

Pemanfaatan Olahraga Bulutangkis Sebagai Sarana Perkembangan Mental Siswa Kelas XII di SMA Negeri 16 Bone

Mohammad Alif¹, Khalid Rijaluddin², Andi Mutmainna³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Bone

Email: alhifmhmmdsr09@gmail.com

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.693>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 15 May 2025

Revised: 20 May 2025

Accepted: 30 May 2025

Kata kunci

Bulu tangkis, Kesehatan mental, Pendidikan jasmani

Keywords

Badminton, Mental health, Physical education



ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pemanfaatan olahraga bulutangkis dapat berkontribusi terhadap perkembangan kesehatan mental siswa kelas XII di SMA Negeri 16 Bone. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan kuesioner terhadap 30 siswa. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa permainan bulutangkis berperan penting dalam membangun karakter siswa, serta mendukung kesehatan mental secara keseluruhan, siswa yang aktif dalam latihan bulutangkis memberikan dampak positif bagi siswa dalam meningkatkan fokus dan konsentrasi, sebaliknya siswa yang tidak aktif berolahraga misalnya bulutangkis lebih rentan terhadap masalah mental kesehatan seperti depresi dan kecemasan. Tingkat kepuasan mahasiswa juga cukup tinggi, dengan banyak yang menyatakan bahwa pembelajaran ini membantu mereka dalam mempersiapkan diri sebelum kelas, meningkatkan motivasi, serta hasil belajar mereka yang meningkat.

This study aims to determine how the utilization of badminton sports can contribute to the development of mental health of class XII students at SMA Negeri 16 Bone. The method used was descriptive qualitative with a phenomenological approach. Data was collected through observation, interviews, and questionnaires to 30 students. The results of the study show that badminton plays an important role in building student character, as well as supporting overall mental health, students who are active in badminton practice have a positive impact on students in increasing focus and concentration, on the other hand students who are not active in sports such as badminton are more susceptible to mental health problems such as depression and anxiety. The level of student satisfaction is also quite high, with many stating that this learning helps them in preparing themselves before class, increasing their motivation, as well as improving their learning outcomes.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Mohammad Alif, et al (2025) Pemanfaatan Olahraga Bulutangkis Sebagai Sarana Perkembangan Mental Siswa Kelas Xii Di Sma Negeri 16 Bone, 3(4). 2723-2729 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.693>

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan modern saat ini, tantangan dalam dunia pendidikan semakin kompleks, tidak hanya terkait dengan capaian akademik tetapi juga menyangkut aspek kesehatan mental peserta didik. Siswa, khususnya di jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), menghadapi tekanan yang besar dalam hal tuntutan akademik, sosial, serta persiapan menghadapi masa depan. Tekanan tersebut dapat berdampak negatif pada kesehatan mental jika tidak ditangani dengan baik.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan di mana individu mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup sehari-hari,

bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada komunitasnya. Di Indonesia sendiri, laporan dari Kementerian Kesehatan RI (2021) menunjukkan bahwa sekitar 6,1% penduduk mengalami gangguan mental emosional, dengan gejala kecemasan dan depresi yang paling dominan.

Dalam konteks siswa SMA, kondisi mental yang tidak stabil dapat menyebabkan penurunan motivasi belajar, ketidakhadiran, bahkan penurunan prestasi akademik. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif untuk menjaga kesehatan mental siswa, salah satunya melalui kegiatan fisik seperti olahraga.

Olahraga telah terbukti memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan kesehatan fisik dan mental. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan produksi hormon endorfin yang berfungsi sebagai penurun stres dan pembangkit perasaan bahagia. Selain itu, olahraga juga dapat meningkatkan kualitas tidur, rasa percaya diri, dan kemampuan bersosialisasi.

Salah satu jenis olahraga yang mudah diakses dan populer di kalangan pelajar adalah bulutangkis. Olahraga ini tidak hanya memberikan manfaat fisik seperti peningkatan kebugaran dan koordinasi motorik, tetapi juga dapat membantu dalam pengembangan karakter dan mental siswa. Kegiatan bermain bulutangkis yang dilakukan secara rutin mampu meningkatkan konsentrasi, mengurangi kecemasan, serta mempererat hubungan sosial antar teman sebaya.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh BRIN (2023) menyebutkan bahwa olahraga bulutangkis mampu mengurangi tingkat stres siswa dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu, penelitian oleh Foundation (2020) juga menyimpulkan bahwa olahraga ini berdampak positif terhadap peningkatan mood dan pengurangan gejala depresi.

Berdasarkan prapenelitian yang dilakukan di SMAN 16 Bone menemukan sebuah fakta bahwa siswa khususnya kelas XII yang sedang menghadapi tekanan akademis dan sosial menjelang ujian kelulusan, bulutangkis dapat menjadi sarana yang efektif untuk menjaga keseimbangan kesehatan mental mereka. Tekanan untuk berprestasi akademis sering kali menyebabkan stres yang berkepanjangan, dan keterlibatan dalam kegiatan olahraga seperti bulutangkis dapat memberikan jeda yang diperlukan dari rutinitas belajar yang intens. Olahraga ini juga berfungsi sebagai medium untuk meningkatkan interaksi sosial antar siswa, yang pada gilirannya dapat memperkuat dukungan sosial dan mengurangi isolasi.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “pemanfaatan olahraga bulutangkis sebagai sarana perkembangan kesehatan mental siswa SMAN 16 Bone”.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologis. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk memahami fenomena secara mendalam dari sudut pandang subjek penelitian. Penelitian kualitatif deskriptif memberikan gambaran menyeluruh mengenai realitas sosial, perilaku, serta makna yang dibangun oleh para partisipan terkait manfaat olahraga bulutangkis terhadap kesehatan mental.

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 16 Bone, yang berlokasi di Desa Pacing, Kecamatan Awangpone, Kabupaten Bone, Provinsi Sulawesi Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII SMA Negeri 16 Bone, dengan fokus utama pada kelas XII MIPA 1, mengingat siswa kelas ini aktif terlibat dalam kegiatan olahraga bulutangkis. Sampel diambil secara purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan tujuan tertentu. Sampel yang digunakan berjumlah 30 siswa yang terdiri dari 14 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan. Data dikumpulkan melalui kuesioner, wawancara, dan observasi langsung. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman, yang mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

1. Gambaran Umum lokasi penelitian

SMA Negeri 16 Bone adalah salah satu sekolah menengah atas negeri yang berdiri sejak tahun 2000. Sekolah ini memiliki visi untuk menciptakan lingkungan belajar yang unggul, religius, terampil dalam literasi dan iptek, serta berwawasan lingkungan. Salah satu misi sekolah adalah mengembangkan

potensi siswa baik dalam bidang akademik maupun non-akademik, termasuk dalam kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga bulutangkis.

Sarana dan prasarana sekolah tergolong memadai untuk mendukung kegiatan olahraga, termasuk lapangan bulutangkis, aula serbaguna, dan ruang kegiatan siswa.

2. Data siswa

Tabel 1. Data Siswa SMA Negeri 16 Bone Tahun 2023/2024

Kelas	Banyaknya Siswa		Jumlah
	Laki-Laki	Perempuan	
X	87	69	156
XI	75	82	157
XII	79	82	161
JUMLAH	241	233	474

3. Data guru

Tabel 2. Guru SMA Negeri 16 Bone

Guru tetap	Guru honorer	Staf	Pendidikan	Jumlah
34	5	5	-	44

4. Sarana dan Prasarana Fisik

Tabel 3. Sarana dan Prasarana SMA Negeri 16 Bone

Gedung/Ruang	Jumlah	Luas (m ²)	Keterangan
Ruang Kelas	17	108 × 96 = 10.386 m ²	Kondisi Baik
Ruang Aula	1	16 x 12 = 240 m ²	Kondisi Baik
Laboratorium Biologi	1	221 m ²	Kondisi Baik
Laboratorium Kimia	1	221 m ²	Kondisi Baik

5. Hasil Wawancara dengan Siswa

1. Bagaimana aktivitas fisik seperti bulutangkis dapat mempengaruhi suasana hati dan mengurangi gejala depresi pada siswa?

Wawancara peneliti dengan siswa SMA Negeri 16 Bone dengan memperoleh informasi bahwa :

“Olahraga meningkatkan produksi endorfin, hormon yang dapat meningkatkan perasaan bahagia dan mengurangi rasa sakit. Aktivitas fisik membantu mengurangi kadar hormon stres seperti kortisol, sehingga membuat siswa merasa lebih rileks. Bermain bulutangkis sering melibatkan interaksi dengan teman, yang dapat memperkuat hubungan sosial dan mengurangi rasa kesepian. Olahraga teratur dapat meningkatkan kualitas tidur, yang sangat penting untuk kesehatan mental. Mencapai tujuan dalam olahraga, seperti meningkatkan keterampilan atau memenangkan pertandingan, dapat meningkatkan rasa percaya diri. Aktivitas fisik memberikan distraksi dari pikiran negatif, membantu siswa fokus pada sesuatu yang menyenangkan dan positif” Secara keseluruhan, bulutangkis dan olahraga lainnya dapat menjadi alat yang efektif dalam mendukung kesehatan mental siswa. (8 Oktober 2024).

2. Apakah ada bukti ilmiah yang mendukung manfaat bulutangkis terhadap kesehatan mental siswa? Jika ada, bagaimana bukti tersebut menjelaskan pengaruhnya?

Wawancara peneliti dengan siswa SMA Negeri 16 Bone dengan memperoleh informasi bahwa :

“Penelitian tentang Olahraga dan Kesehatan Mental: Banyak studi menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara umum dapat mengurangi gejala depresi dan kecemasan. Misalnya, penelitian yang diterbitkan dalam jurnal *Psychological Bulletin* menunjukkan bahwa olahraga dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi gejala depresi. Manfaat Spesifik dari Bulutangkis. Penelitian menunjukkan bahwa olahraga raket seperti bulutangkis dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Aktivitas yang melibatkan kecepatan dan konsentrasi ini dapat memberikan pengalaman positif yang mendorong perasaan bahagia. Mekanisme Pengaruh : Aktivitas fisik memicu perubahan neurokimia di otak, termasuk peningkatan serotonin dan dopamin, yang berperan dalam mengatur suasana hati” Secara keseluruhan, bulutangkis tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga menawarkan alat berharga untuk mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental siswa. (8 Oktober 2024).

3. Bagaimana bulutangkis membantu dalam pengembangan keterampilan manajemen stres bagi siswa?

Wawancara peneliti dengan siswa SMA Negeri 16 Bone dengan memperoleh informasi bahwa :

”1. Fokus dan Konsentrasi, Permainan membutuhkan perhatian penuh, yang dapat membantu siswa melatih pikiran mereka untuk tetap fokus, mengalihkan perhatian dari stres. 2. Aktivitas Fisik, Olahraga melepaskan endorfin, yang meningkatkan suasana hati dan meredakan ketegangan. 3. Sosialisasi, Interaksi dengan teman dalam permainan menciptakan dukungan sosial, yang penting untuk mengatasi stres. 4. Menghadapi Tantangan, Menghadapi kemenangan dan kekalahan dalam permainan mengajarkan siswa tentang resiliensi dan cara mengelola emosi mereka. 5. Ritual Pemanasan dan Pendinginan, Proses ini memberikan kesempatan untuk refleksi dan pernapasan, membantu mengurangi kecemasan sebelum dan setelah bermain.” Secara keseluruhan, bulutangkis menjadi alat efektif untuk meningkatkan kemampuan manajemen stres siswa. (8 Oktober 2024).

4. Apa hubungan antara berolahraga bulutangkis secara teratur dan peningkatan rasa percaya diri siswa?

Wawancara peneliti dengan siswa SMA Negeri 16 Bone dengan memperoleh informasi bahwa :

“hubungan berolahraga bulutangkis secara teratur dan peningkatan rasa percaya diri, 1. Peningkatan Keterampilan: Dengan latihan yang konsisten, siswa dapat melihat perkembangan dalam keterampilan bermain bulutangkis, yang meningkatkan rasa kompetensi dan percaya diri. 2. Pencapaian Tujuan: Mencapai target, seperti meningkatkan performa dalam permainan atau memenangkan pertandingan, memberikan rasa pencapaian yang dapat memperkuat kepercayaan diri. 3. Interaksi Sosial: Bermain bulutangkis dalam kelompok atau tim membangun hubungan sosial dan dukungan, yang dapat meningkatkan kepercayaan diri individu dalam interaksi sosial. 4. Menghadapi Tantangan: Siswa belajar untuk menghadapi situasi yang menantang, baik saat berkompetisi maupun berlatih, yang membantu mereka merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan di luar olahraga. 5. Peningkatan Kesehatan Fisik: Olahraga meningkatkan kebugaran fisik, yang sering kali berkorelasi dengan peningkatan citra diri dan rasa percaya diri secara keseluruhan”

Secara keseluruhan, olahraga bulutangkis berkontribusi pada pengembangan kepercayaan diri siswa melalui peningkatan keterampilan, pencapaian, dan dukungan sosial. (8 Oktober 2024).

5. Bagaimana interaksi sosial dalam bulutangkis dapat membantu siswa mengatasi rasa kesepian atau isolasi sosial?

Wawancara peneliti dengan siswa SMA Negeri 16 Bone dengan memperoleh informasi bahwa :

“Interaksi sosial dalam bulutangkis membantu siswa mengatasi rasa kesepian dan isolasi sosial dengan membangun persahabatan, meningkatkan kerja sama tim, menciptakan lingkungan positif, serta menyediakan kesempatan untuk berpartisipasi dalam kegiatan komunitas. Selain itu, olahraga ini juga mendukung kesehatan mental, sehingga siswa merasa lebih terhubung dengan orang lain. Dengan demikian, bulutangkis berfungsi sebagai sarana penting untuk menciptakan komunitas yang mendukung” (8 Oktober 2024).

6. Bagaimana bermain bulutangkis dapat memfasilitasi siswa dalam mengembangkan kemampuan pengendalian emosi mereka?

Wawancara peneliti dengan siswa SMA Negeri 16 Bone dengan memperoleh informasi bahwa :

“Bermain bulutangkis membantu siswa mengembangkan pengendalian emosi melalui pengalaman kompetitif yang mengajarkan mereka mengelola frustrasi dan kegembiraan. Fokus dan konsentrasi yang diperlukan dalam permainan membantu siswa mengalihkan perhatian dari emosi negatif. Selain itu, siswa belajar mengatasi stres dan menerima hasil, baik menang maupun kalah, dengan sikap positif. Interaksi sosial dalam tim juga mendukung kemampuan komunikasi dan kerja sama, sehingga

bulutangkis berperan penting dalam membangun ketahanan emosional dan pengendalian diri.” (8 Oktober 2024).

7. Dalam konteks kesehatan mental, bagaimana bermain bulutangkis membantu siswa belajar menghadapi kegagalan dan kekalahan dengan cara yang sehat?

Wawancara peneliti dengan siswa SMA Negeri 16 Bone dengan memperoleh informasi bahwa :

“Bermain bulutangkis membantu siswa menghadapi kegagalan dan kekalahan dengan cara yang sehat melalui pengalaman refleksi dan pembelajaran. Ketika siswa kalah, mereka belajar menganalisis kesalahan dan melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk berkembang. Lingkungan dukungan dari teman dan pelatih membantu mereka mengungkapkan perasaan dan menerima hasil dengan sikap positif. Dengan demikian, bulutangkis berperan dalam membangun ketahanan mental dan karakter siswa, serta mendukung kesehatan mental secara keseluruhan.” (8 Oktober 2024).

8. Apa dampak positif dari latihan bulutangkis terhadap kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan akademis?

Wawancara peneliti dengan siswa SMA Negeri 16 Bone dengan memperoleh informasi bahwa :

“Latihan bulutangkis memberikan dampak positif bagi siswa dalam menghadapi tekanan akademis dengan meningkatkan fokus dan konsentrasi, serta mengurangi stres melalui pelepasan endorfin. Selain itu, siswa belajar manajemen waktu dengan mengatur jadwal latihan dan studi, serta mengatasi tekanan dalam situasi kompetitif. Semua keterampilan ini membantu siswa menghadapi tantangan akademis dengan lebih baik, membangun ketahanan mental yang diperlukan untuk sukses di sekolah.” (8 Oktober 2024).

9. Bagaimana bulutangkis bisa mengembangkan kemampuan berpikir strategis siswa dan bagaimana hal ini berdampak pada perkembangan mental mereka?

Wawancara peneliti dengan siswa SMA Negeri 16 Bone dengan memperoleh informasi bahwa :

“Bermain bulutangkis mengembangkan kemampuan berpikir strategis siswa dengan melatih mereka menganalisis situasi, merencanakan taktik, dan membuat keputusan cepat di bawah tekanan. Keterampilan ini meningkatkan kemampuan analitis dan fleksibilitas berpikir, yang bermanfaat dalam konteks akademis. Selain itu, pengalaman kompetitif memperkuat daya tahan mental siswa, menjadikan mereka lebih siap menghadapi tantangan dalam hidup. Dengan demikian, bulutangkis berkontribusi pada perkembangan mental yang positif dan keterampilan hidup yang penting” (8 Oktober 2024).

10. Apakah ada perbedaan signifikan dalam perkembangan kesehatan mental antara siswa yang aktif dalam bulutangkis dan siswa yang tidak aktif berolahraga?

Wawancara peneliti dengan siswa SMA Negeri 16 Bone dengan memperoleh informasi bahwa :

- a. Suasana Hati yang Lebih Baik: Mereka sering melaporkan tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah, berkat pelepasan endorfin selama berolahraga.
- b. Resiliensi yang Lebih Tinggi: Aktivitas fisik membantu mereka mengatasi tantangan dan kegagalan dengan lebih baik.
- c. Interaksi Sosial yang Lebih Baik: Keterlibatan dalam bulutangkis meningkatkan kesempatan untuk bersosialisasi, yang mendukung kesejahteraan mental.
- d. Rasa Percaya Diri yang Lebih Tinggi: Melalui pencapaian dan pengembangan keterampilan, siswa aktif merasa lebih percaya diri.
- e. Kualitas Tidur yang Lebih Baik: Olahraga teratur dapat meningkatkan kualitas tidur, yang penting untuk kesehatan mental.

Sebaliknya, siswa yang tidak aktif berolahraga mungkin lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. (8 Oktober 2024). Dari hasil wawancara dan observasi terhadap siswa yang aktif mengikuti kegiatan bulutangkis, ditemukan beberapa poin penting terkait dampak olahraga tersebut terhadap kesehatan mental:

1. Peningkatan Suasana Hati dan Pengurangan Gejala Depresi

Sebagian besar siswa menyatakan bahwa bermain bulutangkis secara rutin memberikan rasa senang, membantu melepaskan stres, dan menjernihkan pikiran. Hormon endorfin yang dilepaskan saat berolahraga diyakini membantu meningkatkan suasana hati.

"Saya merasa lebih bahagia dan tidak terlalu tegang setelah main bulutangkis. Badan capek, tapi pikiran jadi lebih tenang." — (Wawancara siswa).

2. Meningkatkan Kemampuan Mengelola Stres

Permainan bulutangkis yang kompetitif namun menyenangkan memberikan pengalaman langsung kepada siswa dalam mengelola tekanan, baik secara fisik maupun mental. Hal ini membantu mereka dalam menghadapi tantangan akademik.

"Saat main bulutangkis, saya belajar mengatur emosi, tidak boleh gampang marah atau frustrasi saat kalah." — (Wawancara siswa).

3. Meningkatkan Rasa Percaya Diri

Siswa yang terlibat aktif menunjukkan peningkatan kepercayaan diri karena adanya pencapaian dalam permainan, baik berupa kemenangan, peningkatan teknik, maupun pengakuan dari teman.

"Dulu saya pemalu, tapi karena sering latihan dan bisa menang beberapa kali, sekarang saya lebih percaya diri berbicara dan tampil di depan orang." - (wawancara siswa)

4. Memperbaiki Interaksi Sosial

Bulutangkis sebagai olahraga beregu mendorong interaksi antar teman. Ini memperkuat ikatan sosial, mengurangi rasa kesepian, dan membangun semangat kebersamaan.

5. Meningkatkan Fokus dan Konsentrasi

Aktivitas bermain bulutangkis menuntut koordinasi, refleks cepat, dan konsentrasi tinggi. Ini secara tidak langsung melatih otak untuk lebih fokus, yang kemudian berdampak positif pada proses belajar siswa.

6. Membantu Manajemen Emosi

Melalui pengalaman menang dan kalah dalam pertandingan, siswa belajar menerima hasil dengan bijak dan mengelola emosinya dengan lebih sehat.

7. Mengembangkan Daya Pikir Strategis

Permainan bulutangkis memerlukan perencanaan taktik, antisipasi gerakan lawan, dan pengambilan keputusan cepat. Hal ini melatih siswa dalam berpikir logis dan strategis.

8. Perbedaan Signifikan antara Siswa Aktif dan Tidak Aktif

Siswa yang aktif secara rutin mengikuti latihan bulutangkis memperlihatkan tanda-tanda kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan siswa yang tidak aktif berolahraga. Indikator yang diamati meliputi kestabilan emosi, semangat belajar, dan kemampuan beradaptasi sosial.

"Kalau saya tidak sempat olahraga, biasanya jadi lebih cepat marah dan cemas. Tapi setelah olahraga, saya bisa lebih tenang dan bisa tidur nyenyak." — (Wawancara siswa)

Tabel 4. Rekapitulasi Temuan Berdasarkan Instrumen

Aspek yang Diteliti	Temuan Utama
Suasana hati	Meningkat setelah bermain bulutangkis
Tingkat stres	Menurun pada siswa aktif bulutangkis
Percaya diri	Meningkat karena pencapaian dalam olahraga
Interaksi sosial	Lebih kuat dan positif
Pengendalian emosi	Lebih stabil, terutama saat menghadapi tekanan
Kemampuan konsentrasi	Meningkat selama proses belajar
Pola tidur	Lebih teratur dan nyenyak
Pemikiran strategis	Terasah dalam permainan bulutangkis

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa pemanfaatan olahraga bulutangkis berperan signifikan dalam perkembangan kesehatan mental siswa SMAN 16 BONE. Aktivitas ini tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga membantu dalam manajemen stres, meningkatkan suasana hati, dan memperkuat keterampilan sosial. Permainan bulutangkis melatih fokus, konsentrasi dan kemampuan berpikir strategis, yang penting dalam menghadapi tekanan akademis. Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan resiko masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan.

REFERENSI

- Aditya. (2021). Analisis keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis pada atlet pb. manggala makassar. Skripsi.
- Bachtiar, F. C. (2023). Hubungan atara aktifitas fisik dengan kesehatan mental remaja di masa pandemi COVID-2019. *Malahayati Nursing Journal*, 5, 503– 514.
- Bafirman&wahyuni. (2018). Latihan Fisik: Teori dan Aplikasi. Pustaka pelajar. Bahri, S. P. (2019). Analisis Keterampilan Dasar Bulutangkis Pada UKM IKIP Mataram Tahun 2019. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendiidkan*, 3.
- Bompa, T.O& Buzzichelli, C. (2018). *Periodization:Theory and Methology Of Training*. Human Kinetics.
- BRIN. (2023). pengaruh olahraga Bulutangkis terhadap kesehatan mental siswa.
- Cuijpers, P.Karyotaki, E weitz.E. Andersson, G. H. (2016). The Effects Of Psychotherapy Are Overestimated: A Meta-analysis Of Study Quallity And Effect Size. *Psychological Medicine*, 46(2), 287–299.
- Daradjat, Z. (2016). *Kesehatan Mental*. PT.Gunung Agung. Foundation, M. H. (2020). *Exercise and Mental Health*.
- Harsono. (2015). *Coaching dan aspek psikologis dalam olahraga*. Gramedia.
- Schuch, F. B. (2021). *Physical Activity, Exercise and Mental Disorders*.
- Sugiyono. (2017). *metode penelitian kualitatif,kuantitatif,dan R&D*. Alfabeta. Suharsimi Arikunto. (2019). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik(Revisi Edisi)*. Rineka cipta.
- WHO. (2020). *Physical Activity. WHO Guidelines*.
- Yusuf L.N, S. (2018). *kesehatan mental perspektif psikolog dan agama*. Rosdakarya.
- zuvikar. (2020). *Fundamental of Physical Education*. Deepublish. 3072. Diaksespada 15 Desember 2023