin dicapai. Tanpa adanya sarana dan prasarana yang mendukung mustahil latihan para atlet untuk mengembangkan potensinya dapat berjalan dengan baik.

Selain itu, keterampilan lain yang perlu dimiliki atlet pada saat ini ialah kecakapan hidup (*life skills*). Kecakapan yang dimaksud antara lain: kerja tim (*team work*), penetapan tujuan (*goal setting*), manajemen waktu (*time management*), keterampilan emosional (*emotional skills*), komunikasi (*communication*), keterampilan sosial (*social skills*), kepemimpinan

(*leadership*), pemecahan masalah dan pengambilan keputusan (*problem solving, decision making*) Cronin & Allen (2017).

Berkaitan dengan keterampilan hidup untuk para atlet, perlu adanya pendidikan yang berbasis pada keterampilan hidup. Di Asrama, atlet cenderung mendapatkan pelatihan untuk menambah keterampilan mereka dalam olahraga. Pendidikan secara formal jelas akan berbeda dengan sekolah pada umumnya. Dimana tujuan yang ditetapkan adalah menang atau berprestasi dan bukan mendapatkan nilai pelajaran yang cemerlang. Latihan yang mereka peroleh pada dasarnya harus berbasis *life skills*. Seperti apa yang telah diatur dalam UU Nomor 11 Tahun 2022 BAB 1 Pasal I No 27 tentang keolahragaan menyebutkan bahwa standar kompetensi adalah standar nasional yang berkaitan dengan kemampuan minimal yang mencakup pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang harus dimiliki seseorang untuk dapat dinyatakan lulus dalam uji kompetensi.

Berdasarkan hasil wawancara pelatih di klub bola basket Mahameru Pekanbaru Riau pada tanggal 7 Agustus 2023, diperoleh data primer yang menjelaskan kondisi fisik, dan mental atlet. Berdasarkan keterangan pelatih Endy Saputra bahwasannya kondisi fisik atlet berada pada kategori sedang. Hal ini dilihat dari kemampuan atlet bermain dalam empat kuartel yang menyisihkan beberapa atlet yang masih dalam kondisi fit untuk melanjutkan permainan. Atlet yang memiliki kategori sedang umumnya ialah siswa SMA. Karena selain rutin berlatih di klub, atlet juga rutin latihan disekolah. Mengingat atlet bola basket di klub mahameru ini adalah siswa SMA dan ada

juga berstatus mahasiswa sehingga terdapat perbedaan kondisi fisik dan keterampilan diantaranya.

Kemudian dalam aspek mental, pelatih mengatakan berada pada kategori rata-rata. Hal ini dinilai dalam latihan bahkan dalam pertandingan, seperti masih terdapat keegoisan antar individu yang berdampak pada *team work* dalam membangun serangan dan berujung pada gagalnya menciptakan angka. Kepercayaan diri yang rendah juga mengakibatkan atlet kerap kali kebingungan untuk membuat keputusan di waktu yang sama antara *shooting* dan *passing*. Kemudian atlet tidak berani melakukan tembakan. Selain itu, pada moment yang tegang konsentrasi atlet menjadi hilang dan atlet menjadi panik sehingga banyak peluang *shooting* yang seharusnya dapat dimaksimalkan dengan baik malah hilang direbut lawan. Permasalahan mental selanjutnya ialah kesulitan dalam memisahkan permainan dan kehidupan sehingga berdampak pada komunikasi dan bermain secara kolektif. Hal ini bukan tanpa alasan, mengingat realita dilapangan bahwasannya atlet di klub bola basket Mahameru ini 90% berasal dari siswa hingga alumni SMA Al Azhar Pekanbaru, yang notabene memiliki status ekonomi kelas atas (*upper class*) sehingga mempengaruhi kepribadian atlet di lapangan.

Selanjutnya, dalam hal prestasi berdasarkan data enam bulan terakhir yang disampaikan oleh pelatih, bahwasannya klub bola basket Mahameru Pekanbaru ini hanya mampu finish di babak semifinal saja. Melalui wawancara ini juga ditarik kesimpulan mengenai alasan mengapa klub basket Mahameru tidak mampu mencapai prestasi tertingginya. Ketidakmampuan



menciptakan *chemistry* antar pemain di lapangan pada akhirnya mempengaruhi hasil pertandingan (*achievement*). Faktor-faktor tersebut meliputi kemampuan fisik, mental, komunikasi, *team work*, serta ego tinggi dari masing-masing atlet. Hal ini disebabkan jarang sekali komponen-komponen sosial, psikologikal, nilai moral, dan karakter diintegrasikan secara terstruktur dan disengaja dalam praktek pelatihan.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memaksimalkan partisipasi dalam olahraga tersebut dengan diterapkan prinsip-prinsip muatan kecakapan hidup (*life skills*) didalam program latihan. Dengan tujuan selain menciptakan atlet yang berprestasi juga membina atlet yang berkarakter sebagaimana yang diharapkan. Karena selain meningkatkan keterampilan dalam *shooting* bola basket, penelitian ini juga mempersiapkan atlet dengan keterampilan hidup (*life skills*). Oleh karena itu, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Integrasi *Life Skills* Dan Non Integrasi Terhadap Pengembangan Keterampilan *Shooting* Olahraga Bola Basket”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan diatas, masalah dalam penelitian ini dapat di identifikasi sebagai berikut.

1. Masih terdapat keegoisan antar individu yang berdampak pada *team work* dalam membangun serangan dan berujung pada gagalnya menciptakan angka.
2. Atlet kerap kali kebingungan untuk membuat keputusan di waktu yang sama antara *shooting* dan *passing*.
3. Pada moment yang tegang konsentrasi atlet menjadi hilang dan atlet menjadi panik sehingga banyak peluang *shooting* yang

seharusnya dapat dimaksimalkan dengan baik malah hilang direbut lawan.

4. Atlet tidak berani melakukan tembakan.
5. Atlet kesulitan dalam memisahkan permainan dan kehidupan sehingga berdampak pada komunikasi dan bermain secara kolektif.
6. Ketidakmampuan menciptakan *chemistry* antar pemain di lapangan pada akhirnya mempengaruhi hasil pertandingan.
7. Terdapat perbedaan keterampilan antara atlet yang berstatus mahasiswa dan masih SMA.
8. Jarang sekali komponen-komponen sosial, psikologikal, nilai moral, dan karakter diintegrasikan secara terstruktur dan disengaja dalam praktek pelatihan.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Dengan berbagai pertimbangan peneliti membatasi masalah hanya untuk melihat pengaruh integrasi *life skills* dan non integrasi terhadap pengembangan keterampilan *shooting* olahraga bolabasket.

### **D. Rumusan Masalah**

Secara umum rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah Program *Life Skills* dalam Olahraga Bola Basket berpengaruh terhadap Pengembangan Keterampilan *Shooting* Olahraga Bola Basket. Untuk itu penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh integrasi *life skills* terhadap keterampilan *shooting* bolabasket?

2. Apakah terdapat pengaruh non integrasi *life skills* terhadap keterampilan *shooting* bolabasket?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara integrasi *life skills* dengan non integrasi *life skills* terhadap keterampilan *shooting* bolabasket?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan maka tujuan umum penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh integrasi *life skills* dan non integrasi terhadap pengembangan keterampilan *shooting* olahraga bola basket. Adapun tujuan secara khusus, yaitu :

1. Untuk mengetahui pengaruh integrasi *life skills* terhadap keterampilan *shooting* bolabasket.
2. Untuk mengetahui pengaruh non integrasi *life skills* terhadap keterampilan *shooting* bolabasket.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara program latihan bolabasket yang terintegrasi *life skills* dengan program latihan non integrasi *life skills* terhadap keterampilan *shooting* bolabasket.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan berguna untuk:

##### **1. Secara Teoritis**

Secara teoritis manfaat penelitian ini adalah untuk mengisi kekosongan penelitian tentang Integrasi *life skills* pada cabang Olahraga Bola Basket. Penelitian sejenis sudah banyak dilakukan sebelumnya. Namun, hanya

terfokus pada peningkatan *life skills* saja, akan tetapi pada penelitian ini fokus pada pengembangan keterampilan *shooting* (motorik). Oleh karena itu, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam bidang keilmuan olahraga yang membahas secara eksplisit kaitan olahraga dan keterampilan hidup atlet dimasa depan.

## **2. Secara Praktis**

- a. Secara praktis hasil penelitian dapat digunakan sebagai acuan dalam mendorong proses transfer kecakapan hidup dalam program latihan olahraga jangka panjang.
- b. Bagi guru dan pelatih, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam melaksanakan rancangan program, struktur, bagi pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani berbasis keterampilan hidup (*life skills*) pada siswa, maupun dalam program latihan olahraga pada atlet berbasis keterampilan hidup (*life skills*).
- c. Bagi peneliti, dengan melakukan penelitian ini dapat menambah wawasan mengenai *life skills*. Dan merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan studi magister yang sedang penulis tempuh yakni di Program Studi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Padang.
- d. Para peneliti berikutnya, sebagai bahan referensi atau sumber kerangka ilmiah dalam rangka mempertajam hasil penelitian yang relevan.