

**HUBUNGAN ANTARA KESEHATAN MENTAL DIRI DAN  
HASIL BELAJAR PENGETAHUAN PERMAINAN BOLA BASKET  
SISWA KELAS VIII DI SMP BINA UMAT YOGYAKARTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar

Sarjana Pendidikan

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Oleh :**

**FAHMI RIYANDITYA**

**19601244040**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA KESEHATAN MENTAL DIRI DAN  
HASIL BELAJAR PENGETAHUAN PERMAINAN BOLA BASKET  
SISWA KELAS VIII DI SMP BINA UMAT YOGYAKARTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**FAHMI RIYANDITYA  
NIM 19601244040**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: 3 Desember 2024

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing

  
Prof. Dr. Drs. Ngatman, M.Pd.  
NIP. 196706051994031001

  
Dr. Ermawan Susanto, M.Pd.,  
NIP. 197807022002121004

### **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fahmi Riyanditya

NIM : 19601244040

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kesehatan Mental Diri dan  
Hasil Belajar Pengetahuan Bola Basket Siswa Kelas VIII  
di SMP Bina Umat Yogyakarta

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat-pendapat orang yang ditulis atau diterbitkan orang-orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 25 Oktober 2024

Yang menyatakan



Fahmi Riyanditya  
NIM. 19601244040

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA KESEHATAN MENTAL DIRI DAN  
HASIL BELAJAR PENGETAHUAN PERMAINAN BOLA BASKET  
SISWA KELAS VIII DI SMP BINA UMAT YOGYAKARTA

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Fahmi Riyanditya

NIM 19601244040

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: 6 November 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Ermawan Susanto, M.Pd.  
(Ketua Tim Penguji)



2/12 2024

Herka Maya Jatmika, M.Pd.  
(Sekretaris Tim Penguji)



29/11 2024

Dr. AM. Bandi Utama, M.Pd.  
(Penguji Utama)



29/11 2024

Yogyakarta, 10 Desember 2024  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,  
  
Dr. Hermawan Hermawan, S.Pd., M. Or.,  
NIP. 197702182008011002



## **MOTTO**

Barangsiapa menempuh jalan untuk mendapatkan ilmu, Allah akan memudahkan baginya jalan menuju surga. (*HR.Muslim*)

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas kasih dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Hubungan Kesehatan Mental Diri dan Hasil Belajar Pengetahuan Bola Basket Siswa Kelas VIII di SMP Bina Umat Yogyakarta” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan peran dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M. Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Prof. Dr. Drs. Ngatman, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan izin penelitian.
3. Dr. Ermawan Susanto, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan, serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Ustad Nurkhasanuddin, S, Pd., Si., selaku Kepala SMP Bina Umat Yogyakarta yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
5. Para guru dan peserta didik SMP Bina Umat Yogyakarta yang telah membantu selama proses penelitian.
6. Kedua orang tua yang memberikan dorongan, semangat, doa, nasehat, cinta dan kasih sayang yang tulus.
7. Dephia Putri Ardana, S.Pd., Gr. selaku penasehat dan penyemangat saya dalam proses penyelesaian skripsi.
8. Serta semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi.

Semoga semua dukungan, bantuan, dan pengorbanan yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah SWT. Penulis berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, 2 September 2024  
Penulis

Fahmi Riyanditya  
NIM 19601244040

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang ku sayangi :

1. Heri Suranto S. Sos dan Mulyaningrum S. Sos., selaku orang tua saya tercinta yang selalu memberikan dukungan berupa moril maupun materil yang tak terhingga, serta do'a yang tidak ada putusnya, sehingga saya mampu menyelesaikan studi sarjana hingga selesai
2. Saudara kandung saya Arriza Hanief Rikaningtyas dan Arifah Ridhaningtyas, yang turut memberikan do'a, dan dukungan.
3. Almamater kebanggaan Universitas Negeri Yogyakarta, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi atas segala ilmu dan pengalaman.

**HUBUNGAN ANTARA KESEHATAN MENTAL DIRI DAN HASIL BELAJAR  
PENGETAHUAN BOLA BASKET SISWA KELAS VIII DI SMP BINA UMAT**

**YOGYAKARTA**

**Fahmi Riyanditya**

**19601244040**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kesehatan mental diri dan hasil belajar pengetahuan bola basket siswa kelas VIII di SMP Bina Umat Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan korelasional.

Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII di SMP IT Bina Umat Yogyakarta sejumlah 36 orang. Metode sampling yang digunakan dalam penelitian adalah *cluster random sampling* yang terdiri dari peserta didik putra kelas VIII di SMP IT Bina Umat, sejumlah 18 peserta didik. Instrumen penelitian yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuesioner. Pada uji validitas dinyatakan terdapat 20 item pernyataan valid. Teknik analisis data ditunjukkan dalam bentuk presentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dan pengetahuan hasil belajar basket siswa. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ada siswa yang memiliki kesehatan mental yang baik, nilai akademik mereka tidak selalu lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang mengalami masalah kesehatan mental. Salah satu kemungkinan penyebab dari hasil ini adalah faktor-faktor eksternal lainnya yang turut mempengaruhi hasil belajar siswa, seperti dukungan dari keluarga, kualitas pengajaran di sekolah, metode belajar yang digunakan, serta kondisi fisik siswa pada saat mengikuti pembelajaran.

**Kata Kunci:** kesehatan mental, hasil belajar, basket, siswa.



**CORRELATION BETWEEN THE SELF MENTAL HEALTH AND LEARNING  
KNOWLEDGE OUTCOMES OF BASKETBALL FOR THE EIGHTH GRADE  
STUDENTS OF SMP BINA UMAT, YOGYAKARTA**

**Abstract**

This research aims to determine the correlation between self-mental health and basketball learning outcomes of eighth grade students of SMP Bina Umat (Bina Umat Junior High School), Yogyakarta.

This research was a quantitative study using a correlational approach. The research population was 36 eighth grade students of SMP IT Bina Umat Yogyakarta. The sampling method used cluster random sampling consisted of 18 male eighth grade students of SMP IT Bina Umat. The research instrument used a questionnaire. In the validity test, it was stated that there were 20 valid statement items. The data analysis techniques were in the form of percentages.

The research findings reveal that there is no any significant correlation between mental health and students' basketball learning outcomes. It shows that although there are students who have good mental health, their academic grades are not always higher than students who experience mental health problems. One possible cause of this result is other external factors that also affect the student learning outcomes, such as family support, quality of teaching at school, learning methods used, and students' physical conditions when participating in learning.

**Keywords:** mental health, learning outcomes, basketball, students.

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	4
BAB II .....	6
KAJIAN PUSTAKA .....	6
A. Kajian Teori .....	6
1. Permainan Bola Basket .....	6
2. Hasil Belajar .....	23
3. Kesehatan Mental .....	24
4. Hasil Penelitian yang Relevan .....	27
5. Kerangka Pikir .....	28
B. Hipotesis .....	28
BAB III.....	29

METODE PENELITIAN .....	29
A. Desain Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	29
1. Populasi.....	29
2. Sampel .....	30
D. Definisi Operasional Variabel.....	30
1. Variabel Bebas ( <i>independen variabel</i> ).....	30
2. Variabel Terikat ( <i>dependen variabel</i> ) .....	30
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	30
1. Teknik Pengumpulan Data .....	30
2. Instrumen Pengumpulan Data .....	31
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	32
1. Validitas.....	32
2. Reliabilitas.....	34
G. Teknik Analisis Data.....	20
1. Uji Prasyarat .....	20
2. Uji Normalitas.....	20
3. Uji Hipotesis .....	21
BAB IV .....	38
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	38
A. Hasil Penelitian .....	38
B. Pembahasan.....	38
BAB V .....	42
SIMPULAN DAN SARAN.....	42
A. Kesimpulan .....	42
B. Saran.....	27
DAFTAR PUSAKA .....	44

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Indikator Kesehatan Mental.....	26
Tabel 2. Skor Butir Pernyataan pada Skala Likert.....	31
Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Kesehatan Mental.....	32
Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen Hasil Belajar Pengetahuan Bola Basket.....	32
Tabel 5. Uji Validitas.....	33
Tabel 6. Uji Reliabilitas.....	35
Tabel 7. Uji Normalitas.....	36
Tabel 8. Uji Korelasi Person.....	37

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 <i>Chest Pass</i> .....	10
Gambar 2 <i>Bounce Pass</i> .....	11
Gambar 3 <i>Overhead Pass</i> .....	11
Gambar 4 Gerakan <i>lay up</i> .....	14
Gambar 5 Gerakan <i>hand set shoot</i> .....	14
Gambar 6 Gerakan <i>free throw</i> .....	15
Gambar 7 Gerakan <i>theree point shoot</i> .....	15
Gambar 8 Lapangan Bola Basket .....	19
Gambar 9 Bola Basket .....	20
Gambar 10 Kerangka Berfikir .....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kisi-Kisi Angket .....	49
Lampiran 2. Surat Pernyataan Validasi Angket .....	50
Lampiran 3. Instrumen Variabel (X) Kesehatan Mental .....	52
Lampiran 4. Instrumen Variabel (Y) Hasil Belajar Basket .....	54
Lampiran 5. Daftar Siswa Uji Coba VIII B .....	57
Lampiran 6. Daftar Siswa VIII A .....	58
Lampiran 7. Daftar Siswa VIII A Variabel (X) Kesehatan Mental dan Variabel Y (Hasil Belajar) .....	59
Lampiran 8. Tabel Tabulasi Variabel (X) Kesehatan Mental VIII B .....	60
Lampiran 9. Tabel Tabulasi Uji Coba Variabel (Y) Hasil Belajar Basket ..	61
Lampiran 10. Tabel Tabulasi Variabel (Y) Hasil Belajar Basket.....	62
Lampiran 11. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel (X) Kesehatan Mental .....	63
Lampiran 12. Hasil Uji Reliabilitas Variabel (X) Kesehatan Mental.....	67
Lampiran 13. Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel (Y) Hasil Belajar Basket.....	68
Lampiran 14. Hasil Uji Reliabilitas Variabel (Y) Hasil Belajar Basket.....	72
Lampiran 15. Hasil Korelasi Person.....	73
Lampiran 16. Kartu Bimbingan .....	74
Lampiran 17. Dokumentasi .....	75

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Proses pembelajaran yang baik sangat diperlukan dalam pendidikan. Pembelajaran adalah sebuah proses untuk mencapai tujuan pembelajaran yang melibatkan antara guru dan siswa (Junaedi, 2019). Proses pembelajaran merupakan usaha guru untuk membantu siswa dalam mencapai kompetensi yang baik. Pembelajaran terjadi dengan baik dan teratur sesuai dengan proses pembelajaran yang di tujukan untuk siswa. Jadi dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah proses penyaluran ilmu dari guru kepada siswa yang bertujuan untuk menambah wawasan dan pengetahuan untuk mencapai tujuan pembelajaran yang nantinya berguna untuk kehidupan dimasa mendatang. Faktor pendukung sangat diperlukan dalam proses pembelajaran, salah satunya adalah kesehatan mental (Setiawati et al., 2023). Lemahnya kesehatan mental mengakibatkan masalah dalam keseharian siswa, tidak hanya merusak keseharian di lingkungan masyarakat namun dapat menurunkan hasil belajar siswa di sekolah (Juniarti et al., 2022).

Masalah kesehatan mental menjadi bahan yang selalu dibicarakan (Duriana Wijaya et al., 2019). Kesehatan mental adalah kondisi seseorang yang memiliki kesejahteraan yang menyadari potensinya dan memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup di dalam kehidupan. Kesehatan mental siswa merupakan keadaan tanpa adanya masalah gangguan kesehatan yang disebabkan oleh stres di dalam lingkungan kehidupannya, sehingga siswa dapat belajar dan berpikir positif. Pembelajaran tidak hanya menyangkut aspek akademis saja, namun juga perkembangan dan kesejahteraan secara umum termasuk kesehatan mental. Apabila mental siswa sehat maka siswa akan merasa nyaman dan tenang sehingga dapat meningkatkan konsentrasi belajar. Kesehatan mental mempunyai pengaruh besar terhadap hasil belajar siswa di sekolah (Indrayogi, 2020). Kesehatan mental sangat penting terhadap hasil belajar siswa, kesehatan mental yang baik dapat mengatasi tekanan berbagai masalah yang di hadapi, dapat mengontrol pikiran,

dan dapat mengatasi emosi yang tidak baik, sehingga siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan baik dan menghasilkan hasil belajar yang maksimal. Sedangkan kesehatan mental yang buruk dapat menghambat proses pembelajaran siswa sehingga dapat mempengaruhi hasil belajar yang kurang maksimal.

Kesehatan mental terutama pada siswa SMP sangat diperlukan agar dapat mengembangkan diri secara sehat, memperkuat hubungan sosial, menyesuaikan diri dengan perubahan, dan menghadapi berbagai tantangan hidup. Kondisi kesehatan mental siswa yang buruk di SMP IT Bina Umat Yogyakarta disebabkan karena perubahan dari masa pandemi dan tekanan peraturan di pesantren yang mengakibatkan penurunan semangat belajar siswa.

Hasil belajar yaitu pencapaian siswa setelah mengikuti pembelajaran. Hasil belajar merupakan hal yang penting dalam proses pembelajaran guna mengetahui tolak ukur keberhasilan pembelajaran. Hasil belajar tidak hanya berupa angka, namun juga adanya perubahan tingkah laku siswa. Tak hanya itu, hasil belajar bertujuan guna mengetahui ketercapaian tujuan pembelajaran yang didapat melalui evaluasi untuk bukti tercapainya proses pembelajaran. Kemajuan siswa dapat dilihat melalui hasil belajar guna menilai efektif atau tidaknya proses pembelajaran dan untuk menyusun strategi belajar yang jauh lebih baik.

PJOK merupakan kegiatan jasmani yang disusun untuk meningkatkan kebugaran jasmani didalam proses pembelajaran. Pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, menstabilkan emosi, kemampuan sosial, pemahaman, dan tindakan moral. Pada kenyataannya hasil belajar PJOK rendah karena masih terdapat siswa tidak mencapai ketuntasan yang diharapkan. Salah satu penyebab rendahnya hasil belajar adalah kesehatan mental diri (Lestari, 2022). Siswa SMP IT Bina Ummat Yogyakarta memiliki masalah yang sering terjadi adalah masalah belajar, dimana kegiatan ini dilakukan siswa untuk mendapatkan perubahan tingkah laku untuk kehidupannya. Bentuk gangguan kesehatan mental yang biasa siswa alami yaitu stres, panik, depresi, takut, dan gelisah yang biasanya mengganggu pikiran dan hati siswa.

Mata pelajaran PJOK merupakan mata pelajaran wajib yang diberikan untuk siswa. Adanya PJOK, siswa dapat menjaga kebugaran jasmani serta dapat



mengembangkan bakat yang dimiliki pada siswa. Salah satu cabang olahraga yang sering diajarkan dalam PJOK adalah basket. Dengan permainan basket, siswa dapat menjaga tubuh, kebugaran fisik, mengembangkan kerjasama tim, dan strategi. Selain itu, siswa dapat mengembangkan aspek mental, seperti fokus, sportivitas, dan disiplin. Penelitian sebelumnya yang dilakukan (Kapti & Winarno, 2022) menunjukkan bahwa variabel kebugaran jasmani berhubungan dengan hasil belajar penjas. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Effendy & Priambodo, 2023) menunjukkan hasil penelitian yakni terdapat signifikasi antara kesehatan mental dan hasil belajar PJOK di SMP Negeri 2 Torjun. Indrayogi (2020) juga melakukan penelitian terkait hubungan antara kesehatan mental dengan hasil belajar PJOK yang menunjukkan hasil bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani (*Physical Fitness*) dan Kesehatan Mental (*Mental Hygiene*) memiliki koefisien korelasi yang signifikan dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani pada Siswa Kelas V SDN Banjaransari. Hasil ini dapat menjelaskan pentingnya kedua variabel tersebut terhadap prestasi belajar khususnya pada pelajaran penjas.

Berdasarkan hasil observasi awal dengan guru PJOK khususnya pada pengetahuan tentang bola basket kelas VIII di SMP IT Bina Umat Yogyakarta mengungkapkan hasil yang sama yaitu siswa mengalami hasil belajar yang rendah ditunjukkan dari hasil ulangan tengah semester siswa dengan rata-rata nilai 65. Nilai dibagi menjadi 3 kategori, yaitu <75 rendah, 75-92 sedang, 93-100 tinggi. Maka nilai UTS siswa kelas VIII SMP IT BINA UMAT masuk kategori rendah. Penyebab masih kurangnya hasil belajar siswa disebabkan oleh beberapa faktor. Terdapat beberapa kegiatan pondok salah satunya adalah jaga malam. Jaga malam merupakan kegiatan dimana para santri dibagi jadwal untuk menjaga sekolah, asrama, masjid, dan bertugas untuk membangunkan para santri untuk sholat subuh berjamaah. Hal ini menyebabkan para siswa malas dan kurang fokus selama proses pembelajaran di esok harinya. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani terdapat beberapa siswa yang kurang memperhatikan guru ketika penyampaian materi seakan-akan pendidikan jasmani bukan hal penting karena sebagian siswa berpikir pendidikan jasmani merupakan materi praktek olahraga

yang dilakukan di lapangan, tetapi saat di lapangan siswa masih bermalas-malasan serta belum melaksanakan olahraga secara benar, sehingga hasil pembelajaran tidak maksimal.

Analisis penelitian yang dilakukan sebelumnya menggunakan variabel yang sama yaitu kesehatan mental dan hasil belajar pengetahuan bola basket siswa, namun belum ada yang meneliti di lokasi ini yaitu di SMP IT Bina Umat Yogyakarta. Keadaan inilah yang menimbulkan inisiatif untuk mengangkat masalah ini menjadi bahan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Kesehatan Mental Diri dan Hasil Belajar Pengetahuan Bola Basket Siswa Kelas VIII di SMP Bina Umat Yogyakarta”

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Hasil belajar peserta didik pada pengetahuan basket masih rendah
2. Masih kurangnya prinsip mental yang kuat pada peserta didik
3. Belum diketahui profil kesehatan mental siswa di SMP IT Bina Umat Yogyakarta

#### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan tujuan penelitian di atas maka penelitian ini hanya akan dibatasi pada : “Hubungan Antara Kesehatan Mental Diri dan Hasil Belajar Pengetahuan Bola Basket Siswa Kelas VIII di SMP Bina Umat Yogyakarta”

#### **D. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang maka permasalahan penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

Apakah terdapat hubungan antara kesehatan mental dan hasil belajar pengetahuan bola basket peserta didik kelas VIII di SMP IT Bina Umat Yogyakarta?

## **E. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui hubungan antara kesehatan mental diri dan hasil belajar pengetahuan bola basket peserta didik kelas VIII di SMP IT Bina Umat Yogyakarta.

## **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat pada penelitian ini ada 2, yaitu:

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya ilmu pengetahuan khususnya di bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, berkenaan dengan hubungan kesehatan mental diri dan hasil belajar pengetahuan bola basket siswa.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Guru**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi bagi guru bahwa kesehatan mental diri berdampak bagi hasil belajar pengetahuan bola basket siswa.

#### **b. Bagi Siswa**

Manfaat penelitian ini bagi siswa yaitu dapat memberikan edukasi siswa supaya lebih peka terhadap kesehatan mentalnya karena kesehatan mental berdampak pada hasil belajar siswa.

#### **c. Bagi Sekolah**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan ide-ide bagi lembaga pendidikan untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan hasil belajar, selain itu penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai masukan guna meningkatkan kualitas dalam pendidikan berkaitan dengan kesehatan mental diri.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Permainan Bola Basket**

###### **a. Hakikat Permainan Bola Basket**

Menurut Saputra (2020: 17) permainan bola basket merupakan permainan tidak dimainkan secara individual atau permainan yang dilakukan dengan berkelompok, terdiri atas dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding dengan tujuan mencetak point sebanyak-banyaknya, dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang (ring) lawan. Ardana & Pambudi (2019: 13), permainan bola basket merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari lima pemain (*starter*). Tujuan dari masing-masing tim adalah mencetak angka kekeranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka. Pertandingan dikontrol oleh wasit, petugas meja, dan seorang *commissioner* jika hadir.

Pernyataan diatas dapat menyatakan bahwa, permainan bola basket merupakan salah satu materi pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga yang masuk dalam kompetensi dasar permainan bola besar. Bola basket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang terdiri dari 5 pemain. Tujuan permainan bola basket yaitu untuk mencetak point dengan memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring sebanyak-banyaknya serta mencegah tim lawan dalam mencetak point. Tim yang paling banyak mendapatkan angka atau point maka dinyatakan menang.

Permainan bola basket adalah permainan *invasi* atau permainan yang mengkombinasikan pertahanan dan penyerangan sehingga peserta didik harus dapat bermain dengan baik dengan memahami mengenai permainan bola basket dan mampu menguasai teknik dan keterampilan dasar bermain bola basket (Santoso, 2012: 14). Permainan bola basket merupakan

permainan beregu yang mengandalkan teknik, fisik, psikologis, kecepatan, dan ketahanan tubuh (Prasetyo & Sukarmin, 2017: 13). Pernyataan-pernyataan tersebut tentu menjelaskan bahwa peserta didik harus memperbanyak praktik ulang dan mendapatkan proses pembelajaran yang cukup, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan serta keterampilan peserta didik dalam melakukan gerakan dalam permainan bola basket secara otomatis tanpa mengalami adanya kesulitan yang berarti.

#### b. Sejarah Bola Basket

Bola basket dianggap sebagai olahraga unik karena diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang pastor. Pada tahun 1891, Dr. James Naismith, seorang pastor asal Kanada yang mengajar di sebuah fakultas untuk para mahasiswa profesional di YMCA (*Young Man Christian Association*) di Springfield, Massachusetts, harus membuat suatu permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England. Terinspirasi dari permainan yang pernah ia mainkan saat kecil di Ontario, Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai bolabasket pada 15 Desember 1891 (Sodikin Candra, 2010: 23)

Pertandingan resmi bolabasket yang pertama, diselenggarakan pada tanggal 20 Januari 1892 di tempat kerja Dr. James Naismith. "*Basketball*" (sebutan bagi olahraga ini dalam bahasa Inggris), adalah sebutan yang digagas oleh salah seorang muridnya. Olahraga ini pun menjadi segera terkenal di seantero Amerika Serikat. Penggemar fanatiknya ditempatkan di seluruh cabang YMCA di Amerika Serikat.

Permainan bolabasket dibawa ke Indonesia oleh bangsa Belanda dan diperkenalkan oleh Tonny When Dai Wimlatumenten (Sodikin Candra, 2010: 23). Di tengah-tengah gejolak revolusi bangsa dalam mempertahankan kemerdekaan yang telah direbut itu, permainan bolabasket mulai dikenal oleh sebagian kecil rakyat Indonesia, khususnya yang berada di kota perjuangan dan pusat pemerintahan Rakyat

Indonesia, Yogyakarta serta kota terdekat Solo. Nampaknya, ancaman pedang dan dentuman meriam penjajah tidak menjadi penghalang bagi bangsa Indonesia untuk melakukan kegiatan olahraga, termasuk permainan Bola basket. Bahkan dengan dilakukannya kegiatan-kegiatan olahraga tersebut semangat juang bangsa Indonesia untuk mempertahankan tanah airnya dari ancaman para penjajah yang menginginkan kembali berkuasa semakin membara. Pada bulan September 1948, di kota Solo diselenggarakan Pekan Olahraga Nasional (PON) pertama yang mempertandingkan beberapa cabang olahraga, diantaranya Bolabasket (Sodikin Candra, 2010: 23). Dalam kegiatan tersebut ikut serta beberapa regu, antara lain : PORO Solo, PORI Yogyakarta dan Akademi Olahraga Sarangan.

Pada tahun 1951, Maladi dalam kedudukannya selaku Sekretaris Komite Olympiade Indonesia (KOI) meminta kepada Tony Wen dan Wim Latumenten untuk menyusun organisasi olahraga Bola Basket Indonesia. Selanjutnya karena pada tahun ini juga di Jakarta akan diselenggarakan PON ke-II, maka kepada kedua tokoh tadi Maladi meminta pula untuk menjadi penyelenggara pertandingan Bola Basket. Atas prakarsa kedua tokoh ini, pada tanggal 23 Oktober 1951 dibentuklah organisasi Bolabasket Indonesia dengan nama Persatuan Basketball Seluruh Indonesia disingkat PERBASI. Tahun 1955 namanya diubah dan disesuaikan dengan perbendaharaan bahasa Indonesia, menjadi Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia yang singkatannya tetap sama yaitu PERBASI.

#### c. Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Teknik dasar bola basket adalah cara yang paling dasar guna memperoleh keterampilan dalam bermain bola basket. Keterampilan bermain bola basket dapat tercapai ketika peserta didik dapat menguasai teknik gerakan secara efektif dan efisien serta, pemahaman peserta didik dapat tercapai ketika peserta didik dapat menjelaskan mengenai teknik

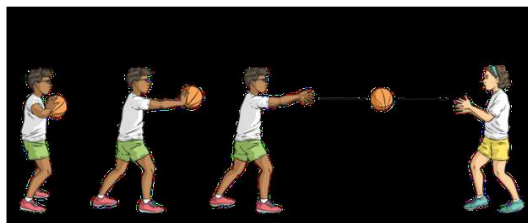
dasar permainan bola basket tanpa mengalami adanya kesulitan yang berarti. Gerak spesifik permainan bola basket disesuaikan dengan karakteristik peserta didik yang diteliti yaitu peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP). Saputra (2020: 18) menyatakan bahwa, Materi pembelajaran permainan bola basket di SMP untuk peserta didik kelas VIII yaitu: (a) melempar bola, (b) menangkap bola, (c) menggiring bola, (d) menembak bola, (e) lay-up shoot, (f) pivot, (g) rebound. Beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket, sebagai berikut:

1) Teknik Mengoper (*Passing*)

Menurut Hal Wissel dalam Santoso (2012: 29) passing merupakan teknik melempar bola ke teman satu tim guna menciptakan peluang skor dan bertujuan agar bola tidak jauh dalam jangkauan tembakan. Passing adalah teknik dasar pertama dalam bola basket. Passing merupakan teknik dasar permainan bola basket yang paling sering digunakan dalam proses bermainnya. Teknik dasar passing jika dikuasai dengan baik dapat mempercepat penyerangan karena dapat mendekatkan bola ke ring basket untuk kemudian melakukan teknik shooting dan lay-up. Penggunaan passing dalam permainan bola basket sebenarnya memiliki tujuan yang luas seperti pernyataan menurut Hal Wissel dalam Santoso (2012: 29) menjelaskan mengenai manfaat khusus passing yaitu dapat mengubah bola dari daerah padat pemain, mempercepat laju penyerangan dengan cepat pada fast break, membawa permainan ke offensive, memperluas peluang mencetak point dengan melakukan shooting, dan mengoper serta memotong untuk melakukan tembakan sendiri. Permainan bola basket Passing dibagi menjadi beberapa jenis sesuai dengan keadaan penggunaannya (Saputra, 2020: 18), sebagai berikut:

a) *Chest Pass* (operan dada)

Langkah-langkah melakukan chest pass adalah bola dipegang dengan kedua tangan didepan dada dengan ujung jari kedua tangan, ibu jari berada di belakang bola dengan seluruh jari dibuka melebar. Posisi siku didekatkan tubuh, kemudian letakkan kaki pada posisi triple threat dengan tumpuan berat badan pada kaki yang belakang. Pindahkan berat badan ke depan ketika melangkah untuk melakukan operan luruskan dan lengan bersamaan dan putar ibu jari ke bawah, sehingga tangan lurus dan diakhiri sentakan pergelangan tangan. Pandangan mata tetap ke arah bola yang dioper dan arah bola harus lurus ke depan dada.



Gambar 1 *Chest Pass* (operan dada)

Sumber: <http://bit.ly/3XXqkMz>

b) *Bounce Pass* (operan pantul)

Sesuai dengan namanya bounce yang memiliki makna memantul, maka bounce pass merupakan jenis passing dengan memantulkan bola ke tanah saat mengoper kepada teman satu timnya. Jarak untuk memantulkan bola ke tanah yaitu dengan titik pantul  $\frac{2}{3}$  jarak kita ke teman satu tim yang akan dioper. Cara melakukan bounce pass, yaitu sikap permulaan sama dengan operan setinggi dada, bola dilepaskan atau didorong dengan tolakan dua tangan menyerong ke bawah dari letak badan lawan dengan jarak kira-kira  $\frac{1}{3}$  dari penerima, pandangan mata ke arah bola yang dipantulkan, kemudian ke penerima, bila



berhadapan dengan lawan, maka sasaran pantulan bola berada di samping kanan atau kiri lawan.



Gambar 2 *Bounce Pass* (operan pantul)

Sumber: <http://bit.ly/3HvAyOY>

c) *Overhead Pass* (operan di atas kepala)

Overhead pass dimulai dengan posisi badan yang seimbang, pegang bola di atas kepala dengan siku ke dalam dan berbentuk 90 derajat bola tidak boleh dibawa sampai ke belakang kepala, karena dalam posisi tersebut susah untuk melakukan operan dengan cepat, dan mudah dicuri oleh lawan, setelah itu kaki melangkah ke depan sasaran, kumpulkan kekuatan maksimal dengan bertumpu pada kaki, kemudian lanjutkan dengan operan cepat. Pada saat melakukan lecutan, jari mengarah kepada target dan telapak tangan ke bawah.



Gambar 3 *Overhead Pass* (operan di atas kepala)

Sumber: <http://bit.ly/3XGqKqS>

2) Teknik Menangkap (*Catching*)

Kinaryanto (2013: 30) teknik dasar catching merupakan teknik yang berhubungan dengan teknik dasar passing atau operan. Santoso (2012: 34) teknik catching atau menangkap bola merupakan teknik pemain dapat menerima bola dengan posisi yang tepat pada posisi

quickstance. Tahap melakukan teknik menangkap bola atau catching dalam permainan bola basket Kinaryanto (2013: 47), sebagai berikut:

- a) Sikap tubuh menghadap arah datangnya bola, kaki berdiri kuat dengan kedua tangan lurus kedepan, telapak tangan menghadap kedepan, jari-jari tangan terbuka lebar.
- b) Setelah bola menyentuh ujung jari dan telapak tangan, bawalah bola ke dada, dan tahanlah dengan mencengkeram bola, semua telapak tangan dan permukaan jari-jarinya menempel dengan bola di samping kanan dan kiri.
- c) Kuasai bola dengan baik kemudian lakukan gerakan lanjutan (shooting, passing, atau dribbling).

### 3) Teknik Menggiring Bola (*Dribbling*)

Teknik dribbling merupakan teknik yang dilakukan dengan membawa bola bertujuan untuk menghindari lawan agar bisa mencetak point (Sukma Aji, 2016: 56). Menurut Jon Oliver dalam Prasetyo (2013: 36) dribbling merupakan salah satu teknik dasar permainan bola basket yang pertama kali diperkenalkan kepada pemula, karena teknik dribbling merupakan teknik yang penting dikuasai oleh pemula. Seorang pemula, pertama kali yang harus diajarkan adalah menggiring bola karena mendribbling bola merupakan dasar untuk melakukan serangan. Dengan menguasai teknik dribbling yang bagus akan dengan mudah melakukan serangan ke daerah lawan.

Tujuan menggiring (dribbling) yaitu untuk mencari peluang serangan, menerobos defense atau pertahanan lawan, ataupun mengontrol tempo permainan (Ahmadi, 2007: 17). Drible dipengaruhi oleh kontrol pada tangan seperti kekuatan siku, pergelangan tangan, telapak tangan, jari-jari, sedikit bantuan bahu, mata tidak lihat bola (vision). Sehingga, dapat diketahui bahwa dribbling adalah pergerakan bola dan pemain berpindah tempat, dari

tempat satu ketempat yang lain dengan cara memantulkan bola kelantai yang penguasaan bola berada pada pemain yang memainkan bola tersebut. Menurut Ahmadi (2007: 17), teknik menggiring bola dibagi menjadi beberapa bentuk yang sering dilakukan antara lain menggiring bola tinggi (menggiring bola dengan pantulan bola tinggi dilakukan bila menginginkan gerakan atau langkah dengan cepat), dan menggiring bola rendah (menggiring bola dengan pantulan bola rendah dilakukan untuk mengontrol bola untuk menerobos lawan).

#### 4) Teknik Menembak (*Shooting*)

Tembakan atau shooting adalah kunci dari permainan bola basket yaitu berusaha memasukan bola ke dalam ring lawan. Tim yang dinyatakan menang apabila dapat melakukan shooting dengan baik dan dapat mencetak angka sebanyak-banyaknya ke ring lawan. shooting adalah keahlian yang sangat penting dimiliki dalam permainan bola basket, selain itu teknik dasar passing, dribbling, defend, serta rebound juga merupakan teknik yang juga harus dimiliki oleh pemain (Saptarina, 2015: 27).

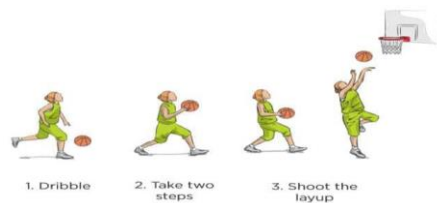
Menurut Kosasih dalam Santoso, (2012 :42) Shooting adalah skill atau keterampilan dasar bola basket yang paling terkenal dan digemari terutama oleh kalangan remaja, karena setiap orang mempunyai naluri untuk menyerang dan ingin memasukan bola dalam ring. Ada beberapa istilah untuk menggambarkan shooting dan perlu dikenal oleh pemain atau pemula yaitu BEEF, sebagai berikut:

- a) B (Balance) adalah keseimbangan. Gerakan yang selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh selalu dalam posisi seimbang (stand).

- b) E (Eyes) adalah pandangan mata. Agar shooting menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus mata kepada target.
- c) E (Elbow) adalah peletakan siku yang benar. Pertahankan siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal mengarah ring. Sudut elbow ketika akan melakukan shooting yang efektif yaitu membentuk sudut 90 derajat.
- d) F (Follow through) adalah gerakan lanjutan. Kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti kearah ring.

Shooting dibagi menjadi beberapa jenis, sebagai berikut (Santoso, 2012 : 42):

- a) Lay Up Shoot, yakni shoot yang dilakukan dengan awalan kaki 2 langkah hitungan mendekati ring.



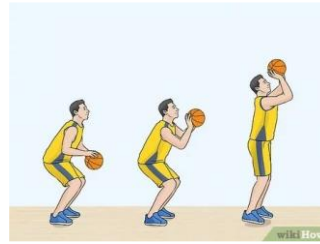
Gambar 4 Gerakan *lay up*  
 Sumber: <http://bit.ly/3XVPQlm>

- b) One Hand Set Shoot, yakni shoot dengan dorongan satu tangan.



Gambar 5 Gerakan *hand set shoot*  
 Sumber: <http://bit.ly/403v5WR>

- c) Free Throw, yakni tembakan yang dilakukan karena mendapatkan pelanggaran saat mau memasukkan bola kearah ring dengan nilai dalam satu kali tembakan adalah satu.



Gambar 6 Gerakan *free throw*

Sumber: <http://bit.ly/3kAvtvA>

- d) Three Point Shoot, yakni tembakan yang mempunyai nilai tiga, tembakan yang bisa menjadi senjata untuk membalikkan keadaan.



Gambar 7 Gerakan three point shoot

Sumber: <http://bit.ly/3XZXNGd>

Tujuan permainan bola basket merupakan memasukkan bola kedalam ring lawan sebanyak-banyaknya, oleh karena itu teknik dasar shooting dalam permainan bola basket merupakan hal utama yang menentukan kemenangan suatu tim. Teknik menembak dalam penggunaannya yang efektif, banyak digunakan terkhusus bagi para pemula, serta tingkat akurasi yang tinggi yaitu teknik menembak dengan satu tangan. Menurut Jon Oliver dalam Saptarina (2015: 29), konsistensi shooting dalam permainan bola basket merupakan kunci keberhasilan dalam memenangkan sebuah pertandingan. Semakin banyak bola yang masuk ke dalam ring bola basket maka semakin besar suatu tim memperoleh kemenangan. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi tembakan, menurut Sumiyarsono dalam Saptarina, (2015: 16), antara lain:

- a) Jarak

Semakin jauh jarak tembakan maka semakin sulit dan semakin minim tingkat akurasinya. Begitupun sebaliknya semakin dekat jarak shooting maka semakin mudah untuk memasukkan bola, akan tetapi jika menempak tepat dibawah ring tentu juga merupakan hal yang sulit dilakukan.

b) Mobilitas

Tembakan dengan sikap berhenti (diam) akan lebih mudah dibanding dengan sikap berlari, melompat atau memutar.

c) Sikap Menembak

Sikap menghadap, menyerang atau membelakangi basket mempengaruhi sulit atau mudahnya penembak. Menembak dengan sikap tubuh lurus dengan arah sasaran akan lebih efektif untuk dilakukan dibanding dengan sikap membelakangi basket.

d) Ulangan tembakan

Ulangan tembakan atau jumlah kesempatan yang diperoleh penembak untuk melakukan tembakan, makin sedikit mendapat jumlah kesempatan menembak makin sedikit peluang untuk memperoleh point atau keberhasilan menembak.

e) Situasi dan suasana

Situasi dan suasana fisik serta psikis seperti adanya penjaga yang menghalang-halangi, mengganggu penembak, kelelahan, kecapekan, pengaruh pertandingan baik lawan atau kawan akan berpengaruh penembak dalam melakukan tugasnya untuk dapat menghasilkan tembakan yang baik.

5) Teknik Pivot

Teknik pivot adalah gerakan memutar ke segala arah dengan bertumpu pada salah satu kaki pada saat pemain menguasai bola,

sedangkan kaki yang dipindahkan dapat melewati depan atau belakang. Fungsi gerakan pivot untuk melindungi bola dari rebutan pemain lawan. Biasanya pemain bertahan atau posisi forward yang memiliki postur badan yang tinggi berada di sekitar ring basket lawan diberikan tanggung jawab melakukan tugas untuk rebound, menembak, dan melakukan pivot (Sukma Aji, 2016: 60).

#### 6) Teknik Lay-up

Teknik lay-up merupakan gerakan yang membutuhkan melompat setinggi-tingginya. Tembakan lay-up adalah tembakan yang dilakukan sangat dekat dengan keranjang sehingga seolah-olah bola diletakkan di dalam keranjang, didahului dengan gerakan dua langkah (Rohim dalam Mertayasa, Rahayu, & Soenyoto, 2016: 38). Pada pertandingan bola basket untuk pemain pemula umumnya dominan melakukan gerakan lay-up shoot untuk mencetak point sebanyak-banyaknya dibandingkan dengan melakukan gerakan jump shoot dan three point. Gerakan lay-up shoot memiliki peluang lebih besar untuk bisa mencetak point, karena bola diarahkan sedekat mungkin dengan ring basket.

Menjangkau ring basket dengan gerakan lay-up harus diimbangi dengan power otot tungkai dan kelentukan yang maksimal. Gerakan lay-up shoot bertujuan untuk mencetak point dengan menggunakan serangan balik cepat setelah melakukan fast break (Mertayasa dkk, 2016: 25). Dari pendapat di atas dapat dinyatakan bahwa lay-up shoot merupakan salah satu teknik shooting dalam permainan bola basket yang sangat membutuhkan koordinasi gerakan yang dilakukan dari jarak sedekat mungkin dengan ring basket, dengan awalan lompat-langkah-lompat yang bertujuan untuk mencetak point dalam permainan bola basket.

## 7) Teknik Rebound

Teknik ini juga berpengaruh dalam kemenangan permainan bola basket. Teknik rebound adalah teknik menggagalkan lawan yang ingin memasukkan bola ke ring. Rebound merupakan teknik yang penting dikuasai supaya menyulitkan lawan saat melakukan penyerangan atau mencetak point (Sukma Aji, 2016: 61)

Teknik dasar merupakan indikator dari tingkat kemampuan atau keterampilan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh (Prasetyo & Sukarmin, 2017: 14). Peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang baru mengenal mengenai permainan bola basket, sering mengalami kesulitan dalam memahami dan melakukan gerakan-gerakan teknik dasar bola basket. Teknik dasar utama yang dapat menunjang keberhasilan dari permainan ini adalah passing, dribbling, dan shooting (Prasetyo, 2013: 14). Mempelajari teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket peserta didik harus dapat menjalankan dengan sebaik mungkin agar cepat dalam memahami dan mempraktekkannya dengan maksimal.

Pembelajaran yang tepat bagi peserta didik akan mempermudah peserta didik dalam memahami dan mempraktekkan materi-materi yang ada dalam permainan bola basket terutama materi teknik dasar, sehingga dalam proses pelaksanaan pembelajarannya guru harus inovatif dalam membuat pembelajaran yang mudah dipahami oleh peserta didik seperti dengan menerapkan pendekatan pembelajaran atau prosedur pembelajaran yang tepat untuk mengoptimalkan pencapaian tujuan pembelajaran Pendidikan jasmani di sekolah terutama pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).



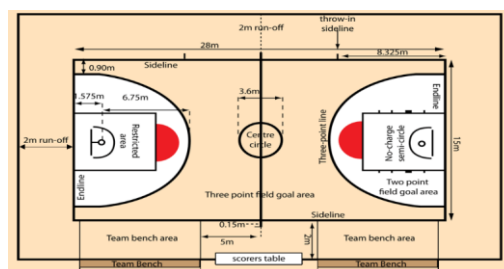
#### d. Peraturan Permainan Bola Basket

Permainan bola basket salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang memiliki cukup banyak peraturan dalam melaksanakan teknik bermainnya. Sehingga, banyak dari peserta didik yang mengalami berbagai kesulitan ketika melaksanakan permainan bola basket ini terlebih jika peserta didik tidak memiliki pengalaman belajar yang baik mengenai permainan bola basket. Peraturan dalam permainan bola basket diciptakan oleh FIBA (Federation Internationale de Basketball), khususnya oleh komisi teknis (Technical Commission), dan disebut Official Basketball Rules (Fadlilah, 2020: 19). Peraturan permainan adalah alat yang menentukan kebijaksanaan dan batasan semua pemain yang terlibat. Berikut merupakan peraturan-peraturan yang ada dalam permainan bola basket (Fadlilah, 2020: 21):

##### 1) Peraturan Sarana Prasarana Permainan

###### a) Lapangan Permainan

Permainan bola basket dilakukan di atas lapangan keras persegi panjang dengan Panjang 28m dan lebar 15 m. Garis pinggir lapangan ditandai dengan cat terang berjarak 2 meter, garis dibuat dengan tebal 5 cm. Garis lingkaran tengah berjari-jari 1,80 meter. Garis tengah sejajar dengan garis akhir. Garis lengkung atau three point shoot berjari-jari 6,35 m dengan titik pusat tepat tegak lurus dibawah titik tengah ring. Titik tengah dengan garis jarak 1,575 m dan kedua ujung jari lengkung 1,575.



Gambar 8 Lapangan Bola Basket  
Sumber: <http://bit.ly/3XFX7WC>

## b) Bola

Bola yang dipakai harus bundar, terdiri dari bola dalam yang terbuat dari karet dan bola luar yang terbuat dari bahan kulit atau kulit imitasi. Bola luar berwarna satu atau berkotak-kotak warna dua. Ukuran bola dalam permainan bola basket dibagi 4, sebagai berikut:

Basketball Size Chart			
	Size 7 Best For: Males 12 & Over Circumference: 29.5 inches 74.5cm Weight (oz): 20-22		Size 6 Best For: Female 9 & Over Males 9 - 12 Circumference: 28.5 inches 72cm Weight (oz): 18-20
	Size 5 Best For: Girls 9 & Under Boys 9 & Under Circumference: 27 inches 68.5cm Weight (oz): 16-18		Size 3 Best For: Novice Teens Best For: Girls Kids Circumference: 25.5 inches 65cm Weight (oz): 12-14

Gambar 9 Bola Basket  
Sumber: <http://bit.ly/405sbRf>

## c) Penilaian Permainan

Awal permainan menggunakan jump ball. Pointt dari lemparan bebas dihitung 1 angka, pointt dari lapangan dihitung 2 angka, pointt yang dibuat dari daerah 3 angka dihitung 3 angka, dan angka dapat diperoleh sebanyak banyaknya dalam waktu yang ditentukan.

## d) Perwasitan

Permainan bola basket dipimpin oleh dua orang wasit yang mempunyai tugas memimpin jalannya pertandingan, melaksanakan jump ball pada setiap permulaan kuartir, memeriksa dan mengesahkan semua perlengkapan alat pertandingan, menetapkan jam permainan yang resmi, melarang pemain menggunakan alat-alat yang membahayakan. Serta mengesahkan atau tidak mengesahkan gol, wasit berhak menghentikan pertandingan setiap saat.

e) Double Dribble

Pemain dikenakan peraturan Double Dribble dalam permainan bola basket apabila pemain berhenti mendribel kemudian menderibel lagi, serta seorang pemain menderibel bola dengan menggunakan kedua tangan secara bersamaan.

f) Waktu Pertandingan

Berdasarkan aturan FIBA lama waktu permainan bola basket adalah 4x10 menit. Menurut Aini, & Siantoro, (2022: 104) setiap periode terdapat jeda 2 menit di periode pertama dan kedua (babak pertama), jeda 2 menit di periode ketiga dan keempat (babak kedua), dan jeda 15 menit pada pergantian periode ke dua dengan ke tiga.

g) Pelanggaran 5 Second

Five seconds merupakan pemain tidak boleh melebihi hitungan 5 detik setelah wasit memberikan bola untuk throw-in (Aini, & Siantoro, 2022: 104).

h) Pelanggaran 3 Second Violation

Pelanggaran yang satu ini ada kaitannya dengan lama waktu 3 detik yang dilanggar oleh pemain penyerang yang berada dalam daerah tembakan bebas lawan. Jika pemain berada dalam daerah tersebut lebih dari waktu 3 detik yang disediakan, maka pemain akan diberikan peringatan pelanggaran dengan kerugian bola pindah menjadi milik lawan.

i) Pelanggaran Back Ball

Pelanggaran ini ditujukan pada pemain yang sudah dibawa melewati garis tengah dan membawa bola kembali ke daerah pertahanan.

j) Pelanggaran Travelling atau Walking

Jenis pelanggaran ini terjadi karena pemain membawa bola basket tanpa mendribble pada jarak perpindahan lebih dari dua langkah.

k) Pelanggaran Foul

Menurut Aini, & Siantoro, (2022: 104) Foul merupakan penyimpangan yang menyangkut atau menyinggung seorang yang tidak sah dengan pemain lawan atau bermain dengan tidak sportif. Ketika pemain sudah melakukan foul sebanyak lima kali maka pemain tersebut tidak dapat bermain lagi selama pertandingan berlangsung. Foul tidak hanya terjadi ketika terdapat pelanggaran fisik tetapi juga lisan biasa disebut dengan technical foul penyimpangan yang dilakukan oleh seorang pemain dengan sengaja memancing lawan dengan perilaku mengabaikan peringatan wasit, tidak sopan terhadap wasit, memancing atau mengejek lawan, gerakan isyarat menantang atau menghasut penonton.

l) Pelanggaran Jumping

Lompatan untuk melakukan tembakan ini dapat jika termasuk dalam suatu kondisi. Kondisi tersebut adalah ketika pemain melompat untuk tembakan, namun mendadak turundari lompatan tidak jadi melakukan tembakan.

Peraturan permainan bola basket dapat disimpulkan merupakan hal yang penting diketahui oleh peserta didik ketika akan melaksanakan pembelajaran atau permainan bola basket guna menjaga permainan agar tetap kondusif, adil, menunjang menciptakannya peserta didik yang supportif, serta harapannya dengan peserta didik memiliki pemahaman yang baik mengenai peraturan permainan bola basket peserta didik nantinya mampu

mengintegrasikan pemahamannya ke dalam sebuah kemampuan psikomotoriknya.

## **2. Hasil Belajar**

Hasil belajar adalah prestasi yang dicapai siswa secara akademik melalui tugas, tes, serta kegiatan tanya jawab yang menunjang tercapainya hasil belajar (Somayana, 2020). Hasil belajar dapat dilihat melalui penilaian yang bertujuan memberikan bukti kemampuan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran (Bagja S & Supriyadi, 2018). Siswa mendapatkan hasil belajar setelah menyelesaikan pembelajaran baik secara individu maupun kelompok (Fardilah et al., 2023). Hasil belajar adalah ketercapaian siswa dalam proses pembelajaran yang selaras dengan tujuan pembelajaran (Wati, 2021). Hasil belajar dinyatakan dalam bentuk simbol, huruf, atau kalimat yang menjelaskan hasil ketercapaian siswa selama periode tertentu (Agustira & Rahmi, 2022).

Perubahan tingkah laku setelah melakukan proses pembelajaran yang meliputi ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik disebut hasil belajar (Gulo & Harefa, 2022). Hasil dari upaya belajar adalah ketercapaian dari tujuan pembelajaran (Yanti, 2019). Hasil belajar merupakan perubahan positif siswa yang didapat dari interaksi belajar, berupa hasil belajar, inovasi verbal, motorik, sikap, dan nilai (Fardilah et al., 2023). Menurut Istikamah (2023), hasil belajar merupakan kemampuan siswa untuk mengingat yang diperoleh setelah selesai pembelajaran. Hasilnya dapat berupa penalaran, perubahan, keterampilan, maupun kedisiplinan (Daeli & Susanto, 2023). Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil belajar berguna sebagai alat ukur ketercapaian tujuan belajar sesuai melaksanakan kegiatan belajar mengajar melalui penilaian sebagai tanda terlaksananya pembelajaran yang baik.

Hasil belajar di sekolah pada umumnya diukur menggunakan seperangkat alat pengukuran yang disebut tes. Hasil belajar diperoleh setelah dilakukan pengukuran menggunakan seperangkat tes yang

kemudian dilakukan penskoran dan penilaian yang hasilnya dinyatakan dalam bentuk angka ataupun simbol lainnya. Berdasarkan hasil raport, maka dapat dilihat tinggi rendahnya prestasi belajar peserta didik pada setiap bidang studi. Prestasi belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor tersebut dapat digolongkan menjadi dua faktor yaitu faktor intern dan faktor ekstern. Faktor intern adalah faktor yang ada di dalam individu, sedangkan faktor ekstern adalah faktor yang ada di luar individu. Faktor intern meliputi faktor jasmaniah, faktor psikologis, dan faktor kelelahan. Sementara faktor eksternal yang merupakan faktor/sebab dari luar diri peserta didik meliputi lingkungan sosial dan lingkungan non sosial, dimana lingkungan sosial meliputi lingkungan sekolah, lingkungan rumah, dan lingkungan masyarakat. Sementara lingkungan nonsosial meliputi jarak rumah dengan sekolah, sarana dan prasarana belajar, iklim/cuaca dan waktu belajar (Sya'fi, dkk., 2018: 116).

Salah satu faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar adalah psikologis. Psikologis adalah semua hal yang berhubungan dengan kondisi psikis yang dapat memudahkan peserta didik dalam belajar. Dalam hal ini faktor internal psikologis meliputi kesehatan mental peserta didik. Kesehatan mental mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosinya secara efektif guna meminimalkan ketidakstabilan emosi, tindakan, dan pikiran yang tidak terkendali, serta gangguan pada kondisi mentalnya (Ningrum et al., 2022).

### **3. Kesehatan Mental Diri**

Kesehatan mental berarti menjaga seseorang dari penyakit jiwa, beradaptasi dengan lingkungan, memanfaatkan semaksimal mungkin seluruh potensi dan bakat yang ada, sehingga berujung pada kebahagiaan dan keselarasan spiritual dalam hidup (Syahfitri & Putra, 2021). Menurut Mush'ab et al., (2020), kesehatan mental siswa merupakan kondisi emosional yang sehat guna memperoleh hati yang tenang. Perkembangan emosional siswa di sekolah dapat mempengaruhi kesehatan mental

(Fajarwati et al., 2022). Kesehatan mental merupakan kondisi yang memungkinkan individu dalam perkembangan emosional maupun fisik secara maksimal (Lestarina, 2021). Kesehatan mental penting untuk siswa dalam perkembangannya di masa mendatang (Puspita, 2019).

Kesehatan mental artinya individu dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi serta mentalnya dapat terhindar dari gangguan kejiwaan (Fabriar, 2020). Menjaga kesehatan mental diri berpengaruh pada aktifitas sehari-hari dan dapat terhindar dari stress serta meningkatkan kepercayaan diri dan sikap positif (Salsabila, 2021). Kesehatan mental mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosinya secara efektif guna meminimalkan ketidakstabilan emosi, tindakan, dan pikiran yang tidak terkendali, serta gangguan pada kondisi mentalnya (Ningrum et al., 2022). Dengan demikian, kesehatan mental dapat diartikan sebagai kondisi seseorang dimana dirinya sadar akan kemampuan yang dimiliki serta dapat mengatasi masalah hidup dan memberikan partisipasi di lingkungannya.

Menurut Bastaman (1995), dan (Eni & Kep, 2022; Fakhriyani, 2019), kesehatan mental seseorang dapat dilihat dari tiga orientasi, yaitu:

- a. Orientasi Klasik: Seseorang dianggap sehat jika tidak memiliki keluhan seperti ketegangan, kelelahan, atau kecemasan yang menyebabkan perasaan sakit atau tidak sehat serta mengganggu efisiensi dalam kegiatan sehari-hari.
- b. Orientasi Penyesuaian Diri: Seseorang dianggap sehat secara psikologis jika mampu mengembangkan diri sesuai dengan tuntutan orang lain dan lingkungan sekitarnya.
- c. Orientasi Pengembangan Potensi: Seseorang dianggap mencapai taraf kesehatan mental jika memiliki kesempatan untuk mengembangkan potensi dirinya menuju kedewasaan sehingga dapat dihargai oleh orang lain dan dirinya sendiri.

Menurut Kartono (2000), ada empat ciri yang menunjukkan indikator kesehatan mental seseorang, yaitu:

- a. Koordinasi Usaha dan Potensi: Seseorang yang mampu mengkoordinasikan segala usaha dan potensinya sehingga mudah beradaptasi dengan tuntutan lingkungan, standar, dan norma sosial, serta perubahan sosial yang cepat.
- b. Integrasi dan Regulasi Kepribadian: Memiliki kemampuan untuk mengintegrasikan dan mengatur struktur kepribadiannya sendiri sehingga bisa berpartisipasi aktif dalam masyarakat.
- c. Realisasi Diri: Selalu aktif dalam proses realisasi diri dengan mengembangkan bakat dan potensi secara nyata, memiliki tujuan hidup, dan berusaha melampaui keadaan saat ini.
- d. Kesehatan Fisik dan Mental: Memiliki semangat, kesehatan fisik dan mental, kepribadian yang harmonis dan tenang, efisien dalam setiap tindakan, serta mampu merasakan kenikmatan dan kepuasan dalam memenuhi kebutuhannya.

Adapun dalam penelitian, indikator kesehatan mental yang digunakan, yaitu:

**Tabel 1 Indikator Kesehatan Mental**

No	Indikator Kesehatan Mental
1	Orientasi Klasik: Seseorang dianggap sehat jika tidak memiliki keluhan seperti ketegangan, kelelahan, atau kecemasan yang menyebabkan perasaan sakit atau tidak sehat serta mengganggu efisiensi dalam kegiatan sehari-hari.
2	Orientasi Penyesuaian Diri: Seseorang dianggap sehat secara psikologis jika mampu mengembangkan diri sesuai dengan tuntutan orang lain dan lingkungan sekitarnya.
3	Orientasi Pengembangan Potensi: Seseorang dianggap mencapai taraf kesehatan mental jika memiliki kesempatan untuk mengembangkan potensi dirinya menuju kedewasaan sehingga dapat dihargai oleh orang lain dan dirinya sendiri.

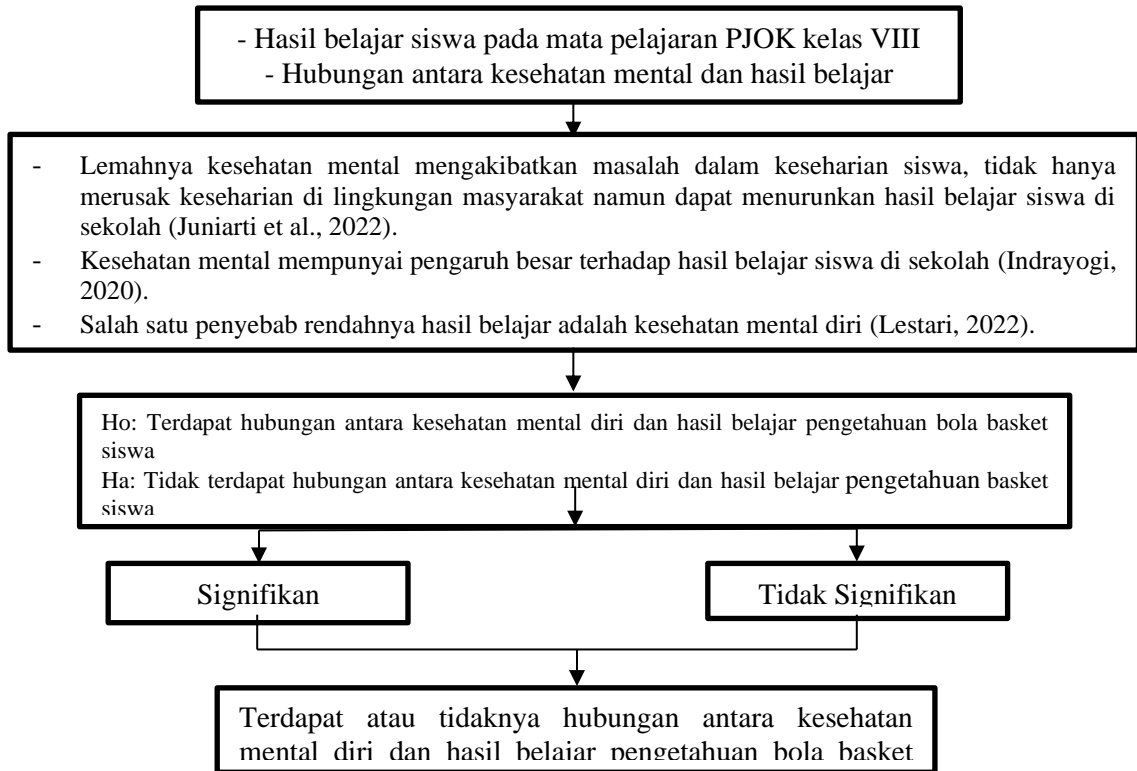


## **B. Hasil Penelitian yang Relevan**

Penelitian ini tidak terlepas dari hasil penelitian-penelitian terdahulu yang pernah dilakukan sebagai bahan perbandingan dan kajian. Adapun penelitian yang dijadikan perbandingan tidak terlepas dari topik penelitian mengenai hubungan kesehatan mental diri terhadap hasil pembelajaran, diantaranya sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Indrayogi (2020) mengungkapkan bahwa adanya hubungan kesehatan mental yang signifikan dengan hasil belajar siswa kelas V SDN Banjarsari. Siswa yang mempunyai kesehatan mental di atas rata-rata sehat mental dengan kategori sedang ternyata mempengaruhi hasil dari belajar. Demikian juga siswa yang memiliki kesehatan mental di atas rata-rata sehat mental dapat mengikuti dengan seksama proses belajar di sekolah baik di dalam ruangan maupun di lapangan.
2. Medina Chávez (2019) menyajikan penelitian mengenai hubungan antara kesehatan mental dengan prestasi belajar penjas siswa kelas V Madrasah Ibtida'iyah Hadil Ishlah Bilebante Tahun Pelajaran 2014/2015 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan.
3. Penelitian mengenai hubungan antara kesehatan mental diri dengan hasil belajar siswa yang dilakukan oleh Nurhasanah (2021) menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara kesehatan mental dan berpengaruh terhadap hasil belajar anak usia 5-6 tahun di Kecamatan Parungkuda Kabupaten Sukabumi. Apabila kesehatan mental seorang anak baik maka hasil belajar yang ditunjukkan oleh anak akan baik begitupun sebaliknya.

### C. Kerangka Pikir



Gambar 10 Kerangka Pikir

### D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah sudah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan (Sugiyono, 2019). Berdasarkan permasalahan penelitian dan kajian teori diatas, maka disusun hipotesis penelitian sebagai berikut:

Ho: Terdapat hubungan antara kesehatan mental diri dan hasil belajar pengetahuan bola basket siswa.

Ha: Tidak terdapat hubungan antara kesehatan mental diri dan hasil belajar pengetahuan bola basket siswa.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Desain Penelitian**

Pada penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2019), data kuantitatif yaitu metode penelitian yang dilandasi dengan positivistic (data konkrit), data berupa angka yang diukur dengan statistik sebagai alat uji perhitungan, untuk menghasilkan kesimpulan. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi. Penelitian korelasi adalah penelitian guna mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesehatan mental diri dan hasil belajar pengetahuan bola basket siswa kelas VIII di SMP IT Bina Umat Yogyakarta.

Desain Penelitian

X —————> Y

Keterangan :

X : Kesehatan Mental Diri

Y : Hasil belajar pengetahuan bola basket Siswa

##### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Lokasi penelitian ini adalah SMP IT Bina Umat Yogyakarta tepatnya di Setran, Sumberarum, Kecamatan Moyudan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2024 pada semester ganjil tahun ajaran 2024/2025.

##### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

###### **1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kuantitas serta karakteristik tertentu, diterapkan peneliti dan dipelajari, kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII SMP IT Bina Umat Yogyakarta sebanyak 36 siswa yang terdiri dari dua kelas.

## **2. Sampel**

Penelitian ini menggunakan jenis *cluster random sampling*. Menurut Sugiyono, (2012:94) Metode penentuan *cluster random sampling* adalah teknik penentuan sampel yang dilakukan dengan cara memilih sampel berdasarkan klaster (kelompok). Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah kelas VIII A dengan jumlah sebanyak 18 siswa.

## **D. Definisi Operasional Variabel**

Variabel penelitian merupakan nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu, diterapkan peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Variabel penelitian dalam penelitian kuantitatif dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

### **1. Variabel Bebas (independen variabel)**

Merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependent atau terikat (Sugiyono, 2019). Variabel bebas (X) pada penelitian ini adalah kesehatan mental diri.

### **2. Variabel Terikat (dependen variabel)**

Menurut (Sugiyono, 2019) variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat (Y) pada penelitian ini adalah hasil belajar pengetahuan bola basket siswa.

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah tahapan paling utama pada suatu penelitian, sebab tujuan dari penelitian yakni untuk mengumpulkan data (Sugiyono, 2019). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan angket. Menurut Sugiyono (Sugiyono, 2017) angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.

## 2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik (Arikunto, 2019). Alat yang digunakan oleh peneliti sebagai alat pengumpulan data adalah angket. Sebelum angket disusun, pertama menentukan indikator yang dirumuskan dalam kisi-kisi angket uji coba, selanjutnya menyusun angket uji coba kesehatan mental.

Dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap dan persepsi seseorang terkait kejadian sosial. Sumber data yang digunakan dari siswa kelas VIII AI yang akan diteliti di SMP IT Bina Umat Yogyakarta. Responden akan mengisi angket kesehatan mental dengan memberikan tanda ceklist (✓).

Skala Likert ini digunakan untuk mengukur sikap seseorang terhadap suatu hal, misalnya setuju-tidak setuju, senang-tidak senang, dan baik-tidak baik. Penelitian ini menggunakan skala Likert dengan interval 1-4, dimana bobot empat menunjukkan sangat setuju (SS), tiga menunjukkan setuju (S), dua menunjukkan tidak setuju (TS), dan satu menunjukkan sangat tidak setuju (STS).

**Tabel 2 Skor Butir Pernyataan pada Skala Likert**

<b>Jawaban</b>	<b>Skor Pernyataan Positif</b>	<b>Skor Pernyataan Negatif</b>
Sangat Setuju (SS)	1	4
Setuju (S)	2	3
Tidak Setuju (TS)	3	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	4	1

Untuk mempermudah penyusunan instrumen perlu digunakan kisi-kisi instrumen. Adapun kisi-kisi kesehatan mental, sebagai berikut :

**Tabel 3 Kisi-Kisi Instrumen Kesehatan Mental**

No	Variabel	Indikator	No Butir Pernyataan
1	Kesehatan Mental Diri	Dapat menyesuaikan diri	1, 2, 3, 4, 5
		Terhindar dari gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa	6, 7, 8, 9, 10, 11
		Mengembangkan potensi semaksimal mungkin	12, 13, 14
		Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain	15, 16, 17, 18, 19, 20

**Tabel 4 Kisi-Kisi Hasil Belajar Pengetahuan Bola Basket**

No	Variabel	Indikator	No Butir Pernyataan
1	Hasil Belajar Pengetahuan Bola Basket	Pengetahuan teknik dasar bola basket tentang <i>passing</i>	1, 5, 11
		Pengetahuan teknik dasar bola basket tentang <i>dribbling</i>	2, 6, 7
		Pengetahuan peraturan bola basket	10, 13
		Hakikat permainan bola basket	14, 15
		Sejarah permainan bola basket	3, 4
		Sarana prasarana dalam bola basket	8, 9, 12

## **F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

### **1. Validitas**

Validitas diartikan sebagai sesuatu yang menunjuk pada ketepatan, kebermanfaatan, kebenaran, kebermanfaatan terhadap suatu kesimpulan

yang akan dibuat oleh peneliti. Konsep valid akan merujuk pada ketepatan alat atau instrumen yang digunakan untuk menentukan valid atau tidaknya data (Sugiyono, 2019). Validasi instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berkaitan dengan tes. Tes dikatakan valid jika tes tersebut tepat dan benar. Untuk mengetahui valid atau tidaknya instrumen dilakukan uji validitas butir instrumen. Pada penelitian ini menggunakan perhitungan Anates versi 4.0.9 guna mengukur validitas. Anates merupakan sebuah aplikasi yang dimanfaatkan untuk menganalisis tes soal pilihan ganda dan uraian sehingga alat evaluasi yang digunakan efektif.

Hasil dari perhitungan uji validitas instrumen yang dihitung setelah  $r_{hitung}$  diketahui kemudian dibandingkan dengan nilai  $r_{tabel}$  dengan taraf nyata ( $\alpha$ ) = 0,05 pada tingkat kepercayaan 5% dengan  $df = n - 2$ .

Kriteria :

1. Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka instrumen dinyatakan signifikan
2. Jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$ , maka instrumen dinyatakan tidak signifikan

Pada penelitian ini menggunakan 18 siswa, sehingga nilai  $r_{tabel}$  sebesar 0,468 untuk dikatakan valid. Dengan demikian, semua item tersebut layak digunakan dalam penelitian untuk mengukur variabel kesehatan mental siswa.

**Tabel 5 Uji Validitas Variabel (X) Kesehatan Mental**

No	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0,601	0,468	Valid
2	0,568	0,468	Valid
3	0,770	0,468	Valid
4	0,668	0,468	Valid
5	0,633	0,468	Valid
6	0,765	0,468	Valid
7	0,601	0,468	Valid
8	0,473	0,468	Valid
9	0,516	0,468	Valid
10	0,742	0,468	Valid
11	0,668	0,468	Valid

12	0,741	0,468	Valid
13	0,498	0,468	Valid
14	0,768	0,468	Valid
15	0,575	0,468	Valid
16	0,668	0,468	Valid
17	0,765	0,468	Valid
18	0,516	0,468	Valid
19	0,741	0,468	Valid
20	0,765	0,468	Valid

Berdasarkan tabel di atas mengenai uji validitas variabel (X) Kesehatan Mental, terlihat bahwa semua item atau butir instrumen memiliki nilai korelasi ( $r$  hitung) yang lebih besar daripada nilai  $r$  tabel (0,468). Hal ini menunjukkan bahwa semua butir instrumen dinyatakan valid. Sebuah item dianggap valid jika  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel, yang berarti item tersebut mampu mengukur apa yang seharusnya diukur secara tepat dan konsisten dalam konteks penelitian ini.

Validitas ini penting untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan benar-benar dapat mencerminkan konsep kesehatan mental yang sedang diukur. Oleh karena itu, seluruh item yang terdapat dalam instrumen variabel ini dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut, mengingat bahwa tidak ada item yang dinyatakan tidak valid.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada konsistensi skor atau jawaban dari suatu instrumen, antar butir dalam instrumen, dan antara butir dengan keseluruhan butir instrumen. Suatu instrumen dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut telah cukup baik (Arikunto, 2019). Realibilitas berhubungan dengan hasil tes, yang berarti hasil data tetap sama apabila dilakukan pengukuran secara berulang dan dengan alat yang sama. Uji realibilitas pada penelitian ini menggunakan software Anates versi 4.0.9.



**Tabel 6 Uji Reliabilitas Variabel (X) Kesehatan Mental**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.928	20

Berdasarkan tabel 6, yang menampilkan hasil uji reliabilitas variabel (X) Kesehatan Mental, terlihat bahwa nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,928 dengan jumlah item sebanyak 20. Nilai ini menunjukkan tingkat reliabilitas yang sangat tinggi. Nilai Cronbach's Alpha berada dalam rentang 0 hingga 1, dengan interpretasi umum sebagai berikut:

- $> 0,9$  : Reliabilitas sangat tinggi (*excellent*).
- $0,8 - 0,9$  : Reliabilitas tinggi (*good*).
- $0,7 - 0,8$  : Reliabilitas cukup (*acceptable*).
- $< 0,7$  : Reliabilitas rendah (*unacceptable*).

Dengan nilai 0,928, maka alat ukur untuk variabel kesehatan mental dinilai sangat reliabel. Artinya, item-item dalam kuesioner tersebut memiliki konsistensi internal yang sangat baik dalam mengukur variabel kesehatan mental. Instrumen ini sangat baik digunakan untuk mengukur variabel kesehatan mental karena hasilnya stabil dan dapat dipercaya.

#### **G. Teknik Analisis Data**

Analisis data adalah proses mengolah data menjadi informasi baru. Analisis data digunakan untuk meneliti populasi maupun sampel tertentu (Sugiyono, 2019). Analisis data pada penelitian ini menggunakan presentase. Data yang diperoleh berupa hasil jawaban angket siswa dari kelas VIII AI.

## 1. Uji Prasyarat

### Uji Normalitas

Uji normalitas data merupakan pengujian yang dilakukan sebelum melakukan pengujian hipotesis. Tujuan dari uji normalitas yaitu untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak.

Hasil dari perhitungan uji normalitas yang dihitung setelah  $r_{hitung}$  diketahui kemudian dibandingkan dengan nilai  $r_{tabel}$  dengan taraf nyata ( $\alpha$ ) = 0,05 pada tingkat kepercayaan 5% dengan  $df = n - 2$ .

Kriteria :

1. Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka instrumen dinyatakan signifikan
2. Jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$ , maka instrumen dinyatakan tidak signifikan

**Tabel 7 Uji Normalitas**

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Total	.172	31	.020	.935	31	.060

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan perhitungan uji normalitas melalui SPSS versi 26 dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk* diperoleh nilai signifikan yaitu 0,60, maka menghasilkan data berdistribusi normal  $0,60 > 0,05$ .

### Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk menguji diterima atau tidaknya hipotesis suatu penelitian yang dapat diketahui dari hasil analisis nilai gain yang ternormalisasi (*N-Gain*). Pada penelitian ini menggunakan uji hipotesis gain ternormalisasi (*N-Gain*) untuk mengetahui meningkat atau tidaknya hasil belajar siswa setelah diberikan perlakuan.

Perumusan uji hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut:

Ho: Terdapat hubungan antara kesehatan mental diri dengan hasil belajar pengetahuan bola basket siswa.

Ha: Tidak terdapat hubungan antara kesehatan mental diri dengan hasil belajar pengetahuan bola basket siswa.

Berikut adalah uji korelasi person yang digunakan untuk mengukur hubungan antara dua variabel, X dan Y. Dalam penelitian ini uji korelasi person dilakukan untuk mengukur hubungan kesehatan mental dan hasil belajar pengetahuan bola basket.

- Kriteria : 1. Jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka berkorelasi  
2. Jika nilai signifikansi  $> 0,05$ , maka tidak berkorelasi

**Tabel 8 Uji Korelasi Person**

**Correlations**

		Religiusitas	Agresivitas
Religiusitas	Pearson Correlation	1	.227
	Sig. (2-tailed)		.366
	N	18	18
Agresivitas	Pearson Correlation	.227	1
	Sig. (2-tailed)	.366	
	N	18	18

Berdasarkan perhitungan uji korelasi person melalui SPSS versi 26, diperoleh nilai signifikan yaitu 0,366, maka menghasilkan data tidak berkorelasi. Hal ini dapat disebabkan karena kesalahan atau ketidakakuratan dalam pengumpulan atau pengukuran data. Selain itu, ukuran sampel yang terlalu kecil juga dapat menyebabkan hasil tidak signifikan meskipun sebenarnya ada hubungan. Jumlah data yang terlalu sedikit membuat pengukuran menjadi kurang akurat dan kurang mewakili populasi yang lebih besar.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli hingga bulan September 2024 di SMP IT Bina Umat Yogyakarta yang terletak di Setran, Sumberarum, Moyudan, Sleman, Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan jumlah responden sebanyak 18 siswa. Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kesehatan mental dengan hasil belajar pengetahuan bola basket siswa kelas VIII. Peneliti melakukan observasi pada bulan Juli. Kemudian pada tanggal 23 Juli 2024, kelas uji coba diberikan angket untuk mengukur kesehatan mental dan pemberian soal untuk mengukur hasil belajar. Pada tanggal 15 Agustus 2024, kelas sasaran diberikan angket kesehatan mental dan soal pilihan ganda tentang basket. Hasil penelitian sesuai dengan hipotesis penelitian yang menjelaskan tidak terdapat perbedaan antara kesehatan mental dengan hasil belajar pengetahuan bola basket siswa kelas VIII SMP IT Bina Umat Yogyakarta.

Berdasarkan perhitungan uji korelasi person melalui SPSS versi 26, diperoleh nilai signifikan yaitu 0,366, maka menghasilkan data tidak berkorelasi. Hal ini dapat disebabkan karena kesalahan atau ketidakakuratan dalam pengumpulan atau pengukuran data. Selain itu, ukuran sampel yang terlalu kecil juga dapat menyebabkan hasil tidak signifikan meskipun sebenarnya ada hubungan. Jumlah data yang terlalu sedikit membuat pengukuran menjadi kurang akurat dan kurang mewakili populasi yang lebih besar.

#### **B. Pembahasan**

Kesehatan mental siswa merupakan kondisi emosional yang sehat guna memperoleh hati yang tenang (Mush'ab et al., 2020). Perkembangan emosional siswa di sekolah dapat mempengaruhi kesehatan mental (Fajarwati et al., 2022). Menurut Nurochim (2020), kesehatan mental siswa adalah kondisi dimana tidak ada masalah atau gangguan kesehatan yang muncul akibat stres

dalam kehidupan mereka. Hal ini memungkinkan siswa untuk belajar dan berpikir secara positif. Pembelajaran seharusnya tidak hanya berfokus pada aspek akademis, tetapi juga mencakup perkembangan dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan, termasuk kesehatan mental mereka. Ketika siswa memiliki kesehatan mental yang baik, mereka akan merasa lebih nyaman dan tenang, sehingga dapat meningkatkan konsentrasi dalam belajar.

Kesehatan mental mempunyai peran penting dalam pencapaian hasil belajar siswa. Kesehatan mental yang baik membantu siswa dalam mengatasi tekanan dan tantangan yang mereka hadapi, mengendalikan pikiran, serta mengelola emosi negatif, sehingga memungkinkan siswa untuk lebih fokus dalam proses belajar dan mencapai hasil yang optimal. Sebaliknya, kesehatan mental yang kurang baik dapat menghambat proses pembelajaran dan berdampak negatif pada hasil belajar siswa.

Penyebab masih kurangnya hasil belajar siswa disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah kesehatan mental. Di pondok, terdapat kegiatan seperti jaga malam, di mana para santri dijadwalkan untuk menjaga sekolah, asrama, masjid, serta bertugas membangunkan santri lainnya untuk sholat subuh berjamaah. Akibatnya, banyak siswa merasa lelah dan kurang fokus saat proses pembelajaran keesokan harinya. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, beberapa siswa tampak tidak memberikan perhatian penuh kepada guru ketika menyampaikan materi, seolah-olah pendidikan jasmani dianggap kurang penting. Banyak siswa yang beranggapan bahwa pendidikan jasmani hanyalah sekadar praktik olahraga di lapangan. Namun, saat berada di lapangan, mereka tetap tampak malas dan belum menjalankan olahraga dengan benar, sehingga hasil pembelajarannya kurang optimal. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara kesehatan mental dengan hasil belajar siswa.

Penelitian diawali dengan pemberian angket kesehatan mental. Setelah itu, siswa diberikan soal pilihan ganda olahraga untuk mengukur hasil belajar. Sebelum diberikan angket dan soal, peneliti memberikan penjelasan tentang cara pengerjaannya. Berdasarkan hasilnya, menunjukkan bahwa tidak terdapat

hubungan antara kesehatan mental dan hasil belajar pengetahuan bola basket karena diperoleh nilai signifikan yaitu 0,366, maka menghasilkan data tidak berkorelasi.

Data tidak berkorelasi dapat disebabkan karena kesalahan atau ketidakakuratan dalam pengumpulan atau pengukuran data. Selain itu, ukuran sampel yang terlalu kecil juga dapat menyebabkan hasil tidak signifikan meskipun sebenarnya ada hubungan. Jumlah data yang terlalu sedikit membuat pengukuran menjadi kurang akurat dan kurang mewakili populasi yang lebih besar.

Meskipun kesehatan mental siswa dianggap penting dalam mempengaruhi pencapaian hasil belajar, penelitian ini menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dan hasil belajar pengetahuan bola basket siswa di sekolah. Tidak ditemukan korelasi yang signifikan dalam penelitian ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, ketidakakuratan dalam pengumpulan atau pengukuran data menjadi salah satu penyebab utama. Jika instrumen yang digunakan, seperti angket atau soal, tidak valid atau tidak reliabel, maka hasil yang diperoleh tidak mencerminkan kondisi sebenarnya dari kesehatan mental atau hasil belajar siswa. Temuan ini sejalan dengan studi oleh Krejcie dan Morgan (1970) yang menyatakan bahwa validitas dan reliabilitas instrumen sangat penting untuk mendapatkan hasil yang akurat dalam penelitian pendidikan. Kedua, ukuran sampel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu 18 siswa, dianggap terlalu kecil untuk mendeteksi hubungan yang ada secara statistik. Roscoe (1975) menyarankan bahwa minimal 30 subjek diperlukan dalam penelitian korelasional agar hasil yang diperoleh lebih stabil dan akurat. Jumlah sampel yang kecil ini dapat menyebabkan hasil tidak signifikan, meskipun sebenarnya mungkin ada hubungan antara variabel.

Selain itu, kondisi lingkungan pondok pesantren juga berpengaruh terhadap kesehatan mental siswa. Tanggung jawab tambahan, seperti menjaga malam dan membangunkan santri lain, dapat menyebabkan kelelahan fisik dan

mental yang mengurangi fokus siswa dalam proses pembelajaran di kelas. Studi oleh Schaufeli dan Bakker (2004) menunjukkan bahwa kelelahan dan beban kerja yang berlebihan dapat memengaruhi kemampuan individu untuk berkonsentrasi dan mempertahankan performa akademis yang optimal.

Pandangan siswa terhadap mata pelajaran, khususnya pendidikan jasmani, juga dapat menjadi faktor. Siswa yang menganggap pendidikan jasmani tidak penting atau hanya sekadar praktik olahraga mungkin kurang termotivasi untuk memberikan perhatian penuh dalam pembelajaran. Deci dan Ryan (2000) melalui Teori Motivasi Diri (Self-Determination Theory) menunjukkan bahwa motivasi intrinsik seseorang terhadap suatu aktivitas sangat memengaruhi keterlibatan dan pencapaian hasil dalam aktivitas tersebut.

Faktor eksternal lain yang tidak dikendalikan juga dapat memengaruhi hasil belajar pengetahuan bola basket siswa di luar kesehatan mental, seperti dukungan sosial dari keluarga, kualitas pengajaran, lingkungan belajar, serta kondisi fisik siswa. Hanushek dan Rivkin (2006) menjelaskan bahwa faktor lingkungan belajar dan kualitas guru berperan penting dalam pencapaian hasil belajar siswa. Selain itu, stres akademik dan non-akademik yang dihadapi siswa di pondok pesantren dapat lebih dipengaruhi oleh tanggung jawab di luar kelas daripada aktivitas belajar itu sendiri. Friedman dan Rosenman (1974) menunjukkan bahwa jenis stres yang dihadapi siswa dapat memengaruhi hasil akademik dengan cara yang berbeda, tergantung pada sumber stres tersebut. Semua faktor ini bersama-sama dapat menjelaskan mengapa tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dan hasil belajar siswa dalam penelitian ini.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penjelasan hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kesehatan mental dengan pengetahuan hasil belajar basket siswa kelas VIII di SMP IT Bina Umat Yogyakarta. Hal ini dilihat berdasarkan perhitungan uji hipotesis melalui SPSS versi 26, diperoleh nilai signifikan sebesar  $0,366 < 0,05$ , dengan demikian keputusan hipotesis diterima, karena tidak terdapat hubungan antara kesehatan mental dengan hasil belajar siswa. Hal ini dapat disebabkan karena kesalahan atau ketidakakuratan dalam pengumpulan atau pengukuran data. Selain itu, ukuran sampel yang terlalu kecil juga dapat menyebabkan hasil tidak signifikan meskipun sebenarnya ada hubungan. Jumlah data yang terlalu sedikit membuat pengukuran menjadi kurang akurat dan kurang mewakili populasi yang lebih besar.

#### **B. Saran**

Berdasarkan simpulan hasil analisis penelitian di atas, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru: Diharapkan agar guru dapat mengintegrasikan dukungan kesehatan mental dalam proses pembelajaran. Guru bisa menciptakan suasana belajar yang kondusif dan mendukung kesehatan mental siswa, sehingga siswa merasa nyaman dan termotivasi untuk mencapai hasil belajar yang lebih baik.
2. Bagi Siswa: Diharapkan siswa lebih aktif dalam menjaga kesehatan mental, baik melalui kegiatan positif maupun dengan memanfaatkan layanan konseling yang tersedia. Dengan kesehatan mental yang baik, siswa akan lebih fokus, bersemangat, dan mampu meningkatkan hasil belajar mereka.
3. Bagi Sekolah: Sekolah diharapkan memberikan perhatian lebih terhadap program-program yang mendukung kesehatan mental siswa, seperti



layanan konseling, pelatihan keterampilan emosional, dan menciptakan lingkungan yang ramah bagi kesejahteraan mental. Program-program ini sangat penting untuk memaksimalkan potensi siswa dalam belajar.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya: Diharapkan penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi lebih dalam hubungan antara berbagai faktor kesehatan mental dengan hasil belajar pada jenjang pendidikan yang berbeda. Selain itu, penting juga untuk meneliti strategi yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental siswa dan dampaknya terhadap hasil belajar.

## DAFTAR PUSAKA

- Agustira, S., & Rahmi, R. (2022). Penggunaan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Tingkat Sd. *MUBTADI: Jurnal Pendidikan Ibtidaiyah*, 4(1), 72–80. <https://doi.org/10.19105/mubtadi.v4i1.6267>
- Arikunto. (2019). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta.
- Aryan, R. M., & Mardela, R. (2019). Tingkat Kemampuan Shooting Free Throw Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 1(2), 544–553.
- Asmareni, J., Ramadhani, E., & Nurlela. (2022). Hubungan Antara Kondisi Lingkungan Sekolah dengan Aktivitas Belajar Siswa SMA Shailendra Palembang. 3(1), 103–107.
- Bagja S, W., & Supriyadi, D. (2018). Pengaruh Kemampuan Pedagogik Guru Dengan Hasil Belajar Ips. *Jurnal Ilmiah Edutechno*, 18(2), 1–19.
- Daeli, M. L., & Susanto, Y. N. (2023). Pentingnya Strategi Pembelajaran Participative Teaching and Learning Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Mahasiswa Di. *Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 5(1), 173–184.
- Damanhuri, A., & Solikin, A. (2023). Implemenrasi Uji Mann-Whitney dalam Evaluasi Prestasi Hasil Belajar dalam Kegiatan Pelatihan Sails-Uinsa di Fakultas Syariah dan Hukum Uinsa. 23(1), 40–47.
- Duriana Wijaya, Y., Psi, M., Puskesmas, P., Baru, K., & Dki, J. (2019). Kesehatan Mental di Indonesia : Kini dan Nanti. *Buletin Jagaddhita*, 1(1), 1–4. <https://www.neliti.com/publications/276147/>
- Effendy, F. S., & Priambodo, A. (2023). Hubungan Kesehatan Mental Siswa Terhadap Hasil Belajar PJOK. 4, 37–42.
- Fabriar, S. R. (2020). Agama, Modernitas dan Mentalitas: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental. *MUHARRIK: Jurnal Dakwah Dan Sosial*, 3(02), 227–243. <https://doi.org/10.37680/muharrik.v3i02.465>
- Fadlilah, A. (2020) Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas X di SMAN 1 Banguntapan Kabupaten Bantul Terhadap Peraturan Permainan Bola Basket. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fajarwati Kholig, L., Supriadi, S., Andri, M., Erviyanti, T., & Oktavianti, V. (2022). Pembinaan Kesehatan Mental Remaja Di MTS Ngalaban Desa Bendet Kecamatan Diwek Jombang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darul Ulum*, 1(1), 45–51. <https://doi.org/10.32492/dimas.v1i1.522>
- Fardilah, E., Ariza, H., & Sufyan, M. (2023). Implementasi Metode Ceramah dalam Meningkatkan Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMAN 1 Lareh Sago Halaban. 3(1), 747–754.
- Gulo, S., & Harefa, A. O. (2022). Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Berbasis Powerpoint. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(1), 291–299. <https://doi.org/10.56248/educativo.v1i1.40>
- Harefa, D., Sarumaha, M., Fau, A., Telaumbanua, T., Hulu, F., Telambanua, K., Sari Lase, I. P., Ndruru, M., & Marsa Ndraha, L. D. (2022). Penggunaan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Terhadap Kemampuan Pemahaman Konsep Belajar Siswa. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan*

- Nonformal*, 8(1), 325. <https://doi.org/10.37905/aksara.8.1.325-332.2022>
- Hartanti, M. D., Nurhasan, N., & Tuasikal, A. R. S. (2020). Pengaruh pembelajaran sirkuit berbasis pendekatan saintifik terhadap hasil belajar dribble dan *shooting* bola basket. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(2), 111-119.
- Herawati. (2018). Memahami Proses Belajar Anak. *Jurnal UIN Ar-Raniry Banda Aceh*, 4(1), 27–48. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/bunayya/article/view/4515>
- Ikhsan, F., & Febrianta, Y. (2023). Pengetahuan Guru PJOK Sekolah Dasar pada Implementasi Kurikulum Merdeka di Kecamatan Baturraden, Banyumas. *Pubmedia Penelitian Tindakan Kelas Indonesia*, 1(1), 11. <https://doi.org/10.47134/ptk.v1i1.10>
- Imawati, V., & Maulana, A. (2021). Minat Belajar Siswa dalam Mengikuti Proses Pembelajaran PJOK. *Patria Educational Journal (PEJ)*, 1(1), 87–93. <https://doi.org/10.28926/pej.v1i1.439>
- Indrayogi, I. (2020). Korelasi Antara Tingkat Kesegaran Jasmani (Physical Fitness) Dan Kesehatan Mental (Mental Hygiene) Dengan Prestasi Belajar pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Journal Respects*, 2(1), 7. <https://doi.org/10.31949/jr.v2i1.2008>
- Istikamah, Y. (2023). Hubungan Self-Efficacy Dengan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Ampek Angkek. *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan*, 5(1), 288–300. <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/Lencana/article/view/935>
- Junaedi, I. (2019). Proses pembelajaran yang efektif. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, 3(2), 19–25.
- Juniarti, R. T., Lestari, W., & Jati, S. N. (2022). Hubungan Kesehatan Mental Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa SMPN 17 Pontianak. *Eksistensi*, 4(1), 13–19. <http://103.154.143.189/index.php/Eksis/article/view/4640>
- Kapti, J., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(3), 258–267. <https://doi.org/10.17977/um062v4i32022p258-267>
- Kinaryanto, T. W. (2013). Studi Tingkat Keterampilan Dasar Bola Basket Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Smp Negeri Se Kecamatan Karanganyar Tahun Pelajaran 2012/2013.
- Lestari, S. (2022). Penerapan Model Pembelajaran Meaningful Instructional Design Dalam Rangka Meningkatkan Minat Belajar Peserta didik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Kelas XI IPA-4 MAN 3 Kota Padang Erlinawati. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1349–1358.
- Lestarina, N. N. W. (2021). Pendampingan Remaja Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Di Desa Laban Gresik. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat ITK (PIKAT)*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.35718/pikat.v2i1.332>
- Marissa, N. (2022). Pengaruh Sikap Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Geografi Siswa. *Meretas: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 9(1), 32.

<https://doi.org/10.52947/meretas.v9i1.276>

- Muliani, R. D., & Arusman. (2022). Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Minat Belajar Peserta Didik. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 133–139. <https://doi.org/10.22373/jrpm.v2i2.1684>
- Munawar, Retnaningsih, E., Musdalifah, & Hidayati, E. C. (2023). Peningkatan Motivasi Belajar Melalui Konseling Individual Pendekatan Realita Siswa Kelas IV ICP Minu Tratee Putera. 5(2000), 1196–1201.
- Mursyidi, W. (2020). Kajian Teori Belajar Behaviorisme Dan Desain Instruksional. *Almarhalah*, 3(1), 33–38. <https://doi.org/10.38153/alm.v3i1.30>
- Mush'ab, M., Salsabila, U. H., Annisa Dwi Mukarromah Hanindraswari, Annisa' A-syadza, & Vika Sarika. (2020). Menjaga Kesehatan Mental Di Tengah Pandemi Covid-19 Melalui Tazkiyatun Nafs. *WARAQAT: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 5(2), 12. <https://doi.org/10.51590/waraqat.v5i2.118>
- Mutiara Putri, M., Panjaitan, D., Kunci, K., Gerak, P., & Basket, B. (2024). Modifikasi Pengembangan Gerak Dalam Bola Basket. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 1(4), 259–264.
- Nefi Darmayanti, Manurung, K. S. B., Hasibuan, H., Puspita, S., Ginting, M. F. S., & Harahap, M. A. (2022). Pelaksanaan Teori Belajar Bermakna David Ausubel dalam Pembelajaran Pendidikan Matematika. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1349–1358.
- Ningrum, M. S., Khusniyati, A., & Ni'mah, M. I. (2022). Meningkatkan Kepedulian Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 1174–1178. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i2.5642>
- Nurhasanah. (2021). Analisis Hubungan Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Anak 5-6 Tahun Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Pelita PAUD*, 6(1), 74–80. <https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v6i1.1407>
- Pardede, M., Manalu, M., & Marpaung, C. (2020). Pengaruh Metode Demonstrasi Terhadap Hasil Belajar siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Kristen. *Jurnal Pendidikan Religius*, 4(1), 29–42. <http://repository.uhn.ac.id/handle/123456789/3066>
- Puspita, S. M. (2019). Kemampuan Mengeola Emosi Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini. *Jurnal Program Studi*, 5, 82–92.
- Salsabila, A. (2021). Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi. <https://psyarxiv.com/rd4zf/>
- Setiawati, L., Putra, D. P., Rahmi, A., & Syam, H. (2023). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di SMK Negeri 1 Bukittinggi. 4(4).
- Somayana, W. (2020). Peningkatan Hasil Belajar Siswa melalui Metode PAKEM. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(3), 350–361. <https://doi.org/10.36418/japendi.v1i3.33>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Sugiyono, P. D. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Supriatna, E. (2023). Metode Bermain Dalam Pembelajaran Shooting Bola Basket. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 3329–

3339.

- Syahfitri, W., & Putra, D. P. (2021). Kesehatan Mental Warga Binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 6(2), 226. <https://doi.org/10.29210/30031175000>
- Tanjung, Y. P. (2022). Hubungan Minat Belajar Dan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Matematika Pada Siswa Kelas V Di Mis Nurul Hikmah Ujung Padang. *Pionir: Jurnal Pendidikan*, 11(1), 102–119. <https://doi.org/10.22373/pjp.v11i1.13108>
- Wati, A. (2021). Pengembangan Media Permainan Ular Tangga untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Mahaguru: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2(1), 68–73. <https://doi.org/10.33487/mgr.v2i1.1728>
- Yanti. (2019). Penerapan Model Pembelajaran Realistik Untuk Meningkatkan Hasil Belajar IPA Materi Gerak dan Gaya Kelas VIII-5 SMP Negeri 6 Medan Tahun Ajaran 2018/2019.
- Yusuf, R. (2019). Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani (*Physical Fitness*) dan Kesehatan Mental (*Mental Health*) dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani (*Penjas*). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan "GELORA"* 501, 3(September), 68.

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1 Kisi-Kisi

### Kisi-Kisi Angket

No	Variabel	Indikator	No Butir Pernyataan
1	Kesehatan Mental Diri	Dapat menyesuaikan diri	1, 2, 3, 4, 5
		Terhindar dari gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa	6, 7, 8, 9, 10, 11
		Mengembangkan potensi semaksimal mungkin	12, 13, 14
		Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain	15, 16, 17, 18, 19, 20

### Kisi-Kisi Hasil belajar pengetahuan bola basket

No	Variabel	Indikator	No Butir Pernyataan
1	Hasil Belajar Pengetahuan Bola Basket	Pengetahuan teknik dasar bola basket tentang <i>passing</i>	1, 5, 11
		Pengetahuan teknik dasar bola basket tentang <i>dribbling</i>	2, 6, 7
		Pengetahuan peraturan bola basket	10, 13
		Hakikat permainan bola basket	14, 15
		Sejarah permainan bola basket	3, 4
		Sarana prasarana dalam bola basket	8, 9, 12

## Lampiran 2 Surat Pernyataan Validasi Angket

### Surat Pernyataan Validasi Angket (Validator 1)

#### Surat Pernyataan Validasi Angket (Validator 1)

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ismail Gani M.Or.

Jabatan : Asisten Ahli

Dengan ini menyatakan telah melakukan validasi instrument angket penelitian yang akan dilaksanakan oleh:

Nama : Fahmi Riyanditya

NIM : 19601244040

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

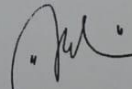
Judul Penelitian : Hubungan Antara Kesehatan Mental Diri dengan Hasil Pembelajaran PJOK Siswa Kelas VIII di SMP Bina Umat Yogyakarta

Dengan ini menyatakan bahwa instrument angket tersebut layak untuk digunakan dalam penelitian di atas.

Demikian pernyataan ini dibuat sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 07 Juni 2024

Validator,



Ismail Gani M.Or.

NIP. 1198804202021081047



## Surat Pernyataan Validasi Angket (Validator 2)

### Surat Pernyataan Validasi Angket (Validator 2)

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Ermawan Susanto S.Pd., M.Pd.

Jabatan : Lektor Kepala

Dengan ini menyatakan telah melakukan validasi instrument angket penelitian yang akan dilaksanakan oleh:

Nama : Fahmi Riyanditya

NIM : 19601244040

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

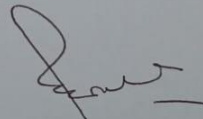
Judul Penelitian : Hubungan Antara Kesehatan Mental Diri dengan Hasil Pembelajaran PJOK Siswa Kelas VIII di SMP Bina Umat Yogyakarta

Dengan ini menyatakan bahwa instrument angket tersebut layak untuk digunakan dalam penelitian di atas.

Demikian pernyataan ini dibuat sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 8 Juni 2024

Validator,



Dr. Ermawan Susanto S.Pd., M.Pd.

NIP. 197807022002121004

### Lampiran 3 Instrumen Variabel (X) Kesehatan Mental

#### Angket Kesehatan Mental

Nama :

Kelas :

No. Urut :

**Petunjuk:** Di bawah ini terdapat pernyataan, pilihlah jawaban dengan memberikan tanda *check-list* (✓) pada salah satu jawaban di sebelah kanan. Jawablah pertanyaan yang paling mendekati dengan kondisi. Tidak ada jawaban **BENAR** atau **SALAH**. Adapun alternatif jawaban, sebagai berikut:

SS : Jika pernyataan **Sangat Sesuai** dengan keadaan yang Anda rasakan

S : Jika pernyataan **Sesuai** dengan keadaan yang Anda rasakan

TS : Jika pernyataan **Tidak Sesuai** dengan keadaan yang Anda rasakan

STS : Jika pernyataan **Sangat Tidak Sesuai** dengan keadaan yang Anda rasakan

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa mudah beradaptasi dengan lingkungan baru.				
2	Saya dapat menerima perubahan yang terjadi dalam hidup saya dengan tenang.				
3	Saya mampu berinteraksi dengan berbagai macam orang tanpa kesulitan.				
4	Saya tidak merasa tertekan saat menghadapi situasi baru.				
5	Saya merasa nyaman dengan diri saya sendiri dalam berbagai situasi.				
6	Saya jarang merasa cemas berlebihan tanpa alasan yang jelas.				
7	Saya tidak mudah merasa tertekan atau stres dalam kehidupan sehari-hari.				
8	Saya tidak memiliki kebiasaan berpikir negatif yang mengganggu.				

9	Saya jarang merasa kesulitan untuk tidur karena pikiran yang kacau.				
10	Saya tidak mengalami gangguan makan yang disebabkan oleh perasaan emosional.				
11	Saya tidak merasa mudah marah atau tersinggung tanpa alasan yang jelas.				
12	Saya selalu berusaha untuk belajar hal-hal baru yang dapat meningkatkan kemampuan saya.				
13	Saya merasa puas dengan perkembangan diri saya dalam berbagai aspek kehidupan.				
14	Saya memiliki tujuan hidup yang jelas dan berusaha mencapainya dengan sungguh-sungguh.				
15	Saya merasa bahagia dengan kehidupan saya saat ini.				
16	Saya merasa memiliki hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitar saya.				
17	Saya merasa dihargai dan dicintai oleh orang-orang terdekat saya.				
18	Saya sering merasa bersyukur atas apa yang saya miliki.				
19	Saya merasa senang dapat membantu orang lain mencapai kebahagiaan mereka.				
20	Saya merasa bahwa hidup saya memiliki makna dan tujuan yang jelas.				

#### Lampiran 4 Instrumen Variabel (Y) Hasil belajar pengetahuan bola basket

Mata Pelajaran : PJOK (Basket)  
Kelas : VIII (Delapan)  
Hari/Tanggal : .....  
Waktu : 90 Menit

---

##### **PETUNJUK UMUM :**

1. Isikan nama peserta pada lembar jawab yang sudah tersedia
2. Tersedia waktu 90 menit untuk mengerjakan tes tersebut
3. Jumlah soal sebanyak 20 butir soal pilihan ganda
4. Periksa dan bacalah soal serta petunjuk pengerjaannya sebelum menjawab
5. Laporkan pada pengawas tes apabila terdapat lembar soal yang kurang jelas, rusak, atau tidak lengkap
6. Cara membetulkan jawaban  
jawaban semula : a b c ~~d~~  
dibetulkan menjadi : a b ~~c~~ ~~d~~
7. Periksalah kembali pekerjaan Anda sebelum diserahkan pengawas tes

##### **PETUNJUK KHUSUS**

**Pilihlah salah satu jawaban di bawah ini yang paling benar dengan memberi tanda silang huruf A, B, C, atau D pada lembar jawab!**

1. Apa yang dimaksud dengan "dribbling" dalam permainan bola basket?

**A. Memantulkan bola ke lantai sambil berjalan atau berlari**  
B. Mengoper bola kepada rekan satu tim  
C. Melempar bola ke ring lawan  
D. Menendang bola ke arah lawan

2. Berapa jumlah pemain inti dalam satu tim basket?

A. 6 pemain  
**B. 5 pemain**  
C. 4 pemain  
D. 3 pemain

3. Apa tujuan utama dalam permainan bola basket?

- A. Menendang bola sejauh mungkin
  - B. Menggiring bola melewati seluruh lapangan
  - C. Melempar bola ke dalam ring lawan untuk mencetak poin**
  - D. Memblokir tembakan lawan
4. Posisi pemain yang bertugas mengatur serangan disebut?
- A. Shooting guard
  - B. Power forward
  - C. Center
  - D. Point guard**
5. Apa yang dimaksud dengan "rebound" dalam permainan bola basket?
- A. Mengoper bola ke lawan
  - B. Dribbling bola dengan cepat
  - C. Melempar bola ke arah lawan
  - D. Menangkap bola setelah gagal dalam tembakan**
6. Ketika pemain melakukan "double dribble", apa yang terjadi?
- A. Bola dilempar keluar lapangan
  - B. Pemain melakukan dua kali dribble tanpa berhenti
  - C. Pemain berhenti dribbling kemudian melakukannya lagi**
  - D. Pemain mengoper bola ke rekan satu tim dua kali berturut-turut
7. Siapa yang bertanggung jawab untuk melakukan lemparan bebas?
- A. Pemain yang melanggar
  - B. Pemain yang dilanggar**
  - C. Point guard
  - D. Pelatih tim
8. Apa yang dimaksud dengan "three-point line" dalam bola basket?
- A. Garis di mana tembakan bernilai tiga poin**
  - B. Garis yang membatasi area lemparan bebas
  - C. Garis yang membatasi lapangan
  - D. Garis untuk melakukan lemparan penalti
  - E. Garis untuk melakukan lay-up
9. Apa yang dimaksud dengan "assist" dalam bola basket?
- A. Mencetak poin sendiri
  - B. Memberikan operan kepada rekan satu tim yang menghasilkan poin**
  - C. Menghalangi pemain lawan
  - D. Melakukan dribble sepanjang lapangan

10. Berapa waktu maksimal untuk melakukan serangan dalam permainan bola basket?

- A. 24 detik**
- B. 30 detik
- C. 34 detik
- D. 40 detik

11. Apa yang dimaksud dengan "lay-up" dalam permainan bola basket?

- A. Melempar bola dari jarak jauh
- B. Melempar bola ke arah ring dengan kedua tangan
- C. Melempar bola dari jarak dekat dengan satu tangan dan melompat**
- D. Melempar bola dengan gaya bebas

12. Dalam permainan bola basket, siapa yang bertanggung jawab untuk melakukan blok terhadap lawan?

- A. Shooting guard
- B. Small forward
- C. Point guard
- D. Center**

13. Apa istilah untuk langkah-langkah tanpa dribbling yang dianggap sebagai pelanggaran?

- A. Goaltending
- B. Double dribble
- C. Traveling**
- D. Backcourt violation

14. Dalam permainan bola basket, berapa kali tim dapat melakukan pergantian pemain?

- A. 2 kali
- B. 4 kali
- C. 5 kali
- D. Tidak terbatas**

15. Berapa poin yang diberikan untuk tembakan bebas yang berhasil?

- A. 1 poin**
- B. 2 poin
- C. 3 poin
- D. 4 poin

**Lampiran 5 Daftar Siswa Uji Coba VIII B Variabel (X) Kesehatan Mental dan Variabel Y (Hasil Belajar)**

<b>No</b>	<b>Nama</b>
1	Khalid Syamil Arham
2	Khoirul Anwar
3	Khoirulazam Dhia Ulhaq Fadhlurrohman
4	M. Akmal Taqiyuddin
5	M. Sulthan Zdubyan Abrar
6	Muhammad Alim Nasrullah
7	Muhammad Faiz Meidian Baskoro
8	Muhammad Farel Dzakwan Susanto
9	Muhammad Fatan Abdillah
10	Muhammad Ihsan Naufal
11	Muhammad Nashiruddin Alfarizy
12	Muhammad Raihan Yofi Dzulfadli
13	Muhammad Rizky
14	Nafi Khoeruzaman
15	Naoval Alfian Azam
16	Nizam Arsya Mahardika
17	Rafa Aufa Ahnaf
18	Rafif Isdiharuddin Abqari

**Lampiran 6 Daftar Siswa VIII A Variabel (X) Kesehatan Mental dan Variabel Y (Hasil Belajar)**

<b>No</b>	<b>Nama</b>
1	Abdullah Almusyaffa'
2	Affan Haidar Setyawan
3	Ahmad Cahya Lathif A.
4	Akhdan Kamil Asy Syahmi
5	Akhdan Luthfi Akbar
6	Akmal Nawaaf Suminar
7	Danurendra Danieswara
8	Fadlan Rabbani Affan
9	Fadli Rabbani Affan
10	Fannan Nayottama Rifai
11	Farras Syahdan Asyauqy
12	Fataa Ghany Mu'alim
13	Ghani Bakhtiar
14	Hafidz Al Aniiq
15	Hafiz Putra Faeyza
16	Hafiz Rizki Safatullah
17	Irji Ahsan Mustafa
18	Kenzie Alvaro Sugiarta



**Lampiran 7 Tabel Tabulasi Uji Coba Variabel (X) Kesehatan Mental VIII A**

No	Nomor Item Soal/ Skor Hasil Angket																				Total Skor
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Siswa_1	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	68
Siswa_2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	58
Siswa_3	3	2	3	4	3	3	3	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	65
Siswa_4	3	3	2	4	3	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	69
Siswa_5	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	74
Siswa_6	4	3	3	3	3	4	4	2	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	68
Siswa_7	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	66
Siswa_8	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	64
Siswa_9	3	2	3	4	2	3	3	2	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	65
Siswa_10	2	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	39
Siswa_11	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	53
Siswa_12	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	62
Siswa_13	3	2	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	57
Siswa_14	3	2	2	3	2	4	3	2	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	60
Siswa_15	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	62
Siswa_16	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	2	3	61
Siswa_17	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	65
Siswa_18	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	74

**Lampiran 8 Tabel Tabulasi Variabel (X) Kesehatan Mental VIII B**

No	Nomor Item Soal/ Skor Hasil Angket																				Total Skor
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Siswa_1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
Siswa_2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	58
Siswa_3	3	2	3	4	3	3	3	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	65
Siswa_4	3	3	2	4	3	4	3	3	3	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	68
Siswa_5	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	75
Siswa_6	4	3	3	3	3	4	4	2	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	68
Siswa_7	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	67
Siswa_8	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	62
Siswa_9	3	2	3	4	2	3	3	2	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	65
Siswa_10	2	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	1	3	2	2	3	2	2	41
Siswa_11	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	53
Siswa_12	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	2	4	3	4	3	3	62
Siswa_13	3	2	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	58
Siswa_14	3	2	2	3	2	4	3	2	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	60
Siswa_15	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	63
Siswa_16	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	2	3	60
Siswa_17	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	63
Siswa_18	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	75

**Lampiran 9 Tabel Tabulasi Uji Coba Variabel (Y) Hasil Belajar**

No	A	B	C	D	D	C	B	A	B	A	C	D	C	D	A	TOTAL SKOR
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Siswa_1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	12
Siswa_2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
Siswa_3	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	4
Siswa_4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
Siswa_5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
Siswa_6	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	3
Siswa_7	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	13
Siswa_8	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	9
Siswa_9	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	8
Siswa_10	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	9
Siswa_11	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	4
Siswa_12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
Siswa_13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
Siswa_14	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	3
Siswa_15	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	8
Siswa_16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
Siswa_17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14
Siswa_18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15

**Lampiran 10 Tabel Tabulasi Variabel (Y) Hasil belajar pengetahuan bola basket**

No	A	B	C	D	D	C	B	A	B	A	C	D	C	D	A	TOTAL SKOR
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Siswa_1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	8
Siswa_2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
Siswa_3	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	7
Siswa_4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
Siswa_5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
Siswa_6	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	4
Siswa_7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
Siswa_8	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2
Siswa_9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
Siswa_10	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	4
Siswa_11	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	11
Siswa_12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
Siswa_13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
Siswa_14	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	6
Siswa_15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
Siswa_16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
Siswa_17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
Siswa_18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15

### Lampiran 11 Hasil Uji Validitas Variabel (X) Kesehatan Mental

No	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0,601	0,468	Valid
2	0,568	0,468	Valid
3	0,770	0,468	Valid
4	0,668	0,468	Valid
5	0,633	0,468	Valid
6	0,765	0,468	Valid
7	0,601	0,468	Valid
8	0,473	0,468	Valid
9	0,516	0,468	Valid
10	0,742	0,468	Valid
11	0,668	0,468	Valid
12	0,741	0,468	Valid
13	0,498	0,468	Valid
14	0,768	0,468	Valid
15	0,575	0,468	Valid
16	0,668	0,468	Valid
17	0,765	0,468	Valid
18	0,516	0,468	Valid
19	0,741	0,468	Valid
20	0,765	0,468	Valid

		Correlations																				
		X01	X02	X03	X04	X05	X06	X07	X08	X09	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	Total
X01	Pearson Correlation	1	.389	.429	.153	.392	.670**	1.000**	.110	.391	.528*	.153	.167	.178	.449	.366	.153	.670*	.391	.167	.670*	.601**
	Sig. (2-tailed)		.111	.076	.546	.108	.002	.000	.665	.108	.024	.546	.509	.481	.062	.135	.546	.002	.108	.509	.002	.008
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
X02	Pearson Correlation	.389	1	.442	.121	.877**	.352	.389	.886**	.161	.340	.121	.343	.563*	.433	.171	.121	.352	.161	.343	.352	.568*
	Sig. (2-tailed)	.111		.066	.633	.000	.152	.111	.000	.523	.168	.633	.163	.015	.073	.496	.633	.152	.523	.163	.152	.014
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
X03	Pearson Correlation	.429	.442	1	.494*	.504*	.435	.429	.392	.552*	.922**	.494*	.530*	.295	.414	.189	.494*	.435	.552*	.530*	.435	.770**
	Sig. (2-tailed)	.076	.066		.037	.033	.071	.076	.108	.018	.000	.037	.024	.234	.087	.452	.037	.071	.018	.024	.071	.000
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
X04	Pearson Correlation	.153	.121	.494*	1	.265	.400	.153	.166	.166	.481*	1.000**	.394	.247	.453	.394	1.000**	.400	.166	.394	.400	.668**
	Sig. (2-tailed)	.546	.633	.037		.288	.100	.546	.512	.512	.043	.000	.106	.324	.059	.106	.000	.100	.512	.106	.100	.002
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
X05	Pearson Correlation	.392	.877**	.504*	.265	1	.309	.392	.777**	.269	.375	.265	.331	.531*	.557*	.331	.265	.309	.269	.331	.309	.633**
	Sig. (2-tailed)	.108	.000	.033	.288		.213	.108	.000	.281	.125	.288	.180	.023	.016	.180	.288	.213	.281	.180	.213	.005
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
X06	Pearson Correlation	.670*	.352	.435	.400	.309	1	.670**	.193	.193	.437	.400	.459	.287	.650*	.603*	.400	1.000**	.193	.459	1.000**	.765**
	Sig. (2-tailed)	.002	.152	.071	.100	.213		.002	.443	.443	.070	.100	.056	.248	.004	.008	.100	.000	.443	.056	.000	.000
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
X07	Pearson Correlation	1.000**	.389	.429	.153	.392	.670**	1	.110	.391	.528*	.153	.167	.178	.449	.366	.153	.670*	.391	.167	.670*	.601**
	Sig. (2-tailed)	.000	.111	.076	.546	.108	.002		.665	.108	.024	.546	.509	.481	.062	.135	.546	.002	.108	.509	.002	.008
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
X08	Pearson Correlation	.110	.886**	.392	.166	.777**	.193	.110	1	.065	.172	.166	.359	.601*	.326	.193	.166	.193	.065	.359	.193	.473*
	Sig. (2-tailed)	.665	.000	.108	.512	.000	.443	.665		.798	.494	.512	.143	.008	.187	.442	.512	.443	.798	.143	.443	.048
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
X09	Pearson Correlation	.391	.161	.552*	.166	.269	.193	.391	.065	1	.595**	.166	.525*	-.011	.326	.028	.166	.193	1.000**	.525*	.193	.516*
	Sig. (2-tailed)	.108	.523	.018	.512	.281	.443	.108	.798		.009	.512	.025	.964	.187	.913	.512	.443	.000	.025	.443	.028
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
X10	Pearson Correlation	.528*	.340	.922**	.481*	.375	.437	.528*	.172	.595**	1	.481*	.533*	.191	.393	.133	.481*	.437	.595*	.533*	.437	.742**
	Sig. (2-tailed)	.024	.168	.000	.043	.125	.070	.024	.494	.009		.043	.023	.447	.107	.598	.043	.070	.009	.023	.070	.000
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

X1 1	Pearson Correlation	.153	.121	.494*	1.00 0**	.265	.400	.153	.166	.166	.481*	1	.394	.247	.453	.394	1.00 0**	.400	.166	.394	.400	.668**
	Sig. (2-tailed)	.546	.633	.037	.000	.288	.100	.546	.512	.512	.043		.106	.324	.059	.106	.000	.100	.512	.106	.100	.002
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
X1 2	Pearson Correlation	.167	.343	.530*	.394	.331	.459	.167	.359	.525*	.533*	.394	1	.459	.495*	.412	.394	.459	.525*	1.00 0**	.459	.741**
	Sig. (2-tailed)	.509	.163	.024	.106	.180	.056	.509	.143	.025	.023	.106		.056	.037	.090	.106	.056	.025	.000	.056	.000
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
X1 3	Pearson Correlation	.178	.563*	.295	.247	.531*	.287	.178	.601**	-.011	.191	.247	.459	1	.406	.169	.247	.287	-.011	.459	.287	.498*
	Sig. (2-tailed)	.481	.015	.234	.324	.023	.248	.481	.008	.964	.447	.324	.056		.094	.503	.324	.248	.964	.056	.248	.036
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
X1 4	Pearson Correlation	.449	.433	.414	.453	.557*	.650**	.449	.326	.326	.393	.453	.495*	.406	1	.594*	.453	.650*	.326	.495*	.650*	.768**
	Sig. (2-tailed)	.062	.073	.087	.059	.016	.004	.062	.187	.187	.107	.059	.037	.094		.009	.059	.004	.187	.037	.004	.000
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
X1 5	Pearson Correlation	.366	.171	.189	.394	.331	.603**	.366	.193	.028	.133	.394	.412	.169	.594*	1	.394	.603*	.028	.412	.603*	.575*
	Sig. (2-tailed)	.135	.496	.452	.106	.180	.008	.135	.442	.913	.598	.106	.090	.503	.009		.106	.008	.913	.090	.008	.012
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
X1 6	Pearson Correlation	.153	.121	.494*	1.00 0**	.265	.400	.153	.166	.166	.481*	1.00 0**	.394	.247	.453	.394	1	.400	.166	.394	.400	.668**
	Sig. (2-tailed)	.546	.633	.037	.000	.288	.100	.546	.512	.512	.043	.000	.106	.324	.059	.106		.100	.512	.106	.100	.002
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
X1 7	Pearson Correlation	.670*	.352	.435	.400	.309	1.000**	.670**	.193	.193	.437	.400	.459	.287	.650*	.603*	.400	1	.193	.459	1.00 0**	.765**
	Sig. (2-tailed)	.002	.152	.071	.100	.213	.000	.002	.443	.443	.070	.100	.056	.248	.004	.008	.100		.443	.056	.000	.000
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
X1 8	Pearson Correlation	.391	.161	.552*	.166	.269	.193	.391	.065	1.000**	.595**	.166	.525*	-.011	.326	.028	.166	.193	1	.525*	.193	.516*
	Sig. (2-tailed)	.108	.523	.018	.512	.281	.443	.108	.798	.000	.009	.512	.025	.964	.187	.913	.512	.443		.025	.443	.028
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

X19	Pearson Correlation	.167	.343	.530*	.394	.331	.459	.167	.359	.525*	.533*	.394	1.000**	.459	.495*	.412	.394	.459	.525*	1	.459	.741**
	Sig. (2-tailed)	.509	.163	.024	.106	.180	.056	.509	.143	.025	.023	.106	.000	.056	.037	.090	.106	.056	.025		.056	.000
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	
X20	Pearson Correlation	.670*	.352	.435	.400	.309	1.000**	.670**	.193	.193	.437	.400	.459	.287	.650*	.603*	.400	1.000**	.193	.459	1	.765**
	Sig. (2-tailed)	.002	.152	.071	.100	.213	.000	.002	.443	.443	.070	.100	.056	.248	.004	.008	.100	.000	.443	.056		.000
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	
Total	Pearson Correlation	.601*	.568*	.770*	.668*	.633*	.765**	.601**	.473*	.516*	.742**	.668*	.741*	.498*	.768*	.575*	.668*	.765*	.516*	.741*	.765*	1
	Sig. (2-tailed)	.008	.014	.000	.002	.005	.000	.008	.048	.028	.000	.002	.000	.036	.000	.012	.002	.000	.028	.000	.000	
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	18	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	18	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.



## Lampiran 12 Hasil Uji Reliabilitas Variabel (X) Kesehatan Mental

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.928	20

**Lampiran 13 Uji Validitas Variabel (Y) Hasil belajar pengetahuan bola basket**

No	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0,619	0,468	Valid
2	0,742	0,468	Valid
3	0,825	0,468	Valid
4	0,688	0,468	Valid
5	0,575	0,468	Valid
6	0,715	0,468	Valid
7	0,546	0,468	Valid
8	0,765	0,468	Valid
9	0,825	0,468	Valid
10	0,877	0,468	Valid
11	0,619	0,468	Valid
12	0,546	0,468	Valid
13	0,604	0,468	Valid
14	0,575	0,468	Valid
15	0,583	0,468	Valid

**Correlations**

	X01	X02	X03	X04	X05	X06	X07	X08	X09	X10	X11	X12	X13	X14	X15	TOTAL
X01																
Pearson	1	.351	.750**	.877**	-.094	.088	.189	.886**	.750**	.250	.750**	.189	.189	-.094	.000	.619**
Correlation																
Sig. (2-tailed)		.153	.000	.000	.709	.729	.453	.000	.000	.317	.000	.453	.453	.709	1.000	.006
N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
X02																
Pearson	.351	1	.351	.446	.564*	.723**	.265	.269	.351	.877**	.088	.265	.862**	.564*	.614**	.742**
Correlation																
Sig. (2-tailed)	.153		.153	.063	.015	.001	.288	.281	.153	.000	.729	.288	.000	.015	.007	.000
N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
X03																
Pearson	.750**	.351	1	.877**	.189	.351	.472*	.886**	1.000**	.500*	.750**	.472*	.189	.189	.250	.825**
Correlation																
Sig. (2-tailed)	.000	.153		.000	.453	.153	.048	.000	.000	.035	.000	.048	.453	.453	.317	.000
N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
X04																
Pearson	.877**	.446	.877**	1	-.033	.169	.265	.777**	.877**	.351	.614**	.265	.265	-.033	.088	.688**
Correlation																
Sig. (2-tailed)	.000	.063	.000		.896	.502	.288	.000	.000	.153	.007	.288	.288	.896	.729	.002
N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
X05																
Pearson	-.094	.564*	.189	-.033	1	.564*	.036	.122	.189	.756**	.189	.036	.679**	1.000**	.756**	.575*
Correlation																
Sig. (2-tailed)	.709	.015	.453	.896		.015	.888	.630	.453	.000	.453	.888	.002	.000	.000	.013
N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

X06	Pearson Correlation	.088	.723**	.351	.169	.564*	1	.564*	.269	.351	.877**	.088	.564*	.564*	.564*	.614**	.715**
	Sig. (2-tailed)	.729	.001	.153	.502	.015		.015	.281	.153	.000	.729	.015	.015	.015	.007	.001
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
X07	Pearson Correlation	.189	.265	.472*	.265	.036	.564*	1	.396	.472*	.472*	.189	1.000**	.036	.036	.189	.546*
	Sig. (2-tailed)	.453	.288	.048	.288	.888	.015		.104	.048	.048	.453	.000	.888	.888	.453	.019
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
X08	Pearson Correlation	.886**	.269	.886**	.777**	.122	.269	.396	1	.886**	.403	.886**	.396	.122	.122	.161	.765**
	Sig. (2-tailed)	.000	.281	.000	.000	.630	.281	.104		.000	.097	.000	.104	.630	.630	.523	.000
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
X09	Pearson Correlation	.750**	.351	1.000**	.877**	.189	.351	.472*	.886**	1	.500*	.750**	.472*	.189	.189	.250	.825**
	Sig. (2-tailed)	.000	.153	.000	.000	.453	.153	.048	.000		.035	.000	.048	.453	.453	.317	.000
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
X10	Pearson Correlation	.250	.877**	.500*	.351	.756**	.877**	.472*	.403	.500*	1	.250	.472*	.756**	.756**	.750**	.877**
	Sig. (2-tailed)	.317	.000	.035	.153	.000	.000	.048	.097	.035		.317	.048	.000	.000	.000	.000
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
X11	Pearson Correlation	.750**	.088	.750**	.614**	.189	.088	.189	.886**	.750**	.250	1	.189	.189	.189	.000	.619**
	Sig. (2-tailed)	.000	.729	.000	.007	.453	.729	.453	.000	.000	.317		.453	.453	.453	1.000	.006

	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
X12	Pearson Correlation	.189	.265	.472*	.265	.036	.564*	1.000**	.396	.472*	.472*	.189	1	.036	.036	.189	.546*
	Sig. (2-tailed)	.453	.288	.048	.288	.888	.015	.000	.104	.048	.048	.453		.888	.888	.453	.019
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
X13	Pearson Correlation	.189	.862**	.189	.265	.679**	.564*	.036	.122	.189	.756**	.189	.036	1	.679**	.472*	.604**
	Sig. (2-tailed)	.453	.000	.453	.288	.002	.015	.888	.630	.453	.000	.453	.888		.002	.048	.008
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
X14	Pearson Correlation	-.094	.564*	.189	-.033	1.000**	.564*	.036	.122	.189	.756**	.189	.036	.679**	1	.756**	.575*
	Sig. (2-tailed)	.709	.015	.453	.896	.000	.015	.888	.630	.453	.000	.453	.888	.002		.000	.013
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
X15	Pearson Correlation	.000	.614**	.250	.088	.756**	.614**	.189	.161	.250	.750**	.000	.189	.472*	.756**	1	.593**
	Sig. (2-tailed)	1.000	.007	.317	.729	.000	.007	.453	.523	.317	.000	1.000	.453	.048	.000		.009
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
TOTAL	Pearson Correlation	.619**	.742**	.825**	.688**	.575*	.715**	.546*	.765**	.825**	.877**	.619**	.546*	.604**	.575*	.593**	1
	Sig. (2-tailed)	.006	.000	.000	.002	.013	.001	.019	.000	.000	.000	.006	.019	.008	.013	.009	
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**Lampiran 14 Hasil Uji Reliabilitas Variabel (Y) Hasil belajar pengetahuan bola basket**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.916	15

### Lampiran 15 Uji Korelasi Person

Correlations			
		Religiusitas	Agresivitas
Religiusitas	Pearson Correlation	1	.227
	Sig. (2-tailed)		.366
	N	18	18
Agresivitas	Pearson Correlation	.227	1
	Sig. (2-tailed)	.366	
	N	18	18

## Lampiran 16 Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Fahmi Riyanditya  
 NIM : 15601244040  
 Program Studi : BKR  
 Pembimbing : Dr. Ermaen Sutanto, S.Pd., M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda Tangan
1.	24/8/2023	Pengantar babingan	[Signature]
2.	1/10/2023	Revisi bab 1-2	[Signature]
3.	4/3/2024	Perbaiki instrumen	[Signature]
4.	13/5/2024	Revisi bab 3	[Signature]
5.	20/8/2024	Pengolahan data yang sudah dikumpulkan	[Signature]
6.	2/9/2024	Pengajian hasil analisis dengan tabel	[Signature]
7.	3/9/2024	Interpretasi hasil penelitian	[Signature]
8.	12/9/2024	Keterkaitan hasil dengan hipotesis dan tujuan penelitian	[Signature]
9.	25/9/2024	Revisi bab 4	[Signature]
10.	8/10/2024	Pengusunan kesimpulan dan saran	[Signature]

Ketua Departemen POR,

[Signature]  
 Dr. Ngatman, M.Pd.  
 NIP. 19670605 199403 1 001

BKR-PT



## Lampiran 17 Dokumentasi



Uji Coba Instrumen di SMP IT Bina Umat Yogyakarta kelas VIII B



Penyebaran Angket Kesehatan Mental dan Soal Hasil Belajar Kelas VIII A