

**SIDANG**  
**TUGAS AKHIR BUKAN SKRIPSI (TABS)**

# **DAMPAK EKSTRAKULIKULER BASKET TERHADAP KESEHATAN FISIK DAN MENTAL SISWA SMAN 1 BALUNG**

DISUSUN OLEH

**MUHAMMAD AFIFUDDIN**  
**2210281033**

DOSEN PEMBIMBING

1. **Dr. RIZKY APRILIYANTO, M.Pd**
2. **Dr. BAHTIAR HARI HARDOVI, M.Pd**

DOSEN PENGUJI

**Dr. WAHYU EKO WIDIYANTO, M.Pd**



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**  
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN  
PENDIDIKAN JASMANI



## 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



# LATAR BELAKANG PENELITIAN



Kegiatan ekstrakurikuler basket berperan penting dalam mengembangkan kesehatan fisik (daya tahan, kekuatan otot, kebugaran) dan kesehatan mental (kepercayaan diri, kerja sama, pengendalian emosi).



Bola basket merupakan olahraga populer di kalangan pelajar yang menyenangkan, kompetitif, dan menyehatkan.



perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui sejauh mana ekstrakurikuler basket berdampak terhadap kesehatan fisik dan mental siswa SMAN 1 Balung



# RUMUSAN MASALAH DAN TUJUAN PENELITIAN

Rumusan masalah dan tujuan dibuat untuk menentukan arah penelitian.

Pada penelitian berfokus untuk mengetahui sejauh mana kegiatan ekstrakurikuler basket memengaruhi kesehatan fisik dan mental siswa SMAN 1 Balung.

Artinya, peneliti ingin melihat apakah kegiatan basket benar-benar memberikan manfaat nyata bagi tubuh dan kondisi psikologis siswa.



Bagaimana dampak kegiatan ekstrakurikuler basket terhadap kesehatan fisik dan mental siswa SMAN 1 Balung?



Mengetahui dampak kegiatan ekstrakurikuler basket terhadap kesehatan fisik dan mental siswa SMAN 1 Balung.



# KAJIAN TEORI



Selain meningkatkan kebugaran jasmani, basket juga membantu siswa belajar kerja sama tim, komunikasi, dan pengendalian emosi (Tammimi & Syam, 2017).



Menurut (Agustina et al., 2023). Kegiatan ekstrakurikuler adalah aktivitas belajar yang dilakukan di luar jam pelajaran formal, bertujuan untuk mengembangkan potensi, minat, dan bakat siswa. Kegiatan ini berperan penting dalam membentuk karakter, disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama sosial.



Menurut (Aulia et al., 2025) Aktivitas fisik yang baik dapat meningkatkan fungsi otak, memperbaiki suasana hati, serta mengurangi tingkat kecemasan, Oleh karena itu, basket menjadi aktivitas yang mampu menyeimbangkan kesehatan jasmani dan rohani siswa.



# METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif

- Populasi: seluruh siswa SMAN 1 Balung yang mengikuti ekstrakurikuler basket (30 siswa).
- Sampel: 20 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu (siswa aktif dan berusia 15–17 tahun).

Data dikumpulkan melalui angket (kuesioner tertutup) berisi 12 pernyataan dengan skala Likert 3 poin:

- Sangat Setuju (5 poin)
- Setuju (3 poin)
- Kurang Setuju (1 poin)

Angket terbagi dalam dua kategori:

- P1–P6 → indikator kesehatan fisik
- P7–P12 → indikator kesehatan mental

Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif menggunakan persentase, dengan rumus:

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

# HASIL PENELITIAN

## DATA RESPONDEN

Total responden: 20 siswa SMAN 1 Balung

Usia responden:

- 15 tahun → 30%
- 16 tahun → 45%
- 17 tahun → 25%

Jenis kelamin:

- Laki-laki → 70%
- Perempuan → 30%

## TEMUAN UTAMA

- Responden: 20 siswa SMAN 1 Balung (70% laki-laki, usia dominan 16 tahun).
- Kesehatan fisik: mayoritas setuju & sangat setuju (↑ kekuatan otot & stamina 91,66%).
- Kesehatan mental: mayoritas setuju & sangat setuju (↑ kepercayaan diri, kebahagiaan, dan kontrol emosi).
- Ekstrakurikuler basket berdampak positif terhadap kesehatan fisik dan mental siswa.

## Hasil Kesehatan Fisik (P1–P6)

- Sangat Setuju : 54,16%
- Setuju : 63,88%
- Kurang Setuju : 6,94%

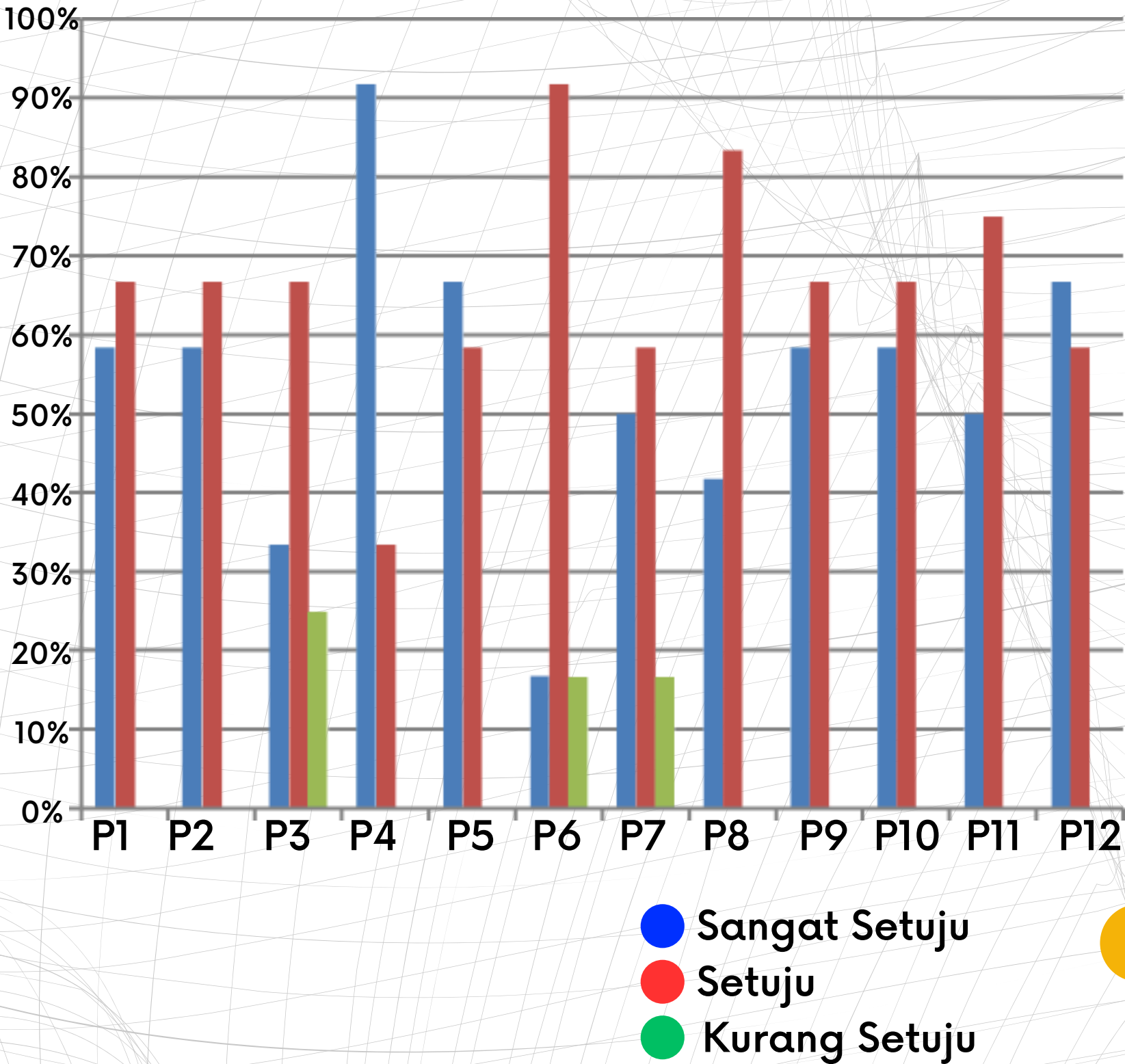
## Hasil Kesehatan Mental (P7–P12)

- Sangat Setuju : 54,16%
- Setuju : 68,05%
- Kurang Setuju : 2,77%



# VISUALISASI DATA

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





# PEMBAHASAN

- Mayoritas dari 20 siswa SMAN 1 Balung menjawab Setuju dan Sangat Setuju pada semua pernyataan.
- Aspek fisik: basket meningkatkan kebugaran, kekuatan otot, dan stamina (tertinggi 91,66% pada P4).
- Aspek mental: siswa merasa lebih bahagia, percaya diri, dan mudah bergaul (rata-rata setuju 68,05%).
- Hanya sedikit siswa yang belum merasakan penurunan stres akademik.
- Basket juga menumbuhkan disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab.
- Ekstrakurikuler basket berdampak positif terhadap kesehatan fisik dan mental siswa.



# KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 20 siswa SMAN 1 Balung, kegiatan ekstrakurikuler basket terbukti memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik dan mental siswa. Pada aspek fisik, sebanyak 54,16% responden menyatakan sangat setuju, 63,88% setuju, dan 6,94% kurang setuju, sedangkan pada aspek mental, 54,16% sangat setuju, 68,05% setuju, dan 2,77% kurang setuju. Hasil ini menunjukkan bahwa ekstrakurikuler basket mampu meningkatkan kebugaran, disiplin, kerja sama tim, tanggung jawab, serta kemampuan mengontrol emosi siswa. Oleh karena itu, sekolah diharapkan dapat terus mengembangkan program dan fasilitas ekstrakurikuler basket agar manfaatnya dapat dirasakan secara optimal oleh seluruh peserta didik.





unmuh  
jember

KNOWLEDGE, MORALITY, CIVILIZATION

[www.unmuhjember.ac.id](http://www.unmuhjember.ac.id)



SEKIAN DAN

TERIMA KASIH

