

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Hasil Data

##### 1. Deskripsi Data Responden Resiliensi Siswa Sekolah Khusus Olahragawan

Penelitian bertujuan untuk melihat gambaran resiliensi khusus pada siswa dan siswi di SMA Negeri Ragunan (Sekolah Khusus Olahragawan). Sampel pada penelitian ini diambil dari masing-masing kelas dengan proporsi seimbang baik antara laki-laki dengan perempuan. Berikut data siswa SMA Negeri Ragunan yang menjadi sampel dalam penelitian:

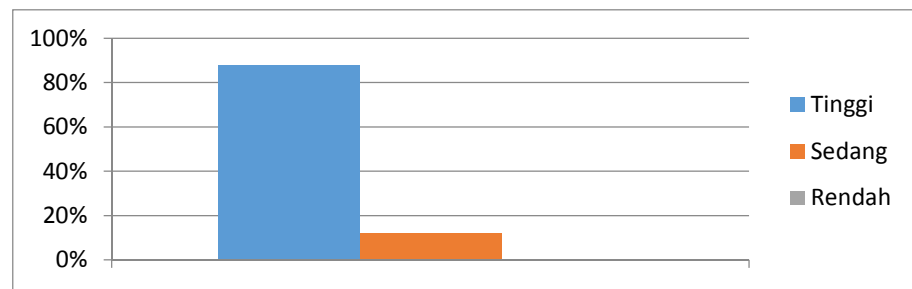
**Tabel 4.1**  
**Jumlah Sampel Siswa Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan**

No.	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1	X IPA 1	5	5	10
2	X IPA 2	5	5	10
3	X IPS 1	5	5	10
4	X IPS 2	5	5	10
5	XI IPA	5	5	10
6	XI IPS 1	5	5	10
7	XI IPS 2	5	5	10
8	XI IPS 3	5	5	10
9	XII IPA 1	5	5	10
10	XII IPA 2	5	5	10
11	XII IPS 1	5	5	10
12	XII IPS 2	5	5	10
<b>Jumlah</b>		60	60	120

## 2. Deskripsi Data Keseluruhan Gambaran Resiliensi pada Siswa Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan

**Tabel 4.2**  
**Resiliensi Siswa Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan Secara Keseluruhan**

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X \geq 108$	106	88%
Sedang	$72 \leq X < 108$	14	12%
Rendah	$X < 72$	0	0%
<b>Jumlah</b>		120 Siswa	100 %



**Gambar 4.1**  
**Grafik Resiliensi Siswa Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan Secara Keseluruhan**

Berdasarkan pemaparan tabel dan gambar diatas, diketahui bahwa dari 120 sampel siswa Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan yang diambil sebagai sampel penelitian didapatkan hasil sebanyak 106 siswa (88%) berada pada kategori tinggi dalam kemampuan resiliensinya. Sedangkan sebanyak 14 siswa (12%) berada pada kategori sedang dan tidak ada siswa dengan kategori rendah dalam kemampuan resiliensinya. Skor maksimal yang didapatkan siswa adalah 140, sedangkan siswa dengan skor terendah sebesar 98 dan memiliki nilai rentangan antara keduanya sebesar 52 poin.

Dapat disimpulkan bahwa secara umum siswa berada pada kategori tinggi dalam kemampuan resiliensinya. Ini menunjukkan bahwa mereka sudah mampu untuk mengatur emosi, mengendalikan diri terhadap rangsangan yang diberikan orang selama pertandingan, mampu mengatur dirinya untuk dapat menjalankan KBM di sekolah dengan baik ditengah program latihan yang sangat padat, dan sudah mengetahui faktor-faktor mental apa saja yang dapat mendukungnya untuk menghadapi kesulitan atau tekanan yang mungkin akan terjadi disuatu perlombaan atau pertandingan.

Sedangkan pada siswa dengan kategori sedang menunjukkan bahwa siswa telah mampumengambil hikmah dari kekalahan atau kejadian buruk ketika menyimpannya disaat bertanding, menjaga fokus atau kendali pikiran setelah mendapat tekanan dari orang lain, dan masih mulai mengatur emosi secara sehat dan konstruktif dalam rangka membangun diri ketika berada dalam situasi-situasi menekan.

Tidak ada siswa yang berada dalam kategori rendah menunjukkan bahwa secara umum siswa sudah mampu menghadapi keadaan-keadaan yang menekan atau permasalahan yang terjadi selama pembinaan olahraga maupun saat bertanding. Ini mengindikasikan bahwa mereka siap dan memiliki kepercayaan akan dapat memenuhi tuntutan-tuntutan prestasi yang diberikan sekolah dan

yakin menjadi lebih baik dimasa yang akan datang dengan arahan selama pembinaan.

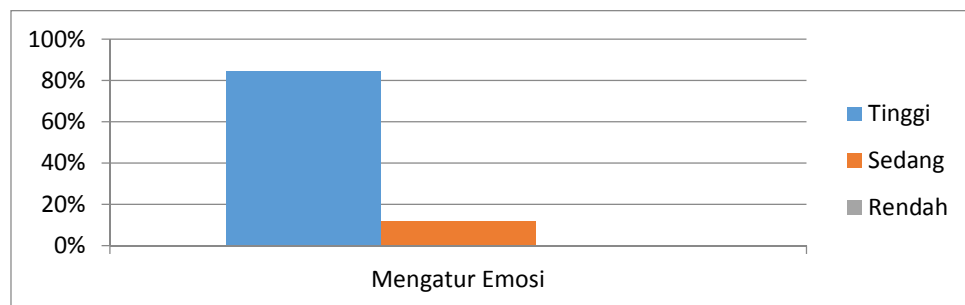
### 3. Deskripsi Data Gambaran Resiliensi Berdasarkan Aspek

Deskripsi data mengenai gambaran kemampuan resiliensi siswa di Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan berdasarkan 7 aspek yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte (2002) antara lain sebagai berikut :

#### a. Mengatur Emosi

**Tabel 4.3**  
**Tingkat Resiliensi Siswa Aspek Pengaturan Emosi**

Kategori	Skor	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X \geq 18$	101	84,2%
Sedang	$12 \leq X < 18$	19	15,8%
Rendah	$X < 12$	0	0%
<b>Jumlah</b>		120	100%



**Gambar 4.2**  
**Grafik Resiliensi Siswa Aspek Mengatur Emosi**

Berdasarkan gambar diatas, terlihat bahwa 101 siswa (84,2%) memiliki kemampuan resiliensi pada kategori tinggi, 19 siswa (15,8%) berada pada kategori sedang dan tidak ada siswa

dengan kategori rendah. Skor tertinggi yang didapatkan siswa adalah 24, sedangkan siswa dengan skor terendah sebesar 12.

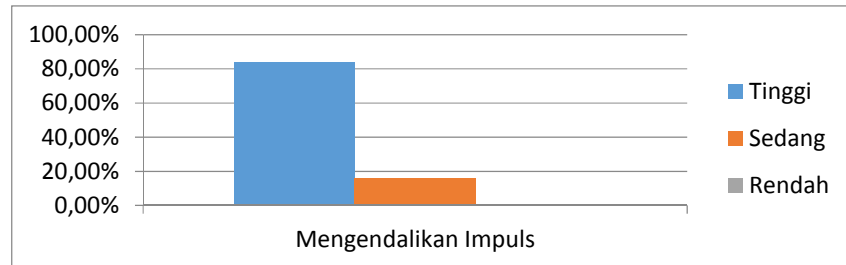
Hasil presentase menunjukkan bahwa secara umum siswa berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum siswa sudah mampu mengatur keadaan emosi yang ada dalam dirinya, mampu mengolah emosi pada perhatian dan perilaku yang ditampakkan saat bertanding, dan menyalurkan emosi yang ada dengan ekspresi yang positif secara sehat.

Sementara pada siswa dengan kategori sedang menunjukkan bahwa siswa mulai terlihat tenang ketika pada posisi tertekan seperti saat tertinggal skor, mampu untuk mengendalikan emosinya ketika lawan bermain curang, dan mengekspresikan emosi secara positif dan sehat pada setiap kejadian yang ada. Tidak adanya siswa dengan kategori rendah pada aspek ini menunjukkan bahwa mereka secara emosi sudah mampu untuk menjaga dan mengatur bentuk apa saja yang akan ia tampilkan.

#### b. Pengendalian Impuls

**Tabel 4.4**  
**Tingkat Resiliensi Siswa Aspek Mengendalikan Impuls**

<b>Kategori</b>	<b>Skor</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
Tinggi	$X \geq 12$	83	84,2%
Sedang	$8 \leq X < 12$	5	15,8%
Rendah	$X < 8$	37	31%
<b>Jumlah</b>		120	100 %



**Gambar 4.3**  
**Grafik Resiliensi Siswa Aspek Mengendalikan Impuls**

Berdasarkan gambar diatas, menunjukkan bahwa sebanyak 101 siswa (84,2%) berada pada kategori tinggi, sedangkan 19 siswa (15,8%) berada pada kategori sedang dan tidak ada siswa dengan kategori rendah. Skor tertinggi yang didapatkan siswa adalah 16, sedangkan siswa dengan skor terendah adalah 9.

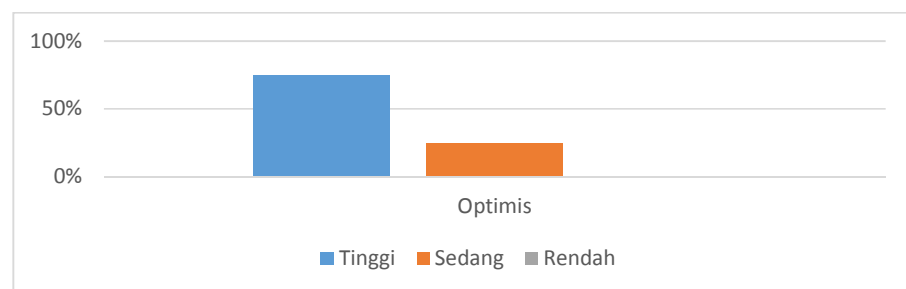
Secara umum dalam kemampuan mengendalikan impuls, siswa berada pada kategori tinggi mengandung yang mengandung makna bahwa siswa sudah memiliki kemampuan untuk mengatur dirinya terhadap rangsangan (impuls) yang terjadi dari luar, menahan kepercayaan impulsif yang seringkali mengganggu konsentrasi saat bertanding atau ketika menjalani pemusatan latihan, dan mampu menunda terhadap hal yang disukai atau diinginkan pada waktu yang tepat.

Sementara pada siswa dengan kategori sedang, siswa mulai menunjukkan bahwa mereka tetap bertahan agar tidak menyerah ketika sesuatu terjadi tidak sesuai dengan apa yang diinginkan, , dan tidak secara langsung merespon setiap rangsangan dengan terburu-buru tanpa berfikir matang. Sedangkan tidak ada siswa dengan kategori rendah menunjukkan bahwa siswa dalam menerima impuls dan kepercayaan-kepercayaan yang terjadi saat berlatih maupun dalam bertanding mereka sudah mampu untuk mengendalikan dan mengatur respon apa saja yang akan ditampilkan terhadap rangsangan tersebut.

### c. Optimis

**Tabel 4.5**  
**Tingkat Resiliensi Siswa Aspek Optimis**

Kategori	Skor	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X \geq 18$	90	75%
Sedang	$12 \leq X < 18$	30	25%
Rendah	$X < 12$	0	0%
<b>Jumlah</b>		120	100%



**Gambar 4.4**  
**Grafik Resiliensi Siswa Aspek Optimis**

Berdasarkan gambar diatas, terlihat sebanyak 90 siswa (75%) memiliki kemampuan sikap optimis berada pada kategori tinggi dan 30 siswa lainnya (25%) berada pada kategori sedang dan tidak ada siswa dengan kategori rendah. Skor tertinggi yang didapatkan siswa adalah 24, sedangkan siswa dengan skor terendah adalah 13.

Hasil presentase pada siswa dengan kategori tinggi menunjukkan bahwa siswa sudah memiliki keyakinan dapat menjadi lebih baik pada prestasi olahraganya setelah menjadi bagian dari sekolah olahragawan Ragunan, memiliki kepercayaan akan masa depan karier yang lebih terarah dengan program yang dijalani, dan percaya dapat mengatasi kesulitan atau masalah-masalah yang terjadi seperti ketertinggalan angka saat bertanding, cedera ringan saat berlatih, dan persiapan yang mepet.

Sementara bagi 25% siswa yang berada pada kategori sedang, menunjukkan bahwa siswa memiliki sikap optimis yang cukup baik. Siswa sudah mulai menunjukkan kepercayaan bahwa mampu menyelesaikan masalah yang dialami dan memiliki kepercayaan dapat berubah menjadi lebih baik karena tanpa terpengaruh oleh kegagalan atau masalah yang pernah dialami. Ini ditampilkan dalam keseharian mereka yang percaya akan mencapai

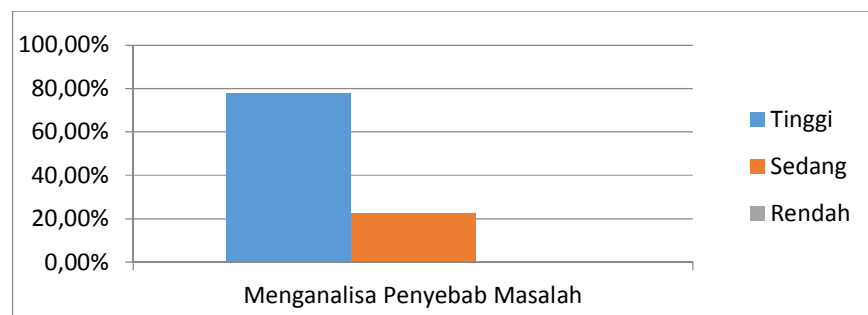


target-target yang diberikan oleh pelatih dengan penuh semangat dalam menjalankan program latihan .

#### d. Analisis Penyebab Masalah

**Tabel 4.6**  
**Tingkat Resiliensi Siswa Aspek Menganalisa Penyebab Masalah**

Kategori	Skor	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X \geq 24$	93	77,5%
Sedang	$16 \leq X < 24$	27	22,5%
Rendah	$X < 16$	0	0%
	Jumlah	120	100 %



**Gambar 4.5**  
**Grafik Resiliensi Siswa Aspek Menganalisa Penyebab Masalah**

Berdasarkan gambar diatas, terlihat bahwa sebanyak 93 siswa (77,5%) memiliki kemampuan dalam menganalisa penyebab masalah berada pada kategori tinggi. 27 siswa (22,5%) berada pada kategori sedang dan tidak ada siswa yang berada dalam kategori rendah. Skor tertinggi yang didapatkan siswa adalah 30 dan skor terendah sebesar 18.

Pada siswa dengan kategori tinggi dalam kemampuan menganalisa penyebab masalah ini ditunjukkan dari siswa menyadari kesalahan-kesalahan yang dilakukan tanpa mudah untuk menyalahkan orang lain. Siswa sudah mengetahui sumberdaya lain yang dapat membantu dirinya untuk mengatasi permasalahan yang terjadi, mengetahui dengan jelas kesalahan-kesalahan apa saja yang menyebabkan terjadinya masalah, dan konsentrasinya tidak terpengaruh oleh pengalaman dan pemikiran negatif dari kejadian-kejadian buruk yang telah terjadi.

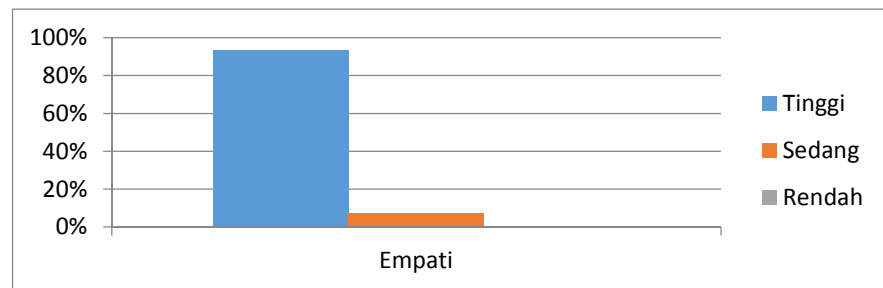
Sementara pada 22,5% siswa yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa siswa dalam mengambil kesimpulan-kesimpulan terhadap penyebab terjadinya suatu masalah sudah mulai untuk melakukan identifikasi terlebih dahulu, lebih menilai diri sendiri daripada menyalahkan orang lain sebagai penyebab permasalahan.

Tidak adanya siswa dengan kategori rendah menunjukkan bahwa siswa sekolah khusus olahragawan Ragunan dalam menghadapi situasi masalah atau keadaan menekan mereka terlebih dahulu melakukan identifikasi penyebab terhadap diri mereka daripada memberikan penilaian-penilaian negatif terhadap orang lain maupun situasi itu sendiri

### e. Empati

**Tabel 4.7**  
**Tingkat Resiliensi Siswa Aspek Empati**

Kategori	Skor	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X \geq 12$	112	93%
Sedang	$8 \leq X < 12$	8	7%
Rendah	$X < 8$	0	0%
	Jumlah	120	100 %



**Gambar 4.6**  
**Grafik Resiliensi Siswa Aspek Empati**

Berdasarkan hasil data yang dipaparkan dalam gambar diatas, terlihat sebanyak 112 siswa (93%) memiliki kemampuan berempati yang tinggi dan 8 siswa (7%) berada pada kategori sedang dan tidak ada siswa dengan kategori rendah pada kemampuan empatnya. Skor tertinggi yang didapatkan siswa adalah 16, sedangkan siswa dengan skor terendah adalah 10.

Kemampuan berempati pada siswa dengan kategori tinggi tersebut ditampilkan dalam bentuk mampu membaca kondisi psikologis dan emosi baik secara verbal maupun non-verbal saat bertanding maupun latihan, memiliki kecakapan strategi bertanding yang baik dengan menganalisa keadaan yang ditampilkan lawan.

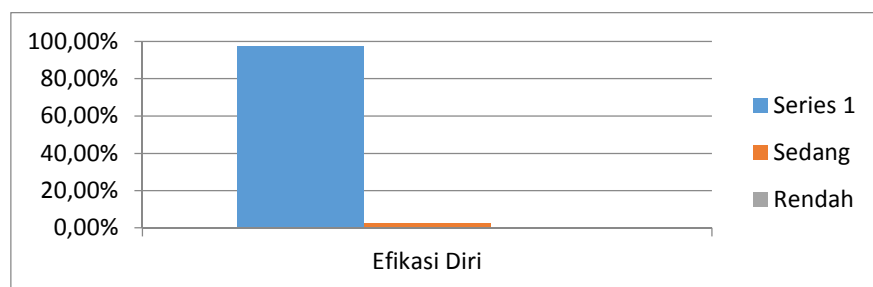
Siswa tidak mudah terpengaruh oleh gaya bermain lawan saat bertanding sehingga mampu menjaga dan mengatur alur permainan dengan baik.

Tidak adanya siswa yang berada dalam kategori rendah menunjukkan bahwa mereka telah memiliki kematangan secara interpersonal terhadap kepekaannya akan keadaan-keadaan yang ditampilkan oleh orang lain. Kemampuan berempati yang baik ini juga ditampilkan pada kehidupan sehari-hari yang terjadi antar siswa dalam membangun kerjasama dan hubungan selama proses pembinaan olahraga maupun saat berada di sekolah.

#### f. Efikasi Diri

**Tabel 4.8**  
**Tingkat Resiliensi Siswa Aspek Efikasi Diri**

Kategori	Skor	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X \geq 12$	117	97,5%
Sedang	$8 \leq X < 12$	3	2,5%
Rendah	$X < 8$	0	0%
<b>Jumlah</b>		120	100 %



**Gambar 4.7**  
**Grafik Resiliensi Siswa Aspek Efikasi Diri**

Berdasarkan gambar diketahui bahwa sebanyak 117 siswa (97,5%) telah mencapai kategori tinggi pada kemampuan efikasi dirinya. Sementara sebanyak 3 siswa (2,5%) berada pada kategori sedang dan tidak ada siswa dengan kategori rendah. Skor tertinggi yang didapatkan siswa adalah 16, sedangkan siswa dengan skor terendah adalah 10.

Hasil pada siswa dengan kategori tinggi ini menjelaskan bahwa kemampuan efikasi diri ditunjukkan bahwa siswa dalam menghadapi permasalahan yang terjadi selama pertandingan telah memiliki kepercayaan dapat mengatasinya, memiliki keyakinan bahwa prestasi yang ditargetkan akan sukses ia capai dengan program-program yang diberikan, dan percaya dengan kemampuan diri tanpa terpengaruh oleh status atau keadaan lawan.

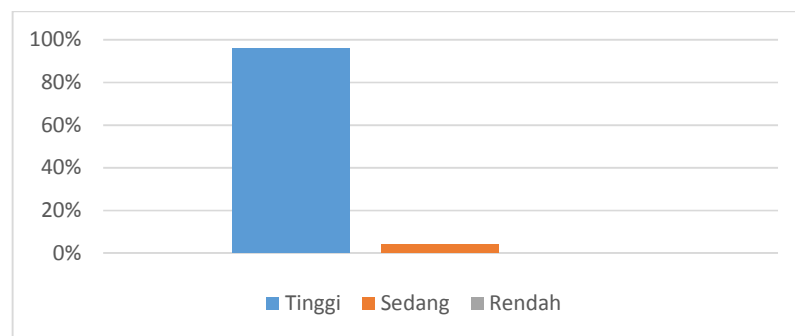
Sementara pada 2,5% siswa dengan kategori sedang sudah mulai menunjukkan kemampuan untuk menemukan solusi secara mandiri terhadap masalah yang terjadi, memiliki keyakinan untuk dapat sukses dimasa depan selama menjadi atlet binaan sekolah, dan mulai untuk berani menonjolkan diri dengan kemampuan yang ada ketika bersaing dengan atlet yang lebih berprestasi. tidak ada siswa dengan efikasi diri yang rendah menunjukkan bahwa secara sadar mereka sudah mengetahui bahwa keyakinan dalam diri dengan kemampuan dan program yang

mereka jalani mampu mengantarkan mereka kepada kesuksesan dan ketika terjadi masalah, mereka telah siap untuk mengatasnya.

#### g. Menjangkau Keluar

**Tabel 4.9**  
**Tingkat Resiliensi Siswa Aspek Menjangkau Keluar**

Kategori	Skor	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X \geq 12$	115	96%
Sedang	$8 \leq X < 12$	5	4%
Rendah	$X < 8$	0	0%
<b>Jumlah</b>		120	100 %

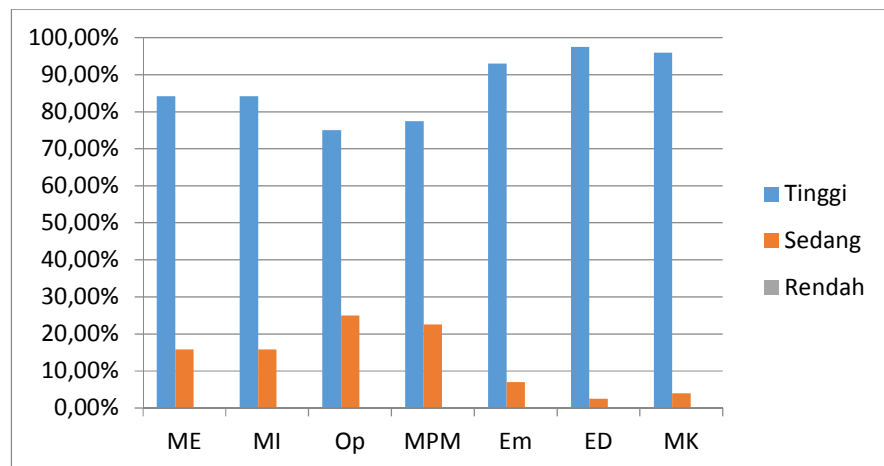


**Gambar 4.8**  
**Grafik Resiliensi Siswa Aspek Menjangkau Keluar**

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, terlihat bahwa sebanyak 115 siswa (96%) memiliki kemampuan untuk menjangkau keluar yang tinggi dan sebanyak 5 siswa (4%) berada pada sedang dan tidak ada siswa yang berada dalam kategori rendah. Skor tertinggi yang didapatkan siswa adalah 16, sedangkan skor terendah adalah 10. Rentangan nilai keduanya adalah 6 poin.

Hasil presentase data pada siswa dengan kategori tinggi menunjukkan bahwa siswa sudah terbuka atas kemalangan yang

terjadi dengan tetap berfikir positif untuk mengambil pelajaran dari setiap kejadian baik ditempat pertandingan, tempat latihan, dan/atau di sekolah. Siswa juga mampu berkompromi dengan dirinya ketika merasa memiliki keterbatasan kemampuan saat bertanding. Sementara 4% siswa dengan kategori sedang menunjukkan bahwa mereka mulai membangun penerimaan diri yang baik terhadap keadaan buruk yang terjadi saat bertanding, mencoba untuk terbuka dengan hal-hal baru, dan mengambil hikmah pada keadaan yang terjadi untuk melakukan perbaikan-perbaikan pada pertandingan atau perlombaan yang akan mereka ikuti dikemudian hari.



**Gambar 4.9**  
**Grafik Perbandingan Resiliensi Siswa Berdasarkan Aspek**

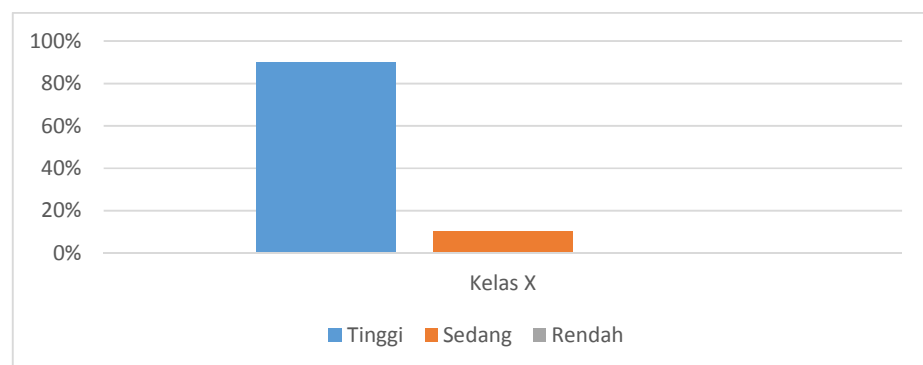
Berdasarkan pada gambar grafik perbandingan resiliensi siswa SKO Ragunan berdasarkan aspek di atas, hasil menunjukkan bahwa secara umum menunjukkan kategori tinggi pada setiap aspeknya. Adapun beberapa aspek pada kategori tinggi dengan presentase tertinggi yaitu pada Empati (93%), Efikasi Diri (97,5%), dan Menjangkau Keluar (96%).

#### 4. Deskripsi Data Gambaran Resiliensi Berdasarkan Kelas

##### a. Kelas X

**Tabel 4.10**  
**Data Tingkat Resiliensi Siswa Kelas X**

Kategori	Skor	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X \geq 108$	36	90%
Sedang	$72 \leq X < 108$	4	10%
Rendah	$X < 72$	0	0%
<b>Jumlah</b>		40	100 %



**Gambar 4. 10**  
**Data Resiliensi Siswa Kelas X**

Berdasarkan pada gambar diatas, tingkat resiliensi kelas X secara umum sudah mencapai kategori tinggi dengan nilai



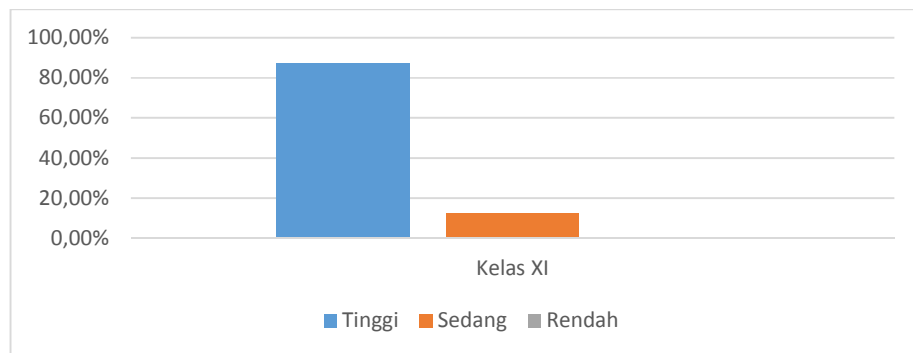
presentase mencapai 90% (36 siswa). Sedangkan 10%(4 siswa) berada pada kategori sedang dan tidak ada siswa dengan kategori rendah. Rerata nilai yang didapat kelas X adalah 121,1. Skor tertinggi yang didapatkan siswa adalah 140, sedangkan siswa dengan skor terendah sebesar 98.

Pada siswa dengan resiliensi tinggi, mereka sudah menunjukkan kesiapannya untuk mengikuti program latihan dan belajar di sekolah, memahami keadaan dan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi di sekolah, tempat pemusatan latihan, dan/atau tempat perlombaan. Sedangkan siswa yang memiliki resiliensi sedang menunjukkan bahwa mereka masih belum secara baik dalam mengatur dirinya untuk tetap fokus dan mengikuti semua kegiatan di sekolah meskipun mengalami kelelahan atau capek setelah latihan. Siswa mulai membangun kepercayaan-kepercayaan akan kesuksesan dirinya dalam olahraga selama di sekolah dan mulai mencoba mengembangkan bakat secara maksimal sehingga mampu bertahan dan meraih kesuksesan.

## b. Kelas XI

**Tabel 4.11**  
**Data Tingkat Resiliensi Siswa Kelas XI**

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X \geq 108$	35	87,5%
Sedang	$72 \leq X < 108$	5	12,5%
Rendah	$X < 72$	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>100%</b>



**Gambar 4.11**  
**Data Resiliensi Siswa Kelas XI**

Berdasarkan pada gambar resiliensi siswa kelas XI Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan Jakarta diketahui bahwa sebanyak 35 siswa atau 87,5% berada pada kategori tinggi. Sedangkan sebanyak 5 siswa atau 12,5% berada pada kategori sedang dan tidak ada siswa yang berada dalam kategori rendah. Rerata nilai yang didapat kelas XI adalah 119,65. Skor tertinggi yang didapatkan siswa adalah 133, sedangkan siswa dengan skor terendah sebesar 100.

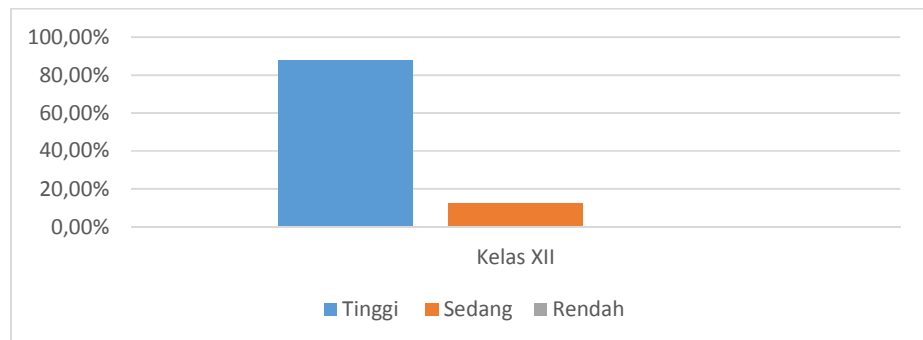
Hasil pada siswa kelas XI yang memiliki tingkat resiliensi tinggi menunjukkan siswa sudah memiliki kemampuan untuk menanggulangi permasalahan atau tekanan-tekanan yang terjadi baik ketika dipertandingan, pemusatan latihan, dan kegiatan belajar mengajar di sekolah dengan pengalaman dan/atau bantuan yang diberikan oleh sumberdaya yang ada di sekolah maupun tempat pelatihan olahraga. Siswa mulai memiliki kepercayaan akan mencapai masa depan sebagai olahragawan yang sukses dengan berada di SKO Ragunan dan mampu mengambil hikmah dari kejadian buruk yang menimpa.

Sementara pada siswa dengan kategori sedang menunjukkan bahwa mereka masih cenderung tidak dapat mengatur emosinya pada keadaan-keadaan menekan seperti saat mengalami ketertinggalan skor, menghadapi juara bertahan, dan terbawa pada pola permainan lawan saat bertanding.

### c. Kelas XII

**Tabel 4.12**  
**Data Tingkat Resiliensi Siswa Kelas XII**

<b>Kategori</b>	<b>Skor</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Tinggi	$X \geq 108$	35	87,5%
Sedang	$72 \leq X < 108$	5	12,5%
Rendah	$X < 72$	0	0%
<b>Jumlah</b>		40	100%



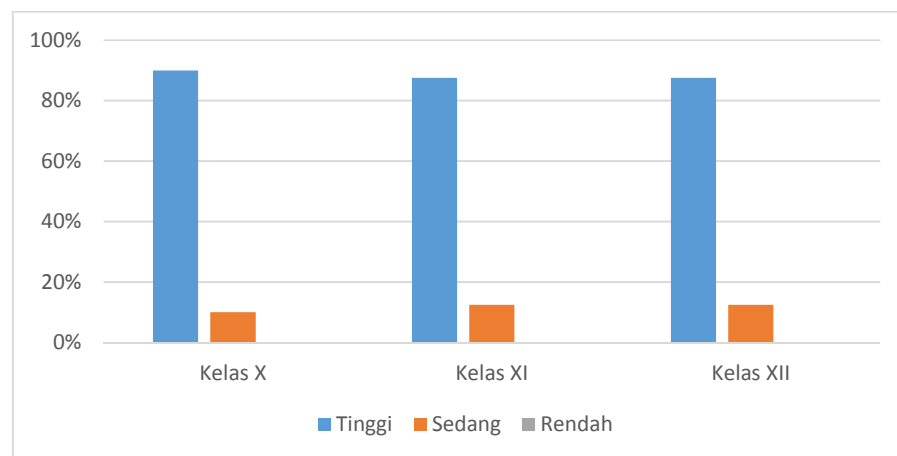
**Gambar 4.12**  
**Grafik Data Resiliensi Siswa Kelas XII**

Berdasarkan data yang ditampilkan pada gambar diatas, menunjukkan hasil bahwa kelas XII siswa Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan memiliki kemampuan resiliensi tinggi sebesar 87,5% (35 siswa). Sementara 12,5% lainnya berada pada kategori sedang dan tidak ada siswa dengan kategori rendah. Rerata nilai yang didapat kelas XII adalah 117,1. Adapun Skor tertinggi yang didapatkan siswa adalah 137, sedangkan siswa dengan skor terendah sebesar 101.

Pada siswa dengan kategori tinggi sudah mampu mengatur dirinya dengan memanfaatkan sumber daya yang ada dalam diri terutama pada kemampuan psikologis seperti mental untuk menghadapi tekanan dan hambatan yang akan sering terjadi selama di sekolah, mampu mempersiapkan diri untuk mengikuti ujian nasional sekolah dengan menggunakan waktu luang untuk

belajar, dan sudah mampu menentukan jenjang karier atau pendidikan lanjutan setelah lulus dari sekolah seperti mulai mengikuti seleksi-seleksi untuk tingkat dewasa.

Sementara pada 12,5% siswa lainnya yang berada dalam kategori sedang terlihat bahwa siswa cenderung memiliki khawatir dengan persiapannya untuk mengikuti ujian nasional dan kelanjutan karir dalam prestasi olahraganya.



**Gambar 4.13**  
**Grafik Perbandingan Data Resiliensi Kelas X, XI, dan XII**

Dari data yang ada pada gambar grafik perbandingan di atas menunjukkan bahwa pada tingkatan kelas memiliki kemampuan resiliensi antara kelas X, XI, dan XII secara umum berada pada kategori tinggi dengan capaian presentase rerata diatas 85%. Sementara tidak ada siswa dengan kategori rendah pada setiap tingkatan kelasnya. Berdasarkan tingkatan kelas, kelas X memiliki

nilai rerata lebih tinggi yaitu sebesar 121,1, kemudian kelas XI sebesar 119,6, dan kelas XII sebesar 117,1.

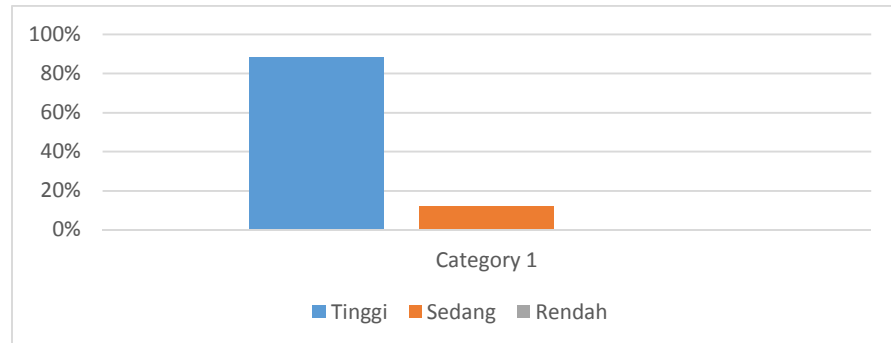
Pada kelas dengan presentase kategori tinggi dalam kemampuan resiliensinya dapat diartikan siswa sudah mampu menjalani program latihan dan kegiatan belajar di sekolah dengan baik, mampu mengatasi permasalahan atau tekanan yang terjadi di lapangan pertandingan atau tempat pelatihan olahraga, memiliki kemampuan dalam merespon setiap rangsangan dengan baik, dan memiliki kepercayaan serta keyakinan bahwa dirinya akan mendapatkan kesuksesan selama berada di SKO Ragunan dibawah arahan pelatih.

## 5. Deskripsi Data Resiliensi Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin

### a. Laki-laki

**Tabel 4.13**  
**Data Tingkat Resiliensi Siswa Laki-laki**

<b>Kategori</b>	<b>Skor</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Tinggi	$X \geq 108$	53	88%
Sedang	$72 \leq X < 108$	7	12%
Rendah	$X < 72$	0	0%
<b>Jumlah</b>		60	100%



**Gambar 4.14**  
**Grafik Data Resiliensi Siswa Laki-laki**

Berdasarkan gambar diatas, didapatkan hasil pada responden laki-laki yang memiliki kemampuan resiliensi pada kategori tinggi sebanyak 53 siswa (88%). Sedangkan responden dengan kategori sedang sebanyak 7 siswa (12%) dan tidak ada siswa dengan kategori rendah. Rerata nilai yang diperoleh siswa laki-laki adalah 120,15. Sementara skor tertinggi yang didapatkan siswa adalah 140, sedangkan siswa dengan skor terendah adalah 98.

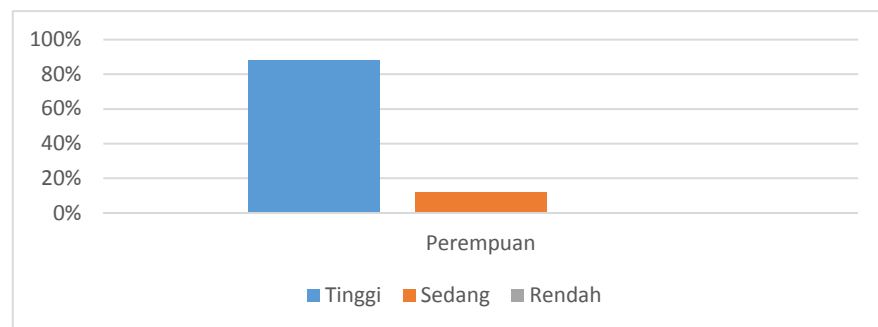
Pada siswa laki-laki dengan kategori tinggi menunjukkan bahwa siswa sudah mengetahui cara-cara yang harus dilakukan ketika terjadi masalah, mampu mengatur emosi terhadap rangsangan yang ada secara sehat, dan memiliki keyakinan dapat sukses dalam olahraga. Siswa juga menunjukkan kecakapannya dalam melakukan gerakan-gerakan, ketahanan fisik yang prima, dan sangat bersemangat ketika berlatih. Sementara pada siswa

dengan kategori sedang menunjukkan bahwa masih cenderung kurang mampu mengendalikan diri terhadap rangsangan negatif dan ragu dapat mengatasi dengan baik ketika terjadi cedera.

#### b. Perempuan

**Tabel 4.14**  
**Data Tingkat Resiliensi Siswi Perempuan**

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X \geq 108$	53	88%
Sedang	$72 \leq X < 108$	7	12%
Rendah	$X < 72$	0	0%
<b>Jumlah</b>		60	100%



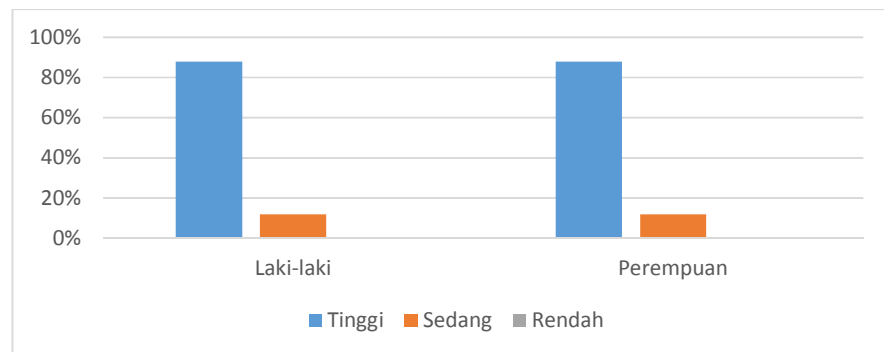
**Gambar 4.15**  
**Grafik Data Resiliensi Siswi Perempuan**

Berdasarkan gambar diatas, didapatkan hasil pada responden penelitian yang berjenis kelamin perempuan memiliki kemampuan resiliensi pada kategori tinggi sebanyak 53 siswi (88%), sebanyak 7 siswi lainnya (12%) berada pada kategori sedang, dan tidak ada siswi dengan kategori rendah dalam kemampuan resiliensinya. Rerata nilai yang diraih adalah 118,43.



Sementara skor tertinggi yang didapatkan siswa adalah 138, sedangkan siswa dengan skor terendah sebesar 100.

Tidak adanya siswi yang berada pada kategori rendah menunjukkan bahwa siswi sudah memiliki kemampuan resiliensi yang baik. Siswi SKO Ragunan mulai mampu mengatasi permasalahan yang ada dengan kemampuan yang dimiliki dan memiliki keyakinan dapat bersaing dan sukses dengan program yang diberikan, memiliki kepercayaan dapat mengatasi kemalangan yang mungkin akan terjadi dimasa depan, mampu mengatur emosi dan ketenangan saat dibawah tekanan lawan, dan mampu mengikuti latihan meski diberikan beban latihan yang sama dengan siswa laki-laki.



**Gambar 4.16**  
**Grafik Data Perbandingan Antara Siswa Laki-laki dan Perempuan**

Berdasarkan data gambar grafik perbandingan resiliensi antara laki-laki dan perempuan terlihat bahwa tidak ada perbedaan

pada kategori tinggi maupun sedang. Ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengatasi tekanan atau kemalangan yang terjadi baik di sekolah maupun saat bertanding tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin. Sementara berdasarkan nilai rata-rata, siswa laki-laki memiliki nilai rata-rata lebih besar yaitu 120,15. Sedangkan nilai rata-rata yang diperoleh oleh siswi perempuan adalah 118,43.

Beberapa latar belakang yang menyebabkan hasil resiliensi antara laki-laki dan perempuan sama adalah karena tidak adanya perbedaan tuntutan prestasi antara laki-laki dan perempuan, pemberian program latihan yang sama, dan tidak ada siswa yang menjadi prioritas selama berada di SKO Ragunan. Sehingga resiliensi diukur berdasarkan kemampuannya dalam menghadapi tekanan atau kemalangan dan mampu untuk kembali berdasarkan kemampuan individu.

## **B. Pembahasan Hasil Penelitian**

Resiliensi merupakan sebuah kemampuan dalam diri seseorang untuk tetap bertahan dan mampu memperbaiki dirinya ketika mengalami tekanan atau kemalangan dengan memanfaatkan kemampuan yang ada dalam dirinya. Berdasarkan hasil perhitungan data pada siswa Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan terhadap kemampuan resiliensinya

secara umum sudah berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 88% (106 siswa). Hasil yang ada menunjukkan bahwa siswa sekolah khusus olahragawan Ragunan sebagian besar telah memiliki kemampuan resiliensi yang baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan apa yang ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan Arora (2015) terhadap 216 mahasiswa di salah satu Universitas wilayah Texas Selatan Amerika yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang berstatus sebagai atlet akan memiliki motivasi berprestasi dan kemampuan resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak berstatus sebagai atlet. Jika atlet memiliki resiliensi yang baik, maka ia akan dengan mudah untuk mengatasi tekanan dan permasalahan sehingga tetap dapat menjaga prestasi olahraganya.

Kemudian pembahasan penelitian yang ditinjau dari aspek-aspek dalam resiliensi berdasarkan teori dari Reivich dan Shatte (2002). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di sekolah khusus olahragawan Ragunan oleh peneliti didapatkan gambaran secara umum memiliki kemampuan resiliensi pada tingkat kategorisasi tinggi di setiap aspeknya mencapai > 75%. Namun dari tujuh aspek yang diteliti, terdapat tiga aspek dalam kemampuan resiliensi dengan perolehan presentase tertinggi yaitu pada aspek Empati (93%), Efikasi Diri (97,5%), dan Menjangkau keluar (96%).

Pada aspek empati siswa mulai menunjukkan kerjasama dalam tim ketika terjadi masalah pada siswa lain mereka saling memberikan dukungan. Antar siswa sudah saling mengenal satu sama lain, sehingga mereka mampu memahami keadaan psikologis dan fisik yang ditampilkan oleh temannya baik secara verbal maupun non-verbal.

Sementara pada aspek efikasi diri dan menjangkau keluar ini menunjukkan bahwa siswa sudah berada pada tahap dimana mereka yakin dengan menjadi bagian dari SKO Ragunan, jalan menuju kesuksesan akan lebih mudah diraih dengan seringnya mereka mengikuti perlombaan-perlombaan skala besar. Hal lain yang ditunjukkan adalah kematangan diri mereka dalam menerima hikmah atas semua yang terjadi baik selama pembinaan maupun pertandingan, karena hampir semua atlet dapat menunjukkan kembali berprestasi meski pernah mengalami cedera olahraga.

Selanjutnya adalah hasil penelitian kemampuan resiliensi siswa Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan berdasarkan tingkatan kelasnya antara kelas X, XI, dan XII pada semua tingkatan kelas, siswa memiliki capaian kemampuan resiliensi yang baik dengan presentase pada kategori tinggi mencapai > 80%. Dilihat dari hasil yang dicapai, menunjukkan bahwa tingkatan yang ada tidak sepenuhnya memberikan pengaruh pada kemampuan resiliensinya. Sejalan dengan apa yang informasi yang didapat berdasarkan wawancara kepada dua orang siswa,

bahwa tuntutan prestasi yang diberikan kepada siswa sangat bergantung kepada keputusan pelatih. Adapun khusus pada kelas XII, mereka memiliki beban tambahan pada prestasi akademiknya terutama dalam kesiapannya menghadapi ujian nasional dan juga pada prestasi olahraganya siswa diikutsertakan pada seleksi-seleksi menuju kategori tingkat dewasa.

Selanjutnya berdasarkan jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan pada siswa Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa laki-laki dan siswi perempuan memiliki hasil yang sama dalam kemampuan resiliensinya. Keduanya sama-sama memiliki kategori tinggi sebesar 88%, sedang 12%, dan tidak ada siswa dengan kategori rendah. Adapun secara rerata nilai, siswa laki-laki memiliki nilai yang lebih baik daripada siswa perempuan yaitu 120,15 berbanding 118,43. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rinaldi mengenai resiliensi pada masyarakat kota Padang ditinjau dari jenis kelamin menunjukkan hasil bahwa rerata skor yang didapatkan oleh laki-laki sebesar 83,68 lebih besar daripada rerata skor yang dimiliki oleh perempuan yaitu sebesar 78,66 (Rinaldi, 2010).

Dari keseluruhan hasil mengenai kemampuan resiliensi pada siswa SKO Ragunan ini sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor disamping tekanan atau kemalangan yang mungkin akan terjadi. Faktor yang memberi pengaruh pada kemampuan resiliensinya adalah

pemberian beban latihan yang cukup berat, tuntutan prestasi dan ancaman degradasi jika tidak mencapainya, keadaan lingkungan sekolah dan sosial, masalah-masalah yang terjadi selama masa perkembangan atau pertumbuhan (remaja), dan sinergisitas antara sekolah, pelatih, maupun pihak-pihak yang terlibat dalam pembinaan atlet muda di SKO Ragunan yang belum berjalan secara maksimal dan berkesinambungan. Adapun pada siswa yang berada dalam kategori sedang dalam kemampuan resiliensinya ini menunjukkan bahwa masih memiliki kecenderungan-kecenderung yang dapat menghambat kemampuan bangkit seperti khawatir akan mengalami cedera kambuhan atau kurang percaya diri ketika menghadapi lawan yang belum pernah mengalahkannya di pertandingan sebelumnya. Untuk itu siswa pada kategori ini masih perlu mendapat perhatian lebih agar mampu meningkatkan dan menjaga konsistensi pada kemampuan resiliensinya.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari terdapat beberapa kekurangan maupun keterbatasan yang ada dalam penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

1. Survey ini hanya dilakukan di satu sekolah khusus olahragawan saja, sehingga belum dapat mengeneralisasikan dengan sekolah

khusus olahragawan lainnya. Karena jarak antara satu sekolah khusus olahragawan juga sangat jauh, sehingga peneliti mengambil tempat subyek penelitian yang masih berada pada jangkauan yaitu di Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan.

2. Sampel penelitian tidak mencakup keseluruhan siswa. Karena banyaknya siswa yang sedang mengikuti program pemusatan latihan maupun perlombaan-perlombaan diluar daerah sehingga objek penelitian mengambil data dari beberapa sampel sesuai dengan perhitungan rumus yang digunakan