

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan pilar penting dalam kehidupan. Olahraga bukan sekedar kegiatan yang berorientasi kepada faktor fisik belaka, olahraga juga dapat melatih sikap dan mental seseorang. Pembentukan karakter bangsa dapat dilakukan salah satunya melalui olahraga, dengan olahraga dapat mengembangkan karakter bangsa, sportivitas sekaligus merekatkan persatuan bangsa. Ada banyak nilai-nilai universal olahraga yang dapat ditransfer dikehidupan, yaitu nilai karakter percaya diri dan nilai karakter kerja keras. (Mirhan & Kurnia, n.d. hal .86). nilai-nilai tersebut juga membentuk karakter dalam menentukan *skill* (kemampuan) seseorang dalam mendapatkan prestasi dibidang olahraga.

Olahraga prestasi adalah suatu olahraga yang sudah terencana, berjenjang, terpadu, sistematis dan berkelanjutan karna sejak awal sudah terbina. karena itu, olahraga prestasi tersebut juga olahraga yang harus memiliki fondasi yang kokoh karna olahraga tidak terbentuk secara instan. Olahraga prestasi bertujuan untuk anak-anak muda yang memiliki bakat agar bisa di salurkan bakat yang mereka miliki. Ada banyak sekali olahraga prestasi pada saat ini salah satu olahraga prestasi dibidang futsal. Olahraga prestasi adalah penerapan beberapa ilmu pengetahuan pendukung dengan tujuan untuk membantu atlet dalam meningkatkan prestasi olahraganya (Rani et al., 2020, hal. 4). Dalam olahraga prestasi juga ada pembinaan yang dilakukan pihak sekolah yaitu melalui kegiatan

ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan pendidikan yang dilakukan di sekolah yang dilakukan di luar kelas. Dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 62 Tahun 2014 mengenai Ekstrakurikuler Pendidikan Dasar dan Menengah bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, dibawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan (Lestari, 2016. hal. 139). Ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam intrakurikuler, tujuan diadakan ekstrakurikuler yaitu sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa sesuai bidang yang disukai. Salah satu ekstrakurikuler yang didukung prestasinya adalah ekstrakurikuler futsal.

Permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah sangat dikenal dan digemari oleh hampir seluruh lapisan masyarakat Indonesia baik di kota maupun di desa, dari anak-anak sampai orang tua. Namun permainan futsal lebih banyak dimainkan oleh anak-anak remaja hingga dewasa. Hal ini terbukti dengan banyaknya club futsal di setiap daerah dan pertandingan pertandingan futsal baik yang diselenggarakan secara lokal, regional, nasional, maupun internasional Ardianto (Narlan & Juniar, 2017. hal. 241)

Futsal adalah permainan yang terdiri dari dua regu dan setiap regu terdiri dari lima pemain yang bertujuan mencetak *goal* kegawang lawan sebanyak-

banyaknya dengan cara memanipulasi bola dengan kaki. Menurut Kurniawan (Purwasari et al., 2020. hal. 125). Futsal adalah jenis permainan yang tidak jauh berbeda dengan sepak bola inti permainannya adalah menyepak bola kesana kemari, merebut bola antar pemain, dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan atau mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola.

Dalam mengikuti ekstrakurikuler futsal, tentu saja siswa pasti mengalami yang namanya kejenuhan (*Burnout*) pada saat Latihan, hal ini tentu bisa mempengaruhi hasil kerja program latihan yang mereka lakukan sehingga menyebabkan penurunan performa saat bermain atau bertanding. Kejenuhan (*Burnout*) biasanya sering terjadi pada saat latihan berlangsung.

Kejenuhan adalah rasa bosan yang pada atlet yang disebabkan karena kegiatan yang monoton yang menyebabkan performa dan pegasinya menurun. Kejenuhan di dunia keolahragaan yakni merupakan hal yang dapat berdampak buruk yang memberi pengaruh pada penampilan dan penurunan prestasi pada atlet. Kejenuhan dapat menyebabkan kontribusi seseorang di dunia olahraga berkurang. Umumnya, perasaan dominan yang muncul karena adanya kejenuhan adalah menurunnya semangat, harapan dan atensi (Wati & Jannah, 2021. hal. 129).

Faktor - faktor kejenuhan dapat disebabkan oleh beberapa hal yaitu kehilangan motivasi dan kehilangan konsolidasi kemampuan siswa sebelum mencapai kemampuan berikutnya. Adapun faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kejenuhan (*Burnout*) siswa dalam mengikuti Latihan ekstrakurikuler futsal yaitu: Faktor internal yang timbul dari diri sendiri yaitu

fisiologis (fisik) dan psikologis (mental), sedangkan faktor eksternal, adalah faktor yang menghambat dari luar ekstrakurikuler atau dari luar diri yaitu lingkungan sosial, pendekatan belajar dan sarana prasarana. Semua itu adalah faktor-faktor yang bisa mempengaruhi kejenuhan (*Burnout*) siswa dalam mengikuti Latihan ekstrakurikuler futsal.

Kejenuhan (*Burnout*) adalah tindakan yang tidak boleh disepelahkan, dikarenakan jika siswa terus-terusan mengalami kejenuhan pada saat latihan ekstrakurikuler futsal maka itu bisa mempengaruhi dalam berlatih serta hasil yang dicapai tidak akan maksimal. Sikap jenuh dalam berlatih bisa mempengaruhi cara bermain siswa, semua program latihan yang dijalankan akan berdampak sia-sia jika siswa terus-terusan mengalami kejenuhan pada saat latihan futsal.

Peran pelatih dalam ekstrakurikuler ini adalah yang paling utama, pelatih harus mengetahui karakter siswa yang ia latih, sehingga ketika ada siswa yang mengalami kejenuhan saat mengikuti Latihan ekstrakurikuler futsal, pelatih bisa mengevaluasi dan mencari solusi seperti mengembangkan program Latihan yang bervariasi untuk meningkatkan motivasi atau semangat siswa.

SMA Negeri 18 Palembang adalah salah satu sekolah negeri yang mendukung ekstrakurikuler futsal, dimana SMA Negeri 18 Palembang sering mengikuti dan menjuarai turnamen-turnamen futsal yang ada dikota. SMA Negeri 18 Palembang sangat mendukung para siswa-siswanya dalam menyalurkan bakat dan prestasi khususnya dibidang olahraga yaitu futsal. Peneliti melakukan observasi dan menemukan adanya faktor yang mempengaruhi ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 18 Palembang, salah satunya adalah kejenuhan (*Burnout*).

Berdasarkan hal di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **“Studi kejenuhan (*Burnout*) dalam latihan pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 18 Palembang”** yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kasus kejenuhan dan mengetahui faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kejenuhan (*Burnout*) dalam latihan pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 18 Palembang. Dengan merinci latar belakang tersebut diharapkan penelitian ini dapat memberi kontribusi positif terhadap Studi kejenuhan (*Burnout*) dalam Latihan pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 18 Palembang, sehingga siswa tidak mengalami kejenuhan dalam melaksanakan latihan futsal pada saat ekstrakurikuler berlangsung.

1.2 Fokus dan Sub Fokus Penelitian

Fokus dalam penelitian ini adalah mendeskripsikan kejenuhan (*Burnout*) dalam latihan pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 18 Palembang. Menghindari terjadinya penyimpangan dari makna tujuan penelitian yang di harapkan maka sub fokus penelitian ini adalah:

- a. Kejenuhan (*Burnout*) ditinjau dari faktor internal dan eksternal
- b. Objek penelitian adalah ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 18 Palembang

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan Masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana kejenuhan (*Burnout*) dalam latihan pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 18 Palembang?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan bagaimana kejenuhan (*Burnout*) dalam latihan pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 18 Palembang?

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Secara Teoris

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi guru Pendidikan jasmani serta menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.5.2 Secara Praktis

- 1) Bagi siswa, penelitian ini membuat anak lebih bersemangat dan tidak mengalami kejenuhan (*Burnout*) dalam mengikuti ekstrakurikuler futsal
- 2) Bagi pelatih, akan mendapatkan pengalaman dalam mengatasi siswa yang mengalami kejenuhan (*Burnout*) saat mengikuti latihan ekstrakurikuler futsal.
- 3) Bagi ekstrakurikuler, dapat meningkatkan olahraga prestasi siswa dalam mengatasi kejenuhan (*Burnout*) dalam mengikuti ekstrakurikuler latihan futsal.
- 4) Bagi sekolah, latihan pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 18 Palembang, sehingga dapat dijadikan wahana dalam pembinaan prestasi futsal.
- 5) Bagi peneliti, juga diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi masukan yang penting, sehingga nantinya dapat memberikan sumbangan pemikiran peningkatan prestasi futsal.