

**FAKTOR PENENTU PENCAPAIAN PRESTASI
OLAHRAGA**

**(Survei Pada Siswa di SMA Negeri Ragunan Khusus
Olahragawan, Jakarta)**



**ELA FATIMAH
1715051203
Bimbingan Konseling**

**Skripsi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2010**

ABSTRAK

Ela Fatimah. Faktor Penentu Pencapaian Prestasi Olahraga (Survei Pada Siswa di SMA Negeri Ragunan Khusus Olahragawan, Jakarta). Skripsi. Jakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, 2010.

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai faktor-faktor penentu pencapaian prestasi olahraga atlet. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif dengan kategori survei.

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri Ragunan Khusus Olahragawan, dengan sampel para siswa kelas X dan XI tahun ajaran 2009/2010. Sampel diambil dengan menggunakan teknik random atau acak sederhana. Dari total keseluruhan populasi SMA Negeri Ragunan Khusus Olahragawan yaitu sebanyak 217 siswa, diambil 33 siswa sebagai sampel penelitian.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrument non tes berupa kuesioner dan dianalisis dengan menggunakan teknik analisa deskriptif kuantitatif. Hasil uji coba instrument penelitian menunjukkan bahwa dari uji validitas instrumen yang dilakukan terdapat 24 butir pernyataan yang dikatakan valid dan 39 butir pernyataan yang dinyatakan tidak valid atau *drop*. Sedangkan untuk hasil perhitungan uji reliabilitas instrumen faktor-faktor yang menentukan pencapaian prestasi atlet diperoleh skor sebesar 0,96 sehingga layak digunakan dalam penelitian.

Hasil analisa data menunjukkan bahwa sebesar 48% dari faktor aspek psikologis dan 41% aspek lingkungan berkontribusi terhadap pencapaian prestasi atlet. Hal ini menunjukkan bahwa disamping aspek lainnya, aspek psikologis dan lingkungan memiliki kontribusi yang cukup besar dalam menentukan pencapaian prestasi olahraga atlet. Pada aspek psikologis dipengaruhi oleh minat partisipasi dalam olahraga yaitu dengan persentase 31%, motivasi berprestasi dengan persentase 25%, stabilitas emosi dengan persentase 23% dan fungsi kognisi sebesar 22%. Sedangkan pada aspek lingkungan dipengaruhi oleh kehidupan sosial ekonomi sebesar 27%, sarana - prasarana olahraga yang tersedia dengan persentase 25%; dorongan dan penghargaan orang tua, keluarga dan masyarakat dengan persentase 24% dan hubungan interaksi antara pelatih, atlet dan sesama anggota tim sebesar 23%.

Implikasi hasil penelitian ini adalah bahwa aspek psikologis dan lingkungan menjadi hal yang penting dalam melakukan pembinaan terhadap calon atlet dengan penekanan utama pada aspek minat partisipasi dalam olahraga. Selain itu, minat partisipasi olahraga yang baik bila tidak didukung dengan aspek lingkungan yang baik misalnya saja kehidupan sosial ekonomi dan sarana-prasarana yang tersedia juga akan berdampak dalam menentukan pencapaian prestasi olahraga. Sehingga manajemen pembinaan yang efektif dan komprehensif bagi para calon atlet sangat diperlukan guna mencapai keseimbangan antara prestasi olahraga dan akademik calon atlet.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari sepenuhnya, terselesaikannya skripsi ini bukan semata-mata hasil kerja keras penulis sendiri. Dukungan dari berbagai pihak, khususnya dari para pembimbing telah mendorong penulis untuk segera menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu, penulis menyampaikan ucapan banyak terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada berbagai pihak.

Pertama, pada Drs. Fahmi Idris, M.M. dan dr. Riry Meria, selaku pembimbing. Keduanya telah meluangkan waktu untuk memeriksa dan mengarahkan penulis dalam menyusun skripsi ini.

Kedua, pada kepala sekolah dan guru bimbingan konseling SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan), yang telah memberi ijin kepada peneliti untuk melaksanakan ujicoba instrumen dan sekaligus melaksanakan penelitian.

Ketiga, ketua jurusan Bimbingan dan Konseling dan seluruh dosen yang telah memberikan berbagai ilmunya serta meluangkan waktunya bagi penulis selama mengikuti pendidikan.

Keempat, mahasiswa di jurusan Bimbingan Konseling angkatan 2005 dan 2006 yang telah membantu proses pengerjaan penelitian ini. Serta teman-teman BK angkatan 2005 yang telah lulus terlebih dahulu atas kesediaan waktunya untuk mendiskusikan hal-hal yang terkait dengan masalah skripsi ini.

Lebih khusus lagi adalah orang tua tercinta, sahabat, teman-teman dan saudara-saudara, penulis, yang dengan penuh kesabaran telah mendoakan dan mendukung penulis untuk dapat segera menyelesaikan studi.

Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi civitas akademika di Universitas Negeri Jakarta. Terima kasih.

Jakarta, Juni 2010

Penulis,

EF

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB. I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	10
D. Perumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	11
F. Kegunaan Penelitian	11
BAB. II KAJIAN TEORITIK	
A. Deskripsi Teoritik	
1. Olahraga	
a. Definisi Olahraga	13
b. Jenis Olahraga Berdasarkan Fungsi dan Tujuan Olahraga.....	14
c. Prestasi Atlet dalam Olahraga	17
2. Faktor Penentu Pencapaian Prestasi Olahraga Atlet.....	18
3. Profil SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan)	
a. Profil Sekolah 29.....	30
b. Profil Siswa SMA Negeri Ragunan.....	33
4. Peran Bimbingan dan Konseling Dalam Pencapaian Prestasi Olahraga di SMA Negeri Ragunan Jakarta (Khusus Olahragawan)	38

B. Hasil Penelitian yang Relevan	41
C. Kerangka Berpikir	43
BAB. III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian	46
C. Metode dan Disain Penelitian	46
D. Teknik Pengambilan Sampel	47
E. Teknik Pengumpulan Data	48
F. Uji Coba Intrumen Penelitian	54
G. Teknik Analisa Data	64
BAB. IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Responden	66
B. Hasil Analisa Data	68
C. Pembahasan Hasil Penelitian	87
D. Keterbatasan Penelitian	94
BAB. V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	96
B. Implikasi	98
C. Saran	100
DAFTAR PUSTAKA	105

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Formulasi Skala Alternatif Jawaban Responden	50
Tabel 3.2	Kisi-kisi Instrumen.....	53
Tabel 3.3	Tabel Butir Valid dan Drop Per Deskriptor.....	57
Tabel 3.4	Butir Pernyataan yang Digugurkan	58
Tabel 3.5	Butir yang Tidak Diformulasikan Kembali	59
Tabel 3.6	Kisi-kisi Instrumen Penelitian	60
Tabel 4.1	Data Responden SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan)	66
Tabel 4.2	Data Keseluruhan Faktor Penentu Pencapaian Prestasi Olahraga Atlet Pada Siswa Kelas X dan XI SMA Negeri Ragunan (Khusus olahragawan)	69
Tabel 4.3	Data Faktor Penentu Pencapaian Prestasi Olahraga Per Indikator	71
Tabel 4.4	Data Faktor Penentu Pencapaian Prestasi Olahraga Per Deskriptor Pada Indikator Aspek Psikologis	73
Tabel 4.5	Data Faktor Penentu Pencapaian Prestasi Olahraga Per Deskriptor Pada Indikator Aspek Lingkungan	75
Tabel 4.6	Data Butir, Deskriptor, dan Indikator Faktor Penentu Pencapaian Prestasi Olahraga SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan)	77

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.2	Faktor Penentu Pencapaian Prestasi Olahraga	69
Grafik 4.3	Faktor Penentu Pencapaian Prestasi Olahraga Per Indikator	71
Grafik 4.4	Faktor Penentu Pencapaian Prestasi Olahraga Per Deskriptor Pada Indikator Aspek Psikologis	74
Grafik 4.5	Faktor Penentu Pencapaian Prestasi Olahraga Per Deskriptor Pada Indikator Aspek Lingkungan.....	76
Grafik 4.6.a	Sebaran Butir Pada Indikator Aspek Psikologis Deskriptor Motivasi Berprestasi	79
Grafik 4.6.b	Sebaran Butir Pada Indikator Aspek Psikologis Deskriptor Stabilitas Emosi	81
Grafik 4.6.c	Sebaran Butir Pada Indikator Aspek Psikologis Deskriptor Fungsi Kognisi.....	82
Grafik 4.6.d	Sebaran Butir Pada Indikator Aspek Psikologis Deskriptor Minat Partisipasi Dalam Olahraga	83
Grafik 4.6.e	Sebaran Butir Pada Indikator Aspek Lingkungan Deskriptor Kehidupan Sosial Ekonomi	84
Grafik 4.6.f	Sebaran Butir Pada Indikator Aspek Lingkungan Deskriptor Interaksi Antara Pelatih, Atlet, dan Sesama Anggota Tim	85
Grafik 4.6.g	Sebaran Butir Pada Indikator Aspek Lingkungan	

	Deskriptor Sarana- Prasarana Olahraga yang Tersedia	86
Grafik 4.6.h	Sebaran Butir Pada Indikator Aspek Lingkungan Deskriptor Dorongan dan Penghargaan Orang Tua, Keluarga dan Masyarakat	87

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Instrumen Uji Coba Penelitian	108
Lampiran 2	Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Faktor Penentu Pencapaian Prestasi Olahraga.....	113
Lampiran 3	Instrumen Penelitian.....	116
Lampiran 4	Tabulasi Faktor Penentu Pencapaian Prestasi Olahraga Keseluruhan	119
Lampiran 5	Tabulasi Data Per Indikator	120
Lampiran 6	Tabulasi Data Per Deskriptor	122

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan sebagai salah satu upaya mengembangkan sumber daya manusia perlu menjadi dinamis menyesuaikan dengan tuntutan dan dinamika kehidupan agar dapat menyiapkan generasi muda memasuki masyarakat maju di masa depan. Thantawy menyebutkan bahwa

”Sejalan dengan GBHN 1993, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan telah menetapkan empat strategi dasar kebijakan pembangunan nasional, yaitu peningkatan: 1. Pemerataan kesempatan pendidikan; 2. Relevansi pendidikan dengan pembangunan; 3. Kualitas pendidikan; 4. Efisiensi pengelolaan pendidikan. Strategi ini menggambarkan bahwa tugas pendidikan diharapkan mempunyai implikasi kepada sistem persekolahan, terutama dalam tugas sekolah untuk membantu mengembangkan kemampuan generasi muda dengan optimal agar dapat membuat pilihan dan perencanaan hidup atau karir, serta mempersiapkan diri menghadapi masa depan.”¹

Untuk dapat mencapai tujuan pendidikan yang berkaitan dengan relevansi pendidikan dengan pembangunan serta menciptakan pendidikan yang berkualitas, maka perlu ada program pendidikan yang memungkinkan untuk membantu siswa mengembangkan berbagai keterampilan yang dimilikinya secara optimal. Misalnya saja melalui

¹ Thantawy, *Manajemen Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT Pamarator Pressindo, 1998)

diselenggarakannya pendidikan dengan pengembangan berbagai seperti Sekolah Menengah Kejuruan dengan berbagai jalur kekhususannya termasuk salah satunya adalah Sekolah pembinaan bagi para calon atlet.

Baron Pierre de Coubertin dalam Lutan menyebutkan:

"Tujuan akhir olahraga dan pendidikan jasmani terletak dalam perannya sebagai wadah unik penyempurnaan watak, dan sebagai wahana untuk memiliki dan membentuk kepribadian yang kuat, watak yang baik dan sifat yang mulia; hanya orang-orang yang memiliki kebajikan moral seperti inilah yang akan menjadi warga masyarakat yang berguna."²

SMA Negeri Ragunan yang mulai diresmikan pada tanggal 15 Januari 1977 sebenarnya merupakan gagasan dari Ali Sadikin yang saat itu menjabat sebagai Gubernur DKI Jakarta ketika membicarakan mengenai pembinaan olahraga nasional. Beliau mengusulkan bahwa perlu didirikan sekolah yang selain memperhatikan pengajaran pendidikan juga pembinaan prestasi olahraga. Sekolah ini didirikan sebagai bentuk solusi dalam menghadapi kendala pembinaan atlet yang disebabkan banyaknya pimpinan sekolah yang tidak dapat memberikan toleransi terhadap atlet nasional yang akan memasuki pemusatan latihan maupun berpartisipasi dalam kejuaraan di berbagai cabang olah raga.³

SMA Negeri Ragunan memiliki visi yaitu menghasilkan anak bangsa yang unggul dalam prestasi olahraga dan akademik berdasarkan

² Rusli Lutan, *Olahraga dan Etika Fairplay*, (Jakarta: Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga Departemen Pendidikan Nasional, 2001), hlm. 1.

³ Abdurrahim, dkk., "*Profil SMP/SMA Negeri Ragunan*", *Jurnal Ilmu Keolahragaan Fortius* vol.3 no.1, hlm. 2, (Maret 2003).

iman dan takwa melalui bimbingan dan pelayanan yang prima. Sayangnya, keberadaan sekolah bagi pembinaan calon atlet ini mungkin belum menjadi salah satu upaya yang efektif dalam meningkatkan prestasi olahraga nasional. Seperti yang diungkapkan Abdurrahim dalam penelitiannya bahwa prestasi olahraga siswa SLTP/SMU Negeri Ragunan secara umum kurang memuaskan, walaupun untuk cabang Taekwondo, Panahan dan Senam serta Loncat Indah dapat mencapai prestasi internasional.⁴ Hal ini bisa saja kemudian berdampak terhadap pencapaian prestasi olahraga secara nasional. Seperti yang dikutip dari www.liputan6.com:

“... Prestasi Indonesia di berbagai pesta olah raga malah menurun... Tanda-tanda kemerosotan prestasi bermula pada SEA Games 1999 di Brunei Darussalam. Indonesia berada di peringkat tiga di bawah Thailand dan Malaysia. Peringkat yang sama diraih pada SEA Games berikutnya di Malaysia. Di SEA Games 2003, posisi Indonesia tak beranjak bahkan kalah dari Vietnam dan Thailand. Posisi Indonesia kian melorot menjadi urutan empat dalam SEA Games 2005 di Filipina...”⁵

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap guru bimbingan konseling, guru bimbingan konseling mengatakan bahwa bahwa permasalahan stres yang dialami oleh siswa cukup tinggi. Pernyataan ini didasari oleh kasus-kasus yang sering ditangani oleh guru

⁴ *Ibid.*, hlm. 25.

⁵ Tim Liputan 6 SCTV. “Prestasi Atlet Nasional Anjlok”.

(<http://sport.liputan6.com/berita/200609/128922/Prestasi.Atlet.Nasional.Anjlok>). (10 September 2006).

bimbingan dan konseling. Beberapa kasus yang ditangani disebabkan oleh proses penyesuaian diri siswa dengan lingkungan baru, misalnya bentuk sekolah asrama, teman-teman dari berbagai daerah dan status ekonomi, jam sekolah yang berbeda dengan sekolah pada umumnya serta beban prestasi akademik dan olahraga yang harus dicapai. Selain itu, seorang atlet juga memiliki berbagai tuntutan dari lingkungan yang dapat mengganggu motivasi serta konsentrasi pada tugas olahraga. hal ini ditunjukkan dengan adanya konflik antara jadwal sekolah, jadwal latihan dan program pertandingan.

Berbagai permasalahan yang dialami calon atlet juga semakin mungkin bertambah terkait dengan perannya sebagai siswa di sekolah. Desmita menjelaskan bahwa banyak dari dimensi interaksi sosial di sekolah yang dapat menimbulkan ketegangan dalam diri siswa, seperti ketidakmampuan menjalin hubungan interpersonal yang positif dengan guru dan teman sebaya, menghadapi persaingan dengan teman, kurangnya perhatian dan dukungan dari guru, perlakuan yang tidak adil, dijauhi, dikucilkan teman, dan sebagainya.⁶ Padahal sangat penting bagi seorang atlet untuk menjaga kepribadiannya. B. C. Olgivie & T.A. Tutko menjelaskan bahwa kepribadian mempunyai peran yang penting dalam olahraga.⁷ Tingginya tingkat stres dan berbagai permasalahan yang

⁶ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009),

⁷ Singgih D. Gunarsa, dkk., *Psikologi Olahraga*, (Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 1989),

dialami para calon atlet ini ketika tidak segera ditangani dengan efektif, bisa saja berdampak negatif terhadap penampilan mereka ketika bertanding sehingga berpengaruh juga pada prestasi yang akan mereka capai. Hal ini senada dengan apa yang disampaikan oleh Lutan bahwa prestasi dan keunggulan atlet dalam olahraga terjadi karena dukungan berbagai faktor yang mempengaruhi yakni faktor eksogen yang berkaitan dengan masalah gaya hidup atlet dan hal-hal yang berkaitan dengan beberapa atribut atau ciri-ciri yang melekat pada atlet seperti aspek fisik dan psikis.⁸

Dalam rangka mewujudkan visinya untuk menghasilkan anak bangsa yang unggul dalam prestasi olahraga dan akademik, tentu saja diperlukan kerjasama dari berbagai pihak dan instansi terkait. Seperti yang tergambar dalam bagan susunan organisasi SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) terlihat bahwa pengelolaan calon atlet merupakan kerjasama antara staf sekolah, guru, komite sekolah, pelatih pembina asrama, dan tidak terkecuali guru bimbingan konseling. Hal ini seperti yang dijelaskan dalam buku Bimbingan dan Konseling Di Institusi Pendidikan:

“Berdasarkan Pasal 27 PP No. 29, 1992, bimbingan merupakan bantuan yang diberikan kepada siswa dalam rangka upaya menemukan pribadi, mengenal lingkungan, dan merencanakan masa depan. Bimbingan dalam rangka menemukan pribadi dimaksudkan agar peserta didik mengenal kekuatan dan kelemahan dirinya

⁸ Harsuki, Perkembangan Olahraga Terkini, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2003), hlm.365.

sendiri...Bimbingan dalam rangka mengenal lingkungan dimaksudkan agar peserta didik mengenal secara obyektif lingkungan, baik lingkungan sosial dan fisik... Sedangkan bimbingan dalam rangka merencanakan masa depan dimaksudkan agar peserta didik mampu mempertimbangkan dan mengambil keputusan tentang masa depan dirinya sendiri, baik yang menyangkut bidang pendidikan, bidang karier, maupun bidang budaya/keluarga/kemasyarakatan. Istilah Bimbingan Belajar dan Bimbingan Karier yang tercantum pada buku Landasan Program dan Pengembangan (Buku I) yang dimaksudkan adalah Bimbingan dan Konseling”.⁹

Namun, dalam pelaksanaannya guru bimbingan konseling menjelaskan bahwa karena jumlah guru bimbingan konseling di sekolah hanya satu orang sementara jumlah siswa lebih dari 200 orang, menyebabkan fokus layanan yang diberikan pada siswa hanya terbatas pada konseling dan konsultasi bagi siswa yang bermasalah. Walaupun memiliki jam masuk ke kelas, layanan pemberian informasi yang dilakukan guna meningkatkan motivasi siswa hanya menggunakan pendekatan agamis. Selain itu, layanan yang diberikan guru bimbingan konseling kepada siswa juga tidak melalui tahap analisa kebutuhan.

Berdasarkan pertimbangan bahwa pembinaan atlet merupakan proses yang panjang dan menyeluruh, maka layanan pembinaan yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling kepada siswa kemungkinan menjadi tidak efektif dan tepat sasaran. Hal ini disebabkan guru bimbingan konseling tidak melakukan analisa kebutuhan siswa sebagai calon atlet sehingga terpaku pada satu aspek saja. Roberts, Spink,

⁹ W.S. Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2006), hlm. 43.

Pemberton menjelaskan bahwa menggali potensi olahraga seseorang serta melatihnya secara terarah merupakan proses belajar yang berlangsung secara terus-menerus dan berkesinambungan dari tahap persiapan awal sampai pada puncak prestasi.¹⁰ Lebih lanjut lagi, R. N. Singer dalam Gunarsa mengemukakan bahwa penampilan puncak seorang atlet melibatkan 3 aspek yang saling berhubungan secara harmonis, yakni mental, emosi dan fisik.¹¹

Berdasarkan berbagai gambaran di atas dapat terlihat bahwa dalam usaha membina atau menghasilkan atlet agar berprestasi optimal, disamping berbagai latihan fisik juga diperlukan program latihan terhadap aspek mental, baik bersifat umum maupun khusus yang disesuaikan dengan berbagai kondisi khusus atlet. Hal ini juga didukung oleh pendapat Counsilman dalam Gunarsa bahwa di dalam suatu pembinaan olahraga program pembinaan hendaknya memberikan rasa aman, status sosial yang nyata, rasa percaya dan harga diri yang baik bagi atletnya.¹²

Analisa faktor psikologis dan lingkungan menjadi penting di lakukan secara khusus dan tidak meluas pada kebutuhan lainnya seperti kebutuhan biologis dan pendukung. Hal ini berdasarkan pertimbangan bahwa sudah terdapat ahli lain yang memperhatikan kebutuhan siswa dari

¹⁰ Singgih D. Gunarsa, dkk., *Psikologi Olahraga:Teori dan Praktik*, (Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 1996), hlm.19.

¹¹ *Ibid.*, hlm. 103.

¹² *Op.cit.*, hlm. 27.

kondisi biologisnya seperti pelatih dan dokter. Seperti apa yang diungkapkan oleh Lars-Erik Uneståhl bahwa latihan mental dalam olahraga, harus dianggap sama pentingnya dengan latihan fisik.¹³ Selain itu, bimbingan dan konseling memiliki fungsi yang khas pada pelayanan bantuan yang bersifat *psikis* atau *psikologis* yang dapat dipengaruhi juga oleh kondisi lingkungan. Senada dengan apa yang diungkapkan oleh Winkel bahwa bimbingan konseling sebagai salah satu subbidang dari pembinaan siswa mempunyai fungsi yang khas bila dibanding dengan subbidang yang lain, meskipun subbidang itu merupakan pelayanan khusus kepada siswa. Fungsinya yang khas bersumber pada corak pelayanan bimbingan sebagai bantuan yang bersifat *psikis* atau *psikologis*.¹⁴

Kurang optimalnya pembinaan yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling maupun pihak sekolah mungkin juga dikarenakan pengetahuan yang sedikit mengenai faktor-faktor penentu pencapaian prestasi olahraga, karena langkah awal untuk dapat melakukan pembinaan dalam mencapai prestasi atlet yang optimal adalah mengetahui faktor penentu pencapaian prestasi olahraga. Hal ini menjadi bahan yang penting untuk diteliti sehingga diharapkan pemahaman mendalam mengenai faktor penentu pencapaian prestasi olahraga dapat

¹³ *Ibid.*, hlm. 3.

¹⁴ Singgih D. Gunarsa, *op.cit.*, hlm. 65.

menjadi acuan dalam merumuskan upaya penanganan yang tepat dan efektif sehingga siswa mampu mengembangkan diri secara optimal juga memiliki prestasi olahraga dan akademik yang memuaskan di masa yang akan datang. Ketepatan dimaksudkan karena sebelum merencanakan bantuan terlebih dahulu mengenal pihak yang akan dibantu dengan karakteristik tertentu sehingga tepat sasaran. Efektifitas dimaksudkan upaya bantuan tersebut juga disesuaikan dengan penyebab permasalahannya sehingga dapat tercipta formula yang tepat. Formula tersebut akhirnya dapat menjadi acuan dalam pembuatan program pengembangan prestasi atlet.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis mengidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Permasalahan apa saja yang dialami siswa dalam menjalani pendidikan sebagai calon atlet?
2. Apakah permasalahan yang dialami siswa mempengaruhi prestasi olahraga dan akademik?
3. Faktor-faktor apa saja yang menjadi penentu pencapaian prestasi olahraga ?

4. Layanan bimbingan dan konseling apa yang diberikan untuk membantu siswa dalam pengembangan diri ?

C. Pembatasan Masalah

Jangkauan permasalahan yang muncul masih luas, maka perlu pembatasan masalah secara terinci sehingga permasalahan mudah di kontrol. Dari berbagai permasalahan yang muncul, penulis bermaksud meneliti faktor-faktor penentu pencapaian prestasi olahraga.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka masalah yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah

”Faktor-faktor apa sajakah yang menentukan pencapaian prestasi olahraga siswa SMA Negeri Ragunan Khusus Olahragawan Jakarta?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai faktor-faktor penentu pencapaian prestasi olahraga.

F. Kegunaan Penelitian

a. Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian dalam penelitian yang lebih mendalam. Selain itu, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang berbagai faktor-faktor yang menentukan dalam pencapaian prestasi olahraga.

b. Praktis

i. Peneliti

Peneliti dapat lebih memahami permasalahan nyata yang ada di lapangan terkait dengan berbagai faktor-faktor yang menentukan dalam pencapaian prestasi atlet di sekolah khusus Olahragawan.

ii. Bagi Jurusan Bimbingan Konseling

Penelitian ini dapat menjadi tambahan wawasan mengenai berbagai faktor yang menentukan dalam pencapaian prestasi olahraga di sekolah khusus Olahragawan sehingga bisa menjadi tambahan pengetahuan bagi calon konselor sekolah mengenai karakteristik kebutuhan remaja di kelompok tertentu.

iii. Bagi Guru bimbingan konseling

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi guru bimbingan konseling sebagai dasar pembuatan program layanan bimbingan dan konseling bagi siswa calon atlet, sehingga menjadi lebih sesuai dengan kebutuhan siswa.

iv. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi sekolah sebagai dasar pembuatan program pendidikan bagi siswa calon atlet, sehingga menjadi lebih sesuai dengan kebutuhan siswa.

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Deskriptif Teoritik

1. Olahraga

a. Definisi Olahraga

Kata olahraga yang dalam kamus bahasa Inggris dituliskan dengan kata “*Sport*” berasal dari bahasa latin *disportare*, yang artinya menyenangkan, menghibur dan bergembira ria.¹⁵ Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia kata olahraga diartikan sebagai latihan gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan badan (spt sepak bola, berenang, lempar lembing).¹⁶ Lebih lanjut lagi UNESCO dalam Lutan mendefinisikan olahraga sebagai setiap aktifitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain ataupun diri sendiri.¹⁷

Masih dalam buku yang sama, Haag mengungkapkan:

¹⁵ A.P. Panjaitan, *Dasar Teori Olahraga Dan Organisasi*, (Bandung: CV Rosda, 1986).

¹⁶ Tim Penyusun, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008).

¹⁷ Rusli Lutan, *Olahraga dan Etika Fairplay*, (Jakarta: Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga Departemen Pendidikan Nasional, 2001), hlm. 38.

*“ The world sport is not used in the narrow sense of athletics or competitive sport; rather it means the sem of physical activities of formal and informal nature realize mostly in sport disciplines but also in fundamental forms like calisthenics, fitness-training, or aerobics”.*¹⁸

Definisi di atas menggambarkan bahwa istilah olahraga (*sport*) lebih bersifat umum, tidak digunakan dalam pengertian olahraga kompetitif, karena pengertiannya bukan hanya sebagai himpunan aktifitas fisik yang resmi terorganisasi (formal) dan tidak resmi (informal) yang tampak pada kebanyakan dalam cabang-cabang olahraga, tetapi juga dalam bentuk aktifitas dasar seperti senam, pelatihan kebugaran jasmani, atau latihan aerobik.

b. Jenis Olahraga Berdasarkan Fungsi dan Tujuan Olahraga

Wilkerson dan dodder dalam Harsuki menemukan bahwa olahraga mempunyai tujuh fungsi, antara lain:¹⁹

1. Pelepasan emosi. Olahraga adalah salah satu cara untuk menyatakan emosi dan mengendurkan ketegangan, jadi bertindak sebagai katub keselamatan dan kartasis untuk meniadakan kecenderungan agresif.

¹⁸ *Ibid.*, hlm. 40.

¹⁹ Harsuki, *Perkembangan Olahraga Terkini*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2003), hlm. 31-32.

2. Menunjukkan Identitas. Olahraga memberikan kesempatan untuk dikenal orang dan untuk menunjukkan kualitas diri.
3. Kontrol Sosial. Olahraga memberikan cara untuk mengontrol orang dalam satu masyarakat bila ada penyimpangan perilaku.
4. Sosialisasi. Olahraga dapat berperan sebagai satu cara terjadi kontak sosial sesama penggemar olahraga.
5. Agen Perubahan. Olahraga menghasilkan perubahan sosial, pola perilaku baru, dan menjadi satu faktor yang mengubah jalan sejarah. Umpamanya, olahraga memungkinkan untuk berinteraksi dari semua jenis manusia dan untuk mobilitas ke atas berdasarkan kemampuan.
6. Semangat Kolektif. Olahraga menciptakan semangat kebersamaan yang membuat orang bersatu untuk mencapai tujuan bersama.
7. Sukses. Olahraga memberikan perasaan berhasil, baik sebagai pemain maupun penonton, bila seorang pemain atau regu memperoleh sukses.

Lutan menjelaskan bahwa sesuai dengan fungsi dan tujuannya, dikenal beberapa bentuk kegiatan olahraga, yakni:²⁰

²⁰ Rusli Lutan, *loc.cit.*, hlm. 40-41.

1. Olahraga Pendidikan, yaitu olahraga untuk mencapai tujuan yang bersifat mendidik dan sering diartikan sama maknanya dengan istilah pendidikan jasmani.
2. Olahraga Rekreasi, yaitu olahraga untuk mencapai tujuan yang bersifat rekreatif.
3. Olahraga Kesehatan, yaitu olahraga untuk tujuan pembinaan kesehatan.
4. Olahraga Cacat, yaitu olahraga untuk orang cacat, termasuk kegiatan olahraga dalam konteks pendidikan untuk anak-anak cacat yang lazim disebut dalam istilah *adapted physical education*.
5. Olahraga Penyembuh atau rehabilitasi, yaitu olahraga atau aktifitas jasmani untuk tujuan terapi.
6. Olahraga Kompetitif (Prestasi), yaitu olahraga untuk tujuan mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Penjelasan di atas memperlihatkan bahwa berbagai jenis olahraga yang dilakukan seseorang memiliki fungsi sendiri-sendiri. Berbagai fungsi dalam olahraga tidak hanya kemudian berkaitan dengan fungsi kesehatan fisik semata, tetapi terdapat fungsi yang berkaitan dengan kondisi perkembangan psikologis manusia dan peran manusia sebagai makhluk sosial.

c. Prestasi Atlet dalam Olahraga

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia kata prestasi diartikan sebagai hasil yang telah dicapai (dari yang telah dilakukan, dikerjakan, dan sebagainya).²¹ Prestasi yang dalam Bahasa Inggris diartikan sebagai *achievement* dapat diartikan sebagai tingkat mutu pelaksanaan pada saat sekarang atau pada waktu yang telah lalu.²² Lebih lanjut lagi, Tulus Tu'u dalam Zuita menjelaskan bahwa prestasi merupakan hasil yang dicapai seseorang ketika mengerjakan tugas atau kegiatan tertentu.²³

Sementara itu, istilah atlet sebenarnya berasal dari kata “*athlos*” yang berarti "kontes". Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia kata atlet diartikan sebagai olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan).²⁴

Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa pengertian prestasi atlet merupakan hasil yang dicapai olahragawan ketika mengikuti perlombaan atau pertandingan olahraga tertentu.

²¹ Tim Penyusun, *op.cit.*

²² Kartini Kartono dan Dali Gulo, *Kamus Psikologi*, (Bandung: Pionir Jaya, 1987).

²³ Zuita, Wahyu, *Hubungan Antara Intensitas Clubbing Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI SMAN 3 Setia Budi Jakarta Selatan*, (Jakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, 2007)

²⁴ Tim Penyusun, *op.cit.*

Prestasi atlet ini berkaitan dengan fungsi dan tujuan olahraga untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya. Terdapat tiga dimensi karakteristik prestasi olahraga, yaitu:

1. Prestasi itu dinyatakan melalui aspek jasmaniah. Prestasi olahraga diarahkan untuk menguasai, memelihara dan mengoptimalkan keterampilan gerak.
2. Kegiatannya dilaksanakan secara suka rela.
3. Kegiatannya tidak dimaksudkan untuk menghancurkan orang lain tetapi justru untuk meningkatkan solidaritas.²⁵

Terkait dengan pencapaian prestasi atlet, dalam dunia olahraga terdapat istilah "*Peak Performance* atau Prestasi Puncak" yang biasa disingkat dengan PP. Harsono dalam Harsuki menjelaskan bahwa atlet yang mencapai peaknya ialah atlet yang menghasilkan prestasi yang paling tinggi dalam tahun itu, karena mampu memaksimalkan efisiensi fisik dan mentalnya serta kemampuan teknik dan taktiknya.²⁶

2. Faktor Penentu Pencapaian Prestasi Olahraga

Lidwina dalam buku Psikologi Olahraga menyebutkan bahwa seorang atlet yang baik harus memenuhi beberapa persyaratan,

²⁵ Rusli Lutan, *op.cit.*, hlm.48-49.

²⁶ Harsuki, *op.cit.*, hlm. 312.

antara lain: (1) Kondisi fisik yang baik; (2) Motivasi yang kuat; (3) Emosi yang memadai; (4) Intelegensi yang cukup; (5) Kepribadian yang sesuai dengan cabang olahraga.²⁷ Lebih lanjut lagi M. Anwar Pasau dalam Sajoto menguraikan tentang faktor-faktor penentu pencapaian prestasi dalam olahraga dapat diklasifikasikan atau dikelompokkan dalam 4 aspek, yaitu : aspek biologis, aspek psikologis, aspek lingkungan, dan aspek penunjang.²⁸ Berikut ini penjelasannya:

1. Aspek Biologis

Merupakan satu kesatuan utuh dari berbagai komponen, antara lain:

- a. Potensi/kemampuan dasar tubuh, meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi, tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, serta kesehatan untuk olahraga.
- b. Fungsi organ-organ tubuh, meliputi daya kerja jantung-peredaran darah, daya kerja paru-paru sistem pernafasan, daya kerja persarafan, dan daya kerja panca-indera.
- c. Struktur dan postur tubuh, meliputi ukuran dan panjang tubuh, ukuran besar, lebar dan berat tubuh, serta bentuk tubuh.

²⁷ Singgih D. Gunarsa, dkk., *Psikologi Olahraga*, (Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 1989), hlm.156.

²⁸ M. Sajoto, *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, (Jakarta: Dahara Prize, 1993), hlm. 2.

d. Gizi sebagai penunjang aspek biologis, meliputi jumlah makanan yang cukup, nilai makanan yang memenuhi kebutuhan, variasi makanan yang bermacam-macam.

Terkait dengan pencapaian prestasi olahraga, salah satu persyaratan yang sangat diperlukan adalah aspek biologis yang berkaitan dengan kondisi fisik. Artinya bahwa dalam sebuah pembinaan olahraga, kondisi fisik menjadi satu kesatuan utuh yang tidak dapat dipisahkan begitu saja baik peningkatan maupun pemeliharaannya.

2. Aspek Psikologis

Nitya dalam Gunarsa menjelaskan bahwa secara umum peserta olahraga prestasi harus menunjukkan faktor-faktor kepribadian yang berikut:²⁹

a. Motivasi berprestasi

Motivasi adalah tenaga pendorong yang mendasari penampilan atlet. Dalam pencapaian suatu hasil yang baik, faktor yang sangat berperan adalah motivasi.³⁰ Vanek dan Cratty dalam Gunarsa menjelaskan bahwa dalam suatu penelitian mengenai kebutuhan-kebutuhan mendasar pada

²⁹ Singgih D. Gunarsa, *op.cit.*, hlm. 253

³⁰ *Ibid*, hlm.

atlet terungkap kebutuhan utamanya adalah kebutuhan untuk berprestasi (*need of achievement*) dan untuk melakukan kegiatan fisik. Kebutuhan tersebut mengarahkan tingkah laku atlet dengan titik berat pada tercapainya prestasi dibidang olahraga tertentu. Selain itu, motivasi yang baik tidak mendasarkan pada faktor luar (ekstrinsik) misalnya pujian atau ganjaran dalam bentuk materi. Tetapi motivasi yang baik, kuat dan menetap itu mendasarkan pada keinginan pribadi (intrinsik), yang lebih mengutamakan prestasi untuk mencapai kepuasan diri daripada hal-hal yang material.³¹

b. Stabilitas Emosi

Emosi-emosi merupakan respon dan reaksi psikologis maupun fisiologis terhadap situasi yang dipersepsikan. Coleman dalam Gunarsa menjelaskan umumnya emosi dapat dibedakan antara 2 jenis utama, yaitu:³²

- i. Emosi positif seperti senang, nikmat, cinta, dan sebagainya.
- ii. Emosi negatif atau emosi stres seperti marah, iri, takut, cemas, dan sebagainya.

³¹ *Ibid*, hlm.

³² *Ibid*, hlm.

Menurut Nitya, emosi stres yang bermakna terhadap prestasi atlet terutama adalah kecemasan dan ketakutan menghadapi pertandingan kompetitif. Dibandingkan dengan atlet yang beremosi stabil, atlet yang beremosi labil lebih banyak mengalami kecemasan dan ketakutan pada saat bertanding dan sebelumnya. Pada intensitas tertentu emosi-emosi ini berpengaruh terhadap penampilan di pertandingan karena: (a) bilamana berlebihan akan mengganggu konsentrasi atlet dan membuat proses berpikirnya menjadi kaku serta sempit sehingga mengurangi kemampuannya “membaca” situasi; (b) perubahan dalam intensitas emosi disertai perubahan fisiologis seperti keringat yang berlebihan, ketegangan otot, sesak napas, dan lain sebagainya, semua berdampak terhadap penampilan motorik atlet.³³

c. Fungsi Kognisi

Kognisi mencakup proses-proses mental seperti persepsi, pemecahan masalah, imajinasi, pengambilan keputusan dan intelegensi. Fungsi kognisi yang baik membantu melancarkan proses belajar atlet dalam mengikuti program latihannya. Manfaat lainnya adalah membuatnya lebih mampu membaca

³³ *Ibid*, hlm.

permainan dan menentukan pilihan respons yang tepat dalam pertandingan.

Gunarsa menjelaskan bahwa seorang atlet harus perlu benar-benar memperhatikan agar fungsi kognitif dapat diaktifkan atau difungsikan pada saat-saat yang tepat. Menyadari bahwa kemungkinan calon atlet memiliki kegiatan latihan dan bermain yang menyita banyak waktu sehingga kegiatan yang bersifat intelektualistis menjadi kurang dan tidak berkembang, maka para pelatih dan orang tua perlu memperhatikan “makanan intelektual”, antara lain, tetap memberikan kesempatan para atlet muda bersekolah atau mengikuti kursus.³⁴

d. Minat partisipasi dalam olahraga.

Dalam olahraga prestasi, minat atlet terhadap jenis kegiatan yang dilakukan berpengaruh pada motivasi serta hasil proses pembinaannya. Dalam program pembinaan ini, sikap atlet terhadap para pelatih maupun rekan-rekannya menentukan efektivitasnya. Bakat olahraga belum tentu disertai minat olahraga, dan minat besar untuk terlibat dalam kegiatan olahraga tidak selalu ditunjang kemampuan. Sebaiknya minat yang baik juga ditunjang kemampuan. Latar

³⁴ *Ibid*, hlm.

belakang keluarga dan sosial-budaya berperan dalam pembentukan minat atlet terhadap kegiatan olahraga.

Lebih lanjut lagi, Tutko and Ogilvie menjelaskan terdapat 11 aspek yang berpengaruh dan berkaitan dengan penampilan atlet, yaitu: usaha, disiplin diri, ketelitian, motivasi yang kuat, kemampuan mengarahkan diri, emosi stabil, ulet, kemampuan memimpin, tingkat ketegangan rendah, kepercayaan diri dan keyakinan.³⁵

Beberapa faktor dalam aspek psikologis yang dijabarkan di atas merupakan faktor yang dapat menentukan pencapaian prestasi olahraga. Artinya, dalam sebuah pembinaan prestasi olahraga aspek psikologis menjadi hal yang juga penting untuk dilakukan. Aspek ini bisa berfungsi sebagai penggerak atau pengarah pada penampilan atlet selain juga membantu atlet agar bisa memperlihatkan prestasi-prestasi puncak. Sehingga dapat memperkecil kemungkinan terjadi hambatan pencapaian prestasi yang berasal dari aspek psikologis.

3. Aspek Lingkungan

³⁵ Matt Jarvis, *Sport psychology : a student's handbook* (New York: Routledge, 2006)

Meliputi beberapa faktor, antara lain:

a. Kehidupan sosial ekonomi

Keadaan sosial ekonomi seorang atlet mampu mempengaruhi pemilihan olahraga yang dilakukan. L. Ridle dalam penelitiannya tentang keterkaitan antara kegiatan olahraga yang disenangi, estimasi atlet tentang tingkat keterampilan yang akan dicapai dan keadaan sosio-ekonominya menjelaskan bahwa beberapa variable menunjukkan adanya pilihan yang dipengaruhi oleh kepribadian atlet dan yang lainnya berdasarkan status sosio-ekonominya.³⁶ Selain itu, kondisi sosial ekonomi juga dapat mempengaruhi motivasi atlet dalam pencapaian prestasi. Namun hal ini dianggap bukan faktor motivasi yang baik seperti yang diungkapkan oleh Gunarsa bahwa motivasi yang baik tidak mendasarkan pada faktor luar (ekstrinsik) misalnya pujian atau ganjaran dalam bentuk materi.³⁷

b. Interaksi antara pelatih atlet dan sesama anggota tim

Gunarsa menjelaskan bahwa kesulitan menyesuaikan diri mempengaruhi penampilan dalam olahraga. Kepekaan yang berlebih-lebihan terhadap orang lain juga bisa menimbulkan

³⁶ Singgih D. Gunarsa, *op.cit.*, hlm.

³⁷ *Ibid*, hlm.

ketegangan. Proses sosialisasi menjadi salah satu aspek yang perlu mendapat perhatian khusus, agar pandangan dan sikap-sikapnya terhadap orang lain tidak menjadi sempit.³⁸

c. Sarana dan prasarana olahraga yang tersedia

Ketersediaan sarana dan prasarana dapat mempengaruhi motivasi seorang atlet dalam mengikuti latihan maupun pertandingan. Kamlesh menyebutkan salah satu faktor yang mempengaruhi motivasi dalam pendidikan jasmani dan olahraga adalah fasilitas lapangan dan alat yang baik untuk latihan. Lapangan yang rata dan menarik, peralatan yang memadai akan memperkuat motivasi, khususnya anak dan pemula, untuk belajar dan berlatih lebih baik.³⁹

d. Dorongan dan penghargaan dari orang tua , keluarga dan masyarakat.

Dorongan dan penghargaan dari orang tua, keluarga dan masyarakat bisa menjadi hambatan mekanisme keseimbangan pribadi seorang atlet yang akan mempengaruhi pencapaian prestasi atlet. Abdul dalam Gunarsa menjelaskan bahwa bila partisipasi seorang atlet tidak karena sukarela, melainkan karena keinginan keluarga atau desakan

³⁸ *Ibid*, hlm.

³⁹ *Ibid*, hlm.

lain misalnya, maka akan terjadi konflik ke dalam dan merupakan hambatan mekanisme keseimbangan kepribadian atlet yang bersangkutan. Namun, disisi lain dorongan dan penghargaan tersebut juga dapat menjadi motivasi ekstrinsik bagi para calon atlet dalam pencapaian prestasi walaupun tidak sepenuhnya baik.⁴⁰ Gunarsa menjelaskan bahwa motivasi yang baik tidak mendasarkan pada faktor luar (ekstrinsik) misalnya pujian.⁴¹

Berbagai gambaran di atas memperlihatkan bahwa aspek lingkungan menjadi hal yang juga penting dalam pencapaian prestasi atlet. Aspek lingkungan bagaimanapun memiliki keterkaitan dengan aspek psikologis, mengingat bahwa berbagai kondisi yang dialami atlet dalam lingkungannya bisa mempengaruhi kondisi psikologis atlet tersebut. Selain itu, menurut Felner dan Felner dalam Desmita (2009), keadaan lingkungan sosial sekolah mempunyai dampak yang sangat besar dan mendalam terhadap penyesuaian akademis dan sosial siswa.⁴²

4. Aspek Penunjang

Meliputi beberapa faktor, antara lain:

⁴⁰ *Ibid*, hlm.

⁴¹ *Ibid*, hlm.

⁴² Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009),

a. Pelatih yang berkualitas tinggi

Sage dalam Harsuki menjelaskan bahwa atribut yang cukup banyak yang melekat pada diri sang pelatih, antara lain: pelatih dihamburkan sebagai pekerja keras, berwibawa, suka berteriak keras dalam tugas, acapkali banyak permintaan/tuntutan kepada atletnya, banyak bertanya, senang memberikan nasihat atau petunjuk, namun sebenarnya adalah pribadi yang berhati tenang, disiplin dan sangat berhati-hati.⁴³

b. Program yang tersusun secara sistematis

Untuk mencapai prestasi dan tujuan, maka atlet harus berlatih, karena melalui latihan-latihan yang teratur pola hidupnya secara menyeluruh akan terbentuk. Rusli Lutan menjelaskan bahwa kata kunci untuk mencapai prestasi dan keunggulan dalam olahraga adalah “berlatih dan prestasi. Berkaitan dengan penjelasan itu, peran pelatih dan atlet sangat dominan, untuk secara bersama-sama, penuh dedikasi berupaya menemukan metode latihan yang lebih efisien. Kiat-kiat pelatihan harus terus dikembangkan untuk memacu

⁴³ Harsuki, *Op.Cit.*, hlm. 367

peningkatan efisiensi kemampuan dan keterampilan gerak atlet.⁴⁴

- c. Penghargaan dari masyarakat dan pemerintah
- d. Dana yang memadai
- e. Organisasi yang tertib.

Berbagai uraian di atas menggambarkan bahwa dalam sebuah pencapaian prestasi olahraga ditentukan oleh berbagai aspek, seperti biologis, psikologis, lingkungan dan penunjang dengan tingkat prioritas yang berbeda-beda untuk setiap cabang olahraga. Namun, dalam penelitian ini fokus penelitian hanya pada dua aspek saja yaitu aspek psikologis dan aspek lingkungan. Hal ini didasari bahwa aspek psikologis dan aspek lingkungan menjadi hal yang penting dalam proses pembinaan atlet. Selain itu, belum banyak kajian yang membahas seberapa besar pengaruh aspek psikologis dan aspek lingkungan dalam menentukan pencapaian prestasi olahraga. Seperti yang diungkapkan oleh Gunarsa bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi penampilan, keberhasilan atau kegagalan atlet adalah faktor mental atau psikis. Kesulitannya adalah menentukan seberapa jauh, berapa besar faktor ini berpengaruh, karena ada perbedaan

⁴⁴ Harsuki, *Op.Cit.*, hlm.364.

antara sesuatu cabang olahraga dengan cabang olahraga lain.⁴⁵ Selain itu, Steven J. Danish seorang psikolog olahraga dari Pennsylvania menekankan adanya faktor mental yang berpengaruh besar pada penampilan atlet melalui ungkapan “*The difference between an outstanding athletic performance and a good athletic performance really has very little to do with physical skills. It is mostly related to mental skills*”.⁴⁶

3. Profil SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan)

a. Profil Sekolah

SMP/SMA Negeri Ragunan merupakan sekolah yang didirikan sebagai sebuah solusi untuk menghadapi kendala pembinaan atlet yang disebabkan banyak pimpinan sekolah yang tidak dapat memberikan toleransi terhadap atlet nasional yang akan memasuki pemusatan latihan maupun partisipasi dalam kejuaraan diberbagai cabang olahraga. Sekolah yang berlokasi di daerah Ragunan, Jakarta dan mulai diresmikan dengan diterbitkannya Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 012/0/1977 pada tanggal 15 Januari 1977 adalah gagasan dari Ali Sadikin (Gubernur

⁴⁵ Singgih D. Gunarsa, *op.cit.*, hlm. 16

⁴⁶ *Ibid.*, hlm. 14

DKI Jakarta).⁴⁷ Dengan harapan terdapat sekolah yang tidak hanya memperhatikan pengajaran, pendidikan melainkan juga pembinaan prestasi olah raga.

Sekolah ini memiliki visi menghasilkan anak bangsa yang unggul dalam prestasi olahraga dan akademik berdasarkan iman dan takwa melalui bimbingan dan pelayanan yang prima. Selain itu, misinya adalah (1) Menumbuhkan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa melalui ajaran agama yang dianut dan budaya bangsa sehingga menjadi sumber kearifan dalam bertindak; (2) Meningkatkan prestasi akademik secara optimal dalam rangka mempersiapkan tantangan global; (3) Menumbuhkan semangat bersaing secara positif, disiplin serta optimal dan meningkatkan prestasi olahraga dan akademik.

Dalam menjalankan visi dan misinya tersebut SMA Ragunan didukung oleh berbagai instansi terkait. Selain itu seluruh siswa masuk asrama untuk memudahkan peningkatan latihan dan belajar di sekolah. Begitu pula semua guru yang mengajar menempati rumah dinas. Tujuannya untuk mempermudah proses pendidikan/belajar dengan siswa. Sedangkan untuk pelatih disediakan asrama sesuai dengan cabang olahraga masing-masing.

⁴⁷ Abdurrahim, dkk., "*Profil SMP/SMA Negeri Ragunan*", Jurnal Ilmu Keolahragaan Fortius vol.3 no.1, hlm. 2, (Maret 2003).

Terkait dengan pengelolaan operasional sekolah, sepenuhnya merupakan tanggung jawab Dinas Pendidikan DKI Jakarta yang menjalin kemitraan dengan Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. Dalam rangka mengoptimalkan prestasi olahraga nasional dan dinas olahraga dan pemuda untuk peningkatan prestasi olahraga di Provinsi DKI Jakarta. Pengelolaan operasional sekolah mengacu pada UU RI No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional dengan berpedoman kepada 8 standar nasional pendidikan, antara lain: standar isi, proses, kompetensi lulusan, tenaga kependidikan, sarana dan prasarana, pengelolaan, pembiayaan dan penilaian pendidikan. Sedangkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Khusus Olahragawan SMA Ragunan disusun bersama antara Sekolah/Dinas Pendidikan, Menteri Negara Pemuda dan Olahraga, Dinas Olahraga Daerah, Pengurus Besar Cabang Olahraga, dan Pengurus Daerah dengan tetap mengacu kepada kepentingan pendidikan dan prestasi olahraga nasional.

Penyediaan sarana dan prasana sekolah menjadi hal yang harus menjadi perhatian pihak sekolah karena masih kurang memadai dan kurang terpenuhi. Abdurrahim menyebutkan bahwa sarana latihan bagi para atlet/siswa dirasakan masih kurang baik dari fasilitas

lapangan maupun perlengkapan latihan.⁴⁸ Selain itu, kebutuhan makanan dan gizi atlet juga masih harus mendapat perhatian. Beberapa siswa yang diwawancarai oleh peneliti menyebutkan sering mengalami kejenuhan terhadap makanan yang dihidangkan. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Abdurrahim bahwa dari sisi siswa sebagian sudah merasakan cukup baik menu makanan yang disiapkan di SMA Negeri Ragunan, namun dari sisi lain siswa merasakan kebosanan dan merasakan gizi yang kurang dari menu makanan yang dihidangkan. Juga dengan tempat/ruang makan oleh para siswa dirasakan masih kotor dan kurang bersih layaknya tempat makan sehingga membuat gairah makan juga kurang.⁴⁹

b. Profil Siswa SMA Negeri Ragunan

Sejak awal proses seleksi untuk dapat masuk ke SMA Negeri Ragunan, siswa diharuskan memiliki kriteria sebagai calon atlet yang berbakat, dan juga memiliki potensi akademik yang seimbang. Abdurrahim menyebutkan beberapa kriteria siswa yang dianggap layak untuk menjadi siswa SMA Negeri Ragunan yang ideal, antara lain: (1) Memiliki prestasi minimal tingkat daerah sesuai dengan kelompok umurnya; (2) Memiliki kemampuan dan potensi akademik

⁴⁸ *Ibid.*, hlm. 21

⁴⁹ *Ibid.*, hlm. 22

yang cukup baik; (3) Mendapat rekomendasi dari Pengelola/PB induk cabang olahraga; (4) Memiliki kemampuan fisik dan antropometri tubuh ideal seorang atlet; (5) Memiliki motivasi diri untuk meningkatkan prestasi.⁵⁰

Saat ini jumlah siswa yang terdaftar di SMA Negeri Ragunan sebanyak 324 siswa yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia, seperti DKI Jakarta, Jawa Barat, Gorontalo, Papua, Jawa Tengah, Maluku, Banten, Jambi, Sumatra Utara, Lampung, Kalimantan Barat, Kalimantan Selatan, Kalimantan Timur, Sumatera Barat, Bali, Sulawesi Selatan, Riau, Jawa Timur, dan Jambi. Selain itu juga, siswa terbagi menjadi beberapa cabang olahraga seperti Atletik, Bola Basket, Bola Voli, Bulutangkis, Renang, Loncat Indah, Tenis Meja, Senam, Panahan, Tenis Lapangan, Taekwondo, Pencak Silat, Gulat dan Sepak Bola.

Secara keseluruhan aktifitas siswa memiliki jadwal yang rutin setiap harinya. Di pagi hari, siswa setelah bangun tidur harus terlebih dahulu menjalankan latihan kemudian beristirahat dan melakukan persiapan untuk sekolah. Sekolah dimulai pukul 08.00 WIB hingga 11.30 WIB dilanjutkan dengan istirahat siang kemudian latihan dilapangan dan istirahat sore. Setelah itu pukul 19.15 WIB hingga 20.35 WIB siswa harus kembali sekolah, baru setelahnya siswa bisa

⁵⁰ *Ibid.*, hlm. 9

beristirahat malam. Jadwal yang ada akan dengan sendirinya berubah ketika siswa akan menghadapi kejuaraan. Persentase untuk latihan di lapangan akan menjadi jauh lebih banyak dari pada kegiatan-kegiatan lainnya termasuk sekolah.

Dari penelitian yang dilakukan Abdurrahim, disebutkan bahwa guru melihat para siswa dalam menerapkan disiplin masih sangat kurang hal ini dengan data 42% menyatakan sudah baik sedangkan 58% menyatakan kurang, hal ini dimungkinkan karena siswa mengalami kelelahan untuk mengikuti pelajaran, kemudian juga beberapa siswa sikap dan perilakunya agak sulit dibina sehingga ada beberapa yang harus dikeluarkan.⁵¹

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan guru pembimbing, terjadi sedikit ketimpangan antara prestasi akademik siswa dengan prestasi olahraga. Karena menurut guru pembimbing, rata-rata siswa yang tidak lulus memiliki prestasi olahraga yang cukup baik. Pada tahun 2008 sebanyak 40 siswa yang tidak lulus, sedangkan tahun 2009 sebanyak 12 siswa. Berdasarkan data dari Dinas Pendidikan SMP/SMA tahun 2008/2009, sekolah berada pada peringkat 408 dari 474 sekolah SMA yang ada di DKI Jakarta. Selain itu, terkait dengan permasalahan akademik, jumlah persentase kehadiran siswa perharinya hanya sekitar 40 – 60 %, siswa

⁵¹ *Ibid.*, hlm. 20.

akan hadir 100% bila menghadapi ujian. Sebagian besar ketidakhadiran siswa dikarenakan sedang latihan lapangan untuk menghadapi kejuaraan atau memang sedang melakukan kejuaraan di luar daerah.

Terkait dengan prestasi olahraga, seperti yang sudah diungkapkan peneliti di awal bahwa siswa yang masuk ke SMA Negeri Ragunan harus memiliki prestasi minimal tingkat daerah sesuai dengan kelompok umurnya serta mendapat rekomendasi dari Pengelola/PB induk cabang olahraga. Artinya, setiap siswa yang masuk SMA Negeri Ragunan pada dasarnya merupakan siswa yang sudah memiliki prestasi olahraga. Beberapa prestasi olahraga yang pernah dicapai oleh siswa SMA Negeri Ragunan melalui berbagai kegiatan kejuaraan, antara lain:

1. Asean School
2. Women Islamic Games
3. U – 16 Boys (Asean)
4. U – 16 Boys (Asia)
5. Kejurcap Senior
6. Kejurda Senior
7. Sea Games ke 23
8. Batam Open

9. KU – 16 Mix Double
10. Under – 18 se DKI
11. Pasific School Game
12. Olympic Day Run
13. Popnas VIII di Medan
14. Kejuaraan Nasional Yuniior dan Kadet di Bandung
15. Kejuaraan Tenis Meja “WTC Open” di Jakarta
16. PORDA (Pekan Olahraga Daerah) di Jakarta
17. Kejuaraan Tenis Meja Nasional SILATARUNA I di Kediri
18. Kejuaraan Tenis Meja ASEM (Asia & Europe Meeting) di Bangkok,
Thailand
19. PORDA (Pekan Olahraga Daerah) se Jawa Barat
20. Asean Junior
21. Singapore Open
22. PON (Pekan Olahraga Nasional)
23. Asean Women Club
24. Sarung Tinju Emas
25. Kejuaraan Internasional di Malaysia
26. Kejuaraan Tenis Meja “DAVID JACOBS OPEN” di Jakarta
27. Binora Cup
28. POPNAS

29. PPLP Jogya
30. Kejuaraan Asia Singapura
31. Team Under 14 Asia – Oceania
32. Team Fed Cup Under 16 Asia
33. Team Davis Cup Under 16 Asia
34. Yuniior KU di Rusia
35. Kejurnas Yuniior di DKI Jakarta
36. Kejuaraan Antar PPLP
37. Piala Suratin

Pemilihan siswa yang mengikuti pertandingan tidak ditentukan oleh pihak sekolah, melainkan disesuaikan dengan pemanggilan surat tugas dari dinas dan seleksi pertandingan.

4. Peran Bimbingan dan Konseling Dalam Pencapaian Prestasi Olahraga di SMA Negeri Ragunan Jakarta (Khusus Olahragawan)

Istilah Bimbingan dan Konseling, berasal dari kata *Guidance* dan *Counseling*. Dalam kamus bahasa Inggris, *guidance* dikaitkan dengan kata *guide* yang dapat diartikan buku pedoman; pandu, pemandu; menuntun; menjadi petunjuk jalan; mempedomani.⁵²

Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata bimbingan

⁵² Jhon M. Echols dan Hasan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2000), hlm. 283.

berarti petunjuk (penjelasan) cara mengerjakan sesuatu; tuntunan, pimpinan; membimbing berarti menuntun.⁵³ Akan tetapi, Winkel dalam buku *Bimbingan Konseling di Institusi Pendidikan* menjelaskan bahwa kata bimbingan kurang tepat digunakan sebagai terjemahan dari kata *guidance*, karena pengertian pokok yang terkandung dalam kata *guidance* bukanlah memberi informasi atau menuntun. Bimbingan yang dimaksud dalam *guidance* lebih kepada serangkaian tahapan kegiatan yang sistematis dan berencana terarah pada pencapaian tujuan.⁵⁴

Dalam kamus bahasa Inggris, *counseling* dikaitkan dengan kata *counsel* yang berarti nasihat; anjuran; pembicaraan.⁵⁵ Definisi konseling sendiri dalam berbagai literatur bimbingan dan konseling sering dirumuskan oleh para ahli dalam istilah yang berbeda. Namun demikian, terdapat juga unsur persamaan sebagai suatu ciri konseling, yaitu unsur proses dan unsur tatap muka. Unsur proses mengarah pada upaya membantu orang lain agar mampu tumbuh ke arah yang dipilihnya sendiri, mampu memecahkan masalah yang dihadapi dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupannya. Sedangkan unsur tatap muka mengarah pada proses konseling

⁵³ Tim Penyusun, *op.cit.*, hlm.

⁵⁴ W.S. Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2006), hlm. 33.

⁵⁵ Jhon M. Echols dan Hasan Shadily, *op.cit.*, hlm. 150.

dilakukan dalam bentuk wawancara secara tatap muka antara konselor dengan konseli.

Winkel menyebutkan bahwa bimbingan konseling sebagai salah satu subbidang dari pembinaan siswa mempunyai fungsi yang khas bila dibanding dengan subbidang yang lain, meskipun subbidang itu merupakan pelayanan khusus kepada siswa. Fungsinya yang khas bersumber pada corak pelayanan bimbingan sebagai bantuan yang bersifat *psikis* atau *psikologis*. Selain itu, pelayanan bimbingan menekankan komponen nilai dan sikap dalam tujuan pendidikan nasional, misalnya menghadapi nilai yang berupa perkembangan diri yang optimal, mengembangkan sikap tabah dalam menghadapi tantangan-tantangan hidup serta sikap tanggung jawab atas tindakan-tindakannya sendiri.⁵⁶ Lebih lanjut lagi Syamsu Yusuf dan Juntika menjelaskan bahwa pendidikan yang hanya melaksanakan bidang administratif dan pengajaran dengan mengabaikan bidang bimbingan mungkin akan menghasilkan individu yang pintar dan terampil dalam aspek akademik, tetapi kurang memiliki kemampuan atau kematangan dalam aspek psikososiospiritual.⁵⁷

⁵⁶ W.S. Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2006), hlm. 65.

⁵⁷ Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2008), hlm. 4.

Sehingga dapat dikatakan bahwa bidang bimbingan merupakan pelengkap pada bidang administratif, pengajaran dan pelatihan yang peroleh siswa sekolah atlet sebagai calon atlet agar kebutuhan dan kelengkapan pendidikan siswa sebagai calon atlet sesuai dengan tujuan sekolah, dapat dicapai.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Proses penelitian faktor-faktor penentu pencapaian prestasi olahraga atlet ini ditunjang dengan hasil penelitian yang relevan. Hasil-hasil penelitian yang relevan yang didapat diantaranya adalah:

1. Berdasarkan penelitian Susan G. Ziegel dkk. tahun 1982 mengatakan *"...the researches found that mental training had a consistently beneficial effect on physical performance"*.⁵⁸
2. Penelitian yang dilakukan oleh Abdurrahim, dkk (2003) tentang profil SLTP/SMU Negeri Ragunan menyimpulkan bahwa: (1) secara umum proses rekrutmen kurang selektif, (2) proses belajar mengajar dan latihan secara umum cukup memadai, namun belum dapat dilakukan secara optimal, (3) kesejahteraan masih kurang memadai, (4) sarana dan prasarana secara umum cukup memadai, (5) secara umum dukungan yang diberikan instansi terkait sesuai dengan tugas dan tanggung jawab dari KONI Pusat kurang memadai, Depdiknas

⁵⁸ Harsuki, *op.cit.*, hlm. 371.

dukungannya masih belum maksimal, sedangkan dukungan dari Pemda DKI cukup memadai, (6) Prestasi siswa SLTP/SMU Negeri Ragunan secara umum kurang memuaskan, walaupun untuk beberapa cabang olahraga dapat mencapai prestasi internasional.⁵⁹

3. Khusus mengenai intelegensi, K. Hardman yang melakukan penelitian yang luas, yakni 27 penelitian dari tahun 1952 sampai tahun 1968, dengan mempergunakan 16 PFI (Personality Factor Inventory) dari Cattell, menyimpulkan bahwa antara lain bahwa atlet lebih tinggi intelegensinya daripada yang bukan atlet.⁶⁰

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa berbagai permasalahan terjadi dalam proses pembinaan atlet, walaupun dari sisi intelegensi para atlet dianggap memiliki tingkat intelegensi yang lebih tinggi. Namun, peran calon atlet sebagai siswa memungkinkan siswa juga mengalami berbagai permasalahan yang biasa dihadapi siswa disekolah. Kesimpulannya faktor-faktor psikologis dan lingkungan calon atlet memiliki peran dalam menentukan pencapaian prestasi olahraga atlet.

C. Kerangka Berpikir

⁵⁹ Abdurrahim, *op.cit.*, hlm. 1

⁶⁰ Singgih D. Gunarsa, *op.cit.*, hlm.25

Sebagai calon atlet, siswa SMA Negeri Ragunan tidak hanya dituntut untuk dapat berprestasi dalam akademik melainkan juga prestasi olahraga. Agar dapat menjadi atlet yang baik seseorang calon atlet perlu mengetahui faktor-faktor yang menjadi penentu dalam pencapaian prestasi. Sehingga latihan yang dilakukan menjadi tepat sasaran dan efektif. Beberapa faktor penentu pencapaian prestasi dalam olahraga menurut M. Anwar Pasau dapat diklasifikasikan atau dikelompokkan dalam 4 aspek, antara lain aspek biologis, psikologis, lingkungan dan penunjang. Selain aspek fisik yang menyangkut kondisi kinerja organ-organ tubuh, aspek psikologis dan lingkungan menjadi hal yang penting untuk dipersiapkan terutama oleh pihak sekolah sebagai lembaga yang melakukan pembinaan terhadap siswa.

Pada penelitian ini, peneliti hanya fokus pada pembahasan 2 aspek saja, yaitu aspek psikologis dan lingkungan dan tidak meluas pada kebutuhan lainnya seperti kebutuhan biologis dan pendukung. Hal ini didasari bahwa aspek psikologis menjadi hal yang penting dalam proses pembinaan atlet. Harsuki menjelaskan bahwa para pelatih dan atlet harus memahami pentingnya pembinaan aspek mental, emosi dan intelektual. Aspek ini secara langsung dapat berperan dalam pencapaian prestasi atlet.⁶¹ Steven J. Danish seorang psikolog olahraga dari Pennsylvania juga menekankan adanya faktor mental yang berpengaruh besar pada

⁶¹ *Ibid.*, hlm. 371

penampilan atlet. Selain itu, Rick McKinney seorang pemanah Nasional Amerika juga menyatakan bahwa sekalipun peralatan baik dan canggih , namun masih bergantung pada kekuatan mental dari diri pribadi yang menggunakannya.⁶² Hal ini menunjukkan bahwa aspek psikologis juga berkaitan erat dengan aspek lingkungan dan merupakan ruang lingkup guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan sehingga sesuai dengan kompetensi ilmu yang dimiliki oleh peneliti. Di samping bahwa dalam melakukan sebuah penelitian dari aspek biologis harus menggunakan alat berbagai alat tes fisik dan sudah terdapat ahli lain yang memperhatikan kebutuhan siswa dari kondisi biologisnya seperti pelatih dan dokter.

Aspek psikologis berkaitan dengan kepribadian yang dimiliki oleh atlet. Sementara aspek lingkungan berkaitan dengan berbagai potensi diluar diri atlet. Kedua aspek ini bagaimanapun menentukan terhadap pencapaian prestasi seorang atlet. Karena untuk mencapai prestasi puncak, seorang atlet juga penting untuk mendapat pembinaan aspek psikologis sehingga memiliki mental yang kuat. Seperti yang diungkapkan oleh Susan G. Ziegel dkk. bahwa latihan mental memiliki dampak yang positif terhadap penampilan atlet. Selain itu, perwujudan gerak dalam olahraga juga terkait dengan aspek dorongan pada manusia yang juga terkait dengan sosial dan budaya.

⁶² *Ibid.*, hlm. 15

Berbagai permasalahan dari aspek psikologis dan lingkungan perlu diidentifikasi, sehingga layanan yang diberikan oleh pihak sekolah yang berperan dalam pembinaan calon atlet, terutama guru bimbingan dan konseling sebagai salah satu komponen sekolah selain pelatih dan guru mata pelajaran agar sesuai dengan kebutuhan dan efektif bagi para siswa. Karena ketika faktor-faktor ini terutama faktor psikologis dan lingkungan tidak dipersiapkan dengan baik oleh atlet, maka mungkin dapat berpengaruh terhadap penurunan prestasinya. Hal ini didasari oleh hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan yang positif antara kepribadian dengan penampilan dan prestasi atlet.⁶³ Tidak hanya prestasi olahraga melainkan juga terhadap prestasi akademiknya, mengingat bahwa di SMA Negeri Ragunan melakukan pembinaan kepada calon atlet baik dari prestasi olahraga maupun prestasi akademiknya.

⁶³ *Ibid.*, hlm. 23

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran faktor-faktor yang menentukan pencapaian prestasi olahraga atlet di SMA Negeri Ragunan Jakarta sebagai sekolah khusus olahragawan ditinjau dari aspek psikologis dan aspek lingkungan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan di SMP/SMA Negeri Ragunan Jakarta. Adapun waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Januari sampai dengan Mei 2010.

C. Metode Dan Disain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif dengan kategori survei. Nazir (1999) menjelaskan bahwa tujuan dari penelitian deskriptif adalah membuat dekripsi, gambaran, atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antara fenomena yang

diselidiki.⁶⁴ Cohen dan Nomion dalam Sukardi menjelaskan bahwa penelitian survei sebenarnya masih lebih tepat merupakan salah satu dari jenis penelitian deskriptif.⁶⁵ Peneliti menggunakan survei sebagai cara untuk memperoleh gambaran mengenai faktor-faktor yang menentukan pencapaian prestasi atlet. Hal ini sesuai dengan penjelasan Sukardi bahwa penelitian survei banyak digunakan untuk penelitian yang bertujuan mendeskripsikan permasalahan yang ada, dan seberapa jauh implikasinya terhadap lembaga yang ada.⁶⁶

D. Teknik Pengambilan Sampel

a. Populasi

Menurut Indriantoro populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian, sekelompok orang, kejadian, atau segala sesuatu yang mempunyai karakteristik tertentu.⁶⁷ Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X – XI SMA Negeri Ragunan pada tahun ajaran 2009 – 2010 yang berjumlah 217 siswa.

Peneliti memilih penelitian di kelas X dan XI SMA Negeri Ragunan karena siswa tersebut telah mengalami pembinaan setidaknya selama 1 tahun dan masih memperoleh pembinaan yang seimbang antara prestasi olahraga dan akademiknya.

⁶⁴ Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1999),

⁶⁵ Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), hlm. 193.

⁶⁶ *Ibid.*, hlm. 195.

⁶⁷ Nur Indriantoro, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Grafindo Persada, 2003), hlm.15.

b. Sampel

Dalam penelitian ini, tidak seluruh populasi digunakan untuk subjek penelitian karena jumlah populasi yang terlalu besar. Menurut Arikunto dalam menentukan sampel atau sebagian/wakil dari populasi yang akan diteliti dalam sebuah penelitian apabila subjek penelitian besar (lebih dari 100 orang) maka dapat diambil sekitar 10 – 15 % dari jumlah keseluruhan populasi.⁶⁸

Penentuan pengambilan sampel yang dilakukan oleh peneliti menggunakan teknik random atau acak sederhana. Menurut Arikunto teknik sampling acak adalah teknik sampling yang memberikan hak yang sama pada setiap subjek untuk memperoleh kesempatan menjadi sampel.⁶⁹ Jumlah sampel sebanyak 15% dari populasi, yaitu sebanyak 33 siswa.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan instrumen non tes berupa kuesioner yaitu sebuah set pertanyaan yang secara logis berhubungan dengan masalah penelitian dan

⁶⁸ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002)

⁶⁹ Ibid.,

tiap pertanyaan merupakan jawaban yang mempunyai makna dalam menguji hipotesa.⁷⁰

Berdasarkan hal itu, peneliti dalam penelitian ini menggunakan instrument penelitian berupa kuesioner tertutup untuk mengukur permasalahan yang dialami siswa, serta faktor-faktor yang menentukan pencapaian prestasi atlet. Selain itu, pernyataannya akan diformulasikan ke dalam bentuk butir positif dan negatif. Menurut Arikunto kuesioner tertutup adalah kuesioner yang telah disediakan jawabannya sehingga responden dapat memilih.⁷¹ Artinya telah disediakan jawaban yang ada, responden hanya tinggal memilih mana jawaban yang sesuai. Responden hanya tinggal memilih jawaban “Ya” atau “Tidak” dari setiap butir pernyataan yang ada. Hal ini dimaksudkan untuk mendapat ketegasan jawaban masalah yang dialami dan faktor-faktor yang menentukan pencapaian prestasi atlet.

Adapun skala ini dibuat dengan cara sederhana sebagai berikut:

Tabel 3.1
Formulasi skala alternatif jawaban responden

⁷⁰ Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1999)

⁷¹ Suharsimi Arikunto, *op.cit.*, hlm

No.	Alternatif jawaban	Bobot skor	
		Positif	Negatif
1	Ya	1	0
2	Tidak	0	1

2. Definisi Konseptual

Pencapaian suatu prestasi tertentu seorang atlet dalam olahraga dipengaruhi oleh beberapa faktor penentu, antara lain:

5. Aspek Psikologis

- e. Motivasi berprestasi, merupakan hal yang mengarahkan tingkah laku atlet dengan titik berat pada tercapainya prestasi dibidang olahraga tertentu.
- f. Stabilitas Emosi, merupakan respon dan reaksi psikologis maupun fisiologis terhadap situasi yang dipersepsikan.
- g. Fungsi Kognisi, merupakan hal yang membantu melancarkan proses belajar atlet dalam mengikuti program latihannya. Serta membuatnya lebih mampu membaca permainan dan menentukan pilihan respons yang tepat dalam pertandingan.
- h. Minat partisipasi dalam olahraga, merupakan hal mempengaruhi terhadap jenis kegiatan yang dilakukan sehingga berpengaruh juga pada pada motivasi serta hasil proses pembinaan.

6. Aspek Lingkungan

- e. Kehidupan sosial ekonomi, merupakan kondisi sosial ekonomi atlet yang mempengaruhi tingkat motivasi atlet dan pemilihan atlet dalam olahraga.
 - f. Interaksi antara pelatih atlet dan sesama anggota tim, merupakan proses interaksi sosial yang terjadi antara pelatih, atlet dan sesama atlet selama proses latihan dan bertanding.
 - g. Sarana dan prasarana olahraga yang tersedia
 - h. Dorongan dan penghargaan dari orang tua, keluarga dan masyarakat.
7. Aspek Lain

Berkaitan dengan aspek lain diluar dari aspek psikologis dan lingkungan diluar dari 2 aspek yang diteliti dalam penelitian ini yang juga menentukan dalam pencaapaian prestasi olahraga, seperti aspek biologis dan aspek penunjang.

3. Definisi Operasional

Untuk mempermudah pembuatan instrumen maka setiap variabel diubah dalam bentuk definisi operasional yang memiliki fungsi mengarahkan instrument dengan hal yang hendak diteliti. Variabel faktor-faktor penentu pencapaian prestasi atlet dapat diukur melalui indikator-indikator yang terdiri dari:

1. Aspek Psikologis

- a. Motivasi berprestasi berkaitan dengan hal-hal yang membuat atlet mau atau tidak mau melakukan sesuatu terkait dengan latihan dan pertandingan.
 - b. Stabilitas Emosi, berkaitan dengan kondisi emosi ketika proses latihan, menghadapi pertandingan dan setelah pertandingan.
 - c. Fungsi Kognisi, berkaitan dengan bagaimana atlet menggunakan inteligensinya saat latihan maupun pertandingan.
 - d. Minat partisipasi dalam olahraga
2. Aspek Lingkungan
- a. Kehidupan sosial ekonomi, berkaitan dengan latar belakang sosial dan ekonomi seorang atlet yang mempengaruhi ketika latihan dan pertandingan.
 - b. Interaksi antara pelatih atlet dan sesama anggota tim, berkaitan dengan bagaimana seorang atlet berinteraksi dengan individu lainnya seperti pelatih dan atlet yang lain.
 - c. Sarana dan prasarana olahraga yang tersedia, berkaitan dengan berbagai sarana dan prasarana yang dapat mendukung dalam pencapaian prestasi olahraga.
 - d. Dorongan dan penghargaan dari orang tua, keluarga dan masyarakat.

4. Kisi-kisi Instrumen

Berdasarkan penjabaran faktor-faktor penyebab penentu pencapaian prestasi yang dibangun merujuk pada landasan teori yang dikemukakan oleh M. Anwar Pasau, maka bentuk kisi-kisi instrumen sebagai berikut:

Tabel 3.2
Kisi-Kisi Instrument

Variabel	Indikator	Deskriptor	Butir	
			Positif (+)	Negatif (-)
Penentu Pencapaian Prestasi Olahraga	Aspek Psikologis	Motivasi berprestasi	24, 30, 49, 14, 52, 54, 56	1, 19, 20, 28, 32, 41, 51
		Stabilitas Emosi	2, 21, 31, 34, 43	3, 25, 35, 42, 44
		Fungsi Kognisi	7, 15, 33	4, 16, 22, 45
		Minat Partisipasi dalam Olahraga	6, 26, 47, 53, 57	5, 17, 29, 46, 50
	Aspek	Kehidupan Sosial Ekonomi	8, 36, 59	23, 61,

	Lingkungan			63
		Interaksi antara pelatih, atlet dan sesama anggota tim	18, 55, 60	9, 48, 58
		Sarana - prasarana olahraga yang tersedia	11, 37	10, 38
		Dorongan dan penghargaan orang tua, keluarga dan masyarakat	12, 27, 40	13, 39, 62

F. Uji Coba Instrumen Penelitian

Salah satu ketentuan yang harus dipenuhi dalam mengadakan penelitian dimana data-datanya diambil melalui instrumen, maka instrumen tersebut harus dilihat validitas dan reliabilitasnya. Untuk itu dalam penelitian ini perlu dilakukan uji validitas dan uji reliabilitasnya, yaitu sebagai berikut:

1. Validitas

Validitas yaitu suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen.⁷² Kountur dalam Fauziah menyebutkan bahwa

⁷² Suharsimi Arikunto, op.cit., hlm

instrumen dikatakan valid jika mampu mengukur apa yang hendak diukur.⁷³ Suatu instrumen yang valid mempunyai validitas tinggi, sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah.⁷⁴ Validitas dalam instrumen ini diukur menggunakan rumus point biserial.

$$r_{pbi} = \frac{M_p - M_t}{SD_t} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

Keterangan:

r_{pbi} = angka indeks korelasi point biserial

M_p = mean (nilai rata-rata hitung) skor yang dicapai oleh peserta tes (*testee*) yang menjawab betul, yang dicari korelasinya tentang tes secara keseluruhan.

q = 1-p

p = proporsi peserta tes (*testee*) yang menjawab betul terhadap butir soal yang sedang dicari korelasinya tentang tes secara keseluruhan.

M_t = mean skor total, yang berhasil dicapai oleh peserta.

⁷³ Fauziah, *Adversity Quotient (AQ) Siswa SMA Program Akselerasi*, (Jakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, 2005)

⁷⁴ Suharsimi Arikunto, op.cit., hlm

Peneliti kemudian melakukan uji coba instrumen yang disebarkan kepada 30 responden yang merupakan siswa kelas X dan XI SMA Negeri Ragunan.

Setelah data uji coba terkumpul peneliti menguji validitas secara kuantitatif berupa validasi butir dengan rumus koefisien korelasi *point biserial*. Hasil penghitungan setelah uji butir pernyataan selanjutnya dikonsultasikan pada r tabel *point biserial* pada taraf signifikansi 95% yaitu 0,361. Pada saat penghitungan diperoleh data bahwa dari 63 butir pernyataan positif dan negatif, terdapat 24 butir pernyataan yang dikatakan valid dan 39 butir pernyataan yang dinyatakan tidak valid atau *drop*. Agar lebih jelas maka dapat dilihat pada penyajian tabel sebagai berikut.

Tabel 3.3
Tabel Butir Valid dan Drop Per Deskriptor

NO	Deskriptor	Valid	Drop
1	Motivasi berprestasi	1, 14, 20, 41, 49, 52	19, 24, 28, 30, 32, 51, 54, 56
2	Stabilitas Emosi	35, 42, 43, 44	2, 3, 21, 25, 31, 34
3	Fungsi Kognisi	4, 7, 15, 33	16, 22, 45

4	Minat Partisipasi dalam Olahraga	17, 26	5, 6, 29, 47, 50, 53, 57
5	Kehidupan Sosial Ekonomi	23, 63	8, 36, 59, 61, 63
6	Interaksi antara pelatih, atlet dan sesama anggota tim	9, 18, 48, 58	55, 60
7	Sarana - prasarana olahraga yang tersedia		10, 11, 37, 38
8	Dorongan dan penghargaan orang tua, keluarga dan masyarakat	27, 39	12, 13, 40, 62

Melihat tidak seimbangnya jumlah penyebaran butir pada setiap deskriptor, maka peneliti membuang beberapa butir yang valid dan memformulasikan beberapa butir yang drop. Hal ini dilakukan karena tujuan proporsionalitas jumlah butir yang direncanakan akan tercapai, komposisi aspek-aspek yang mendasari konstruk pengukuran tetap terpelihara, dan kualitas butir tetap terjaga.⁷⁵ Berdasarkan pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa butir pernyataan dibuat seproporsional dan seseimbang mungkin agar tiap deskriptor memiliki butir yang mewakili dengan seimbang satu sama lain, dalam hal ini pernyataan negatif dan

⁷⁵ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologis* (Jakarta: Pustaka Pelajar, 2000), hlm.68.

pernyataan positif harus juga diseimbangkan. Butir-butir yang perolehan skornya mendekati r tabel serta dapat mewakili gambaran dari deskriptor untuk selanjutnya dilakukan revisi redaksi agar dapat memenuhi syarat keterbacaan. Pada instrumen yang berjumlah 63 butir pernyataan terdapat 6 butir pernyataan yang digugurkan karena dianggap tidak mewakili gambaran deskriptor.

Tabel 3.4
Butir pernyataan yang digugurkan

Deskriptor	Pernyataan
Motivasi Berprestasi	41. Saya merasa gugup bila didampingi pelatih/Pembina saat bertanding. 52. Latihan merupakan hal yang menyenangkan bagi saya.
Stabilitas Emosi	35. Ketika bertanding, saya sering memiliki perasaan takut kalah. 14. Takut menghadapi ujian/ulangan akademik.
Fungsi Kognisi	33. saya mampu dengan cepat memahami kelemahan lawan dalam pertandingan.
Kehidupan Sosial Ekonomi	63. Orang tua saya sering bertengkar.

Untuk menyeimbangkan jumlah butir pada tiap deskriptor maka ada 5 butir yang tidak valid namun mewakili gambaran tiap deskriptor diformulasikan kembali konstraknya kedalam kisi-kisi instrumen, hal tersebut menunjukkan bahwa peneliti menggunakan validasi isi dan dilakukan dengan pertimbangan ahli yaitu dosen bimbingan dan konseling.

Tabel 3.5
Butir yang tidak valid dan diformulasikan kembali

Deskriptor	Pernyataan
Stabilitas Emosi	31. Mampu mengambil keputusan dengan cepat.
Fungsi Kognisi	22. Sulit bagi saya untuk mempelajari teknik baru dalam proses latihan.
Kehidupan Sosial Ekonomi	8. Orang tua saya memberikan saya uang saku yang cukup untuk saya.
Sarana – prasarana olahraga yang memadai	10. Sarana latihan yang tersedia menghambat saya untuk bisa berprestasi. 37. Saya berlatih dengan fasilitas dan sarana latihan yang lengkap.

Berdasarkan hasil uji coba instrumen dan disertai oleh formulasi juga penyeimbangan ulang butir, maka jumlah butir yang akan dijadikan sebagai instrumen penelitian sebanyak 23 butir. Adapun kisi-kisi instrumen penelitian faktor-faktor penentuan pencapaian prestasi atlet setelah diformulasikan dan diseimbangkan adalah sebagai berikut:

Tabel 3.6
Kisi-Kisi Instrument Penelitian

Variabel	Indikator	Deskriptor	Pernyataan Positif	Pernyataan Negatif
Penentu Pencapaian Prestasi Olahraga	Aspek Psikologis	Motivasi berprestasi	12. Bagi saya, kekalahan dalam sebuah pertandingan adalah hal yang wajar. 24. Mudah untuk saya menimbulkan semangat untuk	1. Takut memperoleh hukuman bila kalah dalam bertanding. 20. Kesulitan mengatur waktu antara latihan dan belajar membuat saya tidak semangat

			berlatih.	melakukan keduanya.
		Stabilitas Emosi	9. Saya termasuk orang yang dapat mengambil keputusan dengan cepat. 17. Saya percaya, sabar adalah salah satu kunci keberhasilan.	2. Saat sedang bertanding, saya sering tidak mampu berkonsentrasi dengan baik.
		Fungsi Kognisi	3. Ketika dalam pertandingan, saya mampu dengan cepat menyesuaikan dengan pola permainan lawan untuk dapat menang. 20. saya mampu mengenali kelemahan diri saya sendiri.	15. Sulit bagi saya untuk mempelajari teknik baru dalam proses latihan. 23. Sulit bagi saya untuk memahami mata pelajaran tertentu di sekolah.
		Minat Partisipasi dalam Olahraga	22. Saya mampu mempersiapkan diri dengan baik sebelum bertanding.	4. Bidang olahraga yang saya tekuni sekarang tidak sesuai dengan keinginan saya.

Aspek Lingkungan	Kehidupan Sosial Ekonomi	7. Saya cukup mendapatkan uang saku dari orang tua.	5. Kondisi ekonomi keluarga saya membuat saya tidak dapat berkonsentrasi berlatih dan belajar.
	Interaksi antara pelatih, atlet dan sesama anggota tim	6. Saya memiliki banyak teman. 18. Saya mampu menyesuaikan diri dengan teman satu tim.	11. Saya tidak menyukai salah seorang guru/pelatih. 21. Saya lebih suka menyendiri.
	Sarana - prasarana olahraga yang tersedia	8. Saya berlatih dengan fasilitas dan sarana latihan yang lengkap.	16. Prestasi saya terhambat oleh sarana dan fasilitas yang tersedia.
	Dorongan dan penghargaan orang tua, keluarga dan masyarakat	13. Orang-orang disekitar saya mendukung saya untuk berprestasi.	10. Keluarga selalu menuntut prestasi yang lebih dari kemampuan saya.

2. Reliabilitas

Suatu alat ukur dalam penelitian ilmiah, selain valid juga harus dapat diandalkan (reliabel). Reliabilitas atau keterandalan adalah keajegan, kestabilan, konsistensi, dan sebagainya. Konsep keterandalan suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk dapat digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen itu sudah cukup baik. Instrumen yang dapat diandalkan akan menghasilkan data yang dapat dipercaya pula.⁷⁶

Dalam penelitian ini, untuk mencari keterandalan instrumen, menggunakan Kuder-Richardson number 20 (KR 20). Pengujian ini digunakan karena kuesioner terdiri dari dua pilihan, dimana responden harus memilih satu pilihan dan tidak dapat memilih keduanya (dicotomus).

$$KR20 = \left(\frac{N}{N-1} \right) \left(1 - \frac{\sum pq}{\sigma_x^2} \right)$$

Keterangan:

KR 20 = Kuder-Richardson number 20

N = banyaknya pertanyaan

p = proporsi yang memberikan tanggapan positif

q = 1 - p

σ_x^2 = varians dari total

⁷⁶ Suharsimi Arikunto, op.cit., hlm 170.

Kemudian nilai r yang diperoleh dikonsultasikan ke dalam table interpretasi untuk kemudian dilakukan analisa data. Nunnally, Kaplan dan Saccuzo dalam Silvia menyatakan bahwa koefisien reliabilitas 0,7 sampai 0,8, cukup tinggi untuk suatu penelitian dasar.⁷⁷

Hasil perhitungan uji reliabilitas instrumen faktor-faktor yang menentukan pencapaian prestasi atlet diperoleh skor sebesar 0,96. Dapat disimpulkan bahwa skor reliabilitas pada penelitian ini yaitu sebesar 0,96 merupakan skor yang tinggi sehingga instrumen layak untuk digunakan dalam penelitian.

G. Teknik Analisis Data

Analisa data merupakan proses penyederhanaan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisa deskriptif kuantitatif. Teknik ini dimaksudkan untuk mendeskripsikan data mengenai tingkat pengetahuan responden. Data yang terkumpul melalui skor yang diperoleh dalam wujud angka-angka kuantitatif, selanjutnya diproses dengan cara dijumlahkan yang disajikan pula dalam bentuk persentase. Rumus persentase, sebagai berikut:

⁷⁷ Silvia Agustina, *Faktor-faktor penyebab underachievement pada siswa kelas VIII dan IX SMP Pusanegara Citeureup*, (Jakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, 2010)

$$P = \frac{Nm}{\sum Nm} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Presentase

Nm : Jumlah butir dalam 1 dimensi yang mendapat skor 1 (skor total per dimensi)

$\sum N$: Skor maksimal ideal keseluruhan dimensi

Proses menginterpretasikan skor kemudian dilakukan dengan menggunakan norma absolut. Hal ini dilakukan karena ketersebaran butir alat ukur yang digunakan oleh peneliti di setiap deskriptor memiliki jumlah butir yang heterogen. Norma absolute merupakan suatu norma yang ditetapkan secara absolut atau mutlak oleh pembuat tes, berdasarkan atas jumlah soal, bobot masing-masing soal serta prosentase penguasaan yang disyaratkan.⁷⁸ Adapun langkah yang ditempuh adalah dengan menggunakan skor maksimal ideal (SMI). Skor maksimal ideal adalah skor yang mungkin dicapai apabila semua item dapat dijawab dengan benar.⁷⁹

⁷⁸ Wayan Nurkencana, *Evaluasi Pendidikan*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1986), hlm.78

⁷⁹ Ibid., hlm.79

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini menjelaskan tentang hasil penelitian yang dilakukan terhadap 33 responden yang merupakan sampel dari 217 siswa. Responden merupakan siswa kelas X dan XI SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan). Penelitian ini bersifat deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai faktor-faktor penentu pencapaian prestasi olahraga.

A. Deskripsi Data Responden

Penelitian faktor-faktor penentu pencapaian prestasi olahraga pada siswa kelas X dan XI SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) mengacu kepada teori faktor penentu pencapaian prestasi olahraga yang dikemukakan oleh M. Anwar Pasau. Jumlah keseluruhan sampel sebanyak 33 orang siswa. Berikut ini deskripsi tabel data responden yang merupakan sampel dari penelitian ini.

Tabel 4.1
Data Responden SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan)

No	Nama	Kelas	Jenis Kelamin	Cabang Olahraga	Asal Daerah
1	Hamdan Maasi	X – 1	Laki-laki	Atletik	Gorontalo

2	Mario Dhamanta	X – 1	Laki-laki	Selancar	DKI Jakarta
3	Atiek Sofianita	X – 1	Perempuan	Bulu Tangkis	Jawa Tengah
4	Titik Kusumawardani	X – 1	Perempuan	Panahan	DIY
5	Yunita Indah Sari	X – 1	Perempuan	Bola Voli	Lampung
6	Nurul Sagita	X – 1	Perempuan	Bola Voli	DKI Jakarta
7	Agung S.	X – 1	Perempuan	Gulat	PPLP DKI
8	Andriansyah	X – 1	Laki-Laki	Gulat	PPLP DKI
9	Amanda Cornelia	X – 2	Perempuan	Bulu Tangkis	Banten
10	Irvan Dwi N	X – 2	Laki-Laki	Tenis Lapangan	Jawa Tengah
11	Roberto A.	X – 2	Laki-Laki	Gulat	Jawa Tengah
12	Rirvan Adhi Herwicaksono	X – 2	Laki-Laki	Taekwondo	DIY
13	Fiska Aryani	X – 2	Perempuan	Pencak Silat	DKI Jakarta
14	Niafatul Aini	X – 2	Perempuan	Atletik	PASI
15	Jasmini	X – 2	Perempuan	Takraw	PPLP DKI
16	Deky Iskandar	X – 2	Laki-Laki	Bulu Tangkis	DKI Jakarta
17	Yana Kusprihantoro	XI IPA	Laki-Laki	Atletik	Jawa Barat
18	Ari Yudhi P.	XI IPA	Laki-Laki	Taekwondo	DKI Jakarta
19	Dharma Wahyu N.	XI IPA	Laki-Laki	Taekwondo	DIY
20	Tri Aditya Primana	XI IPA	Laki-Laki	Bola Voli	PPLP DKI
21	Catur Yuliana	XI IPA	Perempuan	Squash	DKI Jakarta
22	Aylla Yudistira	XI IPA	Perempuan	Squash	DKI Jakarta
23	Sara Nissa Fauzan	XI IPA	Perempuan	Loncat Indah	Jawa Barat
24	Azmi Asmaul Husna	XI IPA	Perempuan	Loncat Indah	Sumatera Utara
25	Intan Ratih K.	XI IPS – 1	Perempuan	Tinju	Pertina

					DKI
26	Sandra Sanja Tupelu	XI IPS – 1	Perempuan	Tinju	Pertina DKI
27	Kharisma Novia P.	XI IPS – 1	Perempuan	Bulu Tangkis	DKI Jakarta
28	Rina Andriani	XI IPS – 1	Perempuan	Bulu Tangkis	DKI Jakarta
29	Melvira Oklamona	XI IPS – 1	Perempuan	Bulu Tangkis	Sumatera Selatan
30	A. A. Ngurah Gede Satria Wibawa	XI IPS – 2	Laki-Laki	Atletik	PASI
31	Anisa Mega Ningrum	XI IPS – 2	Perempuan	Takraw	DKI Jakarta
32	Aliya Prihartini	XI IPS – 2	Perempuan	Takraw	DKI Jakarta
33	Yuri Yudistira A. S.	XI IPS – 2	Laki-Laki	Senam	Lampung

Penentuan responden dilakukan secara acak di setiap jenjang kelas sehingga memungkinkan antara jenjang kelas yang satu dengan yang lainnya tidak seimbang.

B. Hasil Analisa Data

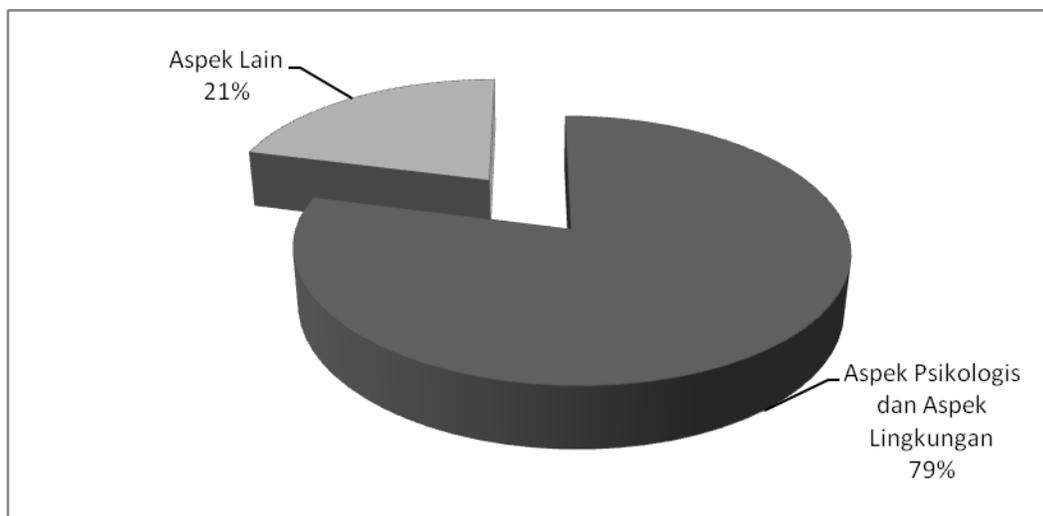
Data yang diperoleh merupakan hasil penyebaran kuesioner yang diperoleh dari 33 siswa SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan). Persentase analisa data dihitung berdasarkan skor maksimal ideal pada masing-masing bagian bentuk analisis data karena ketersebaran setiap butir pada tiap deskriptor tidak sama. Hasil pengumpulan data akan dideskripsikan sebagai berikut:

1. Analisa Data Keseluruhan

Untuk menggambarkan hasil penelitian secara keseluruhan maka dapat dilihat melalui penyajian tabel dan grafik sebagai berikut:

Tabel 4.2
Data Keseluruhan
Faktor-Faktor Penentu Pencapaian Prestasi Olahraga
Pada Siswa Kelas X dan XI SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan)

Variabel	Total Angka Per Indikator	Skor Total Ideal	Persentase	Persentase Kontribusi
Aspek Psikologis dan Aspek Lingkungan	600	759	79	79
Aspek Lain	159	759	21	21



Grafik 4.2
Faktor-Faktor Penentu Pencapaian Prestasi Olahraga

Secara keseluruhan terlihat bahwa aspek psikologis dan lingkungan memiliki kontribusi yang cukup besar terhadap penentu pencapaian prestasi olahraga. Skor data responden siswa kelas X dan XI SMA Negeri Ragunan Khusus Olahragawan menunjukkan bahwa aspek psikologis dan aspek lingkungan memiliki kontribusi dengan persentase sebesar 79%. Namun, terdapat kontribusi aspek lain diluar aspek psikologis dan aspek lingkungan sebesar 21% yang juga menjadi penentu pencapaian prestasi olahraga. Berdasarkan data keseluruhan dapat diambil suatu kesimpulan bahwa aspek psikologis dan aspek lingkungan memiliki kontribusi yang cukup besar terhadap keseluruhan pencapaian prestasi olahraga.

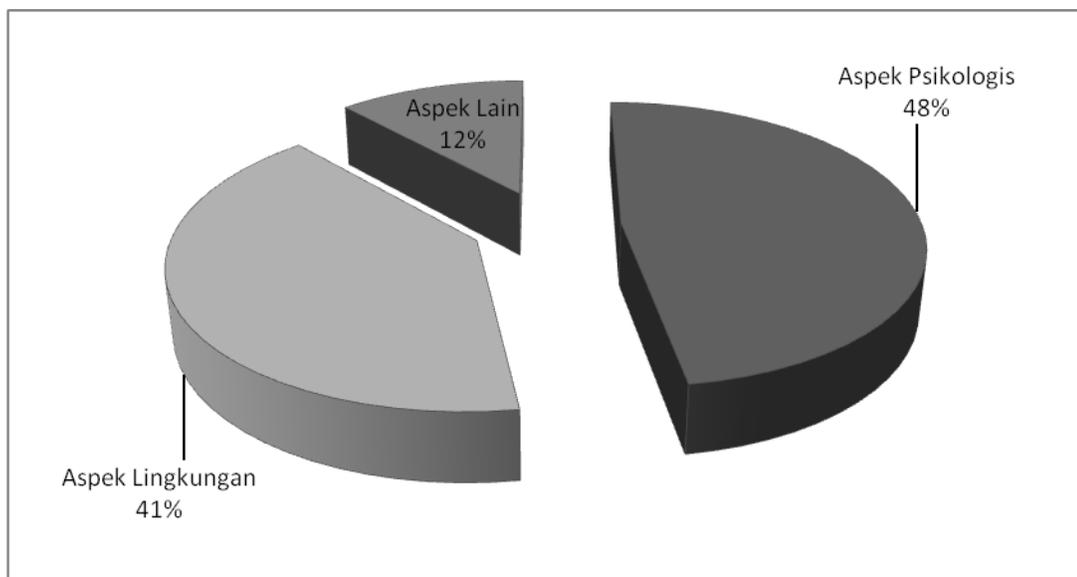
2. Analisa Data Per Indikator

Untuk lebih menghususkan dan memperjelas gambaran pola penentu pencapaian prestasi olahraga atlet disetiap indikator maka gambaran penentu pencapaian prestasi olahraga berdasarkan masing-masing indikator diperlukan. Indikator pada faktor – faktor penentu pencapaian prestasi olahraga terbagi menjadi dua yaitu indikator aspek psikologis dan aspek lingkungan.

Untuk menggambarkan hasil penelitian berdasarkan tiap indikator dapat dilihat dari penyajian tabel dan grafik berikut:

Tabel 4.3
Data Faktor-Faktor Penentu Pencapaian Prestasi Olahraga
Per Indikator

Indikator	Jumlah Skor	Skor Total Ideal	Persentase	Persentase Kontribusi
Aspek Psikologis	362	429	84	48
Aspek Lingkungan	238	330	72	41
Aspek Lain	159	759	21	12



Grafik 4.3
Faktor-Faktor Penentu Pencapaian Prestasi Olahraga
Per Indikator

Hasil penelitian menunjukkan apabila ditinjau dari setiap indikator aspek psikologis memiliki persentase yang cukup besar dalam menentukan pencapaian prestasi olahraga di SMA Negeri Ragunan Khusus Olahragawan

kelas X dan XI, yaitu sebesar 48%. Hal ini menunjukkan bahwa faktor yang cukup menentukan pencapaian prestasi olahraga adalah aspek psikologis. Selain itu, perlu dipahami juga bahwa olahraga merupakan kegiatan yang memunculkan tingkah laku, yang karenanya tidak terpisah dari aspek-aspek psikis yang mendasarinya.⁸⁰

Faktor lain pencapaian prestasi olahraga berdasarkan keseluruhan indikator di SMA Negeri Ragunan Khusus Olahragawan kelas X dan XI adalah aspek lingkungan dengan persentase sebesar 41%. Disamping itu, terdapat aspek lain juga diluar aspek psikologis dan aspek lingkungan yang mempengaruhi pencapaian prestasi olahraga. Hal ini menunjukkan bahwa faktor yang menentukan pencapaian prestasi olahraga selain aspek psikologis adalah aspek lingkungan. Sehingga adanya keterkaitan antara aspek psikologis dan lingkungan menjadi makin jelas terlihat dalam menentukan pencapaian prestasi olahraga.

3. Analisa Data Per Deskriptor

Untuk mengetahui gambaran hasil data per deskriptor secara keseluruhan pada faktor-faktor penentu pencapaian prestasi olahraga maka analisa data per deskriptor diperlukan. Faktor-faktor penentu pencapaian prestasi olahraga secara keseluruhan terdiri dua indikator yaitu indikator

⁸⁰ Singgih D. Gunarsa, dkk., *Psikologi Olahraga*, (Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 1989), hlm. 4

aspek psikologis dan aspek lingkungan. Tiap indikator tersebut terdiri dari empat deskriptor, indikator psikologis terdiri dari deskriptor motivasi berprestasi, stabilitas emosi, fungsi kognisi, dan minat partisipasi dalam olahraga. Indikator aspek lingkungan terdiri dari deskriptor kehidupan sosial ekonomi; interaksi antara pelatih, atlet dan sesama anggota tim; sarana – prasarana olahraga yang tersedia; serta dorongan dan penghargaan orang tua, keluarga dan masyarakat.

Untuk menggambarkan menggambarkan hasil penelitian berdasarkan deskriptor disetiap indikator maka dapat dilihat melalui penyajian tabel dan grafik sebagai berikut:

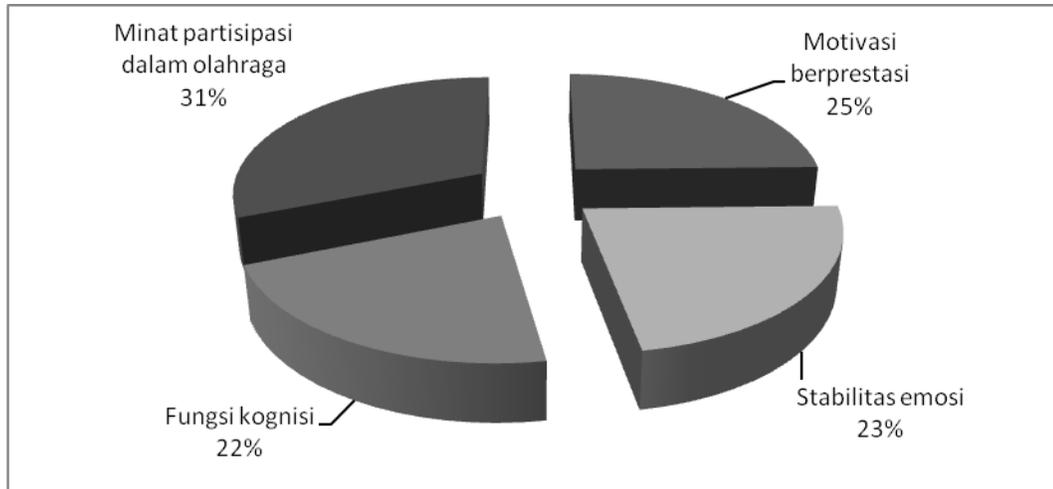
a. Aspek Psikologis

Untuk menggambarkan hasil penelitian berdasarkan sebaran deskriptor pada indikator aspek psikologis maka dapat dilihat melalui penyajian tabel dan grafik sebagai berikut:

Tabel 4.4
Data Faktor-Faktor Penentu Pencapaian Prestasi Olahraga
Per Deskriptor Pada Indikator Aspek Psikologis

Deskriptor	Jumlah Skor	Skor Total Ideal	Persentase	Persentase Kontribusi
Motivasi berprestasi	103	132	78	25
Stabilitas emosi	71	99	72	23
Fungsi kognisi	90	132	68	22

Minat partisipasi dalam olahraga	65	66	98	31
----------------------------------	----	----	----	----



Grafik 4.4
 Faktor-Faktor Penentu Pencapaian Prestasi Olahraga
 Per Deskriptor Pada Indikator Aspek Psikologis

Persentase faktor penentu pencapaian prestasi olahraga tertinggi berdasarkan skor total indikator aspek psikologis siswa SMA Negeri Ragunan Khusus Olahragawan kelas X dan XI, terletak pada deskriptor minat partisipasi dalam olahraga yaitu sebesar 31%. Minat atlet terhadap jenis kegiatan yang dilakukan berpengaruh pada pada motivasi serta hasil proses pembinaannya. Faktor penentu pencapaian prestasi olahraga dengan persentase tertinggi kedua adalah motivasi berprestasi 25%, dan tertinggi ketiga adalah stabilitas emosi sebesar 23%. Motivasi berprestasi dalam diri atlet meliputi motivasi intrinsik yang mendasarkan pada keinginan pribadi dan

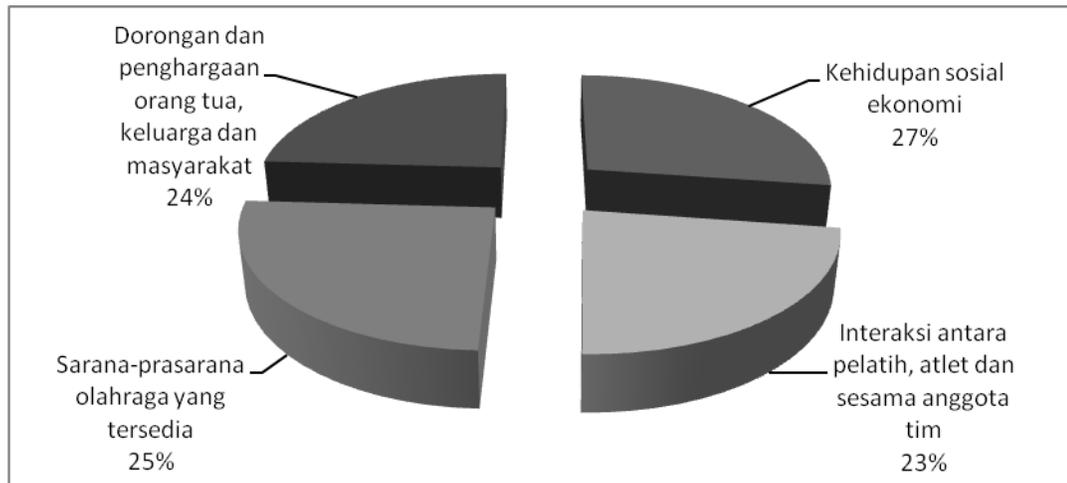
motivasi ekstrinsik yang mendasarkan pada faktor luar, misalnya pujian dan penghargaan. Sedangkan faktor penentu dengan persentase terendah berasal dari deskriptor fungsi kognisi sebesar 22%.

b. Aspek Lingkungan

Untuk menggambarkan hasil penelitian berdasarkan sebaran deskriptor pada indikator aspek lingkungan maka dapat dilihat melalui penyajian tabel dan grafik sebagai berikut:

Tabel 4.5
Data Faktor-Faktor Penentu Pencapaian Prestasi Olahraga
Per Deskriptor Pada Indikator Aspek Lingkungan

Deskriptor	Jumlah Skor	Skor Total Ideal	Persentase	Persentase Kontribusi
Kehidupan sosial ekonomi	60	66	91	27
Interaksi antara pelatih, atlet dan sesama anggota tim	102	132	77	23
Sarana-prasarana olahraga yang tersedia	56	66	85	25
Dorongan dan penghargaan orang tua, keluarga dan masyarakat	53	66	80	24



Grafik 4.5
 Faktor-Faktor Penentu Pencapaian Prestasi Olahraga
 Per Deskriptor Indikator Aspek Lingkungan

Persentase tertinggi dan cukup dominan berdasarkan skor total indikator aspek lingkungan pada siswa SMA Negeri Ragunan Khusus Olahragawan kelas X dan XI, terletak pada deskriptor kehidupan sosial ekonomi yaitu sebesar 27%. Faktor penentu pencapaian prestasi atlet dari aspek lingkungan dengan persentase tertinggi kedua adalah faktor sarana – prasarana olahraga yang tersedia dengan persentase sebesar 25%. Faktor sosial ekonomi dan sarana - prasarana olahraga yang tersedia memperoleh persentase yang cukup tinggi kemungkinan disebabkan dengan minimnya fasilitas olahraga yang dimiliki oleh SMA Negeri Ragunan.

Faktor tertinggi ketiga adalah dorongan dan penghargaan orang tua, keluarga dan masyarakat sebesar 24%. Faktor penentu dengan persentase terendah berasal dari deskriptor hubungan interaksi antara pelatih, atlet dan

sesama anggota tim sebesar 23%. Hal ini mungkin disebabkan proses penyesuaian diri yang dialami oleh siswa SMA Negeri Ragunan Khusus Olahragawan dengan berbagai pihak yang ada dalam sistem sekolah, seperti pelatih, sesama atlet, pengurus asrama dan guru-guru sekolah sudah cukup baik.

4. Analisa Data Berdasarkan Sebaran Butir di Setiap Indikator dan Deskriptor

Untuk mengetahui deskripsi hasil data faktor-faktor penentu pencapaian prestasi olahraga pada setiap butir di setiap indikator serta deskriptornya maka analisa data sebaran butir di setiap indikator dan deskriptornya diperlukan. Butir pada penelitian ini terdiri dari butir plus (+) yang berarti butir dengan pernyataan positif dan butir minus (-) yang berarti butir dengan pernyataan negatif.

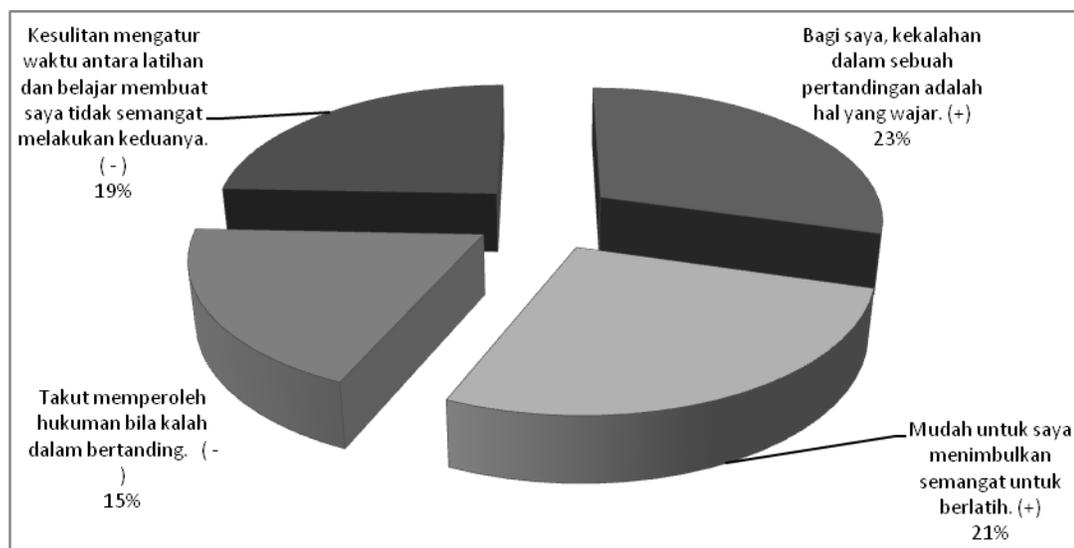
Tabel 4.6
Data Butir, Deskriptor, dan Indikator
Faktor-Faktor Penentu Pencapaian Prestasi Olahraga
SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan)

Indikator	Deskriptor	Butir	Nomor Butir Pada Kuesioner	%
Aspek Psikologis	Motivasi berprestasi	Bagi saya, kekalahan dalam sebuah pertandingan adalah hal yang wajar. (+)	12	23
		Mudah untuk saya menimbulkan semangat untuk berlatih. (+)	24	21
		Takut memperoleh hukuman bila kalah dalam bertanding.(-)	19	15

		Kesulitan mengatur waktu antara latihan dan belajar membuat saya tidak semangat melakukan keduanya. (-)	1	19
	Stabilitas Emosi	Saya termasuk orang yang dapat mengambil keputusan dengan cepat. (+)	9	14
		Saya percaya, sabar adalah salah satu kunci keberhasilan. (+)	17	25
		Saat sedang bertanding, saya sering tidak mampu berkonsentrasi dengan baik.(-)	2	15
	Fungsi Kognisi	Ketika dalam pertandingan, saya mampu dengan cepat menyesuaikan dengan pola permainan lawan untuk dapat menang. (+)	3	18
		saya mampu mengenali kelemahan diri saya sendiri.(+)	20	22
		Sulit bagi saya untuk mempelajari teknik baru dalam proses latihan. (-)	15	20
		Sulit bagi saya untuk memahami mata pelajaran tertentu di sekolah. (-)	23	8
	Minat Partisipasi dalam Olahraga	Bidang olahraga yang saya tekuni sekarang tidak sesuai dengan keinginan saya. (-)	4	48
		Saya mampu mempersiapkan diri dengan baik sebelum bertanding. (+)	22	50
Aspek Lingkungan	Kehidupan Sosial Ekonomi	Saya cukup mendapatkan uang saku dari orang tua. (+)	7	45
		Kondisi ekonomi keluarga saya membuat saya tidak dapat berkonsentrasi berlatih dan belajar. (-)	5	45
	Interaksi antara	Saya memiliki banyak teman. (+)	6	25

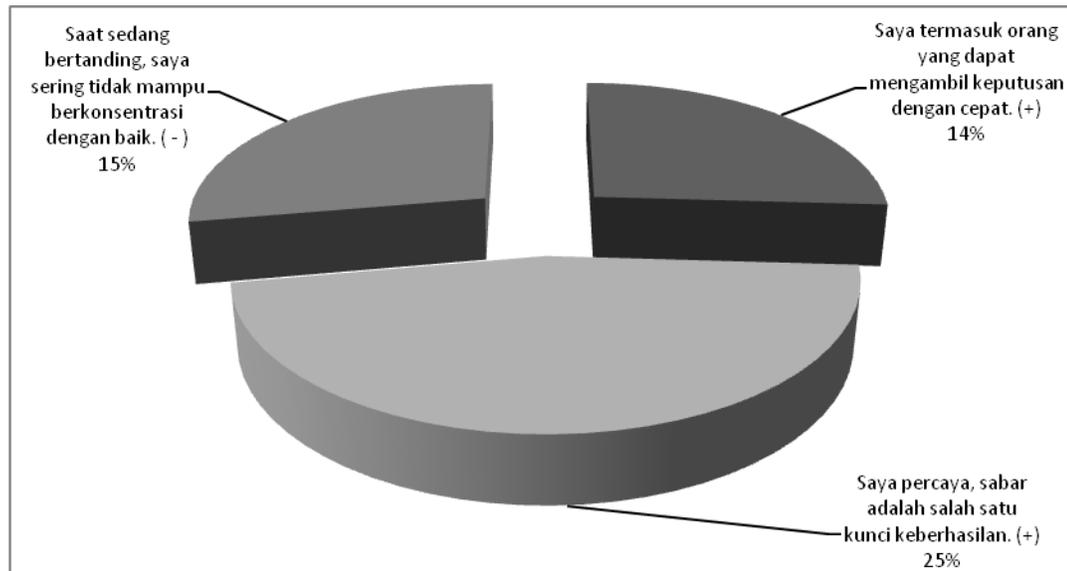
	pelatih, atlet dan sesama anggota tim	Saya mampu menyesuaikan diri dengan teman satu tim.(+)	18	24
		Saya tidak menyukai salah seorang guru/pelatih. (-)	11	16
		Saya lebih suka menyendiri.(-)	21	12
	Sarana - prasarana olahraga yang tersedia	Saya berlatih dengan fasilitas dan sarana latihan yang lengkap. (+)	8	44
		Prestasi saya terhambat oleh sarana dan fasilitas yang tersedia. (-)	16	41
	Dorongan dan penghargaan orang tua, keluarga dan masyarakat	Orang-orang disekitar saya mendukung saya untuk berprestasi. (+)	13	50
		Keluarga selalu menuntut prestasi yang lebih dari kemampuan saya. (-)	10	30

Agar penggambaran sebaran butir pada tabel lebih jelas maka dibuatlah grafik-grafik sebagai berikut:



Grafik 4.6.a
Sebaran Butir Pada Indikator Aspek Psikologis Deskriptor Motivasi Berprestasi

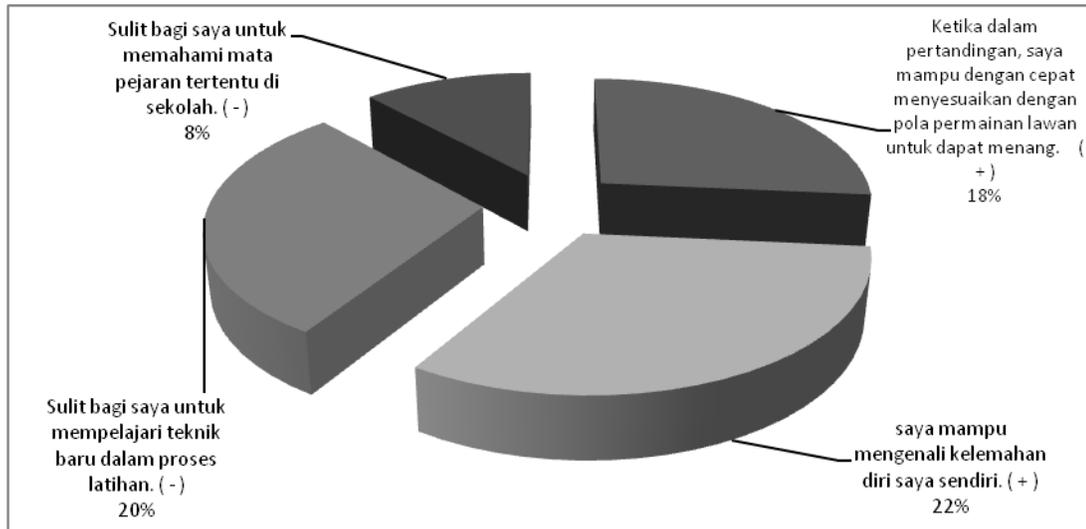
Pada deskriptor motivasi berprestasi butir yang paling banyak di pilih oleh responden SMA Negeri Ragunan Khusus Olahragawan kelas X dan XI adalah butir nomor 12; bagi saya, kekalahan dalam sebuah pertandingan adalah hal yang wajar dipilih oleh sebanyak 23% siswa . Butir tersebut menunjukkan bahwa butir yang memiliki persentase terbesar pada deskriptor motivasi berprestasi adalah butir yang menjelaskan keadaan ketika atlet mengalami kekalahan saat bertanding merupakan hal yang wajar. Butir selanjutnya dengan persentase terbesar kedua adalah; mudah untuk saya menimbulkan semangat untuk berlatih dipilih oleh 21% siswa. Butir-butir selanjutnya yaitu: kesulitan mengatur waktu antara latihan dan belajar membuat saya tidak semangat melakukan keduanya dipilih oleh 19% siswa, lalu diikuti dengan butir yang memiliki persentase terendah dipilih oleh 15% siswa yaitu; takut memperoleh hukuman bila kalah dalam bertanding.



Grafik 4.6.b

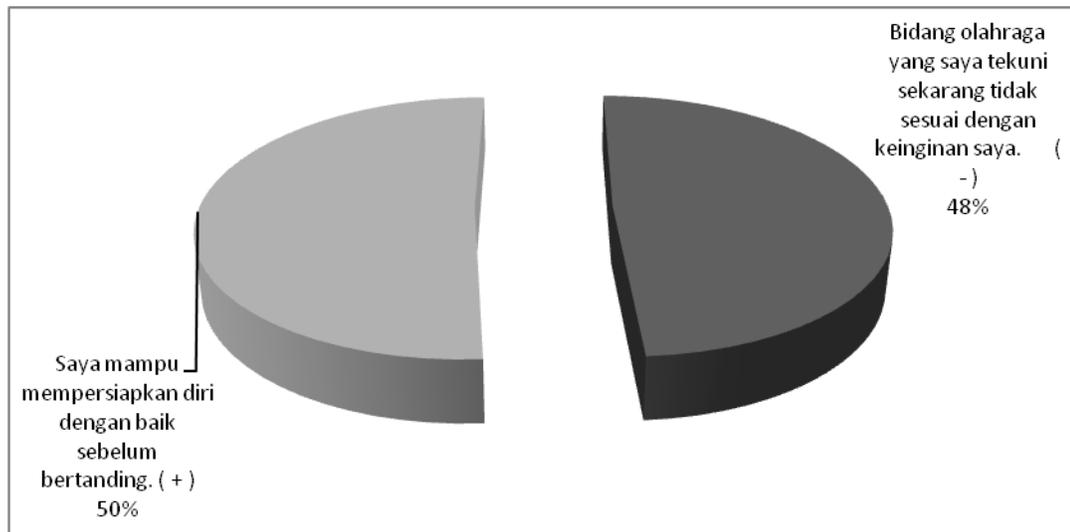
Sebaran Butir Pada Indikator Aspek Psikologis Deskriptor Stabilitas Emosi

Pada deskriptor stabilitas emosi butir yang paling banyak di pilih oleh responden yaitu siswa SMA Negeri Ragunan Khusus Olahragawan kelas X dan XI adalah butir nomor 17; Saya percaya, sabar adalah salah satu kunci keberhasilan. Butir selanjutnya dengan persentase lebih rendah adalah saat sedang bertanding, saya sering tidak mampu berkonsentrasi dengan baik dipilih oleh 15% siswa. Butir terendah terletak pada pernyataan; Saya termasuk orang yang dapat mengambil keputusan dengan cepat dipilih oleh 14% siswa.



Grafik 4.6.c
Sebaran Butir Pada Indikator Aspek Psikologis Deskriptor Fungsi Kognisi

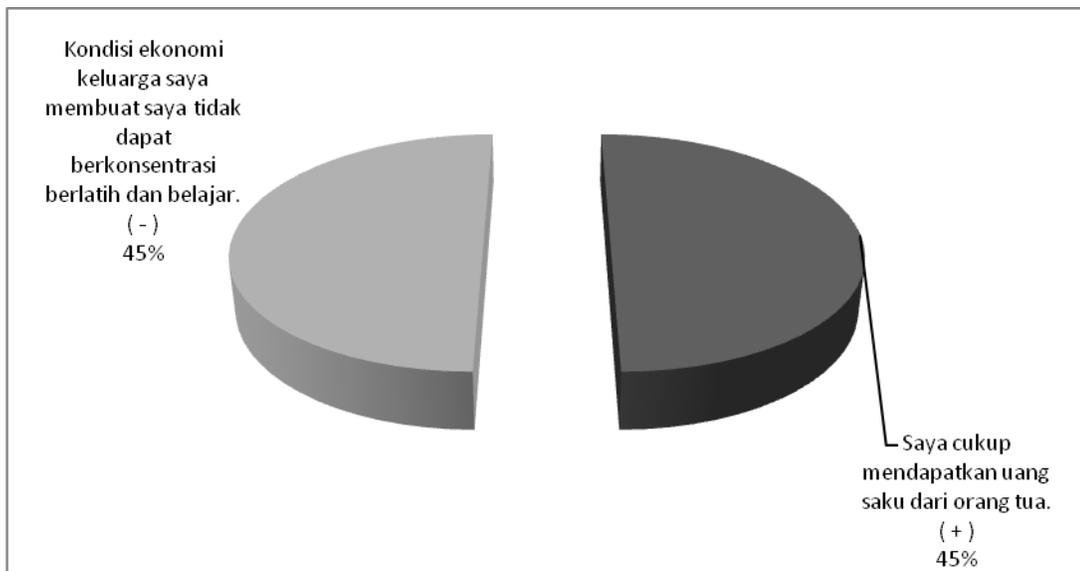
Pada deskriptor fungsi kognisi butir yang paling banyak di pilih oleh responden yaitu siswa SMA Negeri Ragunan Khusus Olahragawan kelas X dan XI adalah butir nomor 20; Saya mampu mengenali kelemahan diri saya sendiri. Butir selanjutnya dengan persentase lebih rendah adalah; Sulit bagi saya untuk memahami mata pelajaran tertentu di sekolah dipilih oleh 20% siswa. Butir-butir setelahnya yaitu; Ketika dalam pertandingan, saya mampu dengan cepat menyesuaikan dengan pola permainan lawan untuk dapat menang dipilih oleh 18% siswa. Butir terendah terletak pada pernyataan; Sulit bagi saya untuk memahami mata pelajaran tertentu di sekolah dipilih oleh 8% siswa.



Grafik 4.6.d

Sebaran Butir Pada Indikator Aspek Psikologis Deskriptor Minat Partisipasi Dalam Olahraga

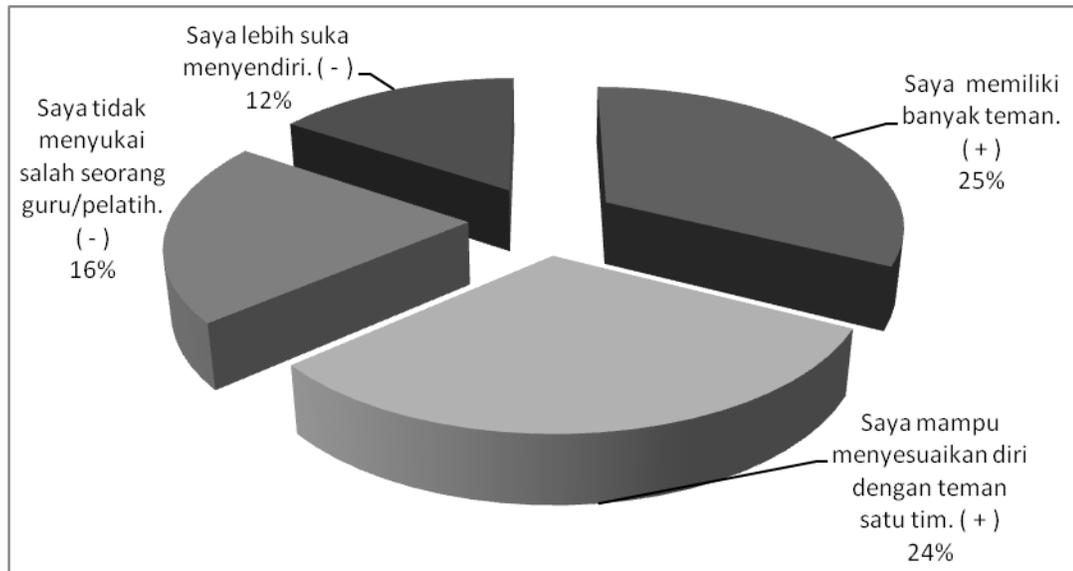
Pada deskriptor fungsi minat partisipasi dalam olahraga butir yang paling banyak di pilih oleh responden yaitu siswa SMA Negeri Ragunan Khusus Olahragawan kelas X dan XI adalah butir nomor 22; Saya mampu mempersiapkan diri dengan baik sebelum bertanding dipilih oleh 50% siswa. Butir terendah terletak pada pernyataan; Bidang olahraga yang saya tekuni sekarang tidak sesuai dengan keinginan saya dipilih oleh 48% siswa. Jumlah persentase yang tidak terlalu jauh berbeda mungkin juga disebabkan bahwa siswa SMA Negeri Ragunan Khusus Olahragawan kelas X dan XI telah memiliki kemampuan untuk mempersiapkan pertandingan. Namun, masih belum memiliki minat yang besar terhadap apa yang sedang ditekuninya sekarang.



Grafik 4.6.e

Sebaran Butir Pada Indikator Apek Lingkungan Deskriptor Kehidupan Sosial Ekonomi

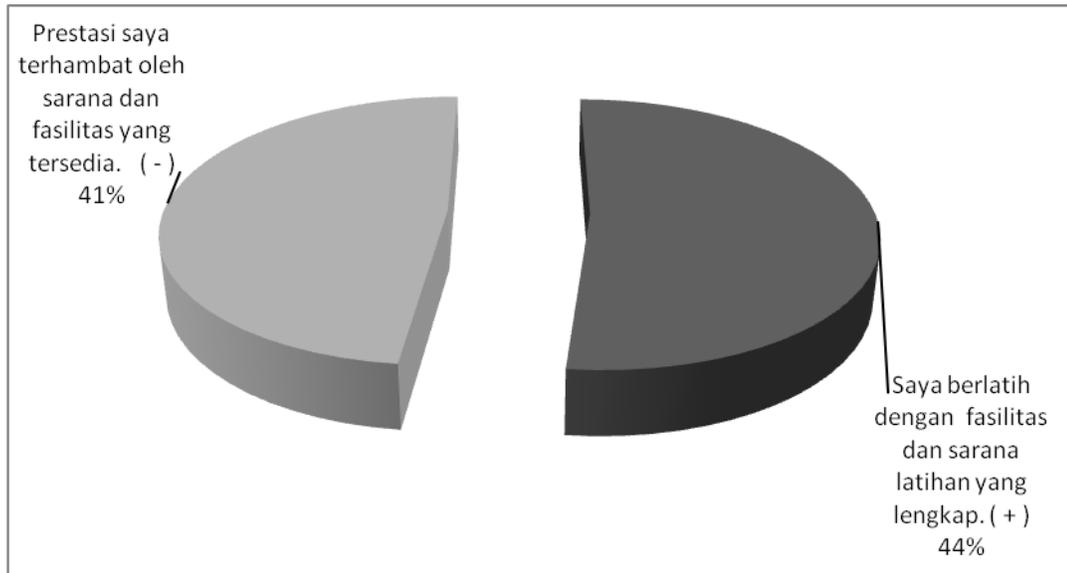
Pada deskriptor fungsi kehidupan sosial ekonomi butir nomor 5: kondisi ekonomi keluarga saya membuat saya tidak dapat berkonsentrasi berlatih dan belajar; dan butir nomor 7: saya cukup mendapatkan uang saku dari orang tua yang di pilih oleh responden yaitu siswa SMA Negeri Ragunan Khusus Olahragawan kelas X dan XI memiliki persentase yang sama yaitu sebesar 45% siswa.



Grafik 4.6.f

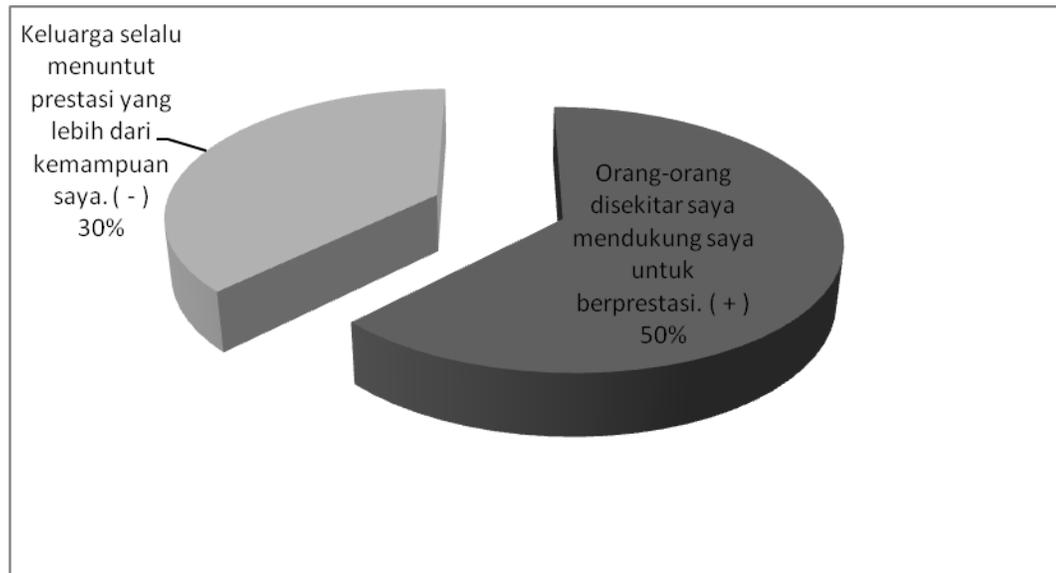
Sebaran Butir Pada Indikator Apek Lingkungan Deskriptor Interaksi Antara Pelatih, Atlet, dan Sesama Anggota Tim

Pada deskriptor interaksi antara pelatih, atlet dan sesama anggota tim butir yang paling banyak di pilih oleh responden yaitu siswa SMA Negeri Ragunan Khusus Olahragawan kelas X dan XI dipilih oleh 25% siswa adalah butir nomor 6; Saya memiliki banyak teman. Butir selanjutnya dengan persentase lebih rendah adalah; Saya mampu menyesuaikan diri dengan teman satu tim dipilih oleh 24% siswa. Butir-butir setelahnya yaitu; saya tidak menyukai salah seorang guru/pelatih dipilih oleh 16% siswa. Butir terendah terletak pada pernyataan; saya lebih suka menyendiri dipilih oleh 12%.



Grafik 4.6.g
Sebaran Butir Pada Indikator Apek Lingkungan Deskriptor Sarana – Prasarana Olahraga yang Tersedia

Pada deskriptor sarana – prasarana olahraga yang tersedia butir yang paling banyak di pilih oleh responden yaitu siswa SMA Negeri Ragunan Khusus Olahragawan kelas X dan XI adalah butir nomor 8; Saya berlatih dengan fasilitas dan sarana latihan yang lengkap dengan sebanyak 44% siswa. Butir terendah terletak pada pernyataan; Prestasi saya terhambat oleh sarana dan fasilitas dipilih oleh 41% siswa.



Grafik 4.6.h

Sebaran Butir Pada Indikator Aspek Lingkungan Deskriptor Dorongan dan Penghargaan Orang Tua, Keluarga dan Masyarakat

Pada deskriptor dorongan dan penghargaan orang tua, keluarga dan masyarakat butir yang paling banyak di pilih oleh responden yaitu siswa SMA Negeri Ragunan Khusus Olahragawan kelas X dan XI adalah butir nomor 13; Orang-orang disekitar saya mendukung saya untuk berprestasi dipilih oleh 50% siswa. Butir terendah terletak pada pernyataan; Keluarga selalu menuntut prestasi yang lebih dari kemampuan saya dipilih oleh 30% siswa.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian secara umum berdasarkan dua indikator yang dipaparkan sebelumnya yaitu indikator aspek psikologis dan aspek lingkungan didapatkan data faktor penentu pencapaian prestasi olahraga

yang memiliki persentase yang cukup menentukan dalam pencapaian prestasi atlet adalah aspek psikologis. Aspek psikologis terdiri dari faktor-faktor motivasi berprestasi, stabilitas emosi, fungsi kognisi, dan minat partisipasi dalam olahraga.

Aspek psikologis dengan perolehan persentase yang tinggi menunjukkan bahwa aspek psikologis merupakan hal yang menjadi penting untuk diperhatikan dalam proses pembinaan prestasi atlet. Gunarsa menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi penampilan, keberhasilan, atau kegagalan atlet adalah faktor mental atau psikis.⁸¹ Hal ini diperkuat oleh Lars-Erik Uneståhl (1996) bahwa latihan mental dalam olahraga, harus dianggap sama pentingnya dengan latihan fisik. Kesimpulannya aspek psikologis menjadi hal yang menentukan selain aspek fisik dalam pencapaian prestasi seorang atlet. Kondisi psikologis seorang atlet juga dapat terlihat dari penampilan saat bertanding karena faktor ini bisa berfungsi sebagai penggerak atau pengarah pada setiap penampilan atlet. Gunarsa menyatakan bahwa perlu dipahami bahwa olahraga adalah kegiatan yang memunculkan tingkah laku yang karenanya tidak dapat terpisah dari aspek-aspek psikis yang mendasarinya.⁸² Namun pada prakteknya, fokus pembinaan bervariasi tergantung pada ciri khas setiap cabang olahraga. Hasil penelitian lain juga menyebutkan bahwa beberapa siswa SMA Negeri

⁸¹ *Ibid.*, hlm. 16.

⁸² *Ibid.*, hlm. 4

Ragunan (Khusus Olahragawan) yang dikeluarkan lebih banyak karena aspek sikap, perilaku, dan disiplin yang kurang baik.⁸³ Disamping itu, menurut guru bimbingan dan konseling dari beberapa kasus yang pernah ditangani, permasalahan stres yang dialami oleh siswa cukup tinggi sebagai dampak dari proses penyesuaian diri siswa dengan lingkungan baru, misalnya bentuk sekolah asrama, teman-teman dari berbagai daerah dan status ekonomi, jam sekolah yang berbeda dengan sekolah pada umumnya serta beban prestasi akademik dan olahraga yang harus dicapai. Hal ini semakin menunjukkan bahwa pembinaan aspek psikologis menjadi penting dalam membentuk kepribadian atlet yang nantinya mampu memiliki prestasi yang optimal.

Faktor utama yang kedua yang cukup menonjol dalam penentuan pencapaian prestasi olahraga atlet yaitu aspek lingkungan. Hal ini menunjukkan bahwa seorang atlet yang dibina dilingkungan yang tidak baik akan mempengaruhi pencapaian prestasinya. Nitya mengungkapkan bahwa seorang atlet menghadapi berbagai tuntutan dari lingkungan yang mengganggu motivasi serta konsentrasi pada tugas olahraganya.⁸⁴ Dengan kata lain, sebenarnya terdapat keterkaitan antara aspek lingkungan dengan aspek psikologis seorang atlet. Ketika kondisi lingkungan tidak mendukung, maka akan secara langsung mempengaruhi kondisi psikologis atlet dan

⁸³ Abdurrahim, dkk., "*Profil SMP/SMA Negeri Ragunan*", Jurnal Ilmu Keolahragaan Fortius vol.3 no.1, hlm. 18, (Maret 2003).

⁸⁴ Singgih D. Gunarsa, dkk., *Psikologi Olahraga:Teori dan Praktik*, (Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 1996), hlm.13

akhirnya berdampak pada penampilan saat bertanding. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kehidupan sosial ekonomi dalam olahraga merupakan faktor dengan persentase tertinggi sebesar 27%. Hal ini sesuai dengan yang dinyatakan L.Ridle dari hasil studinya tentang kegiatan olahraga yang disenangi, estimasi atlet tentang tingkat keterampilan yang akan dicapai dan keadaan sosio-ekonominya bahwa beberapa variabel menunjukkan adanya pilihan yang dipengaruhi oleh kepribadian atlet dan yang lainnya berdasarkan status sosio-ekonominya.⁸⁵ Selain itu, sebesar 45% siswa merasa bahwa kondisi ekonomi keluarganya membuat tidak dapat berkonsentrasi berlatih dan belajar.

Berdasarkan deskriptor yang berjumlah delapan yaitu deskriptor motivasi berprestasi, stabilitas emosi, fungsi kognisi, dan minat partisipasi dalam olahraga, kehidupan sosial ekonomi; interaksi antara pelatih, atlet dan sesama anggota tim; sarana – prasarana olahraga yang tersedia; serta dorongan dan penghargaan orang tua, keluarga dan masyarakat, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat dua faktor yang terlihat jelas cukup menonjol dibanding yang lain dalam menentukan pencapaian prestasi olahraga atlet. Faktor minat partisipasi dalam olahraga dengan persentase sebesar 31% dan kehidupan sosial ekonomi yaitu sebesar 27% dan dianggap paling menentukan dalam pencapaian prestasi olahraga atlet. Deskriptor

⁸⁵ Gunarsa, *Op.Cit.*, hlm. 74

minat partisipasi dalam olahraga berada pada indikator aspek psikologis, sedangkan deskriptor kehidupan sosial ekonomi berada pada indikator aspek lingkungan.

Adanya dua faktor dominan yang menentukan terhadap pencapaian prestasi olahraga yaitu minat partisipasi dalam olahraga dan kehidupan sosial ekonomi, menggambarkan terdapat keterkaitan diantara kedua faktor tersebut. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh L.Ridle bahwa beberapa variabel menunjukkan adanya pilihan yang dipengaruhi oleh kepribadian atlet dan yang lainnya berdasarkan status sosio-ekonominya.⁸⁶ Sehingga sangat mungkin bila salah satu atau kedua faktor tersebut tidak dapat terpenuhi akan sangat menentukan bagi pencapaian prestasi olahraga, walaupun tetap saja terdapat kontribusi dari faktor lainnya yang juga ikut menentukan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri Ragunan Khusus Olahragawan merasa bahwa bidang olahraga yang ditekuni sekarang tidak sesuai dengan keinginannya. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki minat yang kurang terhadap bidang olahraga yang saat ini sedang ditekuni. Minat dalam partisipasi olahraga juga terlihat dari hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling bahwa hanya sebagian siswa yang ketika lulus tetap memilih olahraga sebagai karir utamanya. Selain itu, kepala sekolah juga menjelaskan bahwa akibat kurang dana dan

⁸⁶ Gunarsa, *Op.Cit.*, hlm. 74

fasilitas, minat anak yang masuk sekolahnya menurun.⁸⁷ Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri Ragunan Khusus Olahragawan merasa bahwa kondisi ekonomi keluarga membuat siswa tidak dapat berkonsentrasi berlatih dan belajar. Sehingga faktor rendahnya minat terhadap olahraga bisa jadi dipengaruhi oleh kekhawatiran atas kesejahteraan dimasa depan mengingat belum adanya perhatian khusus pemerintah terhadap kesejahteraan profesi atlet. Seperti yang diungkapkan oleh Adhyaksa Dault mantan Menteri Negara Pemuda dan Olah Raga (Menegpora) yang meminta masyarakat tidak takut mengizinkan putra-putrinya menjadi atlet, karena khawatir kesejahteraan dan masa depannya tidak jelas.⁸⁸ Ketidakterediaan fasilitas seperti yang diungkapkan oleh kepala sekolah kemudian juga mempengaruhi terhadap kontribusi sarana-prasarana olahraga yang tersedia dalam menentukan pencapaian prestasi olahraga. Pada indikator aspek lingkungan, faktor sarana-prasarana olahraga yang tersedia juga memiliki persentase yang cukup besar sehingga dapat dikatakan memiliki kontribusi yang cukup besar dalam menentukan pencapaian prestasi olahraga.

⁸⁷ Sholla Taufiq. "Fasilitas dan Dana Kurang, Sekolah Atlet Minim Peminat". (http://www.tempointeraktif.com/hg/olahraga_lain/2009/12/16/brk,20091216-214242,id.html). (16 Desember 2009).

⁸⁸ Bola. Net. "Menegpora: Jangan Takut Jadi Atlet". (http://www.bola.net/olahraga_lain_lain/menegpora-jangan-takut-jadi-atlet.html). (5 Oktober 2009).

Faktor minat partisipasi dalam olahraga, kehidupan sosial ekonomi serta sarana-prasarana olahraga yang tersedia juga secara tidak langsung memiliki keterkaitan terhadap motivasi dalam diri atlet. Harsono menyebutkan bahwa motivasi dalam diri atlet sendiri terbagi dalam dua macam, yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik berfungsi karena adanya dorongan yang berasal dari dalam diri individu sendiri, dan dia berolahraga hanya sebagai kepuasan diri. Sedangkan motivasi ekstrinsik berfungsi karena ada rangsangan dari luar diri seseorang.⁸⁹ Hasil penelitian menggambarkan bahwa siswa SMA Negeri Ragunan Khusus Olahragawan walaupun kecenderungan siswa lebih kuat memiliki motivasi intrinsiknya, tetapi motivasi ekstrinsik juga cukup mempengaruhi tingkat motivasi yang dimiliki atlet. Misalnya saja keinginan untuk memperoleh hadiah atau penghargaan berupa piala atau piagam dari penyelenggara pertandingan dan kecemasan memperoleh hukuman bila kalah bertanding. Selain itu, dalam kaitannya dengan sarana-prasarana olahraga yang tersedia Kamlesh (1983) menyebutkan salah satu faktor yang mempengaruhi motivasi dalam pendidikan jasmani dan olahraga adalah fasilitas lapangan dan alat yang baik untuk latihan. Lapangan yang rata dan menarik, peralatan yang memadai

⁸⁹ Gunarsa, 1996, *loc.cit.*

akan memperkuat motivasi, khususnya anak dan pemula, untuk belajar dan berlatih lebih baik.⁹⁰

Sub indikator lain yang memiliki persentase lebih rendah yaitu faktor motivasi berprestasi, stabilitas emosi, fungsi kognisi, interaksi antara pelatih, atlet dan sesama anggota tim; sarana – prasarana olahraga yang tersedia; serta dorongan dan penghargaan orang tua, keluarga dan masyarakat sebaya yang memiliki persentase di bawah deskriptor minat partisipasi dalam olahraga dan kondisi sosial ekonomi. Hal ini menggambarkan faktor-faktor tersebut memiliki pengaruh yang lebih kecil menentukan pencapaian prestasi olahraga bila dilihat dari perbandingan persentase tiap deskriptor.

D. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa penelitian yang dilakukan masih memiliki kekurangan dan jauh dari sempurna, sehingga perlu dicermati adanya berbagai kelemahan diantaranya:

1. Data penelitian ini tidak bisa dijadikan standar mutlak faktor-faktor penentu pencapaian prestasi olahraga secara keseluruhan. Hal ini disebabkan karena penelitian hanya mengambil lingkup SMA Negeri Ragunan Khusus Olahragawan sebagai populasinya sehingga dapat

⁹⁰ Gunarsa, 1989, *Op.Cit.*,

saja faktor-faktor penentu pencapaian prestasi atlet berbeda untuk setiap atlet.

2. Kompleksitas kegiatan belajar di sekolah, latihan dan pertandingan mempengaruhi siswa dalam mengisi kuesioner sehingga memungkinkan siswa tidak menjawab seoptimal mungkin sesuai dengan yang diharapkan. Walaupun sebenarnya oleh peneliti sudah diantisipasi dengan meminimalkan jumlah pernyataan instrumen penelitian.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

Sebagai akhir dari penulisan skripsi, pada bab ini akan ditulis kesimpulan dari hasil penelitian yang diperoleh. Selain itu peneliti juga memberikan beberapa saran-saran yang dimaksudkan untuk memberikan masukan yang dapat digunakan untuk menyempurnakan hasil penelitian di masa mendatang.

A. Kesimpulan

Berdasarkan deskripsi data faktor-faktor penentu pencapaian prestasi olahraga atlet di SMA Negeri Ragunan Khusus Olahragawan, diketahui gambaran sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penghitungan yang telah dilakukan diketahui bahwa faktor dengan persentase tertinggi menentukan pencapaian prestasi olahraga atlet adalah faktor aspek psikologis sebesar 48%. Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Gunarsa bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi penampilan, keberhasilan, atau kegagalan atlet adalah faktor mental atau psikis. Faktor berikutnya yang juga cukup menentukan pencapaian prestasi olahraga atlet adalah aspek

lingkungan dengan persentase sebesar 41%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa disamping aspek lainnya, aspek psikologis dan lingkungan memiliki kontribusi yang cukup besar dalam menentukan pencapaian prestasi olahraga atlet.

2. Pada indikator aspek psikologis yang menonjol yang dipilih responden yaitu siswa kelas X dan XI SMA Negeri Ragunan Khusus Olahragawan terletak pada deskriptor minat partisipasi dalam olahraga yaitu dengan persentase 31%. Faktor berikutnya setelah minat partisipasi dalam olahraga adalah motivasi berprestasi dengan persentase 25%, stabilitas emosi dengan persentase 23% dan faktor yang memiliki persentase terendah adalah fungsi kognisi sebesar 22%. Faktor minat partisipasi dalam olahraga menjadi faktor yang menentukan pencapaian prestasi atlet karena terdapat kecenderungan minat atlet terhadap jenis kegiatan yang dilakukan berpengaruh pada pada motivasi serta hasil proses pembinaannya. Seperti yang diungkapkan oleh Loer bahwa motivasi adalah sebuah energi yang mampu membuat segalanya berjalan.
3. Pada indikator aspek lingkungan yang menonjol yang dipilih responden yaitu siswa kelas X dan XI SMA Negeri Ragunan Khusus Olahragawan terletak pada deskriptor yaitu kehidupan sosial ekonomi sebesar 27%. Faktor berikutnya setelah kehidupan sosial ekonomi

adalah sarana - prasarana olahraga yang tersedia dengan persentase 25%; dorongan dan penghargaan orang tua, keluarga dan masyarakat dengan persentase 24% dan faktor yang memiliki persentase terendah adalah hubungan interaksi antara pelatih, atlet dan sesama anggota tim sebesar 23%. Faktor kehidupan sosial ekonomi menjadi faktor yang menentukan pencapaian prestasi atlet karena kondisi sosio ekonomi memiliki pengaruh dalam menentukan pilihan olahraga sekaligus juga terhadap motivasi yang dimiliki.

B. Implikasi

Faktor yang paling tinggi persentasenya menentukan pencapaian prestasi olahraga atlet pada siswa kelas X dan XI SMA Negeri Ragunan Khusus Olahragawan adalah aspek psikologis yang berfokus pada minat partisipasi dalam olahraga. Ketika minat olahraga siswa tidak mendapatkan pembinaan yang baik dari pihak sekolah maka akan berdampak pada motivasi berprestasi yang dimiliki siswa. Pada siswa sebagai calon atlet salah satu tujuan yang hendak dicapai adalah memiliki keunggulan dalam prestasi akademik dan olahraga tujuan yang hendaknya dicapai siswa tersebut tidak menjadi nyata jika motivasi berprestasi yang berasal dari dalam diri tidak ditekankan.

Minat partisipasi olahraga yang baik bila tidak didukung dengan aspek lingkungan yang baik misalnya saja kehidupan sosial ekonomi dan sarana-

prasarana yang tersedia juga akan berdampak dalam menentukan pencapaian prestasi olahraga. Hal ini disebabkan aspek lingkungan yang tidak baik akan mempengaruhi minat partisipasi siswa dalam olahraga. Sehingga diperlukan berbagai usaha untuk menumbuhkan minat dengan menciptakan lingkungan yang baik, seperti penyediaan sarana-prasarana yang lengkap maupun beasiswa bagi siswa yang berprestasi. Tidak hanya upaya untuk membuat aspek lingkungan dapat mendukung aspek psikologis, upaya sebaliknya pun dapat dilakukan. Menjadi peran semua pihak, salah satunya guru pembimbing untuk dapat melakukan pembinaan terhadap siswa, misalnya untuk meningkatkan minat partisipasi olahraga siswa melalui upaya peningkatan motivasi siswa untuk berprestasi ditengah keterbatasan aspek lingkungan yang tersedia atau pun membantu siswa dalam menyelesaikan berbagai permasalahan yang sedang dialami terkait dengan aspek lingkungan.

Adanya tuntutan terhadap siswa untuk dapat memiliki keseimbangan prestasi akademik dan olahraga tentu merupakan tantangan tersendiri yang tidak hanya merupakan tanggung jawab siswa, tetapi juga pihak sekolah. Sehingga diperlukan sebuah manajemen pembinaan yang efektif dan komprehensif bagi para calon atlet.

C. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan hasil pengolahan data yang didapatkan maka peneliti mengemukakan saran yang dapat bermanfaat untuk menyempurnakan hasil penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Bagi guru bimbingan konseling diharapkan dapat berperan aktif dalam melakukan pembinaan siswa terutama pada aspek psikologis dan aspek lingkungan. Sehingga dapat menjadikan aspek psikologis dan aspek lingkungan yang menentukan pencapaian prestasi olahraga sebagai dasar untuk membuat program bimbingan dan konseling untuk siswa dengan tetap menyesuaikan kebutuhan siswa. Misalnya saja sebagai upaya tindakan preventif yang dapat dilakukan sekolah adalah melakukan tes minat dan bakat bagi para siswa untuk menentukan cabang olahraga yang sesuai dengan minat dan bakat yang dimiliki oleh siswa dan orientasi karir pada bidang olahraga. Peran guru bimbingan dan konseling dalam melakukan layanan informasi juga perlu dilakukan untuk mengatasi permasalahan terkait dengan kehidupan sosial ekonomi misalnya dengan memberikan informasi berbagai lembaga yang menyediakan beasiswa atau sponsor pertandingan yang dapat diakses oleh siswa yang memiliki

permasalahan ekonomi. Disamping itu, bimbingan kelompok juga bimbingan klasikal dapat dilakukan dengan beberapa tema yaitu:

- Karir Masa Depan

Tema ini dapat difokuskan pada materi menentukan arah karir masa depan dalam pendidikan lanjut apabila siswa sudah tidak bersekolah di SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) atau karir olahraga. Materi dapat diberikan melalui layanan informasi maupun orientasi dengan tujuan menumbuhkan minat siswa dalam partipasi olahraga.

- Motivasi berprestasi

Tema ini dapat difokuskan pada materi bagaimana meningkatkan motivasi siswa terutama dalam menghadapi aspek lingkungan yang tidak mendukung, seperti penyediaan sarana-prasarana olahraga yang tidak lengkap, permasalahan dana untuk melakukan pertandingan, dll. Selain itu, penting juga untuk ditekankan bahwa prestasi olahraga dan prestasi akademik merupakan hal yang sama penting sehingga perlu upaya pencapaian yang seimbang pula.

- Mengelola Emosi

Tema ini dapat difokuskan pada materi bagaimana siswa dapat mengatasi stress yang sedang dialami karena berbagai hal seperti kecemasan menghadapi pertandingan, kepercayaan diri, penguasaan diri, dll.

- Manajemen Waktu

Tema ini dapat difokuskan pada materi mengelola waktu secara seimbang agar dapat melakukan aktifitas latihan, pertandingan dan sekolah dengan optimal.

- Penyesuaian Diri

Tema ini dapat difokuskan pada materi bagaimana meningkatkan atau cara interaksi yang baik antara siswa dengan pelatih, guru maupun dengan siswa yang lainnya.

Selain itu, melakukan layanan konseling bagi para calon atlet sebagai bentuk tindakan kuratif. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Gunarsa bahwa konseling dilakukan agar atlet mampu mengatasi berbagai masalah yang dihadapi, termasuk masalah non-teknis yang dapat berkembang menjadi masalah psikologis dan kemampuan

menyesuaikan diri terhadap kaidah-kaidah yang ada di lingkungannya, termasuk dalam dunia olahraga.⁹¹

2. Bagi pelatih penting untuk memahami aspek psikologis dan aspek lingkungan sebagai penentu pencapaian prestasi atlet sehingga mampu dengan tepat melakukan pembinaan bagi atlet misalnya dengan membuat program belajar yang tepat bagi atlet atau menyediakan sarana-prasana latihan yang lengkap sehingga semakin meningkatkan minat partisipasi olahraga dan motivasi berprestasi atlet. Hal ini didasari oleh pernyataan Leonard bahwa penting bagi seorang pelatih untuk menggairahkan atlet melakukan program latihan, sehingga latihan tidak lagi dirasakan sebagai suatu kewajiban tetapi merupakan suatu hal yang digemari oleh atlet untuk dilakukan.
3. Bagi siswa sebagai calon atlet hendaknya memahami bahwa aspek psikologis dan aspek lingkungan merupakan penentu pencapaian prestasi olahraga sehingga dapat mengidentifikasi faktor mana yang masih perlu dikembangkan dalam diri agar mencapai prestasi yang optimal.
4. Bagi orang tua diharapkan berusaha mendidik serta memahami kelebihan serta kekurangan siswa. Orang tua hendaknya mampu mengarahkan siswa sesuai dengan minat yang dimiliki, memotivasi siswa untuk memiliki

⁹¹ Singgih D. Gunarsa, dkk., *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktik*, (Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 1996), hlm.4

prestasi olahraga dan akademik secara seimbang, juga bersedia bersama pihak-pihak lain membantu menuju perkembangan optimal.

5. Bagi sekolah diharapkan dapat melakukan perbaikan dalam semua aspek program pembinaan siswa sehingga dapat menumbuhkan minat siswa dalam partisipasi olahraga.
6. Perlunya penelitian lanjutan mengenai faktor penentu pencapaian prestasi olahraga atlet, tidak cukup hanya gambaran dari aspek psikologis dan lingkungan saja namun perlu penelitian secara menyeluruh sehingga program pembinaan atlet dapat dilakukan dengan tepat dan efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim, Bambang Sutyono, dkk. (2003). *Profil SMP/SMA Negeri Ragunan*. Jurnal Ilmu Keolahragaan: Fortius vol.3 no.1 Edisi Maret 2003. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Agustina, Silvia. (2010). *Faktor-faktor penyebab underachievement pada siswa kelas VIII dan IX SMP Puspanegara Citeureup*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bola. Net. Menegpora: Jangan Takut Jadi Atlet. (http://www.bola.net/olahraga_lain_lain/menegpora-jangan-takut-jadi-atlet.html). (5 Oktober 2009).
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Echols, Jhon M. dan Hasan Shadily. (2000). *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta: PT Gramedia.
- Fauziah. (2005). *Adversity Quotient (AQ) Siswa SMA Program Akselerasi*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Gunarsa, Singgih D., dkk. (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, Singgih D., dkk. (1996). *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktik*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Indriantoro, Nur. (2003). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Grafindo Persada. Jarvis, Matt. 2006. *Sport psychology : a student's handbook*. New York: Routledge.

Kartono, Kartini dan Dali Gulo. (1987). *Kamus Psikologi*. Bandung: Pionir Jaya.

Lutan, Rusli. (2001). *Olahraga dan Etika Fair Play*. Jakarta: Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga, Direktorat Jendral Olahraga, Departemen Pendidikan Nasional.

Nazir, Moh. (1999). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Nurkencana, wayan. (1986). *Evaluasi Pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasional.

Panjaitan, A.P. (1986). *Dasar Teori Olahraga Dan Organisasi*. Bandung: CV Rosda.

Taufiq, sholla. Fasilitas dan Dana Kurang, Sekolah Atlet Minim Peminat. (http://www.tempointeraktif.com/hg/olahraga_lain/2009/12/16/brk,20091216-214242,id.html). (16 Desember 2009).

Thantawy. (1998). *Manajemen Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Pamator Pressindo.

Tim liputan 6 SCTV. Prestasi Atlet Nasional Anjlok. <<http://sport.liputan6.com/berita/200609/128922/Prestasi.Athlet.Nasional.Anjlok>>. (10 September 2006).

Tim Penyusun. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa.

Sajoto, M. (1993). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.

Sudijono, Anas. (2001). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Sudjana, Nana. (2005). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Sukardi. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Yusuf, Syamsu dan Juntika. (2008). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Winkel, W.S. dan Sri Hastuti. (2006). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.

Zuita, Wahyu. (2007). *Hubungan Antara Intensitas Clubbing Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI SMAN 3 Setia Budi Jakarta Selatan*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.

LAMPIRAN

Lampiran 1

INSTRUMEN UJI COBA PENELITIAN FAKTOR PENENTU PENCAPAIAN PRESTASI OLAHRAGA ATLET

Petunjuk Pengisian Angket :

1. Isilah biodata dan tanggal pengisian secara lengkap.
2. Bacalah pernyataan-pernyataan di bawah ini secara cermat dan teliti
3. Berilah tanda silang (X) atau cek (√) pada salah satu kolom yang tersedia di lembar jawaban sesuai dengan pilihan jawaban anda.
4. Beri tanda pada kolom Y (Ya) bila Anda setuju dengan pernyataan yang ada, dan beri tanda pada kolom T (Tidak) bila Anda tidak setuju dengan pernyataan tersebut.
5. Setelah anda selesai mengerjakannya, periksalah kembali agar tidak ada pernyataan pada angket yang terlewat.

Perhatian:

Data yang Anda berikan untuk keperluan penelitian ini saja. Untuk mendapatkan hasil penelitian yang baik, pastikan bahwa jawaban yang Anda berikan benar-benar sesuai dengan sebenarnya. Hasil angket ini tidak akan mempengaruhi penilaian terhadap diri Anda karena jawaban tidak ada yang benar atau salah dan peneliti akan menjamin kerahasiaan jawaban yang Anda berikan.

Terima kasih
Peneliti, Ela Fatimah

Nama :..... (L / P)

Kelas :.....

Tanggal Pengisian :.....

No	Pernyataan	Y	T
1	Takut memperoleh hukuman bila kalah dalam bertanding.		
2	Semakin dekatnya waktu pertandingan tidak membuat saya takut/gelisah.		
3	Bukan hal yang mudah bagi saya untuk menyesuaikan diri dengan situasi baru.		
4	Sulit bagi saya untuk memahami mata pelajaran tertentu di sekolah.		
5	Tidak mudah bagi saya untuk dapat mempelajari teknik-teknik baru dalam latihan.		
6	Saya sangat menyukai bidang olahraga saya saat ini.		
7	Saya mampu mengenali kelemahan diri saya sendiri.		
8	Orang tua saya memberikan saya uang saku yang cukup untuk saya.		
9	Saya tidak menyukai salah seorang guru/pelatih.		
10	Sarana latihan yang tersedia menghambat saya untuk bisa berprestasi.		
11	Saya dapat dengan mudah menggunakan alat-alat latihan yang ada sesuai dengan fungsinya.		
12	Orang tua saya berharap prestasi olahraga dan akademik saya seimbang.		

13	Keluarga saya tidak pernah melihat secara langsung ketika saya bertanding.		
14	Mudah untuk saya menimbulkan semangat untuk berlatih.		
15	Ketika dalam pertandingan, saya mampu dengan cepat menyesuaikan dengan pola permainan lawan untuk dapat menang.		
16	Tidak mudah bagi saya untuk dapat dengan cepat memahami kekuatan lawan dalam pertandingan.		
17	Bidang olahraga yang saya tekuni sekarang tidak sesuai dengan keinginan saya.		
18	Saya mampu menyesuaikan diri dengan teman satu tim.		
19	Saya akan berusaha semaksimal mungkin untuk menang, bila saya tahu hadiahnya besar.		
20	Kesulitan mengatur waktu antara latihan dan belajar membuat saya tidak semangat melakukan keduanya.		
21	Ketika saya dibandingkan dengan atlet yang lain, hal itu menjadi motivasi saya untuk lebih berprestasi.		
22	Sulit bagi saya untuk mempelajari teknik baru dalam proses latihan.		
23	Kondisi ekonomi keluarga saya membuat saya tidak dapat berkonsentrasi berlatih dan belajar.		
24	Jenis makanan yang disediakan membuat saya bosan dan tidak selera makan.		

25	Bagi saya, hadiah tidak selalu menjadi motivasi saya untuk menang.		
26	Saya mudah merasa tersinggung/marah kepada siapapun.		
27	Saya mampu mempersiapkan diri dengan baik sebelum bertanding.		
28	Orang-orang disekitar saya mendukung saya untuk berprestasi.		
29	Suka dengan pujian orang lain/ingin dikagumi.		
30	Waktu yang saya sediakan untuk latihan lebih banyak dari waktu belajar.		
31	Bila kalah dalam bertanding, saya tidak lantas menjadi merasa malu.		
32	Mampu mengambil keputusan dengan cepat.		
33	Sering merasa gagal/tidak puas setelah bertanding.		
34	Saya mampu dengan cepat memahami kelemahan lawan dalam pertandingan.		
35	Peraturan yang dibuat oleh pelatih/sekolah tidak membuat saya tertekan.		
36	Ketika bertanding, saya sering memiliki perasaan takut kalah.		
37	Saya mendapat beasiswa sehingga bisa bersekolah.		
38	Saya berlatih dengan fasilitas dan sarana latihan yang lengkap.		
39	Saya sering harus bergantian alat latihan dengan atlet yang lain.		
40	Keluarga selalu menuntut prestasi yang lebih dari kemampuan saya.		
41	Keluarga saya tidak kecewa ketika saya kalah dalam		

	pertandingan.		
42	Saya merasa gugup bila didampingi pelatih/Pembina saat bertanding.		
43	Takut menghadapi ujian/ulangan akademik		
44	Saya percaya, sabar adalah salah satu kunci keberhasilan.		
45	Saat sedang bertanding, saya sering tidak mampu berkonsentrasi dengan baik.		
46	Saya belum mampu mengenali kekuatan diri saya sendiri.		
47	Saya ingin pindah sekolah.		
48	Saya yakin bahwa yang saya lakukan saat ini adalah usaha dalam mewujudkan cita-cita saya sebagai atlet berprestasi.		
49	Saya lebih suka menyendiri.		
50	Bagi saya, kekalahan dalam sebuah pertandingan adalah hal yang wajar.		
51	Saya sering mendapat hukuman karena tidak mampu berlatih dengan baik.		
52	Merasa khawatir dengan jumlah penonton yang terlalu banyak saat saya bertanding.		
53	Latihan merupakan hal yang menyenangkan bagi saya.		
54	Ingin mengetahui apakah saya mempunyai keterampilan / kemampuan di bidang lain.		

55	Ketika saya kalah dalam sebuah pertandingan, saya tidak mudah merasa putus asa.		
56	Saya sering dipercaya untuk menjadi ketua dalam tim/kelompok.		
57	Saya merasa diri saya memiliki cukup kemampuan seperti orang lain.		
58	Saya selalu mematuhi aturan dan bimbingan yang diberikan pelatih saat latihan dan guru saat belajar.		
59	Saya hanya memiliki sedikit teman.		
60	Hampir sebulan sekali keluarga saya selalu mengunjungi saya.		
61	Bagi saya, teman dapat membantu saya meningkatkan prestasi.		
62	Saya banyak memiliki masalah dengan teman.		
63	Cita-citaku tidak sesuai dengan orang tua.		
64	Orang tua saya sering bertengkar.		

Lampiran 3

INSTRUMEN PENELITIAN

FAKTOR PENENTU PENCAPAIAN PRESTASI OLAHRAGA ATLET

Petunjuk Pengisian Angket :

6. Isilah biodata dan tanggal pengisian secara lengkap.
7. Bacalah pernyataan-pernyataan di bawah ini secara cermat dan teliti
8. Berilah tanda silang (X) atau cek (√) pada salah satu kolom yang tersedia di lembar jawaban sesuai dengan pilihan jawaban anda.
9. Beri tanda pada kolom Y (Ya) bila Anda setuju dengan pernyataan yang ada, dan beri tanda pada kolom T (Tidak) bila Anda tidak setuju dengan pernyataan tersebut.
10. Setelah anda selesai mengerjakannya, periksalah kembali agar tidak ada pernyataan pada angket yang terlewat.

Perhatian:

Data yang Anda berikan untuk keperluan penelitian ini saja. Untuk mendapatkan hasil penelitian yang baik, pastikan bahwa jawaban yang Anda berikan benar-benar sesuai dengan sebenarnya. Hasil angket ini tidak akan mempengaruhi penilaian terhadap diri Anda karena jawaban tidak ada yang benar atau salah dan peneliti akan menjamin kerahasiaan jawaban yang Anda berikan.

Terima kasih

Peneliti, Ela Fatimah

Nama :.....

Jenis Kelamin : L / P

Kelas :.....

Tanggal Pengisian :

No	Pernyataan	Y	T
1	Kesulitan mengatur waktu antara latihan dan belajar membuat saya tidak semangat melakukan keduanya.		
2	Saat sedang bertanding, saya sering tidak mampu berkonsentrasi dengan baik.		
3	Ketika dalam pertandingan, saya mampu dengan cepat menyesuaikan dengan pola permainan lawan untuk dapat menang.		
4	Bidang olahraga yang saya tekuni sekarang tidak sesuai dengan keinginan saya.		
5	Kondisi ekonomi keluarga saya membuat saya tidak dapat berkonsentrasi berlatih dan belajar.		
6	Saya memiliki banyak teman.		
7	Saya cukup mendapatkan uang saku dari orang tua.		
8	Saya berlatih dengan fasilitas dan sarana latihan yang lengkap.		
9	Saya termasuk orang yang dapat mengambil keputusan dengan		

	cepat.		
10	Keluarga selalu menuntut prestasi yang lebih dari kemampuan saya.		
11	Saya tidak menyukai salah seorang guru/pelatih.		
12	Bagi saya, kekalahan dalam sebuah pertandingan adalah hal yang wajar.		
13	Orang-orang disekitar saya mendukung saya untuk berprestasi.		
14	Saya sulit mempelajari teknik baru dalam proses latihan.		
15	Prestasi saya terhambat oleh sarana dan fasilitas yang tersedia.		
16	Saya percaya, sabar adalah salah satu kunci keberhasilan.		
17	Saya mampu menyesuaikan diri dengan teman satu tim.		
18	Takut memperoleh hukuman bila kalah dalam bertanding.		
19	Saya mampu mengenali kelemahan diri saya sendiri.		
20	Saya lebih suka menyendiri.		
21	Saya mampu mempersiapkan diri dengan baik sebelum bertanding.		

22	Sulit bagi saya untuk memahami mata pelajaran tertentu di sekolah.		
23	Mudah untuk saya menimbulkan semangat untuk berlatih.		

Lampiran 5

Tabulasi data per indikator

no	Aspek Psikologis													total	
	1	2	3	4	9	12	13	14	16	18	19	21	22		23
1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12
2	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	7
3	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	8
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	21
5	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	11
6	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12
7	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	8
8	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	12
9	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	11
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
11	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
12	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12
13	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	11
14	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	11
15	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	12
16	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
17	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
18	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11
19	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	10
20	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	11
21	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	10
22	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11
23	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	11
24	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
26	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	10
27	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12
28	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	11
29	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13
31	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	9
32	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	7
33	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	7
mean	10.97														362
Skor Total Ideal	429														
Persentase	84.4%														
max	14														
min	7														

Gambaran persentase indikator psikologis

Indikator	Jumlah Skor	Skor Total Ideal	Persentase	Persentase Kontribusi
Aspek Psikologis	362	429	84	48
Aspek Lingkungan	238	330	72	41
Aspek Lain	169	759	21	12

Lampiran 6

Tabulasi data per deskriptor

Motivasi berprestasi					Stabilitas emosi					Fungsi kognisi					Minat partisipasi dalam olahraga						
No	1	12	18	23	total	no	2	9	16	total	no	3	14	19	22	total	no	4	21	total	
1	0	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	0	1	1	3	1	1	1	2	
2	0	1	1	0	2	2	0	0	1	1	2	0	0	1	0	1	2	2	1	1	2
3	1	1	0	1	3	3	0	0	1	1	3	0	1	0	0	1	3	3	1	1	2
4	1	1	0	1	3	4	1	1	1	3	4	1	1	1	0	3	4	1	1	1	2
5	1	1	0	1	3	5	1	0	1	2	5	1	1	1	0	3	5	1	1	1	2
6	1	1	1	1	4	6	1	0	1	2	6	1	1	1	0	3	6	1	1	1	2
7	1	1	1	0	3	7	0	0	1	1	7	0	1	0	0	1	7	1	1	1	2
8	1	1	1	1	4	8	1	1	1	3	8	1	0	1	0	2	8	1	1	1	2
9	1	1	0	1	3	9	1	1	1	3	9	1	0	1	0	2	9	1	1	1	2
10	1	1	1	1	4	10	1	1	1	3	10	1	1	1	1	4	10	1	1	1	2
11	0	1	1	1	3	11	1	0	1	2	11	1	1	1	1	4	11	1	1	1	2
12	1	1	1	1	4	12	0	1	1	2	12	1	1	1	0	3	12	1	1	1	2
13	1	1	1	0	3	13	0	1	1	2	13	1	1	1	0	3	13	1	1	1	2
14	1	1	0	1	3	14	1	0	1	2	14	1	1	1	0	3	14	1	1	1	2
15	1	1	0	1	3	15	1	0	1	2	15	1	1	1	1	4	15	1	1	1	2
16	1	1	1	1	4	16	0	1	1	2	16	1	1	1	1	4	16	1	1	1	2
17	1	1	1	1	4	17	1	1	1	3	17	0	1	1	1	3	17	1	1	1	2
18	1	1	1	1	4	18	0	0	1	1	18	1	1	1	0	3	18	1	1	1	2
19	0	1	0	1	2	19	0	1	1	2	19	1	1	1	0	3	19	1	1	1	2
20	1	1	0	1	3	20	0	1	1	2	20	1	1	1	0	3	20	1	1	1	2
21	0	1	1	1	3	21	0	1	1	2	21	0	1	1	0	2	21	1	1	1	2
22	1	1	1	0	3	22	1	0	1	2	22	1	1	1	1	4	22	0	1	1	1
23	0	0	1	1	2	23	1	1	1	3	23	1	0	1	1	3	23	1	1	1	2
24	1	1	1	1	4	24	1	1	1	3	24	0	1	1	0	2	24	1	1	1	2
25	1	1	1	1	4	25	1	1	1	3	25	1	1	1	1	4	25	1	1	1	2
26	0	1	0	1	2	26	0	1	1	2	26	1	1	1	0	3	26	1	1	1	2
27	1	1	1	1	4	27	1	0	1	2	27	1	1	1	0	3	27	1	1	1	2
28	1	1	1	0	3	28	1	1	1	3	28	1	0	1	0	2	28	1	1	1	2
29	1	1	1	1	4	29	1	0	1	2	29	1	1	1	0	3	29	1	1	1	2
30	1	1	0	1	3	30	1	1	1	3	30	1	1	1	1	4	30	1	1	1	2
31	0	1	0	1	2	31	1	0	1	2	31	0	1	1	0	2	31	1	1	1	2
32	1	0	0	1	2	32	0	0	1	1	32	0	1	0	0	1	32	1	1	1	2
33	1	0	0	1	2	33	0	0	1	1	33	0	1	0	0	1	33	1	1	1	2
JML	25	30	20	28	103	JML	20	18	33	71	JML	24	27	29	10	90	JML	32	33	65	
Skor Total Ideal	132					Skor Total Ideal	99				Skor Total Ideal	132					Skor Total Ideal	66			
Persentase	19	23	15	21	78	Persentase	20	18	33	72	Persentase	18	20	22	8	66	Persentase	48	50	98	

Kehidupan sosial ekonomi

no	5	7	total
1	1	1	2
2	1	1	2
3	1	1	2
4	1	1	2
5	1	1	2
6	1	1	2
7	1	1	2
8	1	1	2
9	1	0	1
10	1	1	2
11	1	1	2
12	1	1	2
13	1	1	2
14	1	1	2
15	1	1	2
16	1	1	2
17	1	1	2
18	1	1	2
19	1	1	2
20	1	1	2
21	1	1	2
22	0	1	1
23	1	0	1
24	1	1	2
25	1	1	2
26	0	1	1
27	1	1	2
28	1	1	2
29	1	1	2
30	0	0	0
31	1	1	2
32	1	1	2
33	1	1	2
JML	30	30	60
Skor Total Ideal	66		
Persenta	45	45	91

Interaksi antara pelatih, atlet dan sesama anggota tim

no	6	11	17	20	total
1	1	1	1	1	4
2	1	1	1	1	4
3	1	1	1	1	4
4	1	1	0	0	2
5	1	1	1	0	3
6	1	1	1	1	4
7	1	0	1	1	3
8	1	0	1	0	2
9	1	1	1	1	4
10	1	1	1	1	4
11	1	1	1	1	4
12	1	0	1	1	3
13	1	0	1	0	2
14	1	0	1	0	2
15	1	0	1	0	2
16	1	1	1	1	4
17	1	1	1	1	4
18	1	1	1	1	4
19	1	1	1	0	3
20	1	1	1	0	3
21	1	0	1	1	3
22	1	0	1	0	2
23	1	1	1	1	4
24	1	0	1	0	2
25	1	1	1	0	3
26	1	0	1	1	3
27	1	1	1	1	4
28	1	1	1	0	3
29	1	0	1	0	2
30	1	0	1	0	2
31	1	1	1	0	3
32	1	1	1	0	3
33	1	1	1	0	3
JML	33	21	32	16	102
Skor Total Ideal	132				
Persenta	25	16	24	12	77

Sarana-prasarana olahraga yang tersedia

no	8	15	total
1	1	1	2
2	1	0	1
3	1	1	2
4	1	0	1
5	1	1	2
6	1	1	2
7	0	0	0
8	1	1	2
9	0	1	1
10	1	1	2
11	0	1	1
12	1	0	1
13	1	1	2
14	1	1	2
15	1	1	2
16	1	1	2
17	1	1	2
18	0	1	1
19	1	1	2
20	1	1	2
21	1	1	2
22	1	1	2
23	1	1	2
24	1	1	2
25	1	1	2
26	1	1	2
27	1	1	2
28	1	1	2
29	1	1	2
30	1	1	2
31	1	1	2
32	1	0	1
33	1	0	1
JML	29	27	56
Skor Total Ideal	66		
Persenta	44	41	85

Dorongan dan penghargaan orang tua, keluarga dan masyarakat

no	10	13	total
1	1	1	2
2	1	1	2
3	1	1	2
4	1	1	2
5	1	1	2
6	1	1	2
7	1	1	2
8	0	1	1
9	1	1	2
10	1	1	2
11	0	1	1
12	1	1	2
13	1	1	2
14	0	1	1
15	1	1	2
16	0	1	1
17	0	1	1
18	0	1	1
19	0	1	1
20	0	1	1
21	1	1	2
22	0	1	1
23	0	1	1
24	1	1	2
25	0	1	1
26	1	1	2
27	1	1	2
28	1	1	2
29	1	1	2
30	1	1	2
31	1	1	2
32	0	1	1
33	0	1	1
JML	20	33	53
Skor Total Ideal	66		
Persenta	30	50	80