



Kebugaran Jasmani, Sosial Emosional dan Ketangguhan Personal dilihat dari Studi Komparatif berdasarkan Preferensi Ekstrakurikuler Bola Basket Sekolah Menengah Kejuruan

Rahmad Hidayat¹, Titik Purwati¹, Nurcholis Sunuyeko¹, Raditya Pratama^{2*}

¹Universitas Insan Budi Utomo, Malang, Jawa Timur, Indonesia

²Universitas Kristen Cipta Wacana, Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Correspondence author, email: radityapratama@cwcu.ac.id

ABSTRAK

Pendidikan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) tidak hanya berfokus pada pengembangan kompetensi akademik dan keterampilan vokasional, tetapi juga pada pembentukan karakter serta keseimbangan aspek fisik, sosial, dan emosional siswa. Kegiatan ekstrakurikuler menjadi salah satu sarana penting dalam mendukung tujuan tersebut. Ekstrakurikuler bola basket, sebagai aktivitas fisik yang melibatkan kerja tim, strategi, dan disiplin, diduga memiliki kontribusi signifikan terhadap kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan kinerja, daya tahan, dan kekuatan yang optimal dengan pengelolaan penyakit, kelelahan, dan stress serta mampu mengurangi perilaku sedentary seseorang kebugaran jasmani yang baik, akan mudah beraktivitas tanpa perlu cemas merasakan rasa lelah berlebihan. Penelitian ini merupakan penelitian *ex post facto*, yang secara garis besar merupakan penelitian eksperimen yang menguji hipotesis. Tetapi penelitian ini tidak memberikan perlakuan atau manipulasi, karena kejadian terjadi sebelum penelitian ini dilakukan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK yang ada di Kota Malang dan Pasuruan. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut Tingkat sosial emosional siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler memenuhi kriteria baik yang telah ditetapkan. Terdapat perbedaan signifikan dalam perilaku sosial emosional antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler menunjukkan perilaku sosial emosional lebih baik, mendorong mereka belajar berkolaborasi dan berkomunikasi efektif. Proses ini juga melatih rasa tanggung jawab dan kepemimpinan, sekaligus meningkatkan kemampuan mengelola emosi agar dapat bertindak sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Info Artikel

Diajukan: 2026-03-31

Diterima: 2026-05-04

Diterbitkan: 2026-05-11

Kata Kunci

Kebugaran; emosional; ketangguhan; ekstrakurikuler; studi; komparatif; bola basket

Copyright (c) 2026 Rahmad Hidayat, Titik Purwati, Nurcholis Sunuyeko, Raditya Pratama

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





PENDAHULUAN

Pendidikan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) tidak hanya berfokus pada pengembangan kompetensi akademik dan keterampilan vokasional, tetapi juga pada pembentukan karakter serta keseimbangan aspek fisik, sosial, dan emosional siswa. Kegiatan ekstrakurikuler menjadi salah satu sarana penting dalam mendukung tujuan tersebut. Ekstrakurikuler bola basket, sebagai aktivitas fisik yang melibatkan kerja tim, strategi, dan disiplin, diduga memiliki kontribusi signifikan terhadap kebugaran jasmani, kemampuan sosial emosional, serta ketangguhan personal (*Resiliency*) siswa.

Kebugaran jasmani merupakan fondasi bagi kesehatan dan produktivitas siswa SMK yang kerap menghadapi tuntutan fisik selama praktik kejuruan. Di sisi lain, keterampilan sosial emosional, seperti kerja sama, empati, dan pengelolaan emosi, diperlukan untuk membangun relasi positif di lingkungan kerja. Sementara itu, ketangguhan personal (*Resiliency*) sebagai kemampuan bertahan dalam menghadapi tantangan menjadi kunci kesuksesan siswa di dunia profesional. Namun, belum banyak penelitian yang mengkaji secara komparatif perbedaan tingkat kebugaran jasmani, sosial emosional, dan ketangguhan personal berdasarkan preferensi siswa dalam memilih ekstrakurikuler, khususnya bola basket.

Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari dengan kinerja, daya tahan, dan kekuatan yang optimal dengan pengelolaan penyakit, kelelahan, dan stress serta mampu mengurangi perilaku sedentary seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik akan minim merasakan rasa lelah. Definisi kebugaran jasmani ada beberapa ahli memberikan pengertian sebagai berikut: kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan adaptasi terhadap beban fisik yang diberikan (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani merupakan kondisi fisik seseorang yang memungkinkan untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas tambahan (R. Pratama & Kusuma, 2024).

Daya tahan jantung dan paru-paru merupakan aspek penting dalam kebugaran fisik yang mencerminkan kemampuan sistem kardiovaskular dan respirasi dalam mendukung aktivitas aerobik berkelanjutan. Peningkatan daya tahan kardiopulmoner berkontribusi signifikan terhadap peningkatan performa fisik dan ketahanan terhadap kelelahan pada remaja (Amaliyah et al., 2025). Latihan rutin yang melibatkan aktivitas aerobik, seperti lari jarak menengah hingga jauh dan senam aerobik, terbukti efektif meningkatkan kapasitas VO₂ max, yang menjadi indikator utama daya tahan kardiopulmoner (Taqqy et al., 2024).

Kekuatan otot adalah kemampuan menghasilkan gaya maksimal dalam satu kontraksi, sedangkan daya tahan otot adalah kemampuan untuk melakukan kontraksi dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan. Kedua aspek ini sangat penting untuk mendukung aktivitas fisik yang berulang seperti berlari, mengangkat beban, atau melakukan latihan fungsional. Studi yang dilakukan oleh Bryan et al. (2022) menemukan bahwa latihan beban ringan hingga sedang yang dilakukan secara konsisten pada remaja dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot secara signifikan. Selain itu, latihan tersebut juga berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan tulang dan postur tubuh.

Fleksibilitas merupakan kemampuan otot dan sendi melakukan gerakan secara maksimal dalam rentang gerak tertentu (Halimah et al., 2022). Fleksibilitas yang baik memungkinkan tubuh melakukan berbagai gerakan secara efisien dan mengurangi risiko cedera. Komponen ini sangat penting terutama dalam aktivitas olahraga seperti senam, tari, renang, dan bela diri. Penelitian menunjukkan bahwa latihan



fleksibilitas secara signifikan meningkatkan kemampuan dribbling pada atlet sepak bola usia dini, menegaskan bahwa kelenturan tubuh mendukung keterampilan motorik kompleks (Primasoni, 2022).

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak dari satu titik ke titik lain dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan melibatkan sistem neuromuskular yang bekerja cepat dan efisien dalam menghasilkan kontraksi otot (Trisnowiyanto et al., 2022). Komponen ini dapat diukur melalui tes sprint, seperti lari 20 meter atau 40 meter. Dalam penelitian ditemukan bahwa kecepatan berlari 20 meter memiliki korelasi kuat dengan peningkatan kapasitas $VO_2\max$ (R. Pratama & Ruman, 2023), menandakan hubungan erat antara kecepatan dan daya tahan.

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk bergerak cepat dan tepat, serta mengubah arah secara efisien dalam keadaan seimbang. Kelincahan menggabungkan unsur kekuatan, koordinasi, dan kecepatan dalam satu kesatuan gerak yang dinamis. Tes yang umum digunakan untuk mengukur kelincahan adalah Illinois Agility Test atau Star Agility Test (Hanin & Noordia, 2024). Penelitian tindakan kelas menunjukkan peningkatan proporsi siswa yang mencapai standar kelincahan dari 26,7% menjadi 70% melalui metode permainan terstruktur. Temuan ini menegaskan bahwa latihan kelincahan yang sistematis dan kontekstual memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Ekstrakurikuler merupakan pendidikan non-formal yang dilakukan diluar jam pelajaran disekolah, tujuannya jelas mendukung perkembangan potensi peserta didik secara menyeluruh. Permendikbud No. 62 Tahun 2014, kegiatan ekstrakurikuler dimaksudkan sebagai sarana pembinaan karakter, minat, dan bakat siswa melalui aktivitas yang bersifat sukarela, terorganisir, dan diarahkan untuk memperkaya pengalaman belajar. Dalam konteks pendidikan jasmani, kegiatan ini memiliki peranan penting dalam membantu siswa mencapai perkembangan fisik dan motorik secara optimal (D. A. Pratama & Winarno, 2022).

Tujuan utama dari kegiatan ekstrakurikuler antara lain adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik dalam aspek kepribadian, bakat, minat, kemampuan sosial, serta kesehatan jasmani. Kegiatan ekstrakurikuler, khususnya di bidang olahraga, memungkinkan siswa untuk memperoleh pengalaman latihan fisik terstruktur yang tidak hanya mendukung prestasi olahraga tetapi juga meningkatkan kebugaran jasmani mereka (R. Pratama et al., 2022).

Namun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di banyak sekolah masih belum optimal. Studi yang dilakukan oleh D. A. Pratama & Winarno (2022) menunjukkan bahwa sebagian besar kegiatan ekstrakurikuler olahraga hanya dilaksanakan satu kali dalam seminggu, dengan durasi dan intensitas latihan yang tergolong ringan. Hal ini menyebabkan kondisi kebugaran jasmani siswa berada pada kategori "sedang" dan belum mencapai tingkat optimal.

Intensitas latihan dalam kegiatan ekstrakurikuler seharusnya mengacu pada prinsip FITT (*Frequency, Intensity, Time, and Type*). Dalam konteks kebugaran jasmani, intensitas latihan ideal berada pada kisaran 60% hingga 80% dari denyut nadi maksimal. Sayangnya, banyak aktivitas fisik di sekolah belum memenuhi standar ini, sehingga hasil pembinaan kebugaran jasmani belum maksimal (R. Pratama & Ruman, 2023).

Kegiatan ekstrakurikuler, khususnya yang bersifat fisik seperti olahraga, memiliki potensi besar sebagai sarana pembinaan kebugaran jasmani. Keterlibatan aktif siswa dalam latihan ekstrakurikuler dapat mendorong peningkatan komponen-komponen kebugaran seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, fleksibilitas, serta komposisi tubuh.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wardhani et al. (2022) pada siswa peserta ekstrakurikuler



taekwondo di salah satu SMK menunjukkan bahwa sekitar 85% siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, yang dicapai melalui latihan rutin dua hingga tiga kali per minggu dengan intensitas sedang hingga tinggi. Hal serupa ditemukan dalam studi oleh Irawan & Wahyudi (2024), yang menyatakan bahwa siswa peserta ekstrakurikuler futsal mengalami peningkatan signifikan dalam aspek kebugaran setelah mengikuti latihan intensif selama tiga bulan berturut-turut.

Perilaku sosial-emosional merujuk pada seperangkat kemampuan yang memungkinkan individu untuk memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat, membangun hubungan sosial yang positif, serta membuat keputusan yang bertanggung jawab dalam konteks sosial (Maysyaroh et al., 2025). Mendefinisikan perilaku sosial-emosional sebagai keterampilan yang dapat dikembangkan dan dilatih dalam lima bidang utama, yaitu pengelolaan diri (self-management), keterlibatan sosial (social engagement), kerja sama (cooperation), inovasi, dan ketahanan emosional (emotional resilience). Keterampilan ini menjadi fondasi penting dalam perkembangan personal, akademik, dan sosial peserta didik.

Selanjutnya menekankan bahwa perilaku sosial-emosional bukan hanya kecenderungan personal, tetapi merupakan kemampuan aktif untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan sosial. Misalnya, bukan hanya merasa nyaman bersosialisasi, tetapi juga memiliki kapasitas untuk menyesuaikan perilaku sosial sesuai kebutuhan situasional. Dalam kajian yang lebih terfokus pada aspek perkembangan anak, (Rahma et al., 2024) menyatakan bahwa perilaku sosial-emosional meliputi kemampuan mengenali dan memahami emosi sendiri dan orang lain, mengontrol impuls dan perhatian, serta menunjukkan perilaku prososial, yang semuanya sangat berkaitan dengan kontrol kognitif.

Lingkungan keluarga memainkan peran penting dalam membentuk perilaku sosial-emosional remaja karena keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama dalam proses penanaman nilai, regulasi emosi, serta pengembangan identitas diri. Keluarga yang memberikan dukungan emosional, komunikasi terbuka, dan pola asuh yang responsif akan mendorong perkembangan empati, kemampuan mengelola konflik, dan stabilitas emosi remaja. Fajrina & Nursalim (2025) menegaskan bahwa struktur keluarga dan pola pendidikan yang konsisten berkontribusi pada kematangan sosial remaja, termasuk dalam hal pengambilan keputusan, tanggung jawab sosial, dan kemampuan beradaptasi terhadap tekanan lingkungan.

Interaksi dengan guru, suasana kelas, dan iklim sekolah secara keseluruhan memengaruhi kemampuan siswa dalam mengelola emosi, membangun hubungan sosial, serta berperilaku prososial. Novitasari et al. (2023) menyatakan bahwa lingkungan sekolah yang kondusif ditandai dengan pengelolaan kelas yang baik, pendekatan pembelajaran yang partisipatif, dan dukungan emosional dari guru berkontribusi positif terhadap perkembangan motivasi belajar dan pengendalian emosi siswa. Selain itu, kepercayaan diri dan rasa aman yang dibangun melalui relasi sosial yang sehat di sekolah juga memperkuat kemampuan adaptif siswa dalam menghadapi tekanan sosial dan akademik.

Teman sebaya memiliki peran penting dalam pembentukan perilaku sosial-emosional remaja karena pada tahap perkembangan ini, remaja mulai mengalihkan ketergantungan dari orang tua ke lingkungan sosial di luar keluarga. Hubungan dengan teman sebaya menjadi sarana belajar mengelola emosi, menyelesaikan konflik, serta memahami perspektif sosial yang berbeda. Menemukan bahwa interaksi sosial yang positif dengan teman sebaya memiliki hubungan yang signifikan dengan kematangan emosional siswa SMP. Lingkungan pertemanan yang suportif juga dapat memperkuat empati, kerja sama, serta kemampuan regulasi emosi, yang merupakan indikator utama perilaku sosial-emosional.



Kegiatan ekstrakurikuler memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan perilaku social-emosional remaja. Ekstrakurikuler menjadi wadah yang efektif dalam memperkuat aspek sosial-emosional remaja, melalui interaksi kelompok, pengalaman nyata, dan penguatan karakter dalam suasana belajar yang menyenangkan.

Media sosial dan teknologi memiliki pengaruh yang kompleks terhadap perilaku sosial-emosional remaja. Penggunaan media sosial memiliki dampak positif maupun negatif tergantung pada penggunaannya. Media sosial dapat memperkuat koneksi sosial dan memberikan dukungan emosional, namun juga memicu efek perbandingan sosial, rasa inferior, serta tekanan FOMO (*fear of missing out*), sehingga menimbulkan tantangan dalam regulasi emosi (Maulida, 2025).

Kematangan emosional dan sosial yang tumbuh seiring bertambahnya usia memainkan peran penting dalam perkembangan perilaku sosial-emosional remaja. Remaja dengan kematangan emosi yang tinggi cenderung menunjukkan adaptasi sosial yang lebih baik. Selain itu, pengalaman sosial dalam bentuk kegiatan kelompok, dan peran tanggung jawab yang menuntut adaptasi emosi, merupakan inti dalam penyesuaian perilaku sosial-emosional remaja seiring bertambahnya usia.

Ketangguhan personal atau *resilience* merupakan salah satu konsep psikologis yang penting dalam memahami kemampuan individu atau kelompok dalam menghadapi tekanan, kesulitan, atau situasi krisis. Secara umum, ketangguhan personal dapat diartikan sebagai kapasitas untuk bertahan, beradaptasi secara positif, serta bangkit kembali dari kondisi yang menantang. Konsep ini telah banyak dikaji oleh para ahli dari berbagai perspektif, baik psikologi perkembangan, psikologi klinis, hingga ilmu sosial.

Efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan akademik. Siswa dengan efikasi diri tinggi menunjukkan resiliensi lebih besar dalam menyelesaikan tugas, mengatasi kegagalan, dan bertahan dalam tekanan akademik (Alviasari et al., 2025). Selain itu, Prawitasari & Antika (2022) menyatakan bahwa efikasi diri memiliki kontribusi sebesar 54,9% terhadap resiliensi akademik siswa SMP, menjadikannya sebagai indikator utama dalam ketangguhan personal akademik.

Regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara adaptif. Fajrina & Nursalim (2025) mengemukakan bahwa regulasi emosi berkorelasi signifikan dengan ketangguhan personal siswa SMK. Kemampuan untuk tetap tenang, berpikir rasional, dan mengelola frustrasi dalam menghadapi tekanan belajar menjadi ciri khas siswa yang resilien.

Dukungan keluarga, teman, dan guru berperan penting dalam membentuk ketangguhan personal siswa. Cynthia & Silaen (2025) menjelaskan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial berkontribusi terhadap rasa aman emosional dan memperkuat keberanian siswa dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial.

Optimisme adalah kecenderungan untuk memandang masa depan secara positif dan percaya bahwa hasil baik akan tercapai. Sikap optimistik membantu siswa menafsirkan tantangan sebagai bagian dari proses belajar, bukan hambatan permanen. Motivasi belajar yang tinggi dan pencapaian akademik yang stabil mencerminkan ketangguhan siswa. Syam & Yusri (2023) mencatat adanya korelasi moderat antara resiliensi akademik dan prestasi belajar siswa SMA. Demikian pula, Yaman et al. (2023) menegaskan bahwa motivasi belajar yang tinggi memperkuat ketangguhan personal siswa dalam situasi pembelajaran daring.

Faktor internal meliputi karakteristik psikologis yang berasal dari dalam diri remaja, seperti



kepribadian, harga diri, dan kemampuan regulasi emosi. Pertama, harga diri (self-esteem) merupakan aspek fundamental yang berkontribusi terhadap ketahanan psikologis. Remaja dengan tingkat harga diri yang tinggi cenderung memiliki cara untuk mengatasi stress atau kesulitan dengan lebih adaptif serta lebih tahan terhadap tekanan sosial dan akademik (Jovanovic et al., 2023). Dengan kata lain kepribadian tangguh berhubungan signifikan dengan stres akademik pada remaja, mempertegas peran kepribadian sebagai faktor internal dalam ketahanan psikologis (Rahayu & Saraswati, 2020).

Faktor eksternal mencakup dukungan sosial dari lingkungan sekitar remaja, yang berfungsi sebagai proteksi terhadap tekanan yang dihadapi. Dukungan teman sebaya merupakan salah satu bentuk dukungan sosial yang paling signifikan. Hubungan yang suportif dengan teman dapat meningkatkan kemampuan adaptasi emosional, memperkuat rasa aman, dan mencegah timbulnya gangguan psikologis.

METODE

Pendekatan yang digunakan adalah *ex post facto*, secara garis besar sama dengan eksperimen yang menguji hipotesis. Tetapi, peneliti tidak memberikan perlakuan atau manipulasi tertentu, karena terjadi sebelum penelitian ini dilakukan.

Penelitian ini juga menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan untuk membandingkan tingkat kebugaran jasmani, ketangguhan personal, dan sosial emosional antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler. Desain komparatif digunakan untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara dua kelompok berdasarkan status keikutsertaan kegiatan ekstrakurikuler.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK yang ada di Kota Malang dan Pasuruan. Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria sebagai berikut:

1. Siswa SMK yang aktif terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket minimal selama 3 bulan terakhir.
2. Siswa SMK yang tidak aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket.

Sampel yang digunakan sebanyak $N = 100$ siswa dengan setiap kelompok terdiri dari 50 peserta ekstrakurikuler bola basket dan 50 non-ekstrakurikuler.

Data dikumpulkan menggunakan *google form* secara terbuka dengan skala Likert. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji *Independent Sample t-test* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler, masing-masing variabel (kebugaran jasmani, ketangguhan personal, dan perilaku sosial emosional).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan sebanyak 100 responden, yang terdiri dari 50 siswa peserta ekstrakurikuler dan 50 siswa non-ekstrakurikuler. Seluruh responden berasal dari Sekolah Menengah Kejuruan yang mengisi link *google form*.

Tabel 1. Kategorisasi Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Bola Basket

Nilai	Kategori	Jumlah Siswa
15 - 26	Sangat Kurang	
27 - 38	Kurang	1 siswa



39 – 50	Sedang	11 siswa
51 – 62	Tinggi	27 siswa
63 - 75	Sangat Tinggi	11 siswa

Tabel diatas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dengan kategori kurang ada 1 siswa, kategori sedang 11 siswa, kategori tinggi 27 siswa, dan kategori sangat tinggi 11 siswa.

Tabel 2. Kategorisasi Kebugaran Jasmani Non Ekstrakurikuler Bola Basket

Nilai	Kategori	Jumlah Siswa
15 - 26	Sangat Kurang	
27 – 38	Kurang	11 siswa
39 – 50	Sedang	34 siswa
51 – 62	Tinggi	5 siswa
63 - 75	Sangat Tinggi	

Tabel diatas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa yang non ekstrakurikuler dengan kategori kurang ada 11 siswa, kategori sedang 34 siswa, dan kategori tinggi 5 siswa.

Tabel 3. Kategorisasi Sosial Emosional Ekstrakurikuler Bola Basket

Nilai	Kategori	Jumlah Siswa
20 – 35	Sangat Kurang	
36 – 51	Kurang	
52 – 67	Sedang	7 siswa
68 – 83	Tinggi	34 siswa
84 - 100	Sangat Tinggi	9 siswa

Tabel diatas menunjukkan bahwa sosial emosional siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dengan kategori sedang ada 7 siswa, kategori tinggi ada 34 siswa, dan kategori sangat tinggi 9 siswa.

Tabel 4. Kategorisasi Sosial Emosional Non Ekstrakurikuler Bola Basket

Nilai	Kategori	Jumlah Siswa
20 – 35	Sangat Kurang	
36 – 51	Kurang	
52 – 67	Sedang	30 siswa
68 – 83	Tinggi	15 siswa
84 - 100	Sangat Tinggi	5 siswa

Tabel diatas menunjukkan bahwa sosial emosional siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler dengan kategori sedang ada 30 siswa, kategori tinggi ada 15 siswa, dan kategori sangat tinggi 5 siswa.



Tabel 5. Kategorisasi Ketangguhan Personal Personal Ekstrakurikuler Bola Basket

Nilai	Kategori	Jumlah Siswa
20 – 35	Sangat Kurang	
36 – 51	Kurang	
52 – 67	Sedang	3 siswa
68 – 83	Tinggi	39 siswa
84 - 100	Sangat Tinggi	8 siswa

Tabel diatas menunjukkan bahwa ketangguhan personal personal siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler dengan kategori sedang ada 3 siswa, kategori tinggi ada 39 siswa, dan kategori sangat tinggi 8 siswa.

Tabel 6. Kategorisasi Ketangguhan Personal Personal Non Ekstrakurikuler Bola Basket

Nilai	Kategori	Jumlah Siswa
20 – 35	Sangat Kurang	
36 – 51	Kurang	
52 – 67	Sedang	17 siswa
68 – 83	Tinggi	29 siswa
84 - 100	Sangat Tinggi	4 siswa

Tabel diatas menunjukkan bahwa ketangguhan personal personal siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler dengan kategori sedang ada 17 siswa, kategori tinggi ada 29 siswa, dan kategori sangat tinggi 4 siswa.

Hasil uji t menunjukkan adanya perbedaan signifikan tingkat kebugaran jasmani antara peserta ekstrakurikuler bola basket dan peserta non ekstrakurikuler.

Tabel 7. Hasil t-Test Perilaku Sosial Emosional

Parameter Uji	Baris yang Digunakan	Nilai Statistik
Levene's Test (Varians)	Sig.	0.11
Uji t (Signifikansi)	Sig. (2-tailed)	0
Nilai t	t-value	8.794
Derajat Bebas	df	98
Perbedaan Rata-rata	Mean Difference	13

Hasil analisis dari nilai signifikansi (sig.) $0,00 < p (0,05)$. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak, dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Artinya terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat kebugaran jasmani antara siswa ekstrakurikuler bola basket dengan yang tidak mengikuti . Rata-rata perbedaan 8,79 artinya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler memiliki tingkat kebugaran jasmani lebih tinggi daripada siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler.

Hasil uji t menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam perilaku sosial emosional antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler.



Tabel 8. Hasil t-Test Perilaku Sosial Emosional

Parameter Uji	Baris yang Digunakan	Nilai Statistik
Levene's Test (Varians)	Sig.	0.19
Uji t (Signifikansi)	Sig. (2-tailed)	0
Nilai t	t-value	4.432
Derajat Bebas	df	98
Perbedaan Rata-rata	Mean Difference	7.56

Hasil analisis dari nilai signifikansi (sig.) $0,00 < p (0,05)$. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak, dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Artinya ada perbedaan signifikan antara sosial emosional antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dengan siswa yang tidak mengikuti. Dengan rata-rata perbedaan 4,43 artinya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket memiliki tingkat perilaku sosial emosional lebih tinggi dari siswa yang tidak mengikuti.

Hasil uji t menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam ketangguhan personal antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler.

Tabel 9. Hasil t-Test Ketangguhan Personal

Parameter Uji	Baris yang Digunakan	Nilai Statistik
Levene's Test (Varians)	Sig.	0.05
Uji t (Signifikansi)	Sig. (2-tailed)	0
Nilai t	t-value	4.076
Derajat Bebas	df	98
Perbedaan Rata-rata	Mean Difference	5.94

Hasil analisis dari nilai signifikansi (sig.) $0,00 < p (0,05)$. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak, dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Artinya terdapat perbedaan signifikan dalam ketangguhan personal antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dengan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler. Rata-rata perbedaan 4,07 artinya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket memiliki tingkat ketangguhan personal lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler.

Temuan ini menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam ekstrakurikuler bola basket berkontribusi positif terhadap kebugaran jasmani, perilaku sosial emosional, dan ketangguhan personal. Implikasi dari temuan ini mengindikasikan pentingnya dukungan sekolah dalam menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler secara terstruktur dan berkelanjutan, serta perlunya peran aktif guru, orang tua, dan pembuat kebijakan pendidikan dalam mendorong partisipasi siswa. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi studi lanjutan mengenai pengaruh kegiatan ekstrakurikuler terhadap perkembangan siswa secara menyeluruh.

Temuan selanjutnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada perilaku sosial emosional antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan yang tidak mengikuti. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler menunjukkan perilaku sosial emosional yang lebih baik, ditandai dengan kemampuan yang memungkinkan individu untuk memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat, membangun hubungan sosial yang positif, serta membuat keputusan yang bertanggung jawab dalam konteks sosialperasaan positif, rasa percaya diri, dan relasi sosial yang lebih sehat.



Sejalan dengan itu, Elias dkk. dalam (Makarim & Primana, 2023) menekankan pentingnya pembelajaran sosial-emosional (Sosial Emotional Learning/SEL) sebagai pendekatan terstruktur untuk mengembangkan keterampilan tersebut di sekolah, melalui proses mengenali emosi, membangun hubungan positif, menyelesaikan konflik, serta mengambil keputusan yang etis dan bertanggung jawab. Dengan demikian, perilaku sosial-emosional tidak hanya merupakan indikator kesehatan mental dan sosial, tetapi juga memainkan peran strategis dalam keberhasilan individu dalam kehidupan akademik dan sosial.

Studi oleh Wahyuni & Maulida (2019) juga menunjukkan bahwa siswa yang aktif dalam organisasi sekolah menunjukkan tingkat kepuasan hidup dan kestabilan emosi yang lebih baik dibandingkan siswa yang tidak terlibat secara aktif.

Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler supaya dapat menyeimbangkan antara kegiatan tersebut. Dengan kata lain siswa berupaya menyesuaikan dirinya dengan baik pada setiap kegiatan yang diikuti. Kemampuasiswa untuk menyesuaikan diri mempunyai pengaruh yang cukup besar pada keadaan siswa untuk memberikan respon pada setiap keadaan yang dihadapi (Zakiyah et al., 2010). Dengan kata lain siswa yang dapat menyesuaikan diri dengan baik akan dapat menghadapi setiap permasalahan dalam dirinya dengan respon yang baik.

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada tingkat ketangguhan personal antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan yang tidak. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket menunjukkan ketangguhan personal psikologis yang lebih tinggi, yang ditandai dengan kemampuan lebih baik dalam mengelola tekanan, menyelesaikan masalah, dan bangkit dari kegagalan. Keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket yang menuntut tanggung jawab, kemampuan mengambil keputusan cepat, dan menghadapi situasi darurat ringan, secara tidak langsung melatih daya lenting anak.

Menurut Ungar (2021), resiliensi anak berkembang ketika mereka memiliki akses terhadap pengalaman bermakna, hubungan sosial yang suportif, dan kesempatan mengambil peran penting. Lingkungan ekstrakurikuler bola basket menyediakan ketiga aspek tersebut, sehingga dapat menjelaskan tingginya tingkat ketangguhan personal pada siswa kader.

Penelitian oleh Ponirah et al. (2025) juga menemukan bahwa anak yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler kesehatan memiliki tingkat resiliensi lebih tinggi karena terbiasa menghadapi berbagai tantangan dalam menjalankan tugas sosialnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket memenuhi kriteria baik yang telah ditetapkan, dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler tidak memenuhi kriteria baik yang ditetapkan.
2. Tingkat sosial emosional siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler memenuhi kriteria baik yang telah ditetapkan.
3. Tingkat ketangguhan personal personal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler memenuhi kriteria baik yang telah ditetapkan.
4. Terdapat perbedaan signifikan kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola



- basket dan siswa yang tidak. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hal ini menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak.
5. Terdapat perbedaan signifikan dalam perilaku sosial emosional antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler menunjukkan perilaku sosial emosional lebih baik, mendorong mereka belajar berkolaborasi dan berkomunikasi efektif. Proses ini juga melatih rasa tanggung jawab dan kepemimpinan, sekaligus meningkatkan kemampuan mengelola emosi agar dapat bertindak sesuai dengan situasi yang dihadapi.
 6. Terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat ketangguhan personal personal antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket memiliki ketangguhan personal personal yang lebih baik, ditandai dengan kemampuan mengatasi tekanan, bangkit dari kesulitan, dan mengelola emosi secara lebih adaptif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan terima kasih tiada hentinya terhadap pembimbing yang tiada lelah dalam memberikan arahan, tiada habisnya khususnya kepada Dr. Titik Purwati, MM dan Dr. Nurcholih Sunuyeko, M.Si. Berikutnya saya ucapkan terima kasih kepada istri tercinta dan ke tiga anak saya yang selalu mensupport saya sampai saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alviasari, A., Fauzi, N. H. P., Aldi, M., Sofa, M. A. N., Nayara, N. S., Nabila, S., & Suresman, E. (2025). Peran pendidikan Islam dalam mengatasi stres karena tekanan akademik mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), 271–278.
- Amaliyah, M. N., Triandari, L., & Untung, M. (2025). Analisis Kualitas Aktivitas Fisik dan Persentase Lemak Tubuh Terhadap Daya Tahan Jantung Paru pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 14(2), 258–267.
- Bryan, S. J. O., Giuliano, C., Woessner, M. N., Vogrin, S., Smith, C., Duque, G., & Levinger, I. (2022). Progressive Resistance Training for Concomitant Increases in Muscle Strength and Bone Mineral Density in Older Adults : A Systematic Review and Meta - Analysis. *Sports Medicine*, 52(8), 1939–1960. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01675-2>
- Cynthia, S. S., & Silaen, S. M. J. (2025). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Resiliensi Akademik pada Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Psikologi*, 23(1), 1–5.
- Fajrina, T., & Nursalim, M. (2025). Kemampuan Resiliensi pada Siswa SMK: Analisis Hubungan antara Self Efficacy dan Regulasi Emosi. *Jurnal BK UNESA*, 15(1), 44–52.
- Halimah, N., Pradita, A., & Jamil, M. (2022). Kombinasi Infrared dan William Flexion Exercise Efektif Menurunkan Nyeri dan Meningkatkan Fleksibilitas Otot Pada Kasus Low Back Pain Miogenik. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(4), 1076–1079.
- Hanin, N., & Noordia, A. (2024). Optimalisasi Kelincahan melalui Penerapan Olahraga Tradisional Menjala Ikan. *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1), 91–97.
- Irawan, Y. F., & Wahyudi, R. (2024). PERBEDAAN MOTIVASI SISWA RAYNOR FC DAN GLORY FC KECAMATAN SADANG KABUPATEN KEBUMEN DALAM MELAKUKAN OLAHRAGA FUTSAL. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12(2), 226–237.
- Jovanovic, N. M., Glavinic, U., Ristanic, M., Vejnovic, B., Ilic, T., Stevanovic, J., & Stanimirovic, Z. (2023). Effects of Plant-Based Supplement on Oxidative Stress of Honey Bees (*Apis mellifera*) Infected



- with *Nosema ceranae*. *Animals*, 13, 3543.
- Makarim, M. F., & Primana, L. (2023). Agentic Engagement Siswa : Tinjauan Literatur Sistematis. *Psyche 165 Journal*, 16(2), 61–66. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i2.234>
- Maulida, F. (2025). Peran Fear of Missing Out (FoMO) dan Regulasi Emosi untuk Memprediksi Kesejahteraan Psikologis pada Pengguna Media Sosial. *Jurnal Diversita*, 11(1), 110–118. <https://doi.org/10.31289/diversita.v11i1.14707>
- Maysyaroh, S., Shinta, A. D. Y., Karsini, H., Amelia, N., Lauren, C. D. V., & Ali, M. (2025). ANALISIS PERKEMBANGAN FISIK MOTORIK , KOGNITIF , MORAL , SOSIAL DAN EMOSIONAL PADA REMAJA SMAN 1 BADEGAN. *Society: Jurnal Jurusan Tadris Ilmu Pengetahuan Sosial*, 16(1), 41–47.
- Novitasari, L., Ramli, M., & Praherdhiono, H. (2023). Lembar Kerja Peserta Didik Berbasis STEAM pada Tema Upaya Pelestarian Lingkungan untuk Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar. *JURNAL ILMIAH PENDIDIKAN PROFESI GURU*, 6(3), 593–603.
- Ponirah, Hidayad, F., & Kumbara, H. (2025). UKURAN TINGKAT RESILIENSI BELAJAR PADA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER DAN NON EKSTRAKURIKULER DI SDN 20 PENUKAL. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 25(2), 150–158.
- Pratama, D. A., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMA: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(3), 238–249. <https://doi.org/https://doi.org/10.17977/um062v4i32022p238-249>
- Pratama, R., & Kusuma, A. I. (2024). OPTIMALISASI KEBUGARAN DAN HASIL BELAJAR SISWA MELALUI PENDEKATAN GAMIFIKASI DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(2), 120–127.
- Pratama, R., & Ruman. (2023). PHYSICAL FITNESS SURVEY OF BANYUMAS KARESIDENAN BASKETBALL REFEREES. *EDUCATUM : Scientific Journal of Education*, 01(02), 32–40.
- Pratama, R., Ruman, R., & Putra, M. A. P. (2022). Upaya Meningkatkan Kebugaran Fisik Siswa Dengan Penjasorkes. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 1(3), 180–190.
- Prawitasari, T., & Antika, E. R. (2022). Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Resiliensi Akademik Siswa Pendahuluan. *JBKI Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 1–9.
- Primasoni, N. (2022). Hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan fleksibilitas otot hamstring atlet sepak bola junior Daerah Istimewa Yogyakarta. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(2), 66–72.
- Rahayu, D. S., & Saraswati, S. (2020). Hubungan antara Kepribadian Tangguh dengan Tingkat Stres Menghadapi Tuntutan Akademik dan Organisasi Anggota Lembaga Kemahasiswaan. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(2), 91–97.
- Syam, F. M., & Yusri, F. (2023). HUBUNGAN RESILIENSI DIRI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA. *JURNAL BIKOTETIK (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 7(1), 56–62.
- Taqy, A., Nurrochmah, S., & Pratama, R. (2024). ANALISIS ANTROPOMETRI DAN KONDISI FISIK PEMAIN BOLABASKET PORPROV 2022 KOTA BATU DAN KABUPATEN MALANG. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 9(1), 77–83.
- Trisnowiyanto, B., Dewi, N. L. E. K., Putri, N. L. P. C. A. Y., Darojah, F., Jaleha, B., & Indrayani, K. E. (2022). Peningkatan Kecepatan Jarak Tempuh dengan Penguatan Tungkai pada Atlet Ikatun Sport Sepeda Indonesia (ISSI) Bali. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 4(2), 85–89.
- Ungar, M. (Ed. . (2021). *Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change*. Oxford University Press.
- Wahyuni, E., & Maulida, I. (2019). Hubungan antara kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 173–180.
- Wardhani, R. M. K., Utomo, A. W. B., & Wahyudi, A. N. (2022). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO. *DJS (Dharmas Journal of Sport)*, 2(2), 41–49.



-
- Yaman, S. W., Daud, M., & Jalal, N. M. (2023). Hubungan Antara Resiliensi Akademik Dan Motivasi Belajar Selama Pembelajaran Daring Pada Siswa SMPN 1 Pinrang. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(4), 700–711.
- Zakiah, N., Nuzulia, F., Hidayati, R., & Setyawan, I. (2010). HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SEKOLAH BERASRAMA SMP N 3 PETERONGAN JOMBANG. *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2).