



PENGARUH OLAHRAGA BOLA BASKET TERHADAP DISIPLIN PADA ANAK

Muhammad Arfandi ¹, Nuridin Widya Pranoto ², Fahd Mukhtarsyaf ³, Iit Selviani ⁴

¹ Universitas Negeri Padang, Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

² Universitas Negeri Padang, Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

³ Universitas Negeri Padang, Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

⁴ Universitas Negeri Padang, Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

Email: arfandimuhammad993@gmail.com

Received: artikel dikirim: 15 Januari 2026; Revised: artikel revisi: 02 februari 2026; Accepted: artikel diterima: 3 maret 2026

THE INFLUENCE OF BASKETBALL ON CHILDREN'S DISCIPLINE

Abstract: This research is motivated by the importance of developing disciplined character in children. This study aims to determine the effect of basketball on children's discipline. Basketball, as a team sport, is believed to play a significant role in shaping children's character, including aspects of discipline, teamwork, and aggressiveness control. This study employed an ex post facto design with a quantitative approach to analyze causal relationships based on events that have occurred without any direct treatment of the research subjects. The sample size for this study was 20 respondents, namely children who had participated in basketball activities for at least six months. The sampling technique used a total sampling method, so that the entire population that met the criteria were included as research respondents. The study collected data using self-administered questionnaires parents based on observations of children's behavior in the home environment after participating in basketball practice. The data obtained were then analyzed using statistical procedures to test the effect of participation in basketball on children's discipline levels. Based on the analysis, a significant relationship was identified variables of basketball and discipline. The regression test produced a significance value of 0.000 (<0.05), indicating that involvement in basketball significantly contributes to improving children's discipline. In addition, the coefficient of determination (R Square) of 0.933 shows that 93.3% of the variation in discipline levels can be explained by basketball variables, while the remaining 6.7% is influenced by other factors outside the scope of this study.

Keywords: basketball, discipline, influence

How to Cite: Muhammad Arfandi, Nuridin Widya Pranoto, Fahd Mukhtarsyaf, Iit Selviani. (2026). Pengaruh Olahraga Bola Basket Terhadap Disiplin Pada Anak. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4 (1), 144-150. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



Abstrak : Penelitian ini dilatar belakangi oleh pentingnya pembentukan karakter disiplin pada anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh olahraga bola basket terhadap disiplin anak. Olahraga bola basket sebagai olahraga beregu di yakini memiliki peran penting dalam pembentukan karakter anak, baik dari aspek kedisiplinan, kemampuan bekerja sama, maupun

pengendalian agresivitas. Penelitian ini menerapkan desain *ex post facto* dengan pendekatan kuantitatif untuk menganalisis hubungan kausal berdasarkan peristiwa yang telah berlangsung tanpa adanya perlakuan langsung terhadap subjek penelitian. Jumlah sampel dalam studi ini sebanyak 20 responden, yaitu anak-anak yang telah mengikuti kegiatan olahraga bola basket sekurang-kurangnya selama enam bulan. Dalam penelitian ini, seluruh anggota populasi dipilih sebagai sampel melalui metode total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang diisi oleh orang tua berdasarkan hasil pengamatan terhadap perilaku anak di lingkungan rumah setelah mengikuti latihan bola basket. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan prosedur statistik untuk menguji pengaruh partisipasi dalam olahraga bola basket terhadap tingkat disiplin anak. Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara variabel bola basket dan disiplin. Uji regresi yaitu angka signifikansi sebesar 0,000 yang berada di bawah 0,05 mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan dari partisipasi bola basket terhadap peningkatan sikap disiplin anak. Selain itu, Besarnya R Square yaitu 0,933 menunjukkan bahwa variabel bola basket mampu menjelaskan 93,3% variasi disiplin anak, sedangkan sisanya sebesar 6,7% disebabkan oleh variabel lain di luar ruang lingkup penelitian ini.

Kata Kunci: *Bola Basket, Disiplin, Pengaruh*

PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga tidak hanya berkaitan dengan pengembangan kebugaran jasmani, tetapi juga berfungsi sebagai media internalisasi nilai dan pembentukan karakter. Melalui keterlibatan dalam kegiatan olahraga yang terstruktur, anak belajar memahami aturan, tanggung jawab, serta konsekuensi dari setiap tindakan yang dilakukan. Proses tersebut menjadikan olahraga sebagai wahana pendidikan nilai yang efektif dalam membangun disiplin sejak usia dini. Dalam perspektif pendidikan modern, olahraga dipandang sebagai wahana pembelajaran nilai (*values education*) karena di dalamnya terkandung sistem aturan, tanggung jawab, interaksi sosial, serta mekanisme penghargaan dan konsekuensi. (Fathia Zulfiani Djuniadi Putri Khoirin Nashiroh, 2020) Kegiatan ekstrakurikuler di institusi pendidikan yang fokus pada olahraga juga dinyatakan berperan penting dalam meningkatkan rasa disiplin dan tanggung jawab siswa.

Di antara berbagai cabang olahraga, terdapat salah satu yang memiliki pesona tersendiri, yaitu di kalangan anak-anak adalah bola basket. Permainan ini termasuk olahraga yang populer dan diminati oleh berbagai kelompok usia, serta berkembang luas. Bukan hanya berkembang di dalam negeri, melainkan juga di tingkat global (Scanlan & Dalbo, 2019). Popularitas tersebut terlihat dari luasnya penyelenggaraan kompetisi bola basket mulai dari tingkat sekolah, daerah, nasional, hingga ajang internasional. Perkembangan liga profesional, turnamen antar pelajar, serta kompetisi antarnegara menunjukkan bahwa bola basket telah menjadi bagian dari budaya olahraga global. Dalam ranah pendidikan karakter, permainan bola basket bisa menjadi sarana yang ideal dalam mengembangkan individu yang kuat dan berintegritas (Angraini et al., 2023). Karakter dalam konteks olahraga merujuk pada nilai-nilai serta perilaku yang dimunculkan atau ditunjukkan oleh seseorang melalui keterlibatan mereka dalam kegiatan olahraga (Bradley & Worth, 2018).

Di lingkungan pendidikan jasmani, bola basket menjadi salah satu permainan yang memiliki tingkat popularitas tinggi dan mampu menarik minat berbagai kalangan, baik anak-anak maupun orang dewasa. (Cindrawan et al., 2025). Dari beberapa Penelitian yang juga menunjukkan bahwa olahraga, termasuk basket, memberikan konteks yang memungkinkan tumbuhnya nilai-nilai positif seperti kerja keras, disiplin, dedikasi, dan ketekunan (Kavussanu dkk., 2002). Lebih lanjut di jelaskan oleh (Oki Candra, 2024) Disiplin dalam basket mengajarkan atlet untuk mematuhi

ketentuan permainan, mengikuti petunjuk dari pelatih, dan menunjukkan komitmen terhadap latihan yang dilakukan secara rutin. Struktur latihan yang sistematis serta budaya tim yang positif dapat mendorong nilai-nilai disiplin.

Dalam situasi yang terstruktur, anak memahami bahwa keberhasilan suatu tim tidak semata-mata ditentukan oleh kemampuan personal, melainkan juga oleh ketaatan terhadap aturan serta sistem yang disepakati bersama. Permainan bola basket berkontribusi secara penting dalam pembentukan karakter anak melalui penanaman nilai-nilai seperti kerja sama, sportivitas, kedisiplinan, serta ketangguhan (Putri dkk., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa kepatuhan terhadap aturan permainan dan rutinitas latihan dalam bola basket menjadi faktor utama pembentukan karakter disiplin siswa. Secara konseptual, disiplin dalam olahraga dapat dimaknai sebagai kepatuhan terhadap aturan, konsistensi dalam menjalankan latihan, serta tanggung jawab terhadap tugas individu dalam tim. Disiplin bukan hanya berkaitan dengan ketaatan eksternal terhadap peraturan, tetapi juga menyangkut kesadaran internal untuk bertindak sesuai norma yang berlaku. Dalam konteks anak, disiplin ialah fondasi penting dalam membentuk karakter yang kuat dan terarah.

Melalui pembiasaan disiplin dalam aktivitas olahraga, anak bukan semata-mata dimaksudkan untuk menaati peraturan permainan, namun dilatih dalam pengelolaan waktu, pengendalian emosi, serta penghargaan terhadap peran dan kontribusi setiap anggota tim. Latihan yang dilakukan secara sistematis dan berulang mendorong terbentuknya kebiasaan positif yang secara bertahap terinternalisasi dalam diri anak, sehingga disiplin berkembang menjadi karakter yang menetap, bukan sekadar respons terhadap situasi tertentu. Dengan demikian, bola basket dapat dipandang sebagai sarana pendidikan karakter yang efektif, karena nilai kedisiplinan yang diterapkan selama latihan dan pertandingan berpotensi diaplikasikan pada aktivitas keseharian individu, mencakup konteks sekolah, keluarga, serta interaksi sosial di masyarakat.

Berdasarkan temuan awal dari kegiatan pengamatan pada *Club* basket berada pada kabupaten sarolangun. Melalui wawancara Bersama pelatih, ditemukan adanya kesenjangan (*gap*) antara harapan ideal dan realita lapangan yang memerlukan kajian lebih mendalam. Dalam aspek disiplin, masih terlihat adanya tantangan seperti inkonsistensi kehadiran dan kepatuhan anak didik terhadap aturan dasar *Club*.. Kesenjangan empiris inilah dimana potensi pembentukan karakter melalui basket belum sepenuhnya termanfaatkan dan perlu divalidasi yang melatarbelakangi urgensi penelitian ini, yaitu untuk menguji secara objektif sejauh mana pengaruh olahraga bola basket terhadap variabel Disiplin anak

METODE

Dalam pelaksanaannya, penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan desain *ex post facto* guna menganalisis keterkaitan antara keterlibatan dalam olahraga bola basket yang berperan sebagai variabel bebas dan kedisiplinan anak sebagai variabel terikat. Dalam pelaksanaannya, peneliti tidak memberikan intervensi langsung, tetapi mengkaji hubungan berdasarkan kondisi yang telah terjadi secara alami. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner yang melalui proses validasi isi oleh para ahli serta uji coba terbatas sebelum digunakan. Tingkat reliabilitas instrumen dihitung menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Selanjutnya, data dianalisis melalui pengujian normalitas, linearitas, dan regresi linear sederhana dengan bantuan program SPSS versi 27.

Dalam penelitian ini, data diperoleh melalui penyebaran kuesioner dan kegiatan wawancara. Tahap analisis mencakup pengujian instrumen dengan menggunakan uji validitas isi untuk menilai ketepatan dan relevansi setiap item pertanyaan (uji ahli dan uji coba non sample) dengan menggunakan rumus r product moment dan Uji reliabilitas menggunakan formula cornbach`s alpa. Setelah itu di lakukan tahap uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi data

Penelitian ini dilaksanakan di *Club* basket kabupaten sarolangun dengan subjek penelitian 20 peserta didik dalam satu *Club*. Peserta didik tersebut merupakan anak yang telah mengikuti Latihan bola basket selama minimal 6 bulan atau lebih dengan Teknik pengumpulan data menggunakan kuisisioner. Setelah data terkumpul, selanjutnya dianalisis, dan hasil analisis deskripsi dengan variabel penelitian,

Table 1 Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean	Median	Std. Deviation
BOLA BASKET	20	53	80	67.90	69.00	8.175
DISIPLIN	20	49	77	64.40	67.00	7.742
Valid N (listwise)	20					

B. Hasil penelitian

Pada hasil pengujian normalitas data menggunakan Shapiro wilk dan linearitas data menggunakan anova table. Uji normalitas data dan linearitas data ini dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 27.

Table 2 Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Bola basket	.204	20	.029	.924	20	.118
Disiplin	.179	20	.091	.939	20	.231

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi untuk variabel Bola Basket sebesar 0,118, Disiplin sebesar 0,231, nilai signifikansi yang di dapat lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada masing-masing variabel memiliki distribusi yang normal. Dapat di simpulkan bahwa, analisis regresi linear dapat dilanjutkan karena telah memenuhi asumsi normalitas.

Table 3 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
DISIPLIN * BOLA BASKET	Between Groups	(Combined)	1117.300	10	111.730	46.771	.000
		Linearity	1062.986	1	1062.986	444.971	.000
		Deviation from Linearity	54.314	9	6.035	2.526	.092
	Within Groups		21.500	9	2.389		
	Total		1138.800	19			

Merujuk pada tabel hasil analisis, signifikansi Deviation from Linearity sebesar 0,092 berada di atas kriteria 0,05. Hal tersebut membuktikan bahwa tidak terdapat pelanggaran terhadap asumsi linearitas, sehingga hubungan antarvariabel Bola Basket dan Disiplin bersifat linear. Dengan demikian dapat di simpulkan, asumsi linearitas terpenuhi.

Table 2 Hasil Uji Hipotesis

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.966 ^a	.933	.930	2.052

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1062.986	1	1062.986	252.376	.000 ^b
	Residual	75.814	18	4.212		
	Total	1138.800	19			
Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2.275	3.937		.578	.571
	BOLA BASKET	.915	.058	.966	15.886	.000

Berdasarkan hasil analisis setelah di uji regresi, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa Bola Basket berpengaruh signifikan terhadap disiplin anak. Nilai R Square dengan nilai 0,933 menunjukkan bahwa sebesar 93,3% variasi Disiplin dapat dijelaskan oleh variabel Bola Basket, sedangkan sisanya 6,7% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Persamaan regresi yang diperoleh adalah: $Y=2,275+0,915X$ Artinya, setiap peningkatan 1 satuan Bola Basket akan meningkatkan Disiplin sebesar 0,915.

Secara statistik, hubungan ini tergolong sangat kuat.. Temuan ini menunjukkan bahwa keterlibatan anak dalam latihan bola basket yang terstruktur, rutin, dan berbasis aturan memiliki

peran besar dalam membentuk perilaku disiplin. Dalam praktiknya, anak dituntut untuk hadir tepat waktu, mengikuti instruksi pelatih, mematuhi aturan permainan, dan menunjukkan kesungguhan dalam memenuhi tanggung jawab sesuai peran yang telah ditentukan dalam tim.

PEMBAHASAN

Analisis regresi sederhana menghasilkan angka signifikansi 0,000 yang berada di bawah 0,05, disertai nilai R Square sebesar 0,933. Fakta ini membuktikan olahraga bola basket berpengaruh signifikan terhadap disiplin anak, dengan kontribusi sebesar 93,3% terhadap variasi tingkat disiplin.. Secara statistik, hubungan ini tergolong sangat kuat. Temuan ini menunjukkan bahwa keterlibatan anak dalam latihan bola basket yang terstruktur, rutin, dan berbasis aturan memiliki peran besar dalam membentuk perilaku disiplin.. Dalam praktiknya, anak dituntut untuk hadir tepat waktu, mengikuti instruksi pelatih, mematuhi aturan permainan, serta bertanggung jawab terhadap peran yang diberikan dalam tim.

Besarnya kontribusi variabel bola basket terhadap disiplin menunjukkan bahwa proses pembiasaan dalam latihan memiliki dampak psikososial yang signifikan. Kehadiran tepat waktu, kepatuhan terhadap instruksi pelatih, serta tanggung jawab terhadap peran dalam tim secara bertahap membentuk regulasi diri pada anak. Disiplin yang awalnya bersifat eksternal berkembang menjadi kontrol diri yang bersifat internal. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa olahraga beregu memiliki fungsi edukatif yang melampaui aspek teknis permainan.

Proses pembiasaan tersebut selaras dengan gagasan pendidikan karakter yang diperkenalkan oleh Thomas Lickona, maka disiplin terbentuk melalui internalisasi nilai moral yang dilakukan secara konsisten melalui tindakan nyata (*moral action*). Latihan yang berulang menciptakan regulasi diri (*self-regulation*) yang pada akhirnya menjadi kebiasaan permanen dalam diri anak.

Temuan dalam penelitian ini memperlihatkan kesesuaian dengan studi yang dilakukan oleh Candra et al. (2024), yang menegaskan bahwa bola basket dapat dimanfaatkan secara optimal sebagai sarana pembinaan karakter, khususnya dalam menanamkan disiplin dan sportivitas pada generasi muda. Selain itu, penelitian (Putri et al., 2025) juga menunjukkan bahwa kepatuhan terhadap aturan permainan dan rutinitas latihan dalam bola basket menjadi faktor utama pembentukan karakter disiplin siswa. Penelitian (Fathia Zulfiani Djuniadi Putri Khoirin Nashiroh, 2020) juga menegaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler berbasis olahraga basket berkontribusi dalam meningkatkan kedisiplinan dan tanggung jawab peserta didik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa proses pembiasaan yang berlangsung secara konsisten dalam kegiatan Latihan seperti datang tepat waktu, mengikuti instruksi pelatih, mematuhi peraturan permainan, serta menjaga sikap selama latihan dan pertandingan secara tidak langsung membentuk pola perilaku yang terstruktur pada diri siswa. Disiplin yang awalnya muncul karena tuntutan aturan eksternal, lama-kelamaan berkembang menjadi kesadaran internal untuk bertanggung jawab terhadap tugas dan peran masing-masing dalam tim.

Dengan demikian, aktivitas bola basket bukan hanya difungsikan sebagai alat peningkatan keterampilan fisik, tetapi juga sebagai media pendidikan karakter yang menanamkan nilai ketaatan, tanggung jawab, dan konsistensi dalam realitas kehidupan harian siswa, mencakup kegiatan di sekolah serta aktivitas yang dilakukan di luar lingkungan pendidikan formal.

Simpulan

Terdapat pengaruh yang signifikan olahraga bola basket terhadap disiplin pada anak. Bukti tersebut terlihat dari angka signifikansi 0,000 yang berada di bawah 0,05 serta nilai koefisien determinasi sebesar 0,933, yang berarti sebagian besar (93,3%) variasi disiplin dijelaskan oleh partisipasi dalam bola basket. Dengan demikian, semakin baik pelaksanaan olahraga bola basket, maka semakin meningkat tingkat disiplin anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, R. D., Arianto, J., Hariyanti, H., & Primahardani, I. (2023). Penanaman Nilai Karakter Kedisiplinan Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Di Sekolah. *Jurnal Kewarganegaraan*, 20(1), 63. <https://doi.org/10.24114/jk.v20i1.43810>
- Bradley, S., & Worth, P. (2018). *Character Strengths In Sport And Physical Activity*.
- Candra, O., Dupri, D., & Irshanty, N. P. (2020). Analysis Conditions Basketball Referee Riau (AWABRI). *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(2), 126–140. <https://doi.org/10.33503/Jp.Jok.V3i2.783>
- Cindrawan, P. A. G., Hita, I. P. A. D., & Mahotama, I. B. G. J. (2025). Hubungan Antara Koordinasi Mata Dan Tangan Dengan Ketepatan Shooting Pada Permainan Bola Basket Untuk Menumbuhkan Karakter Disiplin Peserta Didik. *Jurnal Ilmiah Multidisipin*, 3(8), 586–595. <https://doi.org/10.60126/Jim.V3i8.1048>
- Fathia Zulfiani Djuniadi Putri Khoirin Nashiroh, L. (2020). *Pengaruh Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Olahraga*.
- Kavussanu, M., Roberts, G. C., & Ntoumanis, N. (2002). Contextual Influences On Moral Functioning Of College Basketball Players Applied Research. Dalam *The Sport Psychologist* (Vol. 16).
- Oki Candra, D. (2024). *Bola Basket Sebagai Media Pendidikan Karakter*: 5(3), 5497–5502.
- Putri, N. K. Y. M., Hita, I. P. A. D., & Mahotama, I. B. G. J. (2025). Analisis Literatur Terhadap Pengaruh Permainan Bola Basket Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Pada Anak Remaja. *Jurnal Ilmiah Multidisipin*, 3(10), 762–768. <https://doi.org/10.60126/Jim.V3i10.1051>
- Scanlan, A. T., & Dalbo, V. J. (2019). Improving Practice And Performance In Basketball. Dalam *Sports* (Vol. 7, Nomor 9). MDPI. <https://doi.org/10.3390/Sports7090197>
- Lickona, T. (2013). *Character matters: How to help our children develop good judgment, integrity, and other essential virtues*. New York, NY: Simon & Schuster.