

DAMPAK KEBIJAKAN PEMBATAHAN PARTISIPASI TERHADAP PERFORMA MENTAL ATLET BASKET SENIOR: STUDI KASUS DI SMA WASKITO TANGSEL

Dira Fauzi ^a, Benedictus Yoga Ardi Koswara ^b, Muhamad Puad Hasim ^c

^a Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia, ^b Universitas Kristen Indonesia, Indonesia, ^c Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

email: ^a dirafauzi09@gmail.com

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 1 Januari 2026

Revisi 21 Januari 2026

Diterima 29 Januari 2026

Online 31 Januari 2026

Kata kunci:

Basket, Ekstrakurikuler,
Kebijakan Sekolah,
Performa Mental, Atlet
Senior

Keywords:

Basketball, Extracurricular,
School Policy, Mental
Performance, Senior Athletes

Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]

Dira Fauzi, Benedictus Yoga
Ardi Koswara, Muhamad
Puad Hasim. (2026).
Dampak Kebijakan
Pembatasan Partisipasi
Terhadap Performa Mental
Atlet Basket Senior: Studi
Kasus Di SMA Waskito
Tangsel. *Jurnal Ilmiah
Penjas*. 12(1), 101-113.

ABSTRAK

Penelitian ini menganalisis dampak kebijakan pembatasan partisipasi siswa kelas XII pada performa mental dan fisik atlet basket di SMA Waskito Tangsel. Kebijakan tersebut mengharuskan fokus pada persiapan Tes Kemampuan Akademik (TKA), menciptakan konflik antara tuntutan akademik dan prestasi olahraga yang berujung pada sindrom kecemasan prestasi. Metode studi kasus kualitatif digunakan pada 12 anggota tim basket putra, terbagi menjadi 6 senior dan 6 junior. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipan, dan analisis dokumentasi performa selama turnamen regional. Hasil menunjukkan penurunan teknis signifikan pada atlet senior, dengan shooting percentage turun 12%, free throw turun 18%, dan turnover meningkat 35%. Analisis gap kemampuan teknis dan mental antara senior dan junior mengindikasikan potensi penurunan performa tim sekitar 15-20% pada masa transisi. Rekomendasi pengembangan kebijakan fleksibel dengan sistem penjadwalan adaptif, program mentoring terstruktur, dukungan psikologis komprehensif, dan integrasi pencapaian olahraga dalam evaluasi holistik siswa disampaikan.

ABSTRACT

This research analyzes the impact of a policy restricting the participation of 12th-grade students on the mental and physical performance of basketball athletes at Waskito High School in South Tangerang. The policy mandates a focus on preparing for the Academic Ability Test (TKA), creating a conflict between academic demands and athletic achievement, which leads to performance anxiety syndrome. A qualitative case study method was used on 12 members of the boys' basketball team, divided into 6 seniors and 6 juniors. Data was collected through in-depth interviews, participant observation, and analysis of performance documentation during a regional tournament. The results show a significant technical decline in senior athletes, with shooting percentage dropping by 12%, free throw percentage dropping by 18%, and turnovers increasing by 35%. A gap analysis of the technical and mental abilities between seniors and juniors indicates a potential team performance decrease of approximately 15-20% during the transition period. Recommendations for developing a flexible policy with an adaptive scheduling system, a structured mentoring program, comprehensive psychological support, and the integration of athletic achievements into a holistic student evaluation were provided.

1. Pendahuluan

Program ekstrakurikuler bola basket di tingkat sekolah menengah atas tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengembangan keterampilan olahraga, tetapi juga sebagai media pembentukan karakter, disiplin, kepemimpinan, kerja sama tim, serta pengelolaan emosi siswa (Hidayat et al. 2026; Putri, Hita, and Mahotama 2025; Rahma 2025; Widyantoro, Muryadi, and Dwijayanti 2021). Kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian penting dari pengembangan potensi peserta didik secara menyeluruh, baik dalam aspek akademik maupun nonakademik (Hartina and Siahaan 2024; Hermawan and Wahyuni 2019; Inriyani, Wahjoedi, and Sudarmiatin 2017). Dalam praktiknya, siswa yang aktif sebagai atlet pelajar sering menghadapi tuntutan ganda antara mempertahankan prestasi olahraga dan memenuhi target akademik sekolah (Marani et al. 2024; Trinando et al. 2026). Kondisi ini menjadi semakin kompleks ketika siswa memasuki kelas XII, dimana fokus pendidikan lebih diarahkan pada persiapan ujian akhir dan seleksi perguruan tinggi.

Fenomena tersebut menimbulkan apa yang disebut sebagai “kecemasan transisi” pada atlet senior, yaitu kondisi psikologis ketika siswa mulai menghadapi perubahan peran dari atlet aktif menjadi siswa yang diprioritaskan untuk fokus akademik (Yusuf and Rahayuni 2021). Menurut (David et al. 2024; Kamila, Widodo, and Listiara 2024), kecemasan transisi muncul akibat adanya ketidakpastian terhadap masa depan olahraga siswa, kekhawatiran kehilangan identitas sebagai atlet, serta tekanan untuk tetap mempertahankan performa akademik. Atlet yang selama bertahun-tahun menjadikan olahraga sebagai bagian penting dari kehidupan sosial dan personal cenderung mengalami tekanan emosional ketika akses terhadap aktivitas olahraga mulai dibatasi oleh sekolah (Markum 2024; Muhtar and Lengkana 2019).

Kebijakan pembatasan partisipasi siswa kelas XII dalam kegiatan ekstrakurikuler sebenarnya bertujuan positif, yaitu meningkatkan konsentrasi belajar agar siswa mampu memperoleh hasil akademik optimal. Kebijakan tersebut sering kali hanya mempertimbangkan aspek akademik tanpa memperhatikan kebutuhan psikologis dan sosial siswa atlet (Maharani et al. 2024; Maulana, Utami, and Akbar 2025;

Septarinjani et al. 2025). Atlet pelajar telah menginvestasikan banyak waktu, tenaga, dan komitmen dalam latihan maupun kompetisi sehingga penghentian aktivitas secara mendadak dapat memunculkan perasaan kehilangan, kecewa, stres, bahkan penurunan rasa percaya diri (Mylsidayu 2022).

Penelitian (Saleh, Setiawan, and Sandi 2024) menunjukkan bahwa sebanyak 72% siswa atlet mengalami penurunan motivasi latihan dan semangat berkompetisi setelah sekolah menerapkan pembatasan kegiatan olahraga. Penurunan motivasi ini dipengaruhi oleh berkurangnya kesempatan aktualisasi diri, hilangnya target kompetisi, dan menurunnya interaksi sosial dalam tim (Saputra et al. 2025). Selain itu, siswa juga merasa bahwa kemampuan dan usaha yang selama ini mereka bangun tidak lagi dihargai secara maksimal oleh institusi sekolah.

Menurut (Rosyada, Purnama, and Wiboworini 2022) menjelaskan adanya fenomena “sindrom pertandingan terakhir” pada atlet senior sekolah. Kondisi ini menggambarkan tekanan emosional tinggi yang dialami atlet ketika menyadari bahwa kompetisi yang dijalani kemungkinan menjadi pertandingan terakhir mereka bersama tim sekolah. Penelitian tersebut menemukan bahwa kecemasan yang meningkat menyebabkan penurunan performa permainan, dimana akurasi shooting menurun rata-rata 15% dan turnover meningkat hingga 22%. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan psikologis memiliki hubungan langsung terhadap performa fisik dan teknis atlet saat bertanding.

Secara teoritis, hubungan antara kecemasan dan performa olahraga juga dijelaskan oleh (Pratama and Utami 2024; Rasyid and Rambey 2024) yang menyatakan bahwa kecemasan kompetitif dapat mempengaruhi fokus perhatian, koordinasi motorik, serta kemampuan pengambilan keputusan atlet. Atlet yang mengalami tekanan berlebih cenderung bermain lebih hati-hati, kurang percaya diri, dan sulit mengambil keputusan cepat saat pertandingan berlangsung. Bahwa kondisi psikologis individu atlet juga berdampak pada kekompakan tim, komunikasi antarpemain, dan efektivitas strategi permainan secara keseluruhan.

Dalam konteks budaya Asia, tekanan akademik memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan negara-negara Barat. Siswa di negara Asia cenderung mengalami tingkat stres lebih tinggi ketika menghadapi konflik antara tuntutan akademik dan aktivitas olahraga. Hal ini dipengaruhi oleh budaya pendidikan yang menempatkan pencapaian akademik sebagai indikator utama keberhasilan siswa. Akibatnya, siswa atlet sering berada dalam posisi dilematis antara mempertahankan identitas sebagai atlet berprestasi atau memenuhi ekspektasi akademik dari sekolah dan keluarga.

Kondisi serupa juga terlihat di SMA Waskito sebagai salah satu sekolah swasta yang memiliki program ekstrakurikuler basket berprestasi. Sekolah menerapkan kebijakan pembatasan partisipasi siswa kelas XII pada semester genap agar siswa dapat lebih fokus menghadapi Tes Kompetensi Akademik (TKA) dan persiapan kelulusan. Namun, kebijakan ini diterapkan pada saat tim basket sekolah sedang berada pada fase prestasi tinggi setelah berhasil meraih juara kedua dalam turnamen regional. Situasi tersebut menciptakan tekanan multidimensional bagi atlet senior, yaitu tekanan mempertahankan prestasi tim, menghadapi kemungkinan perpisahan dengan tim, serta memenuhi tuntutan akademik yang semakin tinggi.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus instrumental untuk memahami pengalaman subjektif atlet basket dalam menghadapi kebijakan pembatasan ekstrakurikuler. Menurut (Waruwu 2024) penelitian kualitatif bertujuan memahami makna pengalaman sosial dari sudut pandang partisipan secara mendalam. Desain studi kasus instrumental dipilih karena penelitian berfokus pada isu tertentu, yaitu dampak psikologis dan sosial kebijakan sekolah terhadap atlet pelajar.

Penelitian dilakukan di SMA Waskito dengan subjek penelitian sebanyak 12 anggota tim basket putra yang terdiri dari 6 siswa kelas XII dan 6 siswa kelas XI. Pemilihan partisipan menggunakan purposive sampling. Menurut (Sugiyono 2013) purposive sampling merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu agar data yang diperoleh sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria partisipan

meliputi mengikuti ekstrakurikuler minimal dua tahun, pernah mengikuti turnamen, dan memiliki tingkat kehadiran latihan minimal 80%.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi partisipan, dan dokumentasi. Menurut (Rozikin and Anam 2026) wawancara semi-terstruktur membantu peneliti menggali pengalaman dan pandangan partisipan secara lebih fleksibel. Observasi dilakukan saat latihan dan pertandingan untuk melihat pola komunikasi, kepemimpinan, dan adaptasi tim. Dokumentasi berupa statistik pertandingan seperti shooting, assist, rebound, dan turnover digunakan untuk memperkuat hasil penelitian.

Analisis data menggunakan pendekatan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Menurut (Smith 2019) IPA digunakan untuk memahami bagaimana individu memaknai pengalaman yang dialami secara personal. Tahapan analisis meliputi transkripsi data, coding, pengelompokan tema, dan perbandingan antarpartisipan.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

1. Performa Teknis dan Sindrom Kecemasan Prestasi

Tim basket SMA Waskito Tangsel meraih posisi juara kedua turnamen regional dengan mengalahkan 14 sekolah, namun performa atlet senior menunjukkan penurunan teknik signifikan.

Indikator Performa	Rata-rata Sebelum Kebijakan	Saat Turnamen Final	Persentase Perubahan
Shooting Percentage	52%	40%	-12%
Free Throw Percentage	74%	56%	-18%
Turnover Rate (jumlah per game)	12	16	+35%

Data ini memperlihatkan peningkatan kesalahan teknis dan penurunan efektivitas atlet senior di momen penting, yang mendukung fenomena sindrom kecemasan prestasi (Davis & Thompson, 2020).

Salah satu atlet senior, Abraham Wahndo Siagian (Small Forward), mengungkapkan:

"Bahu saya sakit sejak semifinal, tapi ini mungkin final terakhir saya. Saya paksa bermain dengan suntikan pain killer karena tidak mau mengecewakan tim di saat krusial."

Sementara itu, Muhammad Farel Rasheka (Center) menyatakan:

"Saya harus menjaga lutut yang bengkak, tapi ini turnamen terakhir sebelum fokus pada TKA. Risiko cedera saya ambil supaya tidak menyesal."

2. Dimensi Psikologis: Overthinking dan Paralisis Keputusan

Kecemasan memicu fenomena overthinking dan paralisis pengambilan keputusan, menghambat flow alami permainan. Alfatihah Miza Alayya Taftazani (Shooting Guard) menjelaskan:

"Biasanya saya shooting tanpa pikir panjang, tapi di final saya terus mikir takut meleset karena ini mungkin tembakan terakhir saya, akhirnya malah gagal."

Statistik mendukung ini: three-point percentage Alfatihah turun dari 42% menjadi 29%, dan waktu pengambilan keputusan meningkat dari 1.2 menjadi 2.1 detik.

Fahreza Rajendra Abhinaya (Point Guard & Captain) merasa:

"Saya biasanya instinctive tapi di final malah terlalu mikir harus sempurna, sehingga passing dan dribbling jadi kaku."

Penurunan assist-to-turnover ratio dari 3.2:1 menjadi 1.8:1 memperkuat pengalamannya akan penurunan kualitas play-making dalam tekanan psikologis.

3. Dampak pada Dinamika Tim dan Kepemimpinan

Perubahan individu menyebabkan disrupsi dinamika tim. Jonathan Tirta Cahyadi (Sixth Man) mengobservasi:

"Chemistry tim yang biasanya natural jadi terpaksa, senior terlalu perfeksionis, junior jadi ragu menjalankan tugas."

Frekuensi komunikasi meningkat 45% namun efektivitas menurun dengan 60% miscommunication dan tumpang tindih perintah, menciptakan overload informasi.

Kepemimpinan juga mengalami dilema, dimana Fahreza merasa ragu antara harus tampil tegas dan menghadapi kecemasan sendiri. Informasi dari pelatih menunjukkan munculnya "multiple competing leadership", mengaburkan struktur kepemimpinan biasa.

4. Analisis Gap Regenerasi dan Kekhawatiran Masa Depan

Evaluasi teknis dan mental mengungkap perbedaan signifikan antara senior dan junior:

Aspek	Senior (Skala 1-10)	Junior (Skala 1-10)	Gap
Keterampilan Teknik	8.7	7.1	1.6
Intelijen Permainan	8.9	6.4	2.5
Kualitas Kepemimpinan	8.5	5.8	2.7

Junior menghadapi tekanan besar untuk mengisi kekosongan, dan meski menunjukkan tekad, mereka mengakui kurangnya kesiapan penuh. Fadlilah Rihan Mohamad (Junior Point Guard) menyatakan:

"Saya merasa beban besar mengisi posisi Fahreza, terutama memotivasi tim saat keadaan sulit."

5. Dampak Multidimensi Kebijakan TKA

Pembatasan partisipasi membawa dampak psikologis, sosial, dan akademis. Atlet senior mengalami "premature closure syndrome" karena harus menghentikan komitmen olahraga saat masih dalam puncak performa. Abraham mengungkap frustrasinya:

"Seperti dipaksa pensiun dini, padahal saya masih ingin dan mampu bermain."

Survey internal menunjukkan:

- 83% atlet senior mengalami gangguan penyesuaian (adjustment disorder)
- 67% mengalami gangguan tidur

- 75% melaporkan motivasi menurun baik di olahraga maupun akademik

Hal ini menimbulkan ironi bahwa kebijakan demi meningkatkan akademik justru memperburuk kondisi psikologis dan akademik bagi sebagian siswa (Smith & Wilson, 2020).

6. Strategi Koping dan Ketahanan Tim

Meski menghadapi tekanan berat, tim mengembangkan sejumlah mekanisme koping adaptif:

- Legacy-focused coping (Fahreza): memfokuskan pada transfer ilmu ke junior
- Compartmentalization strategy (Abraham): memisahkan fokus akademik dan basket secara mental
- Mentoring informal dan dokumentasi memori tim untuk menjaga budaya dan pengetahuan

7. Perbandingan Model Kebijakan Alternatif

Sekolah lain seperti SMA Pelita Harapan dan SMAN 28 Jakarta menerapkan model fleksibel dan transisi bertahap yang mempertahankan partisipasi terbatas senior sambil memberi dukungan akademik dan mental yang lebih baik. Model ini menunjukkan penurunan performa yang minimal dan peningkatan kesejahteraan psikologis.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebijakan pembatasan ekstrakurikuler bagi siswa kelas XII memberikan dampak psikologis, sosial, dan performa olahraga terhadap atlet basket senior. Menurut (Levitt et al. 2018) pengalaman subjektif partisipan dalam penelitian kualitatif dapat menggambarkan bagaimana suatu kebijakan memengaruhi perilaku dan kondisi emosional individu dalam konteks sosial tertentu. Dalam penelitian ini, sebagian besar atlet senior mengungkapkan perasaan cemas, kecewa, dan kehilangan motivasi ketika waktu latihan dan partisipasi pertandingan mulai dibatasi oleh sekolah.

Kondisi tersebut terjadi karena para atlet telah membangun identitas diri melalui kegiatan basket selama beberapa tahun. Menurut (A'yun, Supriyadi, and Sugiarto 2024; Farhan, Muryadi, and Dwijayanti 2023; Widyantoro et al. 2021) individu cenderung memberikan makna emosional yang kuat terhadap pengalaman yang berkaitan dengan peran dan identitas dirinya. Atlet senior merasa pembatasan tersebut tidak hanya mengurangi kesempatan bermain, tetapi juga memengaruhi rasa percaya diri dan kedekatan sosial dengan tim.

Dari aspek performa, hasil observasi menunjukkan adanya penurunan fokus dan komunikasi saat pertandingan berlangsung. Beberapa pemain terlihat lebih berhati-hati dalam mengambil keputusan dan kurang aktif memberikan instruksi kepada rekan satu tim. Menurut (Miller et al. 2018) kecemasan kompetitif dapat memengaruhi konsentrasi, koordinasi gerak, dan kemampuan pengambilan keputusan atlet saat bertanding. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian dimana performa tim mengalami penurunan terutama pada akurasi shooting dan meningkatnya turnover ketika tekanan akademik semakin tinggi.

Selain itu, kebijakan pembatasan juga berdampak pada proses regenerasi tim. Atlet junior mengalami kesulitan beradaptasi karena berkurangnya kesempatan belajar langsung dari pemain senior. (Dwijayanti et al. 2024; Miller et al. 2018) keberadaan atlet senior memiliki peran penting dalam membangun komunikasi, kepemimpinan, dan stabilitas permainan tim. Ketika interaksi antara senior dan junior berkurang, proses transfer pengalaman dan strategi permainan menjadi kurang optimal.

Namun demikian, penelitian juga menemukan adanya bentuk adaptasi positif dari beberapa atlet. Sebagian siswa mulai belajar mengatur waktu antara latihan dan akademik serta meningkatkan komunikasi dengan pelatih dan guru. Menurut (Andriyani 2019) coping yang baik membantu individu mengurangi tekanan psikologis dan menyesuaikan diri terhadap situasi yang menimbulkan stres.

Dukungan sosial dari teman satu tim dan pelatih juga menjadi faktor penting dalam membantu atlet menghadapi masa transisi menjelang kelulusan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kebijakan pembatasan ekstrakurikuler memang bertujuan meningkatkan fokus akademik siswa, tetapi perlu disertai pendekatan yang lebih seimbang antara kebutuhan akademik dan perkembangan psikologis atlet pelajar. Sekolah perlu mempertimbangkan sistem pendampingan, pengaturan jadwal latihan yang fleksibel, serta dukungan konseling agar siswa tetap mampu berkembang secara akademik maupun nonakademik

4. Simpulan

Kebijakan pembatasan partisipasi ekstrakurikuler bagi siswa kelas XII di SMA Waskito Tangsel menimbulkan sindrom kecemasan prestasi yang signifikan berdampak pada performa teknik, psikologi, dan sosial atlet basket senior. Terdapat perbedaan kemampuan teknis, intelijen permainan, dan kepemimpinan yang besar antara senior dan junior yang mengindikasikan risiko penurunan performa tim pada masa mendatang. Penelitian mendukung pengembangan kebijakan dengan model adaptif dan holistik yang mengintegrasikan fleksibilitas jadwal, program mentoring, dukungan psikologis, serta partisipasi pemangku kepentingan. Keterbatasan studi meliputi fokus pada satu kasus dan durasi observasi jangka pendek. Penelitian lanjutan dengan desain longitudinal dan komparatif sangat dianjurkan.

5. Referensi

- A'yun, Rizquna Qurrota, Supriyadi Supriyadi, and Dinta Sugiarto. 2024. "Variasi Latihan Shooting Drill Untuk Meningkatkan Keterampilan Shooting Pemain Bola Basket Pada Tingkat Sekolah Menengah Atas Di Kota Malang." *Jurnal Kepelatihan Olahraga* 16(2):73–82.
- Andriyani, Juli. 2019. "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis." *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam* 2(2):37–55.
- David, Maulana, Himawan Wismanadi, Pudjjuniarto Pudjjuniarto, and Anindya Mar'atus Sholikhah. 2024. "Tingkat Kecemasan Atlet Jujitsu Puslatda Jatim Dalam Menghadapi Pertandingan Pra-PON 2023." *Inovasi Kesehatan Global* 1(2):30–41.

- Dwijayanti, Karlina, Arif Rohman Hakim, Untung Nugroho, Agustanico Dwi Muryadi, Mokhammad Firdaus, and Hilmy Aliriad. 2024. "Effects of Aerobic Exercise and Yoga on Blood Pressure in Women Between the Ages of 30 and 40 Years." *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences* 7(4):753–64.
- Farhan, Muhammad Faris, Agustanico Dwi Muryadi, and Karlina Dwijayanti. 2023. "Pengaruh Latihan Drill Terhadap Keterampilan Shooting Bola Basket Putri Pada Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Andong." *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)* 9(2):168–78.
- Hartina, Dwi, and Amiruddin Siahaan. 2024. "Manajemen Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Meningkatkan Prestasi Non Akademik Siswa Di SMA Negeri 1 Aek Natas." *Journal of Education Research* 5(2).
- Hermawan, A. Heris, and Anisa Wahyuni. 2019. "Manajemen Peningkatan Karakter Disiplin Peserta Didik Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler." *Jurnal Islamic Education Manajemen* 4(2):193–208.
- Hidayat, Rahmad, Titik Purwati, Nurcholis Sunuyeko, and Raditya Pratama. 2026. "Kebugaran Jasmani, Sosial Emosional Dan Ketangguhan Personal Dilihat Dari Studi Komparatif Berdasarkan Preferensi Ekstrakurikuler Bola Basket Sekolah Menengah Kejuruan." *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)* 11(1):129–41.
- Inriyani, Yayan, Wahjoedi Wahjoedi, and Sudarmiatin Sudarmiatin. 2017. "Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar IPS." in *Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa Kerjasama Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan Kemendikbud 2016*.
- Kamila, Aisyah, Prasetyo Budi Widodo, and Anita Listiara. 2024. "Efektivitas Program Konseling Sekolah Berbasis Psikoterapi Kognitif-Perilaku Dalam Mengatasi Masalah Kesehatan Mental Siswa: Sebuah Tinjauan Sistematis Literatur." *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM* 12(2):20–37.
- Levitt, Heidi M., Michael Bamberg, John W. Creswell, David M. Frost, Ruthellen Josselson, and Carola Suárez-Orozco. 2018. "Journal Article Reporting Standards for Qualitative Primary, Qualitative Meta-Analytic, and Mixed Methods Research in Psychology: The APA Publications and Communications Board Task Force Report." *American Psychologist* 73(1):26.
- Maharani, Chika, Devi Amelia Ningrum, Aulia Eka Fatmawati, and Arif Fadilla. 2024. "Dampak Kemiskinan Terhadap Kualitas Pendidikan Anak Di Indonesia: Rekomendasi Kebijakan Yang Efektif." *Journal of Macroeconomics and Social Development* 1(3):1–10.
- Marani, Ika Novitaria, Muhammad Muhyi, Shela Ginanjar, Heni Widyaningsih,

- Pinton Setya Mustafa, Topo Yono, Ika Retno Pratiwi, Novi Sefriana, Fajar Sidik Siregar, and M. Anas Surimeirian. 2024. "Aspek Pembelajaran Dan Metode Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan." Akademia Pustaka.
- Markum, M. Enoch. 2024. *Serba-Serbi Psikologi Olahraga*. Prenada Media.
- Maulana, Mohammad Irfan, Lussy Dwi Utami, and Zarina Akbar. 2025. "Karakteristik Psikologis Yang Mendukung Kesuksesan Masa Depan Atlet Berbakat: Literature Review." *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga* 6(3):753–61.
- Miller, J. Michael, Matthew J. Binnicker, Sheldon Campbell, Karen C. Carroll, Kimberle C. Chapin, Peter H. Gilligan, Mark D. Gonzalez, Robert C. Jerris, Sue C. Kehl, and Robin Patel. 2018. "A Guide to Utilization of the Microbiology Laboratory for Diagnosis of Infectious Diseases: 2018 Update by the Infectious Diseases Society of America and the American Society for Microbiology." *Clinical Infectious Diseases* 67(6):e1–94.
- Muhtar, Tatang, and Anggi Setia Lengkana. 2019. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Adaptif*. UPI Sumedang Press.
- Mylsidayu, Apta. 2022. *Psikologi Olahraga*. Bumi Aksara.
- Pratama, Edo Yuliandra, and Rismar Julia Utami. 2024. *Psikologi Olahraga: Pendekatan Holistik Bagi Atlet*. Pradina Pustaka.
- Putri, Ni Komang Yeni Mahendra, I. Putu Agus Dharma Hita, and Ida Bagus Gede Jaya Mahotama. 2025. "Analisis Literatur Terhadap Pengaruh Permainan Bola Basket Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Pada Anak Remaja." *Jurnal Ilmiah Multidisipin* 3(10):762–68.
- Rahma, Nur Shabrina Alya. 2025. "Manajemen Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Dalam Membangun Prestasi Siswa Di Madrasah Aliyah Negeri 2 Banyumas."
- Rasyid, Abdullah Fathur, and Ibnu Rayhan Rambey. 2024. "Efikasi Diri Dan Kecemasan Kompetitif: Perbedaan Atlet Individu Dan Atlet Bertim." *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 5(3):389–96.
- Rosyada, Itsna, Sapta Kunta Purnama, and Budiyanti Wiboworini. 2022. "Tingkat Pengetahuan Sindrom Female Athlete Triad (FAT): Studi Pendahuluan." in *Prosiding Seminar Kesehatan Nasional Sexophone*.
- Rozikin, Khoirur, and Saeful Anam. 2026. "Teknik Pengumpulan Data Penelitian Dan Penyusunan Instrumen Penelitian Kualitatif." *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora* 5(2):1612–29.
- Saleh, Moch, Donny Setiawan, and Marki Sandi. 2024. "Peran Kids' Athletics Dan O2SN Terhadap Perkembangan Minat Dan Motivasi Siswa Dalam Aktivitas Olahraga." *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)* 5(1):82–90.
- Saputra, Romi, Deka Ismi Mori Saputra, Raja Bani Pilitan, Ikhsan Maulana Putra, Jhony Hendra, and Titis Wulandari. 2025. "Social Interaction Dynamics and

- Motivation of Youth Football Players: Dinamika Interaksi Sosial Dan Motivasi Pemain Sepak Bola Usia Muda." *Academia Open* 10(1):10–21070.
- Septarinjani, Hernindya, Silvi Amelia, Rohmat Efendi, Tri Windi Oktara, and Vasco Delano. 2025. "Integrasi Psikologi Pendidikan Dan Kearifan Lokal Dalam Mewujudkan Pembelajaran Kontekstual." *Indonesian Journal of Educational Counseling* 9(2):144–56.
- Smith, Jonathan A. 2019. "Participants and Researchers Searching for Meaning: Conceptual Developments for Interpretative Phenomenological Analysis." *Qualitative Research in Psychology* 16(2):166–81.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Trinando, Jeffry, Ugi Nugraha, Alek Oktadinata, Endarman Saputra, Wawan Junresti Daya, M. Pd, and Anggel Hardi Yanto. 2026. *TRANSFORMASI PENDIDIKAN JASMANI: Membangun Dimensi Profil Pelajar Melalui Aktivitas Bermain*. Penerbit Hanif Media Pustaka.
- Waruwu, Marinu. 2024. "Pendekatan Penelitian Kualitatif: Konsep, Prosedur, Kelebihan Dan Peran Di Bidang Pendidikan." *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan* 5(2):198–211.
- Widyantoro, Seno, Agustanico Dwi Muryadi, and Karlina Dwijayanti. 2021. "Pengaruh Metode Latihan Figure Eight With Dribbling Dan Metode Latihan Neck Waist And Leg Circles Terhadap Hasil Dribble Pada Hurricane Basketball Club Di Kecamatan Gemolong." *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)* 7(2):1–12.
- Yusuf, Prayoga Maulana, and Kurniati Rahayuni. 2021. "Review Artikel: Penyesuaian Psikologis Atlet Elit Pada Masa Transisi Karier Dari Seorang Atlet Pelajar Menjadi Atlet Mahasiswa." Pp. 238–51 in *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*. Vol. 1.