

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehormatan suatu bangsa diforum internasional salah satunya ditentukan oleh capaian prestasi olahraga pada *event-event* olahraga, baik regional maupun internasional. Kehormatan tersebut dapat dicapai dengan mempersiapkan dan menghasilkan atlet-atlet yang dapat bersaing di kancah dunia. Persiapan dimulai sejak usia muda (usia sekolah), menekankan pada perkembangan psiko-fisik yang mengacu pada perkembangan psikomotrik, kognitif, dan moral-sosial selama masa pembinaan yang dilakukan secara bertahap (berjenjang) dan berkelanjutan (Syah, 2014).

Dalam rangka mencapai target prestasi olahraga yang maksimal, sangat bergantung pada kemampuan dan penampilan seorang atlet binaan atau profesional. Atlet profesional ditampilkan dari fisik dan mental yang baik, memiliki bentuk dan proporsi tubuh yang ideal sesuai cabang olahraga, mampu menyelaraskan antara kondisi fisik dan kemampuan fisik secara baik, memiliki kemampuan taktik dan teknis yang baik dalam bertanding, memiliki aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik seperti pengendalian emosi dalam bertindak, dan

memiliki semangat atau daya juang seorang juara (Suharno, 1986). Hal ini merupakan bentuk pengaktualisasian diri pada seorang atlet. Selain itu, kemampuan dan profesionalitas seorang atlet akan menjadi lebih baik apabila mampu untuk beradaptasi dan memantul kembali setelah menghadapi masalah yang dapat merusak dirinya (Narayanan, 2008).

Keikutsertaan atlet usia remaja (usia sekolah) dalam ajang perlombaan-perlombaan kategori dewasa seperti yang ditampilkan pada PON, Sea Games, dan Olimpiade tentu saja harus diimbangi dengan kemampuan secara mental, fisik, dan teknik yang didapat melalui proses pembinaan yang matang. Pembinaan selama sepuluh tahun pada masa pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik maupun psikologisnya pada masa dimana anak belum dipengaruhi faktor-faktor yang dapat menghambat akan menghasilkan atlet yang berkualitas (Tangkudung, 2006). Pembinaan yang dilakukan pada atlet muda lebih mengarah kepada sinerginya perubahan fisik dan sikap / perilaku disesuaikan dengan kemampuan berolahraganya.

Pembinaan atlet secara khusus dan terprogram akan mempengaruhi peningkatan kesiapan dan kematangan dari perspektif fisik dan psikologis dalam mengejar puncak prestasi olahraganya. Hasil tersebut didapat melalui lembaga pembinaan yang selalu melakukan pengawasan, evaluasi, pembimbingan; serta kerjasama dengan pihak orang tua, sekolah, dan/atau oleh pihak klub olahraga baik pelatih maupun staff.

Peningkatan prestasi puncak pada atlet binaan dipengaruhi oleh kemampuan atlet dalam latihan, lamanya waktu yang diberikan pada program latihan, dan sistem atau metode pelatihan yang diberikan kepada atlet (Harsuki, 2003). Pembinaan yang terstruktur dan sistematis mengarahkan kepada atlet agar mampu mengembangkan kemampuan olahraga secara maksimal dan memiliki ketahanan terhadap pengentasan permasalahan atau keadaan negatif sehingga tetap memiliki motivasi berprestasi dan mampu bangkit dari kesulitan yang dialami.

Undang-Undang Nomor 23 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional mendukung pembinaan olahraga dalam mencapai prestasi yang disinergikan dengan pendidikan. Sistem pendidikan dan pembinaan tersebut saling memiliki keterkaitan secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan yang mengandung unsur pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan dalam mencapai tujuan keolahragaan nasional (Poerwanti, 2012). Oleh karena itu pada tahun 1977 didirikanlah Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan sebagai sebuah solusi untuk mempermudah atlet usia sekolah dalam menjalani pemusatan latihan dan partisipasi pada kejuaraan olahraga. Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan merupakan gagasan dari Ali Sadikin selaku Gubernur DKI Jakarta (Abdurrahim, Sutiyono, Hanif, Nur, & Apriyanto, 2003).

Pengembangan Olahraga yang terhubung dengan pendidikan dituntut untuk mampu mewadahi dan menumbuhkembangkan kompetensi-kompetensi yang dapat meningkatkan dan mempertahankan kegigihan, daya juang, semangat, motivasi, ketahanan secara fisik dan mental melalui penyelenggaraan program dan layanan yang disediakan. Pengembangan tersebut akan berdampak positif agar tetap fokus mengejar prestasi olahraga dan pendidikan. Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan Arora terhadap 216 mahasiswa di salah satu Universitas wilayah Texas Selatan Amerika Serikat yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang bertastus sebagai atlet memiliki motivasi berprestasi lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak berstatus sebagai atlet (Arora, 2015).

Baron Pierre de Coubertin menjelaskan bahwa tujuan akhir dari penyelenggaraan olahraga dan pendidikan jasmani terletak pada perannya sebagai sebuah wadah penyempurnaan watak dan wahana pembentukan kepribadian yang kuat, agar memiliki watak yang baik dan sifat yang mulia dalam dirinya (Lutan, 2001). Bentuk penyelenggaraan model pendidikan secara khusus dalam olahraga dapat berupa Pusat Pendidikan dan Olahraga Pelajar (PPOP) atau Sekolah Khusus Olahragawan yang dapat mewadahi dan mendukung performa atlet dalam menjalani proses pembinaan. Sekolah khusus olahragawan diharapkan dapat membentuk kemampuan resiliensi sebagai sebuah kemampuan

untuk bangkit dari kemalangan yang menimpa pada seorang atlet. Kemampuan resiliensi ini sebagai bentuk pemanfaatan akan kekuatan-kekuatan yang bersumber dari dalam atau luar dirinya agar tetap mampu mengatasi masalah dan kembali kepada keadaan semula. Hal tersebut dapat dilakukan dengan memanfaatkan faktor protektif (demografis) yang ada dalam diri seperti jenis kelamin, usia, suku, dan ras (Barends, 2004).

Namun proses untuk mencapai prestasi yang maksimal, seringkali muncul permasalahan selama pembinaan atau ketika seorang atlet sedang mengikuti pertandingan. Seringkali seorang atlet mengalami tekanan dari *stressor* yang muncul secara berkala dalam kehidupannya seperti ketika menghadapi kompetisi (persiapan, target/harapan yang harus dicapai, cedera yang dialami saat berlatih atau latihan tanding), pengaruh dari pelatih, dan masalah-masalah personal yang sedang dihadapi (Sakrar & Fletcher, 2014). Ketidakmampuan mengatasi *stressor* akan berdampak pada pemilihan jalan keluar yang tidak baik.

Dilansir dari www.republika.co.id, Asisten Pelatih Tunggal Putri PBSI, Minarti Timur mengatakan bahwa performa puncak seorang atlet tidak dapat tersalurkan dengan baik apabila atlet tersebut tidak mampu mengontrol tekanan yang bersumber dari lawan (Subekti, 2017). Ketidakmampuan atlet mengatasi tekanan tersebut umumnya akan menampilkan permainan yang buruk dan melakukan kecerobohan yang dapat merugikan dirinya sendiri. Sama seperti apa yang dialami oleh Marq

Marquez sang juara dunia motor gp 2016 (hasil wawancara) yang dilansir dari www.detiksport.com, ia menyatakan bahwa tekanan-tekanan yang terjadi dalam olahraga memberikan dampak terhadap seseorang sehingga menjadi gelisah dan memiliki banyak keraguan yang dapat mempengaruhi kondisi fisik dan mental (Sari, 2016). Untuk mengatasi tekanan dan gangguan tersebut atlet perlu mengembangkan kemampuan resiliensi yang mengacu pada kemampuan beradaptasi secara positif dengan segala macam kesulitan yang dihadapi guna menghasilkan prestasi yang lebih baik (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000).

Sumber lain yang menyebabkan seorang atlet mengalami tekanan adalah cedera olahraga. Cedera yang dialami saat olahraga akan mengganggu dan membatasi pengoptimalan dari anggota fisiknya, bahkan berdampak pada kemauan atlet untuk bertahan atau tidak pada olahraga yang ditekuninya (Bahruddin, 2013). Cedera olahraga menghasilkan pengalaman negatif yang menekan secara mental bahkan membuat traumatik seorang atlet. Atlet yang mengalami cedera berat, kemerosotan prestasi, dan kejadian menakutkan yang menghambat, akan tetap merespon dengan baik terhadap hal-hal baru apabila memiliki kemampuan resiliensi (Galli & Vealey, 2008). Keadaan psikologis seorang atlet setelah mengalami tekanan dan kesengsaraan seringkali memicu turunnya mental, motivasi, semangat, daya juang, kegigihan untuk terus melanjutkan olahraga yang ditekuni atau kehidupan sehari-hari. Respon

yang ditampilkan seorang atlet menunjukkan perbedaan tingkat resiliensi yang dimiliki secara signifikan.

Permasalahan-permasalahan yang terjadi dalam olahraga apabila tidak ditangani dengan baik akan berdampak terhadap penampilan saat bertanding, keasyikan dalam bermain, merasa tertekan dengan keramaian dilapangan, dan tidak mampu mencapai harapan tinggi yang diberikan oleh publik dan pelatih (Woodman & Hardy, 2001). Keadaan tersebut akan sangat berpengaruh pada kemerosotan performa yang ditampilkan oleh seorang atlet dalam menghadapi pertandingan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan Jakarta yang melibatkan dua orang siswa dan satu guru BK pada tanggal 10 Mei 2017 hasil wawancara menunjukkan bahwa seringkali atlet usia muda mengalami tekanan-tekanan yang dirasakan selama proses pembinaan di sekolah dan pengalaman buruk yang didapatkan saat pertandingan. Beberapa permasalahan yang dirasakan bersumber dari ketidakmampuan siswa dalam menghadapi tekanan atau permasalahan yang terjadi akibat pengalaman buruk dari berlatih dan bertanding seperti: cedera olahraga, kekalahan dalam suatu pertandingan, tuntutan prestasi yang tinggi, kurangnya kasih sayang dari orang tua karena sistem asrama, dan sistem degradasi bagi siswa yang tidak memenuhi standar capaian prestasi.

Ketidakmampuan siswa dalam mengatasi tekanan atau permasalahan tersebut berdampak pada persepsi terhadap diri yang rendah, keyakinan siswa mengikuti program pelatihan, dan menurunnya kemampuan meregulasi emosinya. Untuk itu, resiliensi perlu ditingkatkan pada seorang atlet agar mampu menjaga fokus pada permainnya sebagai hasil pemikiran positif akan performanya ditambah dengan motivasi agar mencapai performa yang lebih baik (Masten, 1994). Resiliensi sebagai sebuah faktor yang melindungi dan membuat atlet dapat kembali ke kondisi semula bahkan lebih baik daripada sebelumnya, dengan resiliensi yang baik akan membantu mempersiapkan atlet kembali berkompetisi atau berpartisipasi setelah mengalami permasalahan olahraga (Mummery, Schofield, & Perry, 2004).

Peningkatan performa seorang atlet sangat dipengaruhi banyak faktor seperti fisik, psikologis, lingkungan sosial, keluarga, dan ekonomi. Penelitian yang dilakukan oleh Subhan dan Ijaz pada 150 atlet mahasiswa di 3 Universitas daerah Lahore Pakistan menunjukkan bahwa determinasi diri, ketangguhan fisik, pengaturan emosi dan kedewasaan merupakan faktor kunci yang menentukan resiliensi pada individu (Subhan & Ijaz, 2012). Selain itu ketahanan fisik, persepsi yang baik mengenai dirinya, dan dukungan sosial yang didapat merupakan faktor penting yang berpengaruh pada resiliensi dalam performa atlet peserta kompetisi

renang pada kejuaraan kelompok usia dikejuaraan nasional Australia (Mummery, Schofield , & Perry, 2004).

Penelitian lainnya yang dilakukan terhadap Atlet Renang gaya bebas 100m pada Piala Walikota Surabaya tahun 2014 menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan konsentrasi terhadap resiliensi (Khoirunnisa & Jannah, 2014). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan kepada para pemenang medali emas Olimpiade Beijing 2008 menunjukkan bahwa regulasi emosi bukan termasuk faktor psikologis yang mempengaruhi resiliensi psikologis seorang atlet (Fletcher & Sakrar, 2012). Sementara itu, berbeda dengan *proactive coping* yang memiliki hubungan positif dengan resiliensi berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Johnatan kepada beberapa atlet Sulawesi Selatan yang mengikuti Pekan Olahraga Nasional tahun 2016 (Johnatan, 2015).

Dari beberapa hasil penelitian ini menunjukkan keadaan psikologis, seperti: persepsi terhadap diri, dukungan sosial, pengaturan emosi, kedewasaan, serta *proactive coping*; dan keadaan fisik seperti ketahanan atau ketangguhan fisik dan determinasi diri merupakan bagian yang saling berhubungan terhadap resiliensi seorang atlet. Pada sebagian atlet, pengaturan emosi bisa memberikan dampak yang positif pada peningkatan resiliensi. Sehingga dirasa perlu sekali lembaga pembinaan atau sekolah atlet memperhatikan pengembangan dan peningkatan

psikologis dan fisik melalui penyelenggaraan program atau kegiatan-kegiatan yang mendukung.

Untuk meningkatkan kemampuan dalam menghadapi tekanan atau resiliensi pada siswa yang berstatus sebagai atlet, khusus di Sekolah Olahragawan Ragunan guru BK menyusun dan merencanakan program atau layanan yang dapat mengakomodir kebutuhan akan akademik dan psikologisnya terutama hal-hal yang berkaitan dengan pencapaian prestasi olahraga siswa. Upaya yang dilakukan dapat berupa preventif (pencegahan) maupun kuratif (pengentasan masalah). Sedangkan dalam ranah Psikologi, guru BK dibantu dengan Psikolog dan para pakar dibidang olahraga mengadakan beberapa kegiatan yang dapat meningkatkan kemampuan individu, seperti: Pelatihan mengenai *characterBuilding* tentang kompetensi-kompetensi yang diperlukan dalam menghadapi *event* olahraga dan seminar-seminar tentang peningkatan prestasi olahraga.

Sementara untuk mengatasi permasalahan fisik seperti cedera olahraga, guru BK *me-referral* siswa pada tim kesehatan khusus dibidang olahraga (dokter dan terapis). Oleh karena itu permasalahan-permasalahan yang terjadi pada atlet haruslah diimbangi dengan pengembangan terhadap individu baik secara fisik maupun psikologis salah satunya dengan mengembangkan resiliensi. Aspek ini yang dikembangkan kepada peserta didik mengacu pada standar kompetensi kemandirian siswa seperti kematangan intelektual dan emosi,

pengembangan pribadi, kematangan dalam membangun hubungan dengan teman sebaya guna mempersiapkan diri akan wawasan dan kesiapan karir peserta didik untuk masa depannya.

Melihat dari bagaimana seorang atlet sering kali mengalami tekanan-tekanan selama berlatih atau bertanding, terutama pada olahragawan muda, resiliensi dirasa perlu untuk diteliti sebagai sebuah kemampuan individu dalam menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi pada dirinya. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melihat bagaimana kemampuan resiliensi yang ada dalam diri atlet muda di Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan. Kemampuan resiliensi yang dikaji secara mendalam akan dapat memberikan info mengenai kondisi psikologis apa saja yang dirasa sangat membantu siswa menghadapi tekanan dan masalah yang sering muncul baik saat berlatih maupun bertanding, sehingga para penanggung jawab dalam program pembinaan atlet usia muda ini dapat mengetahui langkah-langkah dan hal apa saja yang dapat ditingkatkan guna memberi kekuatan pada mental juara dalam diri seorang atlet.

Dari hasil pemaparan di atas, peneliti bermaksud untuk dapat melakukan penelitian survey mengenai gambaran resiliensi siswa Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan (survey pada siswa SMAN Ragunan Jakarta).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan apa yang telah diuraikan pada latar belakang, peneliti mengidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran resiliensi siswa Sekolah Khusus Olahragawan Negeri Ragunan Jakarta?
2. Aspek-aspek apa saja yang dapat mempengaruhi kemampuan resiliensi siswa?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dipaparkan sebelumnya, maka peneliti menentukan pembatasan masalah mengenai gambaran resiliensi pada siswa sekolah khusus olahragawan Ragunan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah yang dipaparkan sebelumnya, maka peneliti merumuskan masalah penelitiannya yaitu: “Bagaimana gambaran resiliensi siswa Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan?”

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tambahan khususnya mengenai kemampuan resiliensi atlet muda yang sedang menempuh pendidikan. Hasil penelitian ini juga membantu guru BK dan sekolah untuk menemukan solusi dari permasalahan-permasalahan siswa di sekolah khusus olahragawan dalam rangka membangun dan meningkatkan kemampuan resiliensinya. Penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan gambaran pihak-pihak mana saja yang perlu dilibatkan untuk saling bekerjasama dalam membantu meningkatkan kemampuan resiliensi siswa.