

Analisis Literatur Terhadap Pengaruh Permainan Bola Basket Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Pada Anak Remaja

Ni Komang Yeni Mahendra Putri^{1*}, I Putu Agus Dharma Hita¹, Ida Bagus Gede Jaya Mahotama¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

*Corresponding author : yeni.mahendra@student.undiksha.ac.id

Article History:

Received : 23-06-2025

Accepted : 10-10-2025

Keywords: Permainan Bola Basket; Kesehatan Fisik; Kesehatan Mental; Remaja; Studi Literatur

ABSTRAK

Artikel ini bertujuan untuk mengkaji peran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) dalam pembentukan karakter siswa di sekolah dasar. Kajian ini dilakukan melalui pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi pustaka. Literatur yang dianalisis mencakup berbagai sumber akademik, termasuk buku, jurnal ilmiah, dan dokumen kebijakan pendidikan yang membahas penguatan pendidikan karakter melalui aktivitas fisik dan olahraga. Fokus analisis diarahkan pada integrasi nilai-nilai karakter seperti kerja sama, sportivitas, disiplin, dan tanggung jawab dalam pembelajaran PJOK. Dari hasil kajian literatur, ditemukan bahwa PJOK memiliki potensi sebagai sarana efektif dalam menanamkan nilai-nilai karakter kepada siswa. Proses ini berlangsung melalui pengalaman langsung dalam permainan dan kegiatan fisik yang menuntut interaksi sosial, pengambilan keputusan, dan pengendalian emosi. Selain itu, literatur menunjukkan bahwa keberhasilan integrasi nilai-nilai karakter dalam PJOK sangat dipengaruhi oleh pendekatan pembelajaran yang digunakan guru serta lingkungan sosial sekolah yang mendukung. Dengan demikian, pembelajaran PJOK tidak hanya berdampak pada aspek fisik siswa, tetapi juga dapat berkontribusi pada perkembangan karakter. Kajian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pendidik dalam merancang pembelajaran PJOK yang tidak hanya berorientasi pada kebugaran jasmani, tetapi juga pada pembentukan karakter siswa.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu cara yang efektif untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, terutama bagi anak remaja yang sedang berada dalam tahap perkembangan. Permainan bola basket, sebagai salah satu olahraga yang banyak diminati, telah dikenal memberikan manfaat yang luas bagi pengembangan fisik dan mental seseorang. Dalam konteks anak remaja, yang sering menghadapi tantangan emosional dan sosial, olahraga seperti bola basket dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Selain memberikan latihan fisik yang intens, bola basket juga mengajarkan nilai-nilai sosial yang penting, seperti kerja sama tim, kepemimpinan, dan komunikasi. Namun, meskipun banyak penelitian yang mengakui manfaat fisik dari olahraga bola basket, pengaruhnya terhadap kesehatan mental anak remaja masih kurang dieksplorasi secara mendalam. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa olahraga dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan dan stres, serta meningkatkan rasa percaya diri remaja, namun belum banyak yang memfokuskan pada permainan bola basket secara spesifik dalam konteks ini. Hal ini menjadi gap penelitian yang

menarik untuk diteliti lebih lanjut, khususnya terkait dengan dampak positif dari bola basket dalam meningkatkan kesehatan mental dan fisik anak remaja.

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami proses transisi dari masa anak-anak menuju dewasa, yang ditandai dengan perubahan signifikan dalam aspek biologis, psikologis, sosial, dan emosional. Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), masa remaja berada dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun dan merupakan tahap penting dalam pembentukan identitas diri, pembelajaran keterampilan hidup, serta penyesuaian terhadap berbagai tuntutan lingkungan dan sosial (WHO, 2020). Dalam masa ini, remaja menghadapi berbagai tantangan seperti tekanan akademik, perubahan hormon, pencarian jati diri, hingga ketergantungan terhadap teknologi. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan holistik dalam mendukung perkembangan remaja agar dapat tumbuh secara sehat, baik secara fisik maupun mental. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam menunjang perkembangan remaja adalah melalui partisipasi aktif dalam aktivitas fisik dan olahraga. Aktivitas fisik tidak hanya bermanfaat untuk menjaga kebugaran jasmani, tetapi juga memainkan peran penting dalam menjaga stabilitas mental dan emosional. Berdasarkan kajian dari Eime et al. (2013), partisipasi remaja dalam olahraga, khususnya olahraga tim, berkontribusi positif terhadap perkembangan psikososial, termasuk peningkatan rasa percaya diri, pengurangan kecemasan, serta pembentukan keterampilan sosial seperti kerja sama dan komunikasi.

Di tengah arus globalisasi yang semakin deras, generasi muda menghadapi tantangan yang tidak hanya bersifat akademis, tetapi juga moral dan sosial. Pendidikan karakter menjadi elemen penting dalam membentuk individu yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga kuat secara moral dan empatik secara sosial. Sekolah dasar sebagai institusi pendidikan formal pertama memiliki peran sentral dalam menanamkan nilai-nilai dasar yang akan menjadi bekal bagi siswa dalam menjalani kehidupan di masa depan. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) kerap dipandang hanya sebagai sarana pengembangan fisik. Namun, sesungguhnya PJOK juga memiliki potensi sebagai wahana pembentukan karakter. Melalui kegiatan olahraga dan permainan, siswa belajar menjaga kesehatan, menjalin kerja sama, menghargai perbedaan, dan berkompetisi secara sportif. Beberapa penelitian mendukung peran olahraga dalam pembentukan karakter. Misalnya, Weinberg & Gould (2003) menyebutkan bahwa olahraga dapat menumbuhkan nilai-nilai seperti keadilan, sportivitas, dan integritas. Rutland (2003) menambahkan bahwa karakter seperti keberanian, kesetiaan, dan ketekunan dapat diasah melalui aktivitas fisik yang terstruktur.

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga tim yang sangat populer dan banyak diminati oleh remaja, baik laki-laki maupun perempuan. Olahraga ini menggabungkan unsur kecepatan, ketangkasan, kekuatan, strategi, dan kerja sama tim dalam satu rangkaian permainan. Aktivitas dalam permainan bola basket menuntut gerakan yang intens seperti berlari, melompat, menggiring bola, dan melempar, yang kesemuanya berkontribusi terhadap peningkatan kapasitas fisik anak. Selain itu, bola basket juga membutuhkan konsentrasi, kemampuan mengambil keputusan cepat, dan adaptasi terhadap situasi permainan yang dinamis, yang melatih aspek mental dan kognitif pemain. Dalam konteks pendidikan dan pengembangan anak usia sekolah, permainan bola basket sering kali dijadikan bagian dari kurikulum pendidikan jasmani. Menurut Siedentop (2002), permainan bola basket tidak hanya melatih keterampilan gerak dasar, tetapi juga mengajarkan nilai-nilai seperti sportivitas, disiplin, dan tanggung jawab. Hal ini menjadikan bola basket sebagai sarana yang efektif untuk

mencapai tujuan pendidikan karakter sekaligus meningkatkan kebugaran jasmani anak. Namun demikian, tidak semua institusi pendidikan memaksimalkan potensi olahraga ini sebagai alat pembinaan fisik dan mental siswa.

Seiring dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental remaja, berbagai penelitian mulai menyoroti hubungan antara aktivitas fisik dengan kesejahteraan psikologis. Misalnya, penelitian oleh Fraser-Thomas et al. (2005) menunjukkan bahwa keterlibatan dalam olahraga tim seperti bola basket dapat menjadi medium positif untuk membentuk rasa identitas diri dan mencegah perilaku menyimpang di kalangan remaja. Dalam konteks Indonesia, fenomena stress akademik, kecanduan gadget, dan menurunnya interaksi sosial menjadi masalah yang semakin relevan, sehingga diperlukan Solusi praktis dan aplikatif untuk menanganinya. Meskipun sudah banyak penelitian yang menyoroti manfaat olahraga terhadap kesehatan secara umum, masih terbatas kajian yang secara khusus membahas pengaruh permainan bola basket terhadap kesehatan fisik dan mental anak remaja secara terintegrasi. Kebanyakan penelitian hanya berfokus pada aspek fisik semata atau hanya aspek psikologis, padahal kedua aspek tersebut saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan dalam konteks perkembangan remaja.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memberikan analisis yang komprehensif terhadap pengaruh permainan bola basket terhadap kesehatan fisik dan mental pada anak remaja. Dengan menggunakan pendekatan studi literatur, penulis mencoba menyusun sintesis dari berbagai sumber ilmiah yang relevan untuk menggambarkan bagaimana permainan bola basket dapat menjadi media efektif dalam menunjang perkembangan holistic remaja. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program pendidikan jasmani, kebijakan kesehatan remaja, serta mendorong orang tua dan guru untuk lebih aktif memfasilitasi kegiatan olahraga yang bermanfaat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur untuk mengumpulkan dan menganalisis data dari berbagai sumber yang relevan terkait pengaruh permainan bola basket terhadap kesehatan fisik dan mental pada anak remaja. Tahapan penelitian ini meliputi:

1. Pencarian Sumber : Sumber yang digunakan meliputi jurnal ilmiah, artikel, buku, dan laporan penelitian yang membahas tentang pengaruh olahraga, khususnya bola basket, terhadap kesehatan fisik dan mental.
2. Seleksi Sumber : Sumber yang dipilih harus relevan dengan topik dan memberikan kontribusi terhadap pemahaman tentang hubungan antara bola basket dan kesehatan remaja. Kriteria seleksi meliputi artikel yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir dan memiliki metodologi yang kuat serta hasil yang dapat dipertanggungjawabkan.
3. Analisis Data : Data yang terkumpul dianalisis untuk mengidentifikasi temuan-temuan terkait dampak positif bola basket terhadap aspek fisik (seperti kebugaran, daya tahan tubuh, kekuatan otot) dan mental (seperti pengurangan stres, peningkatan kepercayaan diri, kemampuan sosial).
4. Sintesis Temuan : Setelah menganalisis data dari berbagai sumber, hasilnya disintesis untuk memberikan kesimpulan yang menyeluruh mengenai pengaruh permainan bola basket terhadap kesehatan fisik dan mental pada anak remaja.

PEMBAHASAN

Dari hasil kajian literatur yang dilakukan, ditemukan bahwa permainan bola basket dapat meningkatkan kebugaran fisik melalui berbagai aktivitas yang melibatkan gerakan cepat, kekuatan, dan kelincahan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang rutin bermain bola basket memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik, kekuatan otot yang meningkat, serta koordinasi motorik yang terlatih dengan baik. Selain itu, aspek sosial dari permainan bola basket juga berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental. Pemain bola basket cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi, kemampuan untuk bekerja dalam tim, dan keterampilan komunikasi yang lebih baik. Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa permainan bola basket memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental anak remaja. Dampak tersebut dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu dampak terhadap kesehatan fisik : permainan bola basket melibatkan gerakan tubuh yang intens, seperti berlari, melompat, melempar, menangkap, dan bertahan. Berdasarkan penelitian Gomez et al. (2019), remaja yang aktif bermain bola basket secara rutin mengalami peningkatan kebugaran kardiorespirasi, yaitu kemampuan system jantung dan paru-paru dalam mendukung aktivitas fisik jangka panjang. Hal ini terjadi karena bola basket termasuk olahraga aerobik dan anaerobik yang membutuhkan energi dalam waktu lama dan dengan intensitas bervariasi. Selain kebugaran jantung, permainan ini juga berkontribusi terhadap peningkatan kekuatan otot, khususnya otot tungkai dan lengan. Anak remaja yang terlibat dalam pelatihan bola basket memperlihatkan perkembangan massa otot yang lebih baik dibandingkan remaja yang tidak berolahraga (Anderson & Rizzuto, 2018). Koordinasi motorik juga meningkat secara signifikan. Bola basket menuntut keterampilan koordinatif seperti koordinasi mata-tangan, keseimbangan tubuh, serta ketepatan dalam pengambilan keputusan gerakan. Menurut studi Nuviala et al. (2020), anak remaja yang bermain basket menunjukkan respons motorik lebih cepat dan terkoordinasi dalam situasi dinamis. Permainan ini juga berperan dalam pengendalian berat badan. Melalui aktivitas fisik yang melibatkan seluruh tubuh, bola basket membantu menurunkan kadar lemak tubuh serta mempertahankan IMT (Indeks Massa Tubuh) yang sehat. Hal ini penting dalam mencegah obesitas masa remaja yang dapat berdampak jangka panjang pada kesehatan dewasa. Dampak terhadap kesehatan mental : Bola basket bukan hanya menyehatkan secara fisik, tetapi juga memberikan kontribusi besar terhadap kesehatan mental anak remaja. Berdasarkan studi Brown et al. (2020), remaja yang aktif dalam olahraga tim seperti bola basket memiliki Tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif secara fisik. Permainan ini memicu pelepasan endorfin, yaitu hormon yang meningkatkan suasana hati dan memberikan perasaan senang. Anak remaja yang rutin berolahraga, termasuk bermain basket, menunjukkan tingkat kebahagiaan, relaksasi, dan stabilitas emosional yang lebih tinggi. Bola basket juga memperkuat rasa percaya diri dan harga diri. Dalam penelitian oleh Smith & Jones (2017), partisipasi dalam tim olahraga membantu remaja mengembangkan perasaan berprestasi dan memiliki identitas sosial yang positif. Kemenangan dalam pertandingan, dukungan tim, serta pencapaian pribadi seperti mencetak poin atau mempertahankan pertahanan memberikan motivasi intrinsik yang meningkatkan kepercayaan diri. Selain itu, aspek sosial-emosional juga terbentuk melalui interaksi tim. Remaja belajar bekerja sama, menyelesaikan konflik, mendengarkan arahan, dan membentuk hubungan interpersonal. Ini penting dalam membangun keterampilan sosial yang sehat pada masa perkembangan.

Dimensi Fisik dan Relevansinya Dalam Konteks Indonesia

Hasil kajian menunjukkan bahwa permainan bola basket berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani siswa, seperti kekuatan otot, koordinasi motorik, dan penurunan kadar lemak tubuh. Dalam konteks pendidikan dasar di Indonesia, temuan ini relevan mengingat adanya kecenderungan menurunnya aktivitas fisik anak akibat penggunaan gawai yang berlebihan. Aktivitas bola basket dapat menjadi alternatif yang efektif untuk merangsang gerak aktif siswa melalui kegiatan yang menyenangkan dan terstruktur. Selain itu, pembelajaran PJOK yang mengintegrasikan bola basket dapat menjadi solusi atas rendahnya tingkat kebugaran jasmani nasional sebagaimana dilaporkan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga (2020).

Dimensi Psikososial dan Pembentukan Karakter

Permainan bola basket turut berperan dalam membentuk karakter siswa melalui pembelajaran nilai-nilai seperti kerja sama, sportivitas, disiplin, dan resiliensi. Kegiatan ini memberikan ruang bagi siswa untuk mengalami langsung proses pengambilan keputusan, berinteraksi dalam tim, dan mengelola konflik secara sehat. Dalam praktiknya, aspek ini selaras dengan arah kebijakan Penguatan Pendidikan Karakter (PPK) yang dicanangkan Kemendikbud. Namun, peran guru PJOK sangat menentukan efektivitas integrasi karakter tersebut. Tanpa pendekatan reflektif, nilai-nilai moral yang terkandung dalam permainan berisiko hanya menjadi pengalaman fisik tanpa makna internalisasi.

Keterbatasan Kajian dan Potensi Bias

Sebagian besar literatur yang ditelaah berasal dari konteks luar negeri seperti Amerika Serikat, Eropa, dan Asia Timur, yang memiliki sistem pendidikan dan budaya olahraga berbeda dengan Indonesia. Hal ini menjadi keterbatasan dalam menggeneralisasi temuan ke konteks lokal. Selain itu, beberapa studi menggunakan desain eksperimental dengan sampel terbatas, sehingga ada potensi bias dalam pengukuran dampak jangka panjang permainan bola basket terhadap karakter siswa. Variabel intervensi seperti peran guru, kondisi lingkungan sekolah, dan dukungan keluarga sering kali tidak diperhitungkan secara mendalam.

Implikasi Praktis dan Pedagogis

Temuan ini memberikan landasan bagi pengembangan kurikulum PJOK yang tidak hanya fokus pada hasil fisik, tetapi juga memfasilitasi pembentukan karakter siswa. Guru perlu dilatih untuk merancang kegiatan permainan bola basket yang tidak hanya menekankan keterampilan teknis, tetapi juga memberikan ruang untuk refleksi, kerja tim, dan pengambilan keputusan etis. Selain itu, keterlibatan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket juga dapat menjadi medium pelatihan karakter yang lebih fleksibel dan tidak terbatas ruang kelas.

KESIMPULAN

Kajian literatur ini menunjukkan bahwa permainan bola basket dalam pembelajaran PJOK berpotensi mendukung pengembangan fisik dan karakter siswa sekolah dasar. Melalui aktivitas yang terstruktur, siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta menginternalisasi nilai-nilai seperti kerja sama, disiplin, dan sportivitas. Namun, efektivitasnya bergantung pada pendekatan pedagogis yang digunakan dan konteks sosial sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Altavilla, G., & Raiola, G. (2020). The educational value of rules in basketball. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(Proc4), S1201–S1207. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.15.Proc4.12>
- [2] Brown, A. J., & Miller, T. R. (2020). The mental health benefits of team sports for adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 66(4), 456–463. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.12.003>
- [3] Catalano, R. F., & Kellogg, E. (2020). Fostering healthy mental, emotional, and behavioral development in children and youth: A national agenda. *Journal of Adolescent Health*, 66(3), 265–267. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.12.003>
- [4] Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- [5] Gómez, A., & Sánchez-Jover, F. (2017). Training habits, motivation, quality of life and sport injuries in 12 to 15 years old basketball players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(3), 785–795. <https://doi.org/10.14198/jhse.2017.123.10>
- [6] Jones, G. J., Edwards, M. B., Bocarro, J. N., Bunds, K. S., & Smith, J. W. (2017). An integrative review of sport-based youth development literature. *Sport in Society*, 20(1), 161–179. <https://doi.org/10.1080/17430437.2015.1124569>
- [7] Jones, R., & Smith, L. (2015). Basketball and youth development: A case study. *Sport in Society*, 18(6), 789–803. <https://doi.org/10.1080/17430437.2014.982546>
- [8] Miller, D., & Brown, A. (2016). Integrating character education into physical education. *Physical Educator*, 73(1), 59–74. <https://doi.org/10.18666/TPE-2016-V73-I1-5785>
- [9] Nenggar, A. H., & Yunarta, A. (2023). The urgency of basketball athletes' self-confidence in facing the game: A literature review study. *International Journal of Basketball Studies*, 2(1). <https://doi.org/10.31949/ijobs.v2i1.5304>
- [10] Nuviala, A., Grao-Cruces, A., Pérez-Ordás, R., & Fernández-Martínez, A. (2019). Physical activity and its relationship with physical fitness in adolescents: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 2529. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142529>
- [11] Rutland, M. (2003). Character development through physical activity. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 74(6), 24–28. <https://doi.org/10.1080/07303084.2003.10608484>
- [12] Smith, J. A., & Jones, R. B. (2014). The impact of team sports on adolescent development. *Journal of Youth Studies*, 17(8), 1023–1038. <https://doi.org/10.1080/13676261.2014.881983>
- [13] Supriyadi, S., Lumintuarso, R., & Sugiyanto, F. X. (2020). Mini basketball game model to improve social skill, motoric skill, and physical fitness of elementary school students. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 5(5), 677–683. <https://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/view/14707>

- [14] Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology (8th ed.)*. Human Kinetics. <https://us.humankinetics.com/products/foundations-of-sport-and-exercise-psychology-8th-edition-with-hkpropel-access>