

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka didapatkan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum (keseluruhan), gambaran resiliensi pada siswa Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan berada pada kategori tinggi mencapai 88% (106 siswa). Sedangkan 12% (14 siswa) lainnya berada dalam kategori sedang dan tidak ada siswa yang berada dalam kategori rendah.
2. Kemampuan resiliensi yang diukur berdasarkan tujuh aspek pada siswa menunjukkan bahwa siswa secara umum berada pada kategori tinggi pada setiap aspeknya dengan capaian presentase rata-rata > 75%.
3. Berdasarkan tingkatan kelas, siswa menunjukkan hasil yang cukup baik pada semua level tingkatan kelas yang sudah mencapai kategori tinggi. Adapun kelas kelas X memiliki nilai rata-rata lebih tinggi dibandingkan dengan nilai yang diperoleh kelas XI dan XII.
4. Tidak terdapat perbedaan antara kemampuan resiliensi pada siswa laki-laki dengan siswi perempuan di Sekolah Khusus Olahragawan

Ragunan. Sementara dilihat dari rata-rata nilai yang didapat, siswa laki-laki memperoleh nilai lebih besar dibandingkan dengan siswa perempuan.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil data penelitian yang diperoleh melalui penyebaran instrumen angket mengenai resiliensi, secara keseluruhan sebagian secara umum siswa sudah berada pada kategori tinggi dalam kemampuan resiliensinya dengan presentase mencapai 88%. Dengan hasil tersebut menjelaskan bahwa peserta didik mampu menghadapi permasalahan-permasalahan atau keadaan yang menekan selama pertandingan maupun saat menjalani pembinaan atau pelatihan olahraga. Kemampuan resiliensi yang baik ini akan menjadi sebuah kemampuan dalam mengenali diri dengan memanfaatkan batasan dan sumberdaya yang ada dalam diri mereka sehingga tidak mudah untuk dikalahkan dan menyerah ketika dihadapkan pada suatu permasalahan. Siswa dengan kemampuan resiliensi yang baik akan ditampakkan pada kemampuannya dalam pemenuhan diri terhadap capaian-capaian target prestasi dan mampu untuk mengambil hikmah dibalik kejadian buruk yang menimpa sehingga tetap mampu untuk kembali berprestasi.

Kemampuan resiliensi yang baik ini akan mampu meningkatkan siswa terhadap keyakinan akan meraih kesuksesan, tetap memiliki

keyakinan dapat mengejar ketertinggalan dari lawan saat bertanding, tidak gentar menghadapi juara bertahan atau lawan dengan peringkat yang lebih baik, dan mampu mengatasi tekanan dari penonton atau pendukung lawan. Kemampuan resiliensi yang baik akan mempengaruhi permainan siswa agar menjadi semakin teratur, stabil, tenang, dan tetap fokus meski dibawah keadaan yang menekan.

Pada peserta didik dengan kategori sedang dalam kemampuan resiliensinya mungkin saja akan menapilkan keadaan-keadaan yang cenderung perlu mendapatkan bantuan ketika berada dalam tekanan atau masalah. Hal yang terjadi seperti kekalahan atau capaian hasil dibawah target akan mempengaruhi keadaan terutama pada psikologisnya. Untuk itu perlu guru, staff kepelatihan ataupun pihak terkait dalam pembinaan olahraga di Sekolah Khusus Olahragawan memberikan pembimbingan lebih sehingga siswa dapat kembali meningkatkan prestasi setelah mengambil hikmah dan nilai-nilai positif baik dalam dirinya maupun dari orang lain.

Sementara bagi guru BK penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk membantu siswa agar mampu memiliki kemampuan resiliensi yang baik menyesuaikan dengan keadaan siswa dan lingkungan siswa baik di sekolah maupun dalam pembinaan olahraganya.

C. Saran

Beberapa saran dari peneliti untuk dapat dipertimbangkan oleh sekolah khusus olahragawan Ragunan sebagai berikut:

1. Kemenpora dan Dinas Olahraga DKI Jakarta selaku pemangku kebijakan terhadap pembinaan atlet muda (usia sekolah) di Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan diharapkan kembali mengkaji ulang mengenai kebijakan pemberian waktu libur akhir pekan bagi siswa. Menimbang siswa yang berasal dari Jakarta akan memiliki kesempatan lebih untuk dapat pulang ke rumah disetiap akhir pekan berbeda siswa dari luar daerah akan mengalami kesulitan baik dari jarak yang harus ditempuh maupun biaya transportasinya. Hal ini dapat memberikan kecemburuan sosial bagi siswa yang berasal dari luar daerah Jakarta.
2. Sekolah, Kemenpora maupun Dinas Olahraga DKI Jakarta melakukan kerjasama untuk membentuk sebuah program yang dapat mewedahi substitusi peran orang tua dalam mendukung siswa selama mengikuti perlombaan olahraga. Program yang dapat dilakukan antara lain dapat berbentuk orang asuh yang datang untuk mendukung baik secara moral atau juga material bagi siswa sebagai bentuk substitusi peran orang tua yang tidak dapat langsung mendukung anaknya. Orang tua asuh dapat berasal dari para pecinta olahraga maupun para pelaku

olahraga itu sendiri. Akan tetapi sekolah dan dinas olahraga membatasi peran orang tua asuh hanya pada bentuk dukungan pada prestasi olahraganya tanpa terlibat pada persoalan pribadi atau prestasi akademisnya.

3. Guru BK dan pihak-pihak yang bertanggung jawab perlu mempertahankan dan meningkatkan kemampuan resiliensi siswa, terutama pada siswa yang masih berada dalam kategori sedang.
4. Guru Bimbingan dan Konseling di Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan mulai untuk terlibat langsung dalam mendampingi siswa selama proses latihan atau ketika perlombaan. Cara yang dapat dilakukan oleh guru BK adalah dengan memberikan bimbingan diwaktu istirahat pada ranah-ranah yang dapat meningkatkan kemampuan psikologis, mental juara, mental bertanding siswa sehingga mereka siap untuk mengatasi tekanan dan kemalangan yang mungkin akan terjadi selama berada di sekolah maupun pembinaan olahraga.
5. Guru BK diharapkan mampu meningkatkan intensitas pertemuan dengan siswa selain pada jam klasikal di kelas agar terbangun hubungan yang lebih erat dengan siswa sehingga mudah mendapatkan informasi mengenai keadaan siswa. Hal yang dapat dilakukan seperti mengadakan pertemuan-pertemuan disela waktu istirahat sekolah, jam pulang sekolah, maupun saat siswa sedang

berlatih atau mengikuti pertandingan. Selain itu guru BK diharapkan meningkatkan kerjasama dengan pelatih terutama dalam membantu meningkatkan kemampuan siswa pada ranah psikologis seperti kemampuan resiliensi.

6. Bagi program studi bimbingan konseling diharapkan penelitian ini dapat menjadi informasi untuk memberikan pendalaman pada materi perkuliahan yang berkaitan dengan program layanan atau manajemen BK di sekolah. Sehingga mahasiswa memiliki pemahaman dan kemampuan yang baik mengenai cara-cara atau metode yang tepat ketika akan memberikan pengajaran di sekolah-sekolah khusus seperti SMA Negeri Ragunan