# STUDI KEJENUHAN (*BURNOUT*) DALAM LATIHAN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA NEGERI 18 PALEMBANG

Jelita Barokah

2020151089

# ABSTRAK

Tujuan melakukan penelitian ini untuk mengetahui studi kejenuhan (Burnout) dalam latihan pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 18 Palembang. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan penelitian observasi, wawancara dan dokumentasi merupakan Teknik pengambilan sampel dari sumber data dari Pembina, pelatih dan siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 18 Palembang. Sampel digunakan sebanyak 6 orang. Berdasarkan hasil dari penelitian ini dari hasil wawancara yang dilakukan. Penelitian mengenai pelaksanaan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 18 Palembang bisa dikatakan telah baik, namun adanya faktor yang mempengaruhi kejenuhan (*Burnout*) pada ekstrakurikuler futsal yaitu dari indikator fisik dan pendekatan belajar.

Berdasarkan temuan hasil penelitian yang peneliti lakukan terdapat indikator kejenuhan dari aspek faktor internal yaitu fisik dan mental serta faktor eksternal yaitu pendekatan belajar dan sarana prasarana. Ditemukan adanya kejenuhan (*Burnout*) dari aspek fisik adalah kejenuhan yang dialami siswa karena faktor kelelahan dengan jadwal yang diberikan serta kurangnya waktu untuk mereka beristirahat serta Kejenuhan tersebut disebabkan oleh rutinitas latihan yang monoton dan kurangnya variasi dalam program latihan yang diberikan pelatih. Kejenuhan ini dapat berdampak pada motivasi, performa dan ketertarikan siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler futsal. Meskipun kelelahan tetap merupakan hal yang wajar dalam berlatih, tentu saja ini juga mempengaruhi. Dengan pendekatan antara pelatih dan siswa akan menjadi lebih nyaman dan menyenangkan yang membuat siswa dan pelatih bisa terbuka satu sama lain mengenai program latihan yang bervariasi sehingga latihan lebih efektif dan memberikan pengalaman berlatih yang lebih optimal. Peran pelatih juga memberikan proram latihan, motivasi siswa dan menerapkan kedisiplinan kepada setiap siswa pada saat latihan yang menjadi faktor utama pendukung dalam menghadapi kasus kejenuhan (*Burnout*) yang dialami siswa saat mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 18 Palembang.

Kata kunci: Futsal, ekstrakurikuler, kejenuhan dan *Burnout*