

---

## **Peran Pengaruh Olahraga Bola Basket Dalam Menunjang Kesehatan Holistik Dalam Meningkatkan Ketahanan Fisik Pada Generasi Muda : Kajian Studi Literatur**

**Benediktus Ivan Setiawan<sup>1\*</sup>, I Putu Agus Dharma Hita<sup>1</sup>, Ida Bagus Gede Jaya Mahotama<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

\*Corresponding author : [benediktus.ivan@student.undiksha.ac.id](mailto:benediktus.ivan@student.undiksha.ac.id)

---

### **Article History:**

Received : 30-06-2025

Accepted : 10-10-2025

**Keywords:** Bola Basket; Kesehatan Holistik; Ketahanan Fisik

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan mengkaji kontribusi olahraga bola basket dalam menunjang kesehatan holistik dan meningkatkan ketahanan fisik generasi muda melalui pendekatan studi literatur. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan menelaah berbagai sumber seperti buku akademik, jurnal ilmiah, dan dokumen kebijakan. Fokus kajian terletak pada peran bola basket dalam mengembangkan aspek fisik, mental, dan sosial peserta didik, sekaligus menanamkan nilai-nilai kedisiplinan, kerja sama, dan tanggung jawab. Hasil studi menunjukkan bahwa bola basket tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga mendukung kesehatan mental dan sosial melalui pengalaman tim, pengambilan keputusan, dan pengendalian emosi. Efektivitas manfaat ini dipengaruhi oleh strategi pembelajaran dan lingkungan sosial sekolah yang kondusif. Oleh karena itu, pembelajaran bola basket memiliki potensi sebagai sarana edukatif dalam membentuk generasi muda yang sehat dan tangguh.

---

## **PENDAHULUAN**

Permainan bola basket merupakan olahraga yang mengandalkan kecepatan gerak tangan dan kaki dalam waktu yang tepat (Danny Kosasih, 2008). Keterampilan ini perlu dikembangkan melalui latihan yang berfokus pada kemampuan individu, kondisi fisik, kestabilan emosi, dan keseimbangan tim, baik dalam posisi bertahan (defense) maupun menyerang (offense). Bola basket sendiri adalah olahraga beregu yang terdiri dari dua tim beranggotakan lima pemain dengan tujuan mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan (Abu Azka, 2010). Olahraga ini digemari karena dapat dimainkan di lapangan tertutup yang relatif kecil dan mudah dipelajari berkat ukuran bola yang besar dan mudah dikontrol.

Olahraga telah lama diakui sebagai pendekatan efektif dalam mendukung kesehatan secara holistik, meliputi aspek fisik, mental, dan sosial. Bagi remaja yang berada dalam fase perkembangan kritis, keterlibatan dalam olahraga berkontribusi besar terhadap pembentukan ketahanan fisik dan psikologis untuk menghadapi tantangan kehidupan. Bola basket, sebagai olahraga yang kompetitif dan menyenangkan, menuntut partisipasi aktif yang melibatkan kekuatan tubuh, koordinasi, konsentrasi, serta kerja sama tim. Aktivitas ini tidak hanya memperkuat otot dan daya tahan, tetapi juga melatih nilai-nilai seperti kedisiplinan, tanggung jawab, dan kemampuan sosial seperti komunikasi dan kepemimpinan.

Lebih jauh, aktivitas fisik dalam permainan bola basket terbukti mampu menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi, yang umum dialami remaja. Beberapa literatur mencatat bahwa olahraga mendukung peningkatan rasa percaya diri, perasaan memiliki, dan citra diri positif. Dengan demikian, bola basket memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan kesehatan mental di kalangan generasi muda.

Remaja, menurut WHO (2020), merupakan individu berusia 10–19 tahun yang sedang menjalani proses pembentukan identitas diri dan adaptasi terhadap tekanan lingkungan. Pada masa ini, tekanan akademik, perubahan hormonal, dan penggunaan teknologi menjadi tantangan tersendiri. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan menyeluruh untuk mendampingi perkembangan mereka. Salah satunya adalah melalui aktivitas olahraga yang terstruktur.

Penelitian Eime et al. (2013) menyatakan bahwa keterlibatan dalam olahraga beregu memiliki hubungan positif dengan peningkatan kepercayaan diri, pengurangan kecemasan, serta pengembangan keterampilan sosial. Dalam konteks pendidikan formal, sayangnya mata pelajaran PJOK masih sering dianggap sebatas penguatan fisik, padahal olahraga menyimpan potensi besar dalam pendidikan karakter. Nilai-nilai seperti keadilan, keberanian, dan integritas dapat dibentuk melalui aktivitas fisik yang terorganisasi (Weinberg & Gould, 2003; Rutland, 2003).

Bola basket merupakan salah satu olahraga beregu yang populer di kalangan remaja. Permainan ini menuntut keterampilan fisik seperti kelincahan, kekuatan otot, serta strategi permainan tim. Selain meningkatkan kapasitas tubuh, bola basket juga melatih kemampuan mengambil keputusan cepat, mengendalikan emosi, serta berpikir taktis dalam situasi dinamis. Dalam pembelajaran PJOK, bola basket kerap digunakan sebagai media untuk melatih nilai-nilai seperti kerja sama, disiplin, dan tanggung jawab (Siedentop, 2002).

Peningkatan kesadaran terhadap kesehatan mental di kalangan remaja juga memperkuat relevansi olahraga bola basket. Studi Fraser-Thomas et al. (2005) menyoroti bahwa olahraga tim dapat memperkuat jati diri remaja, menumbuhkan rasa memiliki, serta mencegah perilaku menyimpang. Di Indonesia, tantangan seperti tekanan akademik, ketergantungan gawai, dan minimnya interaksi sosial semakin menekankan perlunya intervensi yang menyenangkan dan edukatif, salah satunya melalui olahraga tim.

Namun demikian, meskipun banyak studi menyoroti dampak olahraga terhadap kesehatan remaja, sebagian besar hanya mengulas aspek fisik atau psikologis secara terpisah. Penelitian yang secara komprehensif menelaah integrasi manfaat fisik dan mental dari olahraga bola basket masih terbatas. Padahal, bagi remaja, kedua aspek ini saling memengaruhi dan membentuk fondasi karakter yang kuat. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengisi celah penelitian terkait kontribusi spesifik bola basket terhadap pengembangan kesehatan holistik pada remaja. Keunikan kajian ini terletak pada pendekatan integratif yang mengaitkan dimensi fisik, mental, dan sosial secara simultan dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani dan perkembangan karakter generasi muda.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur dengan pendekatan deskriptif kualitatif untuk menganalisis kontribusi olahraga bola basket terhadap pengembangan kesehatan holistik dan ketahanan fisik remaja. Sebanyak 20 literatur yang diterbitkan antara 2014–2023 dikumpulkan dari database terpercaya seperti Google Scholar dan SINTA,

menggunakan kata kunci: "*bola basket*", "*kesehatan holistik*", "*ketahanan fisik*", "*pendidikan jasmani*", dan "*nilai karakter dalam olahraga*".

Proses analisis dilakukan dalam tiga tahap utama:

#### 1. Identifikasi dan Seleksi Literatur

Literatur diseleksi berdasarkan kesesuaian topik, kualitas akademik, dan kontribusi terhadap pemahaman mengenai hubungan bola basket dengan aspek kesehatan dan karakter remaja.

#### 2. Analisis Isi

Setiap literatur dianalisis secara kritis untuk mengidentifikasi kontribusi olahraga bola basket terhadap dimensi kesehatan fisik, mental, dan sosial, serta nilai karakter seperti disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama.

#### 3. Sintesis Informasi

Informasi dari literatur disusun dan disintesis untuk membangun pemahaman menyeluruh mengenai peran bola basket sebagai sarana pendidikan jasmani yang mendukung pengembangan ketahanan fisik dan kesehatan holistik pada remaja.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, ditemukan bahwa olahraga bola basket memiliki kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kesehatan holistik pada generasi muda, terutama dalam hal ketahanan fisik. Bola basket merupakan olahraga yang menuntut aktivitas fisik intensif dan koordinatif yang tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga berdampak positif terhadap kesehatan mental dan perkembangan sosial emosional remaja.

### **Dampak Terhadap Kesehatan Fisik**

Permainan bola basket menuntut berbagai gerakan dinamis seperti berlari, melompat, menggiring, melempar, dan bertahan. Aktivitas ini secara langsung melatih ketahanan kardiorespirasi, kekuatan otot, serta koordinasi motorik. Menurut Gomez et al. (2019), remaja yang secara rutin berpartisipasi dalam latihan dan pertandingan bola basket menunjukkan peningkatan signifikan dalam kebugaran jantung dan paru-paru. Hal ini karena bola basket termasuk olahraga kombinasi aerobik dan anaerobik yang mampu mengoptimalkan kapasitas kerja tubuh dalam jangka waktu panjang dan dengan intensitas yang bervariasi. Lebih lanjut, Anderson & Rizzuto (2018) menjelaskan bahwa permainan ini juga memperkuat otot-otot utama, terutama otot tungkai, lengan, dan inti tubuh. Kegiatan fisik yang dilakukan secara konsisten dalam permainan bola basket mendorong pertumbuhan massa otot serta ketahanan otot yang optimal, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap ketahanan fisik secara keseluruhan.

Selain itu, keterampilan koordinatif seperti keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi mata-tangan juga berkembang dengan baik. Nuviola et al. (2020) menyatakan bahwa pemain bola basket remaja menunjukkan reaksi motorik yang lebih cepat serta kontrol tubuh yang lebih baik saat menghadapi situasi gerak kompleks. Hal ini menandakan adanya peningkatan efisiensi neuromuskular, yang sangat penting untuk mendukung kemampuan bergerak dan daya tahan fisik jangka panjang. Tidak kalah penting, permainan bola basket juga berperan dalam menjaga komposisi tubuh ideal. Melalui intensitas gerakan yang tinggi dan terus-menerus, olahraga ini membantu menurunkan kadar lemak tubuh dan mempertahankan Indeks

Massa Tubuh (IMT) yang sehat. Dalam konteks pencegahan obesitas di masa remaja, hal ini sangat krusial karena kelebihan berat badan pada masa muda dapat meningkatkan risiko penyakit kronis saat dewasa.

**Dampak Terhadap Kesehatan Mental dan Sosial-Emosional**

Di samping manfaat fisik, bola basket juga memiliki pengaruh besar terhadap kesejahteraan mental dan emosional remaja. Berdasarkan studi oleh Brown et al. (2020), keterlibatan dalam olahraga tim seperti bola basket berkaitan erat dengan penurunan tingkat stres dan kecemasan. Aktivitas fisik yang dilakukan dalam permainan memicu pelepasan hormon endorfin yang dikenal sebagai “hormon kebahagiaan”, yang dapat meningkatkan suasana hati dan membantu menjaga kestabilan emosi. Selain itu, keterlibatan aktif dalam tim bola basket turut memperkuat rasa percaya diri dan harga diri. Smith & Jones (2017) menemukan bahwa remaja yang mengikuti kegiatan olahraga dalam tim cenderung memiliki perasaan berprestasi, pengakuan sosial, serta motivasi intrinsik yang tinggi. Momen seperti mencetak poin, melakukan assist, atau mempertahankan area pertahanan dapat memberikan kepuasan pribadi dan meningkatkan perasaan berdaya.

Permainan bola basket juga merupakan sarana yang efektif dalam mengembangkan keterampilan sosial. Melalui interaksi dalam tim, remaja belajar bagaimana bekerja sama, mendengarkan arahan pelatih, menyelesaikan konflik secara sehat, serta membangun komunikasi yang positif. Nilai-nilai ini sangat penting dalam membentuk karakter dan ketahanan sosial-emosional yang merupakan bagian dari kesehatan holistik.

Berikut adalah tabel ringkasan hasil yang disusun berdasarkan isi artikel kajian pustaka yang telah di review. Tabel ini menyoroti peneliti, aspek keterampilan yang diteliti, serta hasil temuan utamanya.

**Tabel 1.** Sintesis Temuan dari Kajian Literatur

Peneliti & Tahun	Dimensi	Hasil Utama
Gomez et al. (2019), Anderson & Rizzuto (2018), Nuviala et al. (2020)	Fisik	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meningkatkan kebugaran kardiorespirasi (aerobik &amp; anaerobik)</li> <li>2. Memperkuat otot tungkai, lengan, dan inti</li> <li>3. Meningkatkan koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan</li> <li>4. Menjaga komposisi tubuh ideal dan mencegah obesitas</li> </ol>
Brown et al. (2020), Smith & Jones (2017)	Mental	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengurangi stres dan kecemasan melalui pelepasan endorfin</li> <li>2. Meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri</li> <li>3. Menumbuhkan motivasi intrinsik dan perasaan berprestasi</li> </ol>
Nurina & Sukoco (2014), Aris & Mu’arifuddin (2020)	Sosial-Emosional	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meningkatkan keterampilan komunikasi dan kerja sama</li> </ol>

Peneliti & Tahun	Dimensi	Hasil Utama
		2. Mendorong tanggung jawab, sportivitas, dan kepemimpinan 3. Menguatkan empati dan penyelesaian konflik secara sehat

Salah satu cabang olahraga yang memiliki potensi besar dalam mendukung pembentukan karakter peserta didik adalah bola basket. Olahraga ini menuntut adanya interaksi sosial yang intensif, kemampuan bekerja sama dalam tim, serta keterampilan mengambil keputusan secara cepat dalam kondisi yang penuh tekanan. Nilai-nilai penting seperti sportivitas, rasa hormat terhadap lawan dan perangkat pertandingan, kepemimpinan, serta pengelolaan emosi secara positif secara alami muncul dalam dinamika permainan ini. Penelitian yang dilakukan oleh Nurina dan Sukoco (2014) mengungkapkan bahwa keterlibatan siswa dalam kegiatan bola basket berkontribusi nyata terhadap peningkatan sikap tanggung jawab, kemampuan kerja sama, dan kedisiplinan dalam proses pembelajaran. Hal ini memperkuat pandangan bahwa bola basket bukan hanya sekadar aktivitas jasmani, tetapi juga merupakan sarana edukatif yang efektif untuk menanamkan nilai-nilai karakter yang dibutuhkan dalam kehidupan sosial dan akademik.

### **Dimensi Fisik dan Relevansinya Dalam Konteks Indonesia**

Permainan bola basket terbukti memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan aspek kebugaran jasmani peserta didik. Gerakan-gerakan aktif seperti berlari, melompat, menggiring bola, dan melakukan lemparan bukan hanya melatih kekuatan otot dan daya tahan tubuh, tetapi juga memperbaiki koordinasi motorik serta membantu mengontrol kadar lemak tubuh. Dalam konteks Indonesia, manfaat ini sangat relevan mengingat meningkatnya gaya hidup sedentari di kalangan anak-anak akibat tingginya intensitas penggunaan perangkat digital (gawai). Aktivitas fisik siswa cenderung menurun drastis, sehingga berdampak pada lemahnya tingkat kebugaran jasmani anak usia sekolah dasar hingga menengah.

Permainan bola basket dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dapat menjadi alternatif strategis untuk memulihkan dan meningkatkan aktivitas gerak aktif siswa secara menyenangkan dan terstruktur. Sesuai dengan laporan Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (2020), tingkat kebugaran nasional menunjukkan tren penurunan, yang tentu menjadi tantangan besar bagi pembangunan kualitas generasi muda di masa depan. Oleh karena itu, integrasi bola basket dalam kegiatan pembelajaran formal dan nonformal memiliki urgensi yang tinggi untuk menunjang ketahanan fisik secara menyeluruh.

### **Dimensi Psikososial dan Pembentukan Karakter**

Di samping peningkatan kebugaran fisik, permainan bola basket juga berfungsi sebagai media pembentukan karakter dan penguatan aspek psikososial siswa. Melalui interaksi sosial dalam permainan tim, siswa belajar mengenai nilai-nilai penting seperti kerja sama, sportivitas, disiplin, tanggung jawab, dan ketahanan dalam menghadapi tekanan atau kekalahan. Mereka terlibat secara langsung dalam proses pengambilan keputusan, pemecahan masalah, serta manajemen konflik dalam lingkungan yang kompetitif namun mendukung. Aspek ini sangat selaras dengan kebijakan Penguatan Pendidikan Karakter (PPK) yang diusung oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud). Permainan bola basket sebagai bagian dari proses pendidikan karakter tidak hanya mentransmisikan nilai moral secara verbal,

melainkan juga mendorong siswa mengalami langsung proses internalisasi nilai melalui praktik nyata di lapangan. Namun, efektivitas transformasi nilai-nilai tersebut sangat bergantung pada kualitas pendekatan pedagogis dari guru PJOK. Tanpa adanya pendekatan reflektif, dialogis, dan kontekstual, pembelajaran berpotensi hanya menjadi rutinitas fisik tanpa makna mendalam dalam pengembangan karakter siswa.

### **Keterbatasan Kajian dan Potensi Bias Konteks**

Perlu diakui bahwa sebagian besar literatur yang digunakan dalam kajian ini bersumber dari negara-negara seperti Amerika Serikat, kawasan Eropa, dan Asia Timur. Hal ini menimbulkan tantangan dalam hal relevansi konteks karena perbedaan budaya olahraga, sistem pendidikan, serta fasilitas pendukung yang signifikan. Di Indonesia, akses terhadap sarana olahraga yang memadai dan pelatihan berkualitas masih belum merata, sehingga adopsi temuan dari luar negeri perlu disesuaikan dengan kondisi sosial, budaya, dan geografis lokal. Selain itu, beberapa studi yang ditinjau menggunakan desain eksperimental dengan jumlah sampel yang terbatas dan periode pengamatan yang relatif pendek. Hal ini menimbulkan potensi bias dalam mengukur dampak jangka panjang permainan bola basket terhadap pembentukan karakter dan ketahanan fisik. Variabel-variabel penting seperti peran guru, keterlibatan keluarga, dukungan lingkungan sekolah, serta motivasi intrinsik siswa sering kali tidak diungkap secara komprehensif.

### **Implikasi Praktis dan Pedagogis**

Temuan kajian ini memberikan dasar kuat bagi pengembangan kurikulum PJOK yang lebih terintegrasi dan menyeluruh. Kurikulum seharusnya tidak hanya berfokus pada pencapaian hasil fisik dan teknis, tetapi juga diarahkan untuk menumbuhkan karakter serta memperkuat kesehatan mental peserta didik. Guru PJOK memiliki peran strategis untuk merancang pembelajaran yang menggabungkan keterampilan teknis bola basket dengan ruang refleksi nilai-nilai etika, pengambilan keputusan, dan kerja sama tim. Lebih jauh, kegiatan ekstrakurikuler bola basket juga dapat menjadi wahana pelatihan karakter yang fleksibel di luar ruang kelas. Keterlibatan dalam klub atau komunitas bola basket sekolah memberikan ruang yang lebih luas bagi remaja untuk membangun kebiasaan hidup sehat, mengembangkan ketahanan fisik, serta memperkuat jejaring sosial yang positif.

Berdasarkan tinjauan literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket memberikan kontribusi nyata terhadap pengembangan kesehatan holistik generasi muda, yang mencakup dimensi fisik, mental, dan sosial. (1) Dari sisi kesehatan fisik, aktivitas dalam permainan bola basket seperti dribbling, passing, shooting, dan rebounding terbukti melibatkan kerja otot besar, meningkatkan sirkulasi darah, serta memperkuat daya tahan tubuh. Latihan yang terfokus pada keterampilan motorik seperti kontrol bola dan kelincahan juga memperbaiki koordinasi, keseimbangan, dan kecepatan reaksi anak-anak maupun remaja, yang pada akhirnya mendukung peningkatan ketahanan fisik secara menyeluruh. (2). Di sisi kesehatan mental, keterlibatan dalam permainan bola basket mendorong pelepasan hormon endorfin yang membantu menurunkan stres, memperbaiki suasana hati, dan meningkatkan rasa percaya diri peserta didik. Interaksi tim, peran strategis dalam permainan, serta tantangan yang muncul dalam kompetisi menciptakan pengalaman belajar emosional yang kaya, yang dapat membentuk ketahanan mental dalam menghadapi tekanan hidup di luar lingkungan sekolah. (3) Dari aspek sosial, bola basket sebagai olahraga beregu memiliki nilai lebih dalam menanamkan semangat kerja sama, saling menghargai, dan

komunikasi efektif. Lingkungan permainan yang kolaboratif mendorong peserta didik untuk belajar bersosialisasi dengan baik, memahami peran dan tanggung jawab, serta menunjukkan empati dalam keberagaman (Aris, & Mu'arifuddin, 2020). Nilai-nilai tersebut penting untuk membentuk karakter kuat dalam membangun relasi sosial yang sehat.

Kaitan antara latihan teknis seperti dribbling dengan ketahanan fisik dan pengembangan aspek kognitif juga tampak signifikan. Latihan konsisten dapat memperbaiki kemampuan mengambil keputusan secara cepat dalam situasi kompetitif, yang memperkuat respons mental dan keterampilan berpikir strategis anak. Hal ini mencerminkan bahwa latihan teknis dalam bola basket tidak sekadar membentuk keterampilan mekanis, tetapi juga memiliki efek jangka panjang terhadap perkembangan intelektual dan daya juang anak. Temuan-temuan dalam kajian ini memperkuat urgensi untuk menjadikan bola basket sebagai bagian dari strategi pendidikan jasmani yang holistik dan kontekstual di Indonesia (Apifa dkk, 2023). Implementasi pembelajaran berbasis permainan bola basket secara konsisten dan menyenangkan dapat menjawab tantangan gaya hidup pasif di kalangan generasi muda, sekaligus mempersiapkan mereka menjadi individu yang sehat, tangguh, dan berkarakter.

## **KESIMPULAN**

Kajian literatur ini menunjukkan bahwa permainan bola basket memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan kesehatan holistik remaja. Dari sisi fisik, bola basket meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, dan kebugaran secara umum. Dari sisi mental dan sosial, olahraga ini membantu mengelola stres, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengembangkan keterampilan sosial dan nilai-nilai karakter yang penting dalam masa pertumbuhan remaja. Dengan semakin meningkatnya tantangan hidup yang dihadapi oleh generasi muda, diperlukan pendekatan integratif dalam pendidikan yang tidak hanya fokus pada pencapaian akademik, tetapi juga pengembangan fisik dan mental secara menyeluruh. Bola basket, sebagai olahraga beregu yang menarik, kompetitif, dan mudah diakses, dapat menjadi salah satu sarana efektif dalam membentuk ketahanan fisik, stabilitas psikologis, serta karakter yang kuat dan adaptif pada remaja Indonesia.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Apifa, W. A. P., Ilham, I., & Iqroni, D. (2020). Profil Keterampilan Shooting Free Throw Atlet Bola Basket. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.296>
- [2] Aris, T., & Mu'arifuddin, M. A. (2020). Pengembangan Buku Ajar Bola Basket Untuk Mahasiswa. *Jendela Olahraga*, 5(2), 62–69. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6131>
- [3] 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>
- [4] Azka, Abu. (2010). *Teknik Dasar Bola Basket*. Jakarta: Trans Mandiri Abadi.
- [5] Baqy, Z. T., & Wardhana, M. (2021). Redesain SMP Muhammadiyah 1 Sidoarjo dengan Nuansa Modern yang Menjunjung Unsur Kemuhammadiyah. *Jurnal Sains dan Seni ITS*, 9(2), F285-F291.

- [6] 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>
- [7] 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>
- [8] 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>
- [9] 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>
- [10] 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>
- [11] 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>
- [12] 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>
- [13] 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>
- [14] 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>
- [15] 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>
- [16] Nurina, T., & Sukoco, P. (2014). Upaya Peningkatkan Karakter Siswa SMA Dalam Permainan Bola Basket Melalui Modek TPSR. *Jurnal Keolahragaan, 2*(1), 77–87. <https://doi.org/10.21831/jk.v2i1.2605>
- [17] Suherman, A., Nurhasan, & Mulyana, A. (2022). The Impact of Basketball Training on Physical Fitness and Psychological Well-being in Adolescents. *Journal of Physical Education and Sports, 22*(3), 451–456. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.03056>
- [18] 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>
- [19] 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>

- [20] 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>