



Pelatihan Bola Voli Dengan Pendekatan Bermain Terintegrasi Lifeskills Untuk Meningkatkan Keterampilan Bermain Atlet Remaja

Muhamad Ilham^{1,2}, Amung Ma'mun¹, Yunyun Yudiana¹, Mustika Fitri¹, Tirto Apriyanto²

¹Program Studi Pendidikan Olahraga, Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia

²Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas integrasi keterampilan hidup (*lifeskills*) ke dalam latihan bola voli dengan pendekatan bermain terhadap peningkatan keterampilan bermain atlet remaja, dengan membandingkan kelompok yang menerapkan transfer ke kehidupan sehari-hari, non-transfer, dan kelompok kontrol. Metode yang digunakan adalah eksperimen semu dengan desain *pretest-posttest control group design*. Sebanyak 36 atlet bola voli remaja (U15) dibagi menjadi tiga kelompok: X1 (integrasi *lifeskills* dengan transfer), X2 (integrasi *lifeskills* non-transfer), dan XC (kontrol tanpa integrasi). Intervensi dilakukan selama 16 pertemuan. Keterampilan bermain diukur menggunakan *Game Performance Assessment Instrument* (GPAI). Data dianalisis dengan uji ANOVA, *t-test*, dan *effect size*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara ketiga kelompok ($p < 0,05$). Kelompok XT1 menunjukkan peningkatan keterampilan bermain tertinggi (Mean = 78,13), diikuti XT2 (Mean = 67,04), dan XC (Mean = 57,66). Uji *effect size* menunjukkan perbedaan yang kuat antara XT1-XT2 ($d=1,187$), XT1-XC ($d=3,067$), dan XT2-XC ($d=1,189$), yang semuanya tergolong dalam kategori "*Strong Effect*". Integrasi *lifeskills* secara eksplisit ke dalam latihan bola voli berbasis bermain, terutama yang didukung oleh strategi transfer ke kehidupan sehari-hari, terbukti secara signifikan lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan bermain atlet remaja dibandingkan dengan integrasi non-transfer dan latihan konvensional tanpa *lifeskills*. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam pembinaan olahraga muda yang tidak hanya berfokus pada aspek teknis-taktis, tetapi juga pada pengembangan keterampilan hidup.

Kata Kunci: Bola Voli, pendekatan bermain, keterampilan bermain, *lifeskills*

Abstract

This study aimed to examine the effectiveness of integrating life skills into game-based volleyball training on improving the playing skills of adolescent athletes, by comparing groups that applied transfer to daily life, non-transfer, and a control group. A quasi-experimental method with a pretest-posttest control group design

Correspondence author: Muhamad Ilham, Program Studi Pendidikan Olahraga, Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia.

Email: muhamadilham@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/).

was employed. A total of 36 adolescent volleyball athletes (U15) were divided into three groups: XT1 (life skills integration with transfer), XT2 (life skills integration non-transfer), and XC (control without integration). The intervention was conducted over 16 meetings. Playing skills were measured using the Game Performance Assessment Instrument (GPAI). Data were analyzed using ANOVA, t-test, and effect size. The results showed a significant difference among the three groups ($p < 0.05$). The XT1 group demonstrated the highest improvement in playing skills (Mean = 78.13), followed by XT2 (Mean = 67.04), and XC (Mean = 57.66). The effect size test indicated strong differences between XT1-XT2 ($d=1.187$), XT1-XC ($d=3.067$), and XT2-XC ($d=1.189$), all of which are categorized as "Strong Effect". The explicit integration of life skills into game-based volleyball training, especially when supported by strategies to transfer these skills to daily life, proved to be significantly more effective in enhancing the playing skills of adolescent athletes compared to non-transfer integration and conventional training without life skills. This finding underscores the importance of a holistic approach in youth sports coaching that focuses not only on technical-tactical aspects but also on life skills development.

Keywords: *Volleyball, playing approach, playing skills, life skills*

PENDAHULUAN

Pembinaan olahraga pada usia remaja memegang peranan penting dalam membentuk bukan hanya kemampuan teknis dan fisik, tetapi juga keterampilan hidup (*life skills*) yang mendukung perkembangan pribadi dan sosial atlet dalam jangka panjang. Olahraga menyediakan konteks unik di mana remaja dapat belajar pengalaman sosial-kognitif dan emosional yang berpotensi diaplikasikan di luar arena olahraga (mis. sekolah, keluarga, masyarakat). Namun, pengembangan *life skills* tidak terjadi secara otomatis; perlu adanya desain program dan strategi pembelajaran yang *eksplisit* dan *sistematis* dalam konteks pelatihan olahraga(Gould & Carson, 2008).

Penelitian dan kajian terkini tentang *life skills* melalui olahraga menunjukkan dua hal penting. Pertama, model dan strategi yang dirancang untuk "mengajar" *life skills* (mis. melalui pengenalan, praktik, refleksi, dan transfer) dapat meningkatkan peluang keterampilan tersebut berkembang pada peserta. Kedua, bukti empiris tentang transfer *life skills* yaitu kemampuan atlet menerapkan keterampilan yang dipelajari di olahraga ke konteks kehidupan sehari-hari masih menunjukkan hasil yang *beragam*, bergantung pada desain intervensi (mis. keterlibatan pelatih, eksplisitnya

tujuan pembelajaran, mekanisme refleksi dan monitoring). Oleh karena itu, keberhasilan transfer tampak terkait erat dengan *keintensifan* dan *eksplisititas* strategi transfer yang diterapkan selama program (Koh & Camiré, 2015).

Bola voli adalah salah satu cabang olahraga yang tidak hanya menuntut kemampuan fisik dan keterampilan teknis yang tinggi, tetapi juga menekankan pada pengembangan mental dan sosial atlet (Ameen & Fadhil, 2023; Gregory & Harper, 2023; Raiola & Di Tore, 2012; Zhou & Tu, 2014). Permainan ini mengharuskan para pemain untuk berkomunikasi secara efektif, bekerja sama dalam tim, mengambil keputusan cepat, serta mengatasi tekanan dalam situasi pertandingan (Altavilla et al., 2019; Rikberg & Raudsepp, 2011; Yago et al., 2024). Pengembangan keterampilan bermain dalam olahraga bola voli pada remaja tidak hanya ditentukan oleh aspek fisik dan teknik semata, tetapi juga oleh kemampuan kognitif, emosional, serta sosial yang mendukung performa atlet. Hal ini sejalan dengan pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGfU) dan penggunaan instrumen *Game Performance Assessment Instrument* (GPAI) yang menekankan pentingnya *base, adjustment, decision making, skill execution, support, marking*, dan *cover* dalam menilai kualitas bermain (Oslin et al., 1998). Dengan demikian, peningkatan keterampilan bermain perlu dipahami dalam kerangka yang lebih luas, yaitu mencakup integrasi keterampilan hidup (*life skills*) yang dapat mendukung kemandirian atlet baik di dalam maupun di luar lapangan.

Dalam ranah bola voli khususnya, penggunaan pendekatan bermain dan asesmen kinerja permainan (mis. *Game Performance Assessment Instrument* GPAI) telah banyak dipakai untuk mengevaluasi aspek keputusan permainan (*decision making*) dan keterampilan eksekusi dalam situasi permainan nyata (Yudiana et al., 2021). GPAI menyediakan indikator yang dapat menangkap dimensi performa permainan, sehingga relevan untuk mengukur dampak intervensi pembelajaran taktik-teknis yang terintegrasi dengan *life skills*. Meski demikian, studi intervensi yang mengkombinasikan pelatihan bola voli berbasis bermain dengan program

life skills yang dirancang untuk menguji perbedaan antara integrasi yang menghasilkan transfer ke kehidupan sehari-hari versus integrasi yang bersifat hanya dalam konteks latihan (non-transfer) masih terbatas (Gould & Carson, 2008; Kendellen & Camiré, 2017; Pierce et al., 2017; Tanious, 2023).

Kajian sebelumnya menunjukkan bahwa olahraga, khususnya melalui program latihan berbasis pengalaman, berpotensi besar dalam mengembangkan life skills seperti komunikasi, kepemimpinan, manajemen emosi, dan kerjasama tim (Camiré et al., 2012; Gould & Carson, 2008). Akan tetapi, salah satu tantangan besar adalah memastikan terjadinya *transfer* life skills dari konteks olahraga ke kehidupan sehari-hari. Pierce et al. (2017) menekankan bahwa transfer life skills tidak terjadi secara otomatis, melainkan membutuhkan desain intervensi yang eksplisit dan reflektif. Di sisi lain banyak penelitian masih berfokus pada pengembangan life skills dalam konteks olahraga semata (*non-transfer*), sehingga belum secara konsisten menguji dampak implementasi life skills di luar lapangan terhadap performa bermain atlet muda (Kendellen & Camiré, 2017). Penelitian terdahulu di bidang *Positive Youth Development* (PYD) melalui olahraga telah mengindikasikan bahwa integrasi life skills dapat berkontribusi pada pembentukan karakter, peningkatan motivasi, serta pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan (*Sustainable Development Goals/SDGs*) terutama pada aspek pendidikan berkualitas dan kesehatan remaja (Tanius, 2023; Williams et al., 2022). Namun demikian, *research gap* masih terlihat pada konteks olahraga bola voli remaja, khususnya dalam membandingkan pendekatan latihan dengan integrasi life skills yang *di-transfer* ke kehidupan sehari-hari, dengan yang hanya *diintegrasikan* dalam konteks olahraga (*non-transfer*), serta dengan latihan konvensional tanpa integrasi life skills sama sekali (Camiré, 2021; Camiré et al., 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk menguji efektivitas pendekatan latihan bola voli dengan integrasi life skills yang ditransfer ke kehidupan sehari-hari (XT1), integrasi life skills tanpa transfer ke kehidupan sehari-hari (XT2), serta latihan bola voli tanpa

integrasi *life skills* (XC) terhadap peningkatan keterampilan bermain atlet remaja.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, karena penelitian ini bertujuan membandingkan pengaruh perlakuan yang berbeda terhadap peningkatan keterampilan bermain atlet (Fraenkel et al., 2012).

Desain penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest only control group design* dengan lebih dari satu kelompok eksperimen (*design with more than one experimental group*) (Christensen et al., 2023).

Tabel 1. Desain Penelitian

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
X1 (Eksperimen 1)	O1	Latihan bola voli dengan pendekatan bermain + integrasi life skills (transfer ke kehidupan sehari-hari)	O2
X2 (Eksperimen 2)	O1	Latihan bola voli dengan pendekatan bermain + integrasi life skills (non-transfer, hanya dalam konteks latihan)	O2
X (Kontrol)	O1	Latihan bola voli dengan pendekatan bermain tanpa integrasi life skills	O2

Populasi penelitian adalah atlet bola voli Pembinaan Olahraga Prestasi Berkelanjutan (POPB) DKI Jakarta U15 dan Klub Bola Voli Urban Jakarta U15. Sampel penelitian adalah seluruh atlet bola voli remaja dari kedua populasi tersebut, dengan jumlah 36 orang. Sampel dipilih karena berada pada fase perkembangan remaja, yaitu tahap transisi menuju kematangan fisik, psikologis, dan sosial, yang sesuai dengan fokus penelitian. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Selanjutnya, dilakukan random assignment untuk menentukan kelompok penelitian, sehingga diperoleh:

- Kelompok Eksperimen 1 (X1) = 12 orang
- Kelompok Eksperimen 2 (X2) = 12 orang
- Kelompok Kontrol (X) = 12 orang

Penelitian dilaksanakan dalam 16 pertemuan, dengan 1 model latihan untuk 2 kali pertemuan.

Instrumen penelitian dikembangkan dari *Game Performance Assessment Instrument (GPAI)* dengan indikator: *Decision making, Skill Execution, dan Support.*

HASIL

Pengolahan dan analisis data kecakapan hidup dilakukan menggunakan Microsoft Excel 2016 untuk mempermudah proses analisis dan mencegah kemungkinan kesalahan. Data yang diperoleh dari hasil tes kemudian diolah dan dianalisis untuk menguji hipotesis menggunakan pendekatan statistik. Langkah pertama yang dilakukan adalah menghitung nilai rata-rata (*mean*), rata-rata peningkatan skor (daya beda) dan simpangan baku (*standar deviasi*). Berikut disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Ringkasan Data Statistik Hasil Penelitian

Variabel	Keterangan	X1	X2	X
Keterampilan bermain Bola voli	N	12	12	12
	M gain	22.39583	10.5833333	8.788333
	ΣX	268.75	127	105.46
	σ	3.305399	2.85906321	3.661333

Keterangan:

N : Jumlah sampel pada setiap kelompok

M Gain : Rata-rata peningkatan skor (Daya Beda) Keterampilan Bermain

ΣX : Jumlah peningkatan skor nilai kelompok program

σ : Simpangan baku

Tabel diatas menyajikan hasil analisis statistik dari penelitian yang mengukur dampak intervensi latihan bola voli dengan pendekatan bermain terintegrasi life skills pada tiga kelompok berbeda, kelompok X1 yaitu kelompok Latihan bola voli dengan pendekatan bermain terintegrasi life skills (transfer ke kehidupan sehari-hari) (X1), kelompok Latihan bola voli dengan pendekatan bermain terintegrasi life skills non-transfer dalam kehidupan sehari-hari (X2) dan kelompok latihan bola voli tanpa integrasi (X). Setiap kelompok terdiri dari 12 partisipan (N=12), yang menunjukkan kesetaraan ukuran sampel untuk memastikan komparasi yang valid. Terdapat empat variabel utama yang dianalisis diantaramnya M gain (Mean

Gain): Menunjukkan peningkatan rata-rata skor sebelum dan setelah intervensi. Dimana X1 mencatat kenaikan tertinggi (22.39583), diikuti X2 (10.5833333), sementara X (8.788333). Hal ini membuktikan bahwa Latihan bola voli dengan pendekatan bermain terintegrasi life skills (transfer ke kehidupan sehari-hari) (X1) paling efektif meningkatkan hasil keterampilan bermain dibandingkan dengan X2 dan X sebagai kelompok kontrol atau tanpa intervensi. Untuk jumlah peningkatan skor nilai kelompok program menunjukkan nilai sebesar 268.75 pada X1 dan 127 pada X2 mengindikasikan dampak positif yang signifikan, sedangkan 105.46 pada X menunjukkan adanya pengaruh kecil, hal tersebut memperkuat pentingnya intervensi. Kemudian nilai simpangan baku atau standar deviasi dengan nilai tertinggi pada X1 (3.305399) menunjukkan keragaman respons partisipan, X2 sebesar (2.85906321) menunjukkan keragaman respon partisipan, sementara X memiliki konsistensi lebih tinggi (3.661333), mungkin karena tidak adanya variasi dari intervensi.

Pengujian normalitas dilakukan terhadap seluruh data penelitian, mengingat analisis yang digunakan melibatkan uji-t. Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa data memiliki distribusi normal. Uji normalitas dilakukan menggunakan metode Shapiro-Wilk (S-W) dimana tujuan metode ini adalah khusus dirancang untuk menguji normalitas data dan spesifik mendeteksi penyimpangan dari distribusi normal. Karakteristik dari metode ini adalah lebih akurat untuk sampel kecil ($3 \leq n \leq 50$), ini sesuai dengan sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah masing-masing kelompok sebanyak 12 orang. Lebih sensitif mendeteksi minor deviation dari normal dan mengasumsikan data identik dan independen (Cohen, 2013; Lakens, 2013). Adapun tingkat signifikansi nya adalah $\alpha = 0,05$. Berikut hasil pengujian normalitas data dari setiap kelompok yaitu:

Tests of Normality

Kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Tes Awal XT1	.172	12	.200*	.879	12	.085
	Tes Akhir XT1	.149	12	.200*	.944	12	.557
	Tes Awal XT2	.132	12	.200*	.922	12	.305
	Tes Akhir XT2	.160	12	.200*	.879	12	.085
	Tes Awal XC	.162	12	.200*	.944	12	.556
	Tes Akhir XC	.127	12	.200*	.957	12	.736

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

a. Lilliefors Significance Correction

Merujuk pada Tabel 2. mengenai hasil uji normalitas data yang dianalisis menggunakan metode *Shapiro-Wilk* (S-W), diketahui bahwa seluruh kelompok data yang dianalisis menunjukkan nilai keseluruhan signifikansi (Sig) lebih besar dari 0,05. Pada data staticic dengan p value dengan $\alpha = 0,05$ juga menunjukkan bahwa nilai keseluruhan data lebih besar dari nilai Wtabel yaitu 0,859. Dengan demikian, H_0 diterima dan H_1 ditolak, yang berarti bahwa seluruh data dalam penelitian ini dinyatakan memenuhi asumsi distribusi normal. Setelah dilakukan pengujian normalitas data yang menunjukkan distribusi normal, maka pengujian dilanjutkan dengan uji homogenitas. Pengujian kesamaan varians (homogenitas varians) dilakukan dengan menggunakan *Levene Test*. Adapun hasil uji homogenitas varians (*Levene Test*) sebagai berikut:

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	2.511	2	33	.056
	Based on Median	2.377	2	33	.066
	Based on Median and with adjusted df	2.377	2	25.280	.070
	Based on trimmed mean	2.593	2	33	.059

Berdasarkan hasil uji homogenitas yang ditampilkan pada Tabel 3, diperoleh bahwa nilai signifikansi berdasarkan *based on mean* adalah 0,056 yang lebih besar dari 0,05 Hal ini menunjukkan bahwa varians data antar kelompok bersifat homogen. Pada tabel levene statistic menunjukkan bahwa nilai Fhitung dengan $\alpha = 0,05$ sebesar 2,511 lebih kecil dari Ftabel sebesar 3,275. Pengujian melalui levane statistic dengan membandingkan antara Fhitung dengan Ftabel menunjukkan juga bahwa varians data antar kelompok bersifat homogen. Hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan pengaruh kelompok Latihan bola voli dengan pendekatan bermain terintegrasi life skills (transfer ke kehidupan sehari-hari) (X_1), kelompok Latihan bola voli dengan pendekatan bermain terintegrasi life skills non-transfer dalam kehidupan sehari-hari (X_2) dan kelompok latihan bola voli tanpa integrasi (X).terhadap peningkatan keterampilan bermain. Hipotesis tersebut di uji mengunakan ANOVA.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis ANOVA Oneway

ANOVA

Hasil

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2517.893	2	1258.946	19.481	.000
Within Groups	2132.653	33	64.626		
Total	4650.546	35			

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa nilai Fhitung dengan $\alpha = 0,05$ sebesar 19,481 lebih besar dari Ftabel 3,285 dan nilai Sig adalah $0.000 < 0.05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima dengan kata lain bahwa hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini diterima artinya terdapat perbedaan pengaruh perkembangan kelompok Latihan bola voli dengan pendekatan bermain terintegrasi life skills (transfer ke kehidupan sehari-hari) (X_1), kelompok Latihan bola voli dengan pendekatan bermain terintegrasi life skills non-transfer dalam kehidupan sehari-hari (X_2) dan kelompok latihan bola voli tanpa integrasi (X).terhadap peningkatan keterampilan bermain.

Hipotesis kedua dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan pengaruh perkembangan kelompok Latihan bola voli dengan pendekatan bermain terintegrasi life skills (transfer ke kehidupan sehari-hari) (X_1), kelompok Latihan bola voli dengan pendekatan bermain terintegrasi life skills non-transfer dalam kehidupan sehari-hari (X_2) terhadap peningkatan keterampilan bermain.

Pengujian statistik yang digunakan adalah Independent Samples t-test (data berdistribusi normal). Berikut disajikan pada tabel 5:

Tabel 5. Output Independent Samples t-test X_1 dengan X_2

Independent Samples Test											
		Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper	
Hasil	Equal variances assumed	.937	.344	2.908	22	.008	11.08333	3.81128	3.17921	18.98745	
	Equal variances not assumed			2.908	21.129	.008	11.08333	3.81128	3.16028	19.00639	

Dari tabel tersebut dapat diketahui Interpretasi data untuk hipotesis ke dua adalah p-value Sig.(2-tailed) $0,00 < 0,05$, dan nilai Thitung dengan

$\alpha = 0,05$ sebesar 2,908 lebih besar dari Ttabel sebesar 2,074, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan pengaruh perkembangan kelompok Latihan bola voli dengan pendekatan bermain terintegrasi life skills (transfer ke kehidupan sehari-hari) (X_1) dengan kelompok Latihan bola voli dengan pendekatan bermain terintegrasi life skills non-transfer dalam kehidupan sehari-hari (X_2) terhadap peningkatan keterampilan bermain. Adapun perbandingan kelompok tersebut disajikan pada tabel berikut

Tabel 6 Output Pembanding Kelompok X_1 dengan X_2

Group Statistics

Kelas		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil	Tes Akhir XT1	12	78.1250	8.33428	2.40590
	Tes Akhir XT2	12	67.0417	10.23965	2.95593

Dari tabel diatas maka dapat diketahui Pembanding kelompok X_1 (LS transfer ke kehidupan sehari-hari) dengan nilai mean sebesar 78,1250 lebih baik dari kelompok X_2 (LS non transfer ke kehidupan sehari-hari) dengan nilai mean 67,0417.

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan pengaruh perkembangan kelompok Latihan bola voli dengan pendekatan bermain terintegrasi life skills (transfer ke kehidupan sehari-hari) (X_1) dengan kelompok latihan bola voli tanpa integrasi (X) terhadap peningkatan keterampilan bermain.

Pengujian statistik yang digunaan adalah Independent Samples t-test (data berdistribusi normal). Berikut disajikan pada tabel 7.

Tabel 7. Output Independent Samples t-test X_1 dengan X

Independent Samples Test									
Levene's Test for Equality of Variances				t-test for Equality of Means				95% Confidence Interval of the Difference	
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Hasil	Equal variances assumed	3.177	.088	7.512	22	.000	20.46167	2.72377	14.81291 26.11042
	Equal variances not assumed			7.512	16.742	.000	20.46167	2.72377	14.70825 26.21508

Dari tabel tersebut dapat diketahui Interpretasi data untuk hipotesis ke tiga adalah p-value Sig.(2-tailed) $0,00 < 0,05$ dan nilai Thitung dengan α

= 0,05 sebesar 7,512 lebih besar dari Ttabel sebesar 2,074, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan pengaruh perkembangan kelompok Latihan bola voli dengan pendekatan bermain terintegrasi life skills (transfer ke kehidupan sehari-hari) (X_1) dengan kelompok latihan bola voli tanpa integrasi (X) terhadap peningkatan keterampilan bermain. Adapun perbandingan kelompok tersebut disajikan pada tabel berikut

Tabel 8. Output Pembanding Kelompok X_1 dengan X

Group Statistics

Kelas		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil	Tes Akhir X_1	12	78.1250	8.33428	2.40590
	Tes Akhir X	12	57.6633	4.42345	1.27694

Dari tabel diatas maka dapat diketahui pembanding kelompok X_1 (LS transfer ke kehidupan sehari-hari) dengan nilai mean sebesar 78,1250 tetap lebih baik dari kelompok X (Kontrol) dengan nilai mean 57,6633.

Hipotesis ke empat dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan pengaruh kelompok Latihan bola voli dengan pendekatan bermain terintegrasi life skills non-transfer dalam kehidupan sehari-hari (X_2) dengan kelompok latihan bola voli tanpa integrasi (X) terhadap peningkatan keterampilan bermain.

Pengujian statistik yang digunaan adalah Independent Samples t-test (data berdistribusi normal). Berikut disajikan pada tabel 9.

Tabel 9. Output Independent Samples t-test X_2 dengan X

Independent Samples Test									
Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Hasil	Equal variances assumed	8.566	.008	2.913	22	.008	9.37833	3.21996	2.70056 16.05611
	Equal variances not assumed			2.913	14.967	.011	9.37833	3.21996	2.51386 16.24281

Dari tabel tersebut dapat diketahui Interpretasi data untuk hipotesis ke empat adalah p-value $Sig.(2-tailed)$ $0,00 < 0,05$ dan nilai Thitung dengan $\alpha = 0,05$ sebesar 2,913 lebih besar dari Ttabel sebesar 2,074, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan pengaruh kelompok Latihan bola voli dengan pendekatan bermain terintegrasi life skills non-transfer

dalam kehidupan sehari-hari (X2) dengan kelompok latihan bola voli tanpa integrasi (X) terhadap peningkatan keterampilan bermain. Adapun perbandingan kelompok tersebut disajikan pada tabel berikut:

Tabel 10. Output Pembanding Kelompok X2 dengan X

Group Statistics

Kelas		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil	Tes Akhir XT2	12	67.0417	10.23965	2.95593
	Tes Akhir XC	12	57.6633	4.42345	1.27694

Dari tabel diatas maka dapat diketahui pembanding kelompok X2 (LS non transfer ke kehidupan sehari-hari) dengan nilai mean sebesar 67,0417 lebih baik dari kelompok X (Kontrol) dengan nilai mean 57,6633.

Kemudian setelah diketahui perbedaan besaran pengaruh antar kelompok, dilanjutkan menghitung *Effect Size* untuk melihat besaran pengaruh dan mengukur proporsi varians dalam variabel terikat (Keterampilan bermain) yang dijelaskan oleh variabel bebas (kelompok perlakuan). Adapun interpretasi perbedaan antara kelompok adalah:

1. *Effect Size* antara X1 dengan X2

Perbedaan besaran pengaruh *Effect Size* antara kelompok X1 dengan X2 disajikan dalam tabel 12

Tabel 12. Effect Size antara XT1 dengan XT2

Independent Samples Effect Sizes

		Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval	
				Lower	Upper
Hasil	Cohen's d	9.33570	1.187	.303	2.049
	Hedges' correction	9.66979	1.146	.293	1.978
	Glass's delta	10.23965	1.082	.147	1.980

Hasil interpretasi dari tabel tersebut diketahui bahwa besaran pengaruh *Effect Size* antara kelompok X1 dengan X2 yaitu sebesar 1,187, artinya perbedaan besaran pengaruh antara kelompok Latihan bola voli dengan pendekatan bermain terintegrasi life skills (transfer ke kehidupan sehari-hari) (X1) dengan kelompok Latihan bola voli dengan pendekatan bermain terintegrasi life skills non-transfer dalam kehidupan sehari-hari (X2)

termasuk dalam kategori “*Strong Effect*” atau mempunyai besaran pengaruh sangat kuat.

2. *Effect Size* antara X1 dengan X

Perbedaan besaran pengaruh *Effect Size* antara kelompok X1 dengan X disajikan dalam tabel 13.

Tabel 13. *Effect Size* antara X1 dengan X

Independent Samples Effect Sizes

Hasil	Standardizera	Point Estimate	95% Confidence Interval	
			Lower	Upper
	Cohen's d	6.67185	3.067	1.847
	Hedges' correction	6.91061	2.961	1.783
	Glass's delta	4.42345	4.626	2.545
				6.677

Hasil interpretasi dari tabel tersebut diketahui bahwa besaran pengaruh *Effect Size* antara kelompok X1 dengan X yaitu sebesar 3,067, artinya perbedaan besaran pengaruh antara kelompok Latihan bola voli dengan pendekatan bermain terintegrasi life skills (transfer ke kehidupan sehari-hari) (X1) dengan kelompok latihan bola voli tanpa integrasi (X) termasuk dalam kategori “*Strong Effect*” atau mempunyai besaran pengaruh sangat kuat.

3. *Effect Size* antara X2 dengan X

Perbedaan besaran pengaruh *Effect Size* antara kelompok X2 dengan X disajikan dalam tabel 14.

Tabel 14. *Effect Size* antara X2 dengan X

Independent Samples Effect Sizes

Hasil	Standardizera	Point Estimate	95% Confidence Interval	
			Lower	Upper
	Cohen's d	7.88725	1.189	.305
	Hedges' correction	8.16950	1.148	.294
	Glass's delta	4.42345	2.120	.913
				3.284

Hasil interpretasi dari tabel tersebut diketahui bahwa besaran pengaruh *Effect Size* antara kelompok X2 dengan X yaitu sebesar 1,189, artinya perbedaan besaran pengaruh antara kelompok Latihan bola voli dengan pendekatan bermain terintegrasi life skills non-transfer dalam

kehidupan sehari-hari (X2) dengan kelompok latihan bola voli tanpa integrasi (X) termasuk dalam kategori “*Strong Effect*” atau mempunyai besaran pengaruh sangat kuat.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program latihan bola voli dengan pendekatan bermain yang terintegrasi *life skills* terutama yang dirancang untuk memfasilitasi transfer ke kehidupan sehari-hari (X1) secara signifikan lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan bermain atlet remaja dibandingkan dengan kelompok yang hanya mengintegrasikan *life skills* dalam konteks latihan (X2) maupun kelompok kontrol yang tanpa integrasi *life skills* (X). Temuan ini sejalan dengan kerangka teoritis *Positive Youth Development (PYD)* yang menekankan bahwa pengembangan keterampilan hidup melalui olahraga harus bersifat eksplisit, reflektif, dan terstruktur agar dapat ditransfer ke konteks lain di luar olahraga (Camiré et al., 2012; Gould & Carson, 2008).

Pendekatan bermain yang digunakan dalam penelitian ini selaras dengan prinsip *Teaching Games for Understanding (TGfU)*, di mana atlet tidak hanya diajarkan teknik, tetapi juga memahami taktik permainan melalui situasi nyata. Instrumen *Game Performance Assessment Instrument (GPAI)* yang digunakan untuk mengukur *decision making*, *skill execution*, dan *support* membuktikan bahwa kelompok dengan integrasi *life skills* (terutama X1) memiliki kemampuan yang lebih baik dalam membaca permainan, mengambil keputusan cepat, dan memberikan dukungan kepada rekan tim. Temuan ini konsisten dengan studi Yudiana et al. (2021) yang menyatakan bahwa penilaian performa bermain dapat menangkap dimensi performa permainan yang lebih holistik, termasuk aspek kognitif dan sosial.

Hasil ini sejalan dengan teori *Positive Youth Development (PYD)* yang dikemukakan oleh Lerner et al. (2005), yang menekankan bahwa pembelajaran keterampilan olahraga tidak hanya berfokus pada aspek teknis, tetapi juga pada pengembangan *life skills* seperti kerja sama tim,

kepemimpinan, pengambilan keputusan, dan pengelolaan emosi. Ketika atlet dilatih melalui pendekatan bermain yang menyenangkan dan menantang, proses internalisasi nilai-nilai sosial dan emosional terjadi secara alami (Gould & Carson, 2008).

Pendekatan bermain memungkinkan atlet untuk Belajar memecahkan masalah secara spontan dalam situasi pertandingan, Mengembangkan komunikasi dan koordinasi tim, serta Menumbuhkan motivasi intrinsik melalui pengalaman positif selama latihan (Light, 2008). Integrasi *life skills* dalam latihan juga memperkuat *transfer of learning*, yaitu kemampuan atlet untuk menerapkan keterampilan non-teknis dalam konteks kehidupan nyata (Pierce et al., 2017). Misalnya, kemampuan mengatur emosi saat menerima servis lawan dapat ditransfer menjadi kemampuan mengendalikan stres dalam kehidupan sehari-hari.

Nilai rata-rata yang lebih tinggi pada kelompok eksperimen (X1) menunjukkan bahwa pengembangan keterampilan bermain bola voli tidak hanya bergantung pada penguasaan teknik dasar, tetapi juga pada kemampuan mental, sosial, dan emosional atlet. Dengan demikian, latihan yang terstruktur dan memuat unsur *life skills* dapat memperkuat konsentrasi, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperbaiki kerja sama dalam tim.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Cronin & Allen (2017) yang menyatakan bahwa pelatihan yang mengintegrasikan *life skills* secara eksplisit mampu meningkatkan performa atlet muda karena membentuk karakter positif dan meningkatkan regulasi diri selama pertandingan. Selain itu, penelitian dari Gould, Collins, Lauer, dan Chung (2007) juga menegaskan bahwa pelatih yang menerapkan pembelajaran *life skills* dalam latihan dapat membantu atlet mengembangkan kebiasaan berpikir reflektif dan perilaku adaptif dalam menghadapi tekanan kompetitif.

Meskipun hasil penelitian ini signifikan, terdapat beberapa keterbatasan, seperti ukuran sampel yang relatif kecil ($n=12$ per kelompok) dan durasi intervensi yang terbatas (16 pertemuan). Penelitian lanjutan disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar dan variabel *life*

skills yang lebih beragam, serta mengukur dampak jangka panjang terhadap perkembangan psikososial atlet.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, dapat disimpulkan bahwa integrasi keterampilan hidup (lifeskills) ke dalam latihan bola voli dengan pendekatan bermain memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap peningkatan keterampilan bermain atlet remaja. Terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara latihan yang mengintegrasikan lifeskills dengan transfer, tanpa transfer, dan latihan konvensional. Kelompok dengan integrasi lifeskills dan transfer ke kehidupan sehari-hari (X1) memberikan hasil yang paling unggul, diikuti oleh kelompok integrasi lifeskills non-transfer (X2), dan terakhir kelompok kontrol (X). Integrasi yang bersifat eksplisit dan dirancang untuk transfer merupakan faktor kunci keberhasilan. Strategi seperti refleksi terpandu, diskusi, dan pendampingan penerapan nilai-nilai lifeskills di luar lapangan terbukti tidak hanya menginternalisasi keterampilan hidup tetapi juga memperkuat pemahaman taktis, pengambilan keputusan, dan eksekusi teknik dalam permainan. Oleh karena itu, untuk mengoptimalkan pembinaan atlet bola voli remaja, disarankan agar pelatih dan lembaga pembinaan olahraga tidak hanya merancang program latihan yang menekankan aspek teknis dan taktis, tetapi juga secara sengaja dan sistematis mengintegrasikan nilai-nilai keterampilan hidup serta menciptakan mekanisme untuk mentransfernya ke dalam konteks kehidupan atlet yang lebih luas.

REFERENSI

- Altavilla, G., Forte, D., & D'isanto, T. (2019). Self-physical and emotional perception in volleyball for drop out. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(Proc4), S1022–S1029.
<https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc4.64>
- Ameen, I. Q., & Fadhil, M. A. K. (2023). THE EFFECTIVENESS OF AN EDUCATIONAL PROGRAM USING THE EISENKRAFT MODEL IN THE ACCURACY OF SERVING AND SPIKING IN VOLLEYBALL FOR

-
- STUDENTS. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 18(1), 113–116.
<https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85152706223&partnerID=40&md5=24b0f2c299476df7421717085f179b15>
- Camiré, M. (2021). Development and initial validation of the coaching life skills in sport questionnaire. *Psychology of Sport and Exercise*, 53. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101845>
- Camiré, M., Santos, F., Newman, T., Vella, S., MacDonald, D. J., Milistetd, M., Pierce, S., & Strachan, L. (2023). Positive youth development as a guiding framework in sport research: Is it time to plan for a transition? *Psychology of Sport and Exercise*, 69. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102505>
- Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2012). Coaching and transferring life skills: Philosophies and strategies used by model high school coaches. *The Sport Psychologist*, 26(2), 243–260.
- Cronin, L. D., & Allen, J. (2017). Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 105–119.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (8th ed.). The Mc Graw Hill Companies.
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58–78. <https://doi.org/10.1080/17509840701834573>
- Gould, D., Collins, K., Lauer, L., & Chung, Y. (2007). Coaching Life Skills through Football: A Study of Award Winning High School Coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 16–37. <https://doi.org/10.1080/10413200601113786>
- Gregory, A., & Harper, H. (2023). Volleyball. In *The Youth Athlete: A Practitioner's Guide to Providing Comprehensive Sports Medicine Care*

- (pp. 953–959). <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-99992-2.00092-X>
- Kendellen, K., & Camiré, M. (2017). Examining the life skill development and transfer experiences of former high school athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 395–408. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1114502>
- Koh, K. T., & Camiré, M. (2015). Strategies for the development of life skills and values through sport programmes: Review and recommendations. In *Emerging Trends and Innovation in Sports Marketing and Management in Asia* (pp. 241–256). <https://doi.org/10.4018/978-1-4666-7527-8.ch014>
- Lerner, Richard M, Almerigi, Jason B, Theokas, Christina, & Lerner, Jacqueline V. (2005). Positive Youth Development A View of the Issues. *The Journal of Early Adolescence*, 25(1), 10–16. <https://doi.org/10.1177/0272431604273211>
- Light, R. (2008). Complex Learning Theory—Its Epistemology and Its Assumptions about Learning: Implications for Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27(1), 21–37. <https://doi.org/10.1123/jtpe.27.1.21>
- Oslin, J. L., Mitchell, S. A., & Griffin, L. L. (1998). *The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): Development and Preliminary Validation*. 231–243.
- Pierce, S., Gould, D., & Camiré, M. (2017). Definition and model of life skills transfer. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10, 186–211. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1199727>
- Raiola, G., & Di Tore, A. (2012). Non-verbal communication and volleyball: A new way to approach the phenomenon. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 3(2), 347–356. <https://doi.org/10.5901/mjss.2012.v3n2.347>
- Rikberg, A., & Raudsepp, L. (2011). Multidimensional performance characteristics in talented male youth volleyball players. *Pediatric Exercise Science*, 23(4), 537–548. <https://doi.org/10.1123/pes.23.4.537>

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabeta.

Tanious, R. (2023). A scoping review of life skills development and transfer in emerging adults. *Frontiers in Psychology*, 14(November), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1275094>

UNESCO. (2021). *Quality Physical Education: Guidelines for Policy Makers*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.

Williams, C., Neil, R., Cropley, B., Woodman, T., & Roberts, R. (2022). A systematic review of sport-based life skills programs for young people: The quality of design and evaluation methods. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(2), 409–435. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1792583>

Yago, C., Bianca, L.-D.-S., Bianca, M., & Gilmário, E. B. (2024). Analyzing the psychological variables linked to performance in beach volleyball: an integrative review and practical recommendations. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 24(1), 33–59. <https://doi.org/10.6018/cpd.582951>

Yudiana, Y., Hidayat, Y., Hambali, B., Gumilar, A., & Mudjihartono. (2021). Volleyball information system for volleyball performance assessment. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(4), 94–99. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.091316>

Zhou, M.-H., & Tu, J.-B. (2014). Analysis of value factors leading innovative “Land Volleyball” sports in leisure sports. *Computer, Intelligent Computing and Education Technology - Selected Peer Reviewed Papers From 2014 International Conference on Computer, Intelligent Computing and Education Technology, CICET 2014*, 2, 1073–1076. <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-84896687865&partnerID=40&md5=a3135df220dadb9217217c3157ad8b23>