

# Dampak Ekstrakurikuler Basket terhadap Kesehatan Fisik dan Mental

Muhammad Afiffuddin\*, Bahtiar Hari Hardovi, Rizky Apriliyanto

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia

\* Correspondence: [afiffuddin0221@gmail.com](mailto:afiffuddin0221@gmail.com)

## Abstract

This study aims to determine the impact of extracurricular basketball on the physical and mental health of students of SMAN 1 Balung. The method used was descriptive quantitative with purposive sampling technique, involving 20 students who actively participated in extracurricular basketball. Data were collected through a questionnaire containing 12 statements divided into two categories: physical health (P1-P6) and mental health (P7-P12). The results showed that the total respondents who answered from 12 items of the questionnaire there were 3 answers that disagreed with the statement (P), namely P3, P6, and P7, this indicates that students who take part in extracurricular basketball still partly disagree, especially in P3 with a percentage level of 25% and for all statements (P1-P12) the answers agree and strongly agree all answered with different percentage levels. For answers agreeing to category P6 puts the top with a percentage (91.66%) and for answers strongly agreeing to category P4 with a percentage (91.66%). In categories P1, P2, P9, and P10 have the same percentage for answers strongly agree with a percentage (58.33%) and answers agree with a percentage (66.66%) and no respondents answered disagree. It is concluded that this extracurricular activity has a positive impact on students' physical and mental health.

**Keyword:** Basketball; extracurricular; physical health; mental health

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak ekstrakurikuler basket terhadap kesehatan fisik dan mental siswa SMAN 1 Balung. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling, melibatkan 20 siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler basket. Data dikumpulkan melalui angket kuesioner yang berisi 12 pernyataan yang terbagi dalam dua kategori: kesehatan fisik (P1-P6) dan kesehatan mental (P7-P12). Hasil penelitian menunjukkan bahwa total responden yang menjawab dari 12 item angket kuesioner terdapat 3 jawaban yang kurang setuju pada pernyataan (P) yakni P3, P6, dan P7, hal ini mengindikasikan bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket sebagian masih kurang setuju terutama pada P3 dengan tingkat persentase 25% dan untuk semua pernyataan (P1-P12) jawaban setuju dan sangat setuju semua terjawab dengan tingkat persentase yang berbeda-beda. Untuk jawaban setuju pada kategori P6 menempatkan urutan teratas dengan persentase (91,66%) dan untuk jawaban sangat setuju kategori P4 dengan persentase (91,66%). Pada kategori P1, P2, P9, dan P10 memiliki persentase yang sama untuk jawaban sangat setuju dengan persentase (58,33%) dan jawaban setuju dengan persentase (66,66%) serta tidak ada responden yang menjawab kurang setuju. Disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler ini memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik dan mental siswa.

**Kata kunci:** Basket; ekstrakurikuler; kesehatan fisik; kesehatan mental

Received: 24 April 2025 | Revised: 9, 19 Mei, 14 Juni, 20 Juli 2025

Accepted: 1 Agustus 2025 | Published: 23 Agustus 2025



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## Pendahuluan

Salah satu cabang olahraga yang paling populer adalah bola basket, penggemar berasal dari segala usia terutama pada kalangan pelajar bisa merasakan bahwa bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan (Cahyadi et al., 2022). Dalam konteks ini, ekstrakurikuler basket dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental siswa, serta mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang penting bagi kesuksesan di masa depan (Mahmudah, 2025; Pasaribu et al., 2024). Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan persiapan cukup kompleks baik dalam mempersiapkan latihan maupun pertandingannya (Candra et al., 2023).

Menurut (Pratama et al., 2025:34) bola basket adalah olahraga di mana bola dapat dilempar atau diteruskan ke rekan satu tim. Tujuan permainan ini adalah memasukkan bola ke dalam keranjang atau keranjang tim lawan dengan cara memantulkannya dari lantai sambil berdiri diam atau sambil bergerak (Pratama et al., 2025:47). Seperti yang dikemukakan oleh (Tammimi & Syam, 2017) tujuan permainan bola basket adalah memasukkan bola ke dalam keranjang tim lawan dengan cara memantulkannya dari lantai sambil berdiri diam atau sambil bergerak. Proses ini tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik siswa, tetapi juga mengembangkan keterampilan kerja sama tim, strategi, dan komunikasi. Permainan bola basket selain mengembangkan kegiatan bermain, juga mengembangkan aspek pembentukan kepribadian (Awali, 2018).

Oleh karena itu, permainan bola basket dapat dijadikan sarana untuk mengembangkan aspek fisik, mental emosional, dan intelektual para siswa (Rahmadani et al., 2023). Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya (Adee et al., 2023). Dalam kegiatan ekstrakurikuler merupakan belajar yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan peningkatkan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran (Apriliyana & Gemael, 2021).

Kegiatan ini bersifat non-akademik dan bertujuan untuk memberikan pengalaman belajar yang lebih luas serta membantu siswa dalam mengembangkan aspek sosial, emosional, dan fisik mereka. Kegiatan ekstrakurikuler memiliki peran penting dalam pengembangan potensi siswa, baik dalam aspek akademik maupun non-akademik. Salah satu ekstrakurikuler yang banyak diminati adalah olahraga basket. Basket bukan hanya sekedar permainan, tetapi juga aktivitas fisik yang memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan tubuh dan kesejahteraan mental (Aulia et al., 2025). Kondisi fisik merupakan salah satu hal yang paling mendasar yang diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet dan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga (Hidayah et al., 2019).

Fisik dapat digambarkan sebagai karakter untuk memanfaatkan kapabilitas yang terkandung dalam diri manusia, dimana individu tersebut memiliki motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman untuk menghargai dan bertanggung jawab

dalam memelihara aktivitas fisik (Apriliyanto & Sulaiman, 2023). Kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian penting dalam proses pendidikan di sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan potensi, minat, dan bakat siswa di luar kegiatan akademik (Agustina et al., 2023). Dalam konteks ekstrakurikuler basket di SMAN 1 Balung, kondisi fisik yang baik dapat menjadi kunci untuk meningkatkan prestasi siswa dalam olahraga basket.

Dengan demikian, program ekstrakurikuler basket perlu dirancang untuk tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis basket, tetapi juga meningkatkan kondisi fisik siswa melalui latihan yang terstruktur dan terjadwal. Selain itu, salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang banyak diminati adalah olahraga, khususnya basket. Selain memberikan manfaat secara fisik, olahraga basket juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi mental siswa. Kesehatan mental siswa menjadi aspek yang tidak kalah penting dari aspek kognitif dan fisik. Tekanan akademik, tuntutan sosial, dan masa transisi perkembangan remaja seringkali memengaruhi stabilitas emosi siswa.

Dalam konteks ini, kegiatan seperti ekstrakurikuler basket dapat menjadi media positif untuk menyalurkan energi, mengembangkan keterampilan sosial, membangun rasa percaya diri, serta mengelola stres. Basket sebagai olahraga beregu tidak hanya menuntut keterampilan fisik, tetapi juga mendorong kerja sama tim, komunikasi, dan empati antarpemain. Nilai-nilai inilah yang berperan dalam pembentukan karakter dan kestabilan emosional siswa. Oleh karena itu, penting untuk meneliti lebih lanjut sejauh mana ekstrakurikuler basket memberikan dampak terhadap kesehatan mental siswa, khususnya dalam konteks sekolah. Artikel ini akan membahas lebih lanjut mengenai dampak ekstrakurikuler basket terhadap kesehatan fisik dan mental siswa, serta bagaimana olahraga ini dapat membantu mereka dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak ekstrakurikuler basket terhadap kesehatan fisik dan mental siswa SMAN 1 Balung. Oleh karena itu, terdapat berbagai macam solusi yang bisa dikembangkan untuk meningkatkan dampak positif pada penelitian ini jika ditinjau peneliti pada saat di lapangan di antaranya, peningkatan partisipasi dan kualitas program ekstrakurikuler basket yang ada di sekolah ini dengan menyediakan fasilitas serta penambahan dana yang memadai, mengadakan pelatihan bagi pelatih basket mengenai teknik melatih yang efektif, manajemen emosi serta psikologi olahraga untuk mendukung kesehatan mental siswa. Selain itu juga memperluas relasi dengan lembaga lain seperti menjalin kerja sama dengan klub basket lokal atau bahkan bisa lebih luas lagi pada tingkat universitas untuk menyediakan pelatihan lebih lanjut, kesempatan bertanding, dan akses fasilitas yang lebih baik. Dengan demikian, penelitian ini dapat memantau dampak ekstrakurikuler basket dengan beberapa solusi yang bisa dikembangkan melalui instrumen penelitian berupa angket yang disebarkan kepada responden untuk mendapatkan pemahaman tentang pengalaman dan persepsi mereka terhadap ekstrakurikuler basket.

Untuk menciptakan dampak positif kesehatan fisik dan mental siswa dalam ekstrakurikuler basket, beberapa solusi dapat diterapkan. Seperti, mengoptimalkan fasilitas yang memadai, serta mengembangkan program ekstrakurikuler basket untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental siswa. Selain itu, dukungan dari guru, pengawasan, dan mengevaluasi kemajuan siswa dalam ekstrakurikuler basket. Penelitian ini sendiri memberikan data dan analisis tentang

dampak ekstrakurikuler basket terhadap kesehatan fisik dan mental, sehingga dapat menjadi dasar untuk mengembangkan ekstrakurikuler yang lebih efektif.

## Metode

Jenis dan pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, yaitu metode yang bertujuan untuk menggambarkan fenomena secara sistematis dan faktual melalui pengumpulan dan analisis data numerik (Waruwu et al., 2025). Pendekatan ini digunakan untuk mengukur dampak kegiatan ekstrakurikuler basket terhadap kesehatan fisik dan mental siswa SMAN 1 Balung. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN 1 Balung yang mengikuti ekstrakurikuler basket berjumlah 30 siswa. Sampel penelitian berjumlah 20 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Adapun kriteria yang ditetapkan adalah siswa aktif mengikuti ekstrakurikuler basket dengan usia antara 15 sampai 17 tahun.

Sampel terdiri dari 14 siswa laki-laki dan 6 siswa perempuan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket tertutup yang berisi 12 pernyataan terkait dampak kegiatan basket terhadap kesehatan fisik dan mental siswa. Setiap pernyataan menggunakan skala Likert 3 poin, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), dan Kurang Setuju (KS). Angket dibagikan langsung kepada responden (*door to door*) agar diperoleh data yang akurat dan lengkap. Berikut kriteria penilaian skala likert (Septiana & Firdonsyah, 2025).

Tabel 1. Kriteria penilaian skala likert

No.	Kriteria	Skor
1.	Sangat Setuju (SS)	5 poin
2.	Setuju (S)	3 poin
3.	Kurang Setuju (S)	1 poin

Instrumen Penelitian berupa kuesioner yang telah divalidasi oleh ahli bahasa, Mariam Ulfa, M.Pd., yang memiliki latar belakang pendidikan doctoral (S-3) dalam bidang bahasa. Validasi dilakukan untuk memastikan kejelasan bahasa, keterbacaan, dan relevansi pernyataan dalam konteks penelitian.

Tabel 2. Indikator pernyataan angket

No Pernyataan	Indikator
1 Saya merasa lebih bugar setelah rutin mengikuti ekstrakurikuler basket.	Fisik
2 Latihan basket membantu meningkatkan daya tahan tubuh saya.	Fisik
3 Saya jarang mengalami sakit sejak mengikuti basket.	Fisik
4 Bermain basket meningkatkan kekuatan otot dan stamina saya.	Fisik
5 Saya merasa lebih berenergi setelah mengikuti latihan basket.	Fisik
6 Pola tidur saya menjadi lebih teratur sejak mengikuti basket.	Fisik
7 Mengikuti ekstrakurikuler basket membantu mengurangi stres akademik saya.	Mental
8 Saya merasa lebih percaya diri setelah bergabung dalam tim basket.	Mental
9 Bermain basket membantu saya mengontrol emosi dengan lebih baik.	Mental

- 10 Saya merasa lebih bahagia setelah mengikuti latihan basket. Mental
- 11 Ekstrakurikuler basket membuat saya lebih mudah bergaul dengan teman. Mental
- 12 Saya memiliki sikap tanggung jawab dan kerjasama yang baik setelah mengikuti basket. Mental

Teknik analisis data dianalisis secara deskriptif kuantitatif menggunakan teknik persentase. Persentase dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan diagram untuk mempermudah interpretasi data.

## Hasil

Data yang terkumpul berdasarkan hasil dari angket kuesioner yang telah disebar pada 20 siswa SMAN 1 Balung yang mengikuti ekstrakurikuler basket. Deskripsi data hasil penelitian menyajikan informasi mengenai usia, berdasarkan hasil tabel dibawah, mayoritas subjek penelitian berusia 16 tahun. Sementara itu jumlah subjek yang paling sedikit berusia 17 tahun. Adapun subjek berusia 15 tahun memiliki presentase 30%.

Tabel 3. Usia responden

Age	Total	Percent (%)
15	6	30%
16	9	45%
17	5	25%

Dari tabel dibawah dapat di ketahui bahwa tingkat persentase untuk jenis kelamin laki-laki sebanyak (70%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 6 dengan persentase sebanyak (30%) yang menandakan bahwa subjek dalam penelitian ini lebih banyak dengan jenis kelamin laki-laki.

Tabel 4. Jenis kelamin responden

Jenis Kelamin	Total	Percent (%)
Laki-laki	14	70%
Perempuan	6	30%

Diagram dibawah adalah diagram hasil pesentase penelitian dengan pengambilan data dilakukan penyebaran angket kuesioner kepada siswa SMAN 1 Balung yang mengikuti ekstrakurikuler basket, dan untuk mengetahui dampak dari ekstrakurikuler basket terhadap kesehatan fisik dan mental siswa.

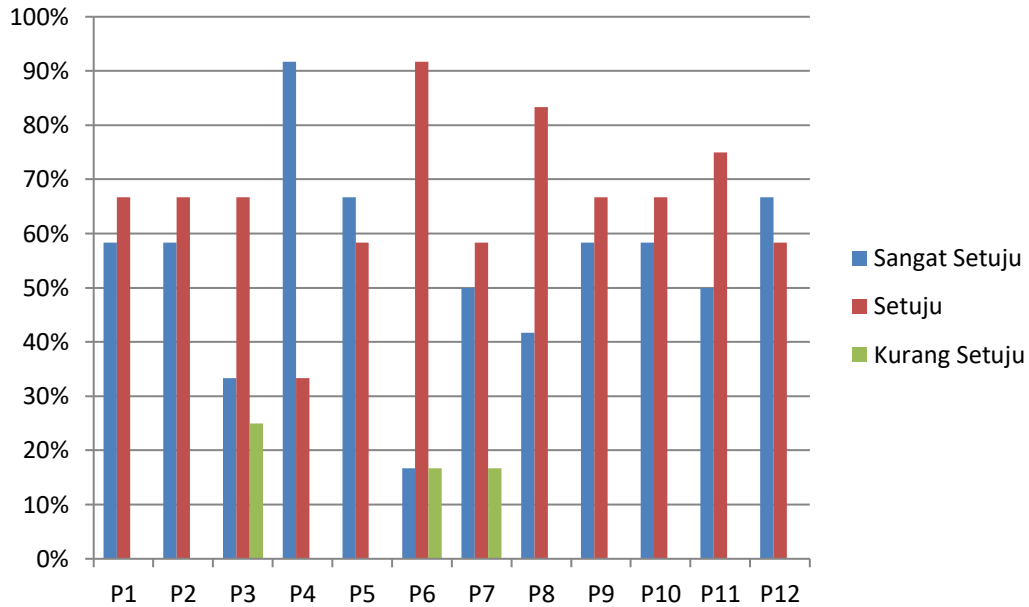


Diagram 1. Hasil persentase

Diagram di atas menunjukkan presentase siswa dalam menjawab pernyataan, yang terdiri dari indikator fisik dan mental

Tabel 5. Hasil presentase pada indikator kesehatan fisik

No.	Indikator	Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju
1.	Fisik	58,33%	66,66%	0
2.		58,33%	66,66%	0
3.		33,33%	66,66%	25%
4.		91,66%	33,33%	0
5.		66,66%	58,33%	0
6.		16,66%	91,66%	16,66%
Rata-rata		54,16%	63,88%	6,94%

Tabel 6. Hasil presentase pada indikator kesehatan mental

No.	Indikator	Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju
1.	Mental	50%	58,33%	16,66%
2.		41,66%	83,33%	0
3.		58,33%	66,66%	0
4.		58,33%	66,66%	0
5.		50%	75%	0
6.		66,66%	58,33%	0
Rata-rata		54,16%	68,05%	2,77%

Tabel 7. Tabulasi skor pertanyaan

Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju
P1	58,33%	66,66%	0
P2	58,33%	66,66%	0
P3	33,33%	66,66%	25%



P4	91,66%	33,33%	0
P5	66,66%	58,33%	0
P6	16,66%	91,66%	16,66%
P7	50%	58,33%	16,66%
P8	41,66%	83,33%	0
P9	58,33%	66,66%	0
P10	58,33%	66,66%	0
P11	50%	75%	0
P12	66,66%	58,33%	0

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap siswa SMAN 1 Balung yang mengikuti ekstrakurikuler basket, penelitian dilakukan dengan pengambilan data dilakukan penyebaran angket kuesioner. Didalam angket memiliki 12 pernyataan (P1-P12) dengan persentase yang berbeda-beda, pada (P1-P6) berisikan pernyataan tentang dampak terhadap kesehatan fisik sedangkan (P7-12) berisikan pernyataan tentang dampak kesehatan mental. Dapat dinyatakan hasil penelitian menunjukkan bahwa total responden yang menjawab dari 12 item angket kuesioner terdapat 3 jawaban yang kurang setuju pada pernyataan (P) yakni P3, P6, dan P7, hal ini mengindikasikan bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket sebagian masih kurang setuju terutama pada P3 dengan tingkat persentase 25% dan untuk semua pernyataan (P1-P12) jawaban setuju dan sangat setuju semua terjawab dengan tingkat persentase yang berbeda-beda. Untuk jawaban setuju pada kategori P6 menempatkan urutan teratas dengan persentase (91,66%) dan untuk jawaban sangat setuju kategori P4 dengan persentase (91,66%). Pada kategori P1, P2, P9, dan P10 memiliki persentase yang sama untuk jawaban sangat setuju dengan persentase (58,33%) dan jawaban setuju dengan persentase (66,66%) serta tidak ada responden yang menjawab kurang setuju.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, didapati temuan dan akan dijelaskan sebagai berikut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam ekstrakurikuler basket memberikan dampak yang positif terhadap kesehatan fisik dan mental siswa SMAN 1 Balung. Dari 12 pernyataan dalam angket, mayoritas responden memberikan jawaban "setuju" dan "sangat setuju", yang mengindikasikan pengalaman positif mereka. Khususnya pada pernyataan P4 (berkaitan dengan peningkatan kekuatan otot dan stamina), responden yang menjawab "sangat setuju" mencapai 91,66%. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian dari (Barus et al., 2022) yang menunjukkan bahwa latihan basket secara rutin mampu meningkatkan kebugaran jasmani dan kekuatan otot siswa secara signifikan (Carrasco & Mónica, 2022).

Dengan melakukan latihan basket secara rutin, siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani, kekuatan otot, kelincahan, kecepatan, koordinasi, dan keseimbangan (Harahap et al., 2025). Dalam olahraga bola basket terdapat gerakan yang beragam, seperti berlari, melompat, dan mengubah arah, yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kekuatan otot, terutama otot-otot pada bagian atas tubuh, seperti otot bahu, lengan, dan dada. Selanjutnya, pernyataan P6 yang menyatakan bahwa pola tidur menjadi lebih teratur juga mendapatkan respons setuju tertinggi (91,66%). Hal ini mengindikasikan bahwa aktivitas fisik dari basket dapat berkontribusi pada kestabilan ritme biologis siswa.

Aktivitas fisik dapat memiliki dampak positif pada pola tidur dengan meningkatkan kualitas tidur, mengatur jam tidur, meningkatkan produksi melatonin, dan mengurangi gejala insomnia (Rachmadina et al., 2025). Dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur dan memilih waktu yang tepat, dapat membantu meningkatkan pola tidur yang lebih baik. Sejalan dengan itu, penelitian oleh (Sutherland et al., 2016) menjelaskan bahwa keterlibatan dalam olahraga tim dapat memperbaiki kualitas tidur dan mempercepat waktu tidur siswa akibat kelelahan fisik yang sehat. Pada aspek kesehatan mental, pernyataan P7 yang berkaitan dengan pengurangan stres akademik menunjukkan ada sebagian responden yang kurang setuju (16,66%).

Ini bisa mengindikasikan bahwa tidak semua siswa merasakan manfaat emosional secara langsung. Meski demikian, sebagian besar masih memberikan penilaian positif, dan temuan ini didukung oleh (Eime et al., 2016), yang menyatakan bahwa olahraga tim berperan penting dalam membangun rasa percaya diri dan menurunkan tingkat stres karena dukungan sosial yang terbangun melalui interaksi dalam tim. Siswa dapat belajar tentang nilai-nilai sportivitas dan etika. Melalui kompetisi yang sehat, mereka diajarkan untuk menghargai lawan, mengikuti aturan, dan menerima kekalahan dengan sikap lapang dada. Ini membantu membangun karakter yang jujur, adil, dan berintegritas.

Keterampilan ini bukan hanya relevan dalam konteks olahraga, tetapi juga dalam kehidupan profesional dan sosial. Pernyataan lain seperti P10 (merasa lebih bahagia) dan P11 (lebih mudah bergaul) memperlihatkan kontribusi basket dalam membentuk kemampuan sosial dan emosional siswa seperti, dapat mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan meningkatkan rasa percaya diri. Hal ini sangat penting dalam membantu siswa menghadapi tekanan akademis dan sosial. Dengan demikian, aktivitas fisik tidak hanya membantu membentuk karakter yang kuat dan positif, tetapi juga membantu membangun kesejahteraan emosional yang kokoh, memungkinkan siswa untuk tumbuh dan berkembang dalam berbagai aspek kehidupan mereka.

Temuan ini mendukung teori yang dikemukakan (Bailey, 2006) bahwa olahraga, khususnya yang bersifat kolektif seperti basket, berfungsi sebagai sarana efektif dalam pembelajaran sosial serta membentuk karakter remaja di masa pertumbuhan mereka. Secara keseluruhan, partisipasi dalam ekstrakurikuler basket memberikan manfaat ganda bagi siswa, baik dari sisi fisik maupun psikologis. Meskipun tidak semua responden merasakan dampak secara penuh, tren umumnya menunjukkan bahwa kegiatan olahraga ini merupakan intervensi positif dalam pengembangan diri pelajar. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk terus mendukung dan memperluas kegiatan ekstrakurikuler yang mampu menyeimbangkan kesehatan fisik dan mental siswa.

Penelitian ini memiliki kebaharuan dalam fokusnya terhadap dampak ekstrakurikuler basket terhadap kesehatan fisik dan mental siswa. Fokus ini belum banyak diteliti sebelumnya dalam konteks yang sama, sehingga selain kesehatan fisik, dampak ekstrakurikuler basket menunjukkan bahwa aktivitas fisik seperti basket dapat memiliki pengaruh positif signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik siswa. Sehingga dapat memberikan pemahaman bahwa dampak aktivitas basket dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik maupun mental siswa. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian relevan lainnya terletak pada fokus yang dibahas yaitu ada 2 indikator kesehatan fisik dan mental yang saling berkaitan antara



keduanya, dengan adanya penelitian ini, dapat memahami bahwa aktivitas fisik dan mental saling berkaitan dan memberikan dampak positif.

Penelitian ini menganalisis faktor-faktor seperti kesehatan fisik, kesehatan mental yang ditinjau pada saat siswa melaksanakan ekstrakurikuler, serta didukung dengan fasilitas sekolah maupun guru yang mendukung ekstrakurikuler basket ini sehingga dapat memberikan dampak positif terhadap siswa. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi guru dan pihak sekolah untuk terus memperhatikan perkembangan fisik dan mental siswa agar kegiatan ekstrakurikuler dapat berlangsung secara optimal dan memberikan dampak maksimal terhadap perkembangan siswa.

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 20 siswa SMAN 1 Balung yang mengikuti ekstrakurikuler basket, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler ini memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik dan mental siswa. Didalam angket memiliki 12 pernyataan (P1-P12) dengan persentase yang berbeda-beda, pada (P1-P6) berisikan pernyataan tentang dampak terhadap kesehatan fisik sedangkan (P7-12) berisikan pernyataan tentang dampak kesehatan mental. Hasil presentase dari masing-masing indikator menunjukkan bahwa. Pada indikator kesehatan fisik didapati hasil responden 54, 16% sangat setuju, 63, 88% setuju, dan 6, 94% tidak setuju.

Sedangkan pada indikator kesehatan mental didapati hasil bahwa 54, 16% sangat setuju, 68, 05% setuju, dan 2, 77% tidak setuju. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa ekstrakurikuler basket memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik dan mental yang ditunjukkan oleh sikap positif siswa, seperti kerja sama tim, disiplin, rasa tanggung jawab, dan kemampuan mengontrol emosi. Penting bagi guru dan pelatih untuk terus memperhatikan perkembangan fisik dan mental siswa agar kegiatan ekstrakurikuler dapat berlangsung secara optimal dan memberikan dampak maksimal terhadap perkembangan peserta didik. Selain itu, sekolah dapat mengembangkan program ekstrakurikuler basket yang lebih terstruktur dan terjadwal untuk meningkatkan partisipasi siswa serta memastikan bahwa fasilitas basket yang ada sudah memadai dan aman untuk digunakan oleh siswa.

Penelitian ini memiliki keterbatasan penelitian antara lain, sampel yang terbatas sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisir ke populasi yang lebih luas, durasi penelitian yang terbatas sehingga tidak dapat mengetahui dampak jangka panjang dari ekstrakurikuler basket terhadap kesehatan fisik dan mental siswa. Namun, penelitian ini memberikan wawasan tentang dampak ekstrakurikuler basket terhadap kesehatan fisik dan mental di konteks sekolah tersebut. Untuk kedepan, penelitian selanjutnya dapat diperbanyak sampel penelitian, serta ditambahkan jangka waktu penelitian supaya dapat mengetahui dampak jangka panjang dari ekstrakurikuler ini.

## Pernyataan Penulis

Pernyataan ini menegaskan bahwa karangan saya dan tim belum pernah dimuat pada jurnal atau media sejenis manapun, dan merupakan karya asli penulis. Apabila dikemudian hari

ditentukan bahwa artikel tersebut tidak diubah dan telah diterbitkan, saya sebagai penulis bersedia menghadapi sanksi yang dijatuhkan oleh pengelola Jurnal Porkes.

## Daftar Pustaka

- Adii, Y., Putra, M. F. P., & Wandik, Y. (2023). Permainan Bola Basket: Sebuah Tinjauan Konseptual Singkat. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4), 277–282. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16468>
- Agustina, I. O., Juliantika, J., Saputri, S. A., & Putri, S. R. (2023). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Pembinaan dan Pengembangan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 1(4), 86–96. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v1i4.2001>
- Apriliyanto, R., & Sulaiman, A. (2023). Understanding Physical Literacy of Physical Education Teachers. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 7(1), 131–141. <https://ejurnal.uibu.ac.id/index.php/jp/article/view/992>
- Aulia, N. syafa, Surbakti, S. N. br, Darmayani, D., Dongoran, M., Bahri, N., & Sembiring, Z. (2025). Hubungan antara Kesempataan Jasmani dan Kesehatan Mental. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(3), 1030–1037. <https://www.irje.org/irje/article/view/2651>
- Awali, M. (2018). Pengaruh Kemampuan Kognitif terhadap Hasil Pembelajaran Bola Basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 52–63. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.156>
- Apriliyana, H., & Gemael, Q. A. (2021). Survei Minat Terhadap Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket di SMAN 1 Sliyeg. *Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)*, 1(1), 58–67.
- Bailey, R. (2006). “Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes.” *Journal of School Health*. 76(8). 397–401. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Barus, S., Sihombing, I., Barus, L., Kemala, S. D., & Sinaga, S. (2022). Penyuluhan Tentang Edukasi Seks pada Siswa SMPN 28 Medan. *Jurnal Pengabdian Deli Sumatera Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 1–4. <https://jurnal.unds.ac.id/index.php/pds/article/view/210>
- Cahyadi, P., Susianti, E., & Kurniawan, F. (2022). Optimalisasi Keterampilan Bola Basket Siswa dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 4079–4089. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/6124>
- Candra, O., Zulrafla, Z., Kamarudin, K., & Rahmadani, A. (2023). Sosialisasi Teknik Dasar Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SD Al-azhar 37 Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 2(6), 1277–1284. <https://www.bajangjournal.com/index.php/JPM/article/view/5911>
- Carrasco, L., & Mónica, R. (2022). Análisis Comparativo de las Competencias Clínicas de los Estudiantes de Odontología en dos Universidades Pública y Privada. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar Journal*, 6(5), 5282–5293. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i5.3497](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i5.3497)
- Eime, R. M., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2016). “Population Levels of Sport Participation: Implications for Sport Policy.” *BMC Public Health*. 16(1).752.

<https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-016-3463-5>

- Harahap, H., Siregar, S. A., Siregar, R., & Harahap, S. (2025). Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani pada Anak Sekolah Dasar SD/MDAT Al- Washliyah 10 Medan. *Sport Science and Health Journal*, 7(3), 106–114. <https://doi.org/10.17977/um062v7i32025p106-114>
- Hidayah, M., Rachmawatin, Wirawan, O., & Herdyanto, Y. (2019). Perbandingan Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Bola Basket Putra di SMAN Pacet Kabupaten Mojokerto dan SMAN 1 Kota Mojokerto Ditinjau dari Prestasi yang Diraih. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(3), 1–9. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/28210>
- Mahmudah, M. (2025). Manfaat Aktivitas Fisik Terhadap Regenerasi Mental dan Pembentukan Karakter Siswa: Tinjauan Literatur. *Jurnal Salome: Multidisipliner Keilmuan*, 3(3), 240–248. <https://wikep.net/index.php/SALOME/article/view/124>
- Pasaribu, E., Simbolon, N. T., Panjaitan, N. R. P., Situmorang, N. D., & Siddik, F. (2024). Pengaruh Program Olahraga Ekstrakurikuler terhadap Prestasi Belajar Siswa di SD. *JICN: Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara*, 1(5), 6502–6508. <https://jicnusantara.com/index.php/jicn/article/view/1092>
- Pratama, R., Suryansah, S., Mbabho, F., Pambudi, P. S., & Kusuma, A. I. (2025). *Pembelajaran Permainan Bola Basket* (A. Charolina (ed.); Ed.I). PT Penerbit Naga Pustaka.
- Rachmadina, A., Zahra, I. S., Ritonga, R., Pratama, N. A., & Nayla, Y. (2025). Hubungan Antara Pola Tidur dan risiko Penyakit Kronis pada Lansia. *Jurnal Inovasi Kesehatan Global*, 2(1), 87–94. <https://journal.lpkd.or.id/index.php/IKG/article/view/1270>
- Rahmadani, A., Candra, O., & Piranda, M. F. (2023). Model Pembelajaran dalam Bola Basket: Studi Literatur Review. *Journal Research of Sports and Society*, 2(2), 1–7. <https://journal.rc-communication.com/index.php/JRSS/article/view/137>
- Septiana, K. A., & Firdonsyah, A. (2025). Analisis Kelayakan Wi-Fi Coin Cleon di PT SaranaInsan MudaSelaras Menggunakan Skala Likert. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 3, 932–940. <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/proseminaslppm/article/view/1147>
- Sutherland, R., Campbell, E., Lubans, D. R., Morgan, P. J., Okely, A. D., Nathan, N., Wolfenden, L., Wiese, J., Gillham, K., Hollis, J., & Wiggres, J. (2016). “Physical Activity 4 Everyone’ School-Based Intervention to Prevent Decline in Adolescent Physical Activity Levels: 12 Month (Mid-Intervention) Report on a Cluster Randomised Trial.” *British Journal of Sports Medicine* 50 (8): 488–95. <https://bjsm.bmj.com/content/50/8/488.short>
- Tammimi, N. S., & Syam, A. R. (2017). Pengaruh Model Pembelajaran Demonstrasi Terhadap Hasil Belajar Dribble Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK)*, 5(3), 690–696. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/20448>
- Waruwu, M., Pu`at, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif : Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917–932. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>