

**ANALISA MASALAH-MASALAH YANG DIHADAPI PELAJAR YANG
MENJADI ATLET**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh :
ALMAYDA DECA IRFIANSYAH
NIM 20601244025

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024

ANALISA MASALAH-MASALAH YANG DIHADAPI PELAJAR YANG MENJADI ATLET

Oleh :
Almayda Deca Irfiansyah
NIM 20601244025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa dan mengetahui berbagai masalah apa yang dihadapi seorang pelajar atlet dalam kegiatan sehari-hari untuk menyeimbangkan prestasi akademik dan prestasi olahraga.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Setting penelitian dilaksanakan di SMPN 1 Kalasan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta pada bulan Maret sampai Mei 2024. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) SMPN 1 Kalasan. Partisipan terdiri dari 5 orang peserta didik. Data yang didapat penulis pada penelitian ini berupa sebuah naskah dan rekaman hasil wawancara dan observasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dan observasi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah peneliti sendiri dengan memperhatikan protokol atau pedoman wawancara dan observasi. Analisis data dilakukan dalam tiga tahapan, yaitu penyajian data, reduksi data, dan penarikan simpulan.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa pelajar atlet menghadapi tantangan signifikan dalam menjaga keseimbangan antara prestasi akademik dan prestasi olahraga. Faktor-faktor seperti kelelahan fisik dan mental serta tekanan dari keluarga, teman, guru, dan pelatih mempengaruhi pilihan dan prioritas mereka. Beberapa pelajar atlet cenderung memprioritaskan prestasi olahraga, sementara yang lain lebih fokus pada prestasi akademik. Tantangan utama bagi mereka yang berusaha menyeimbangkan kedua bidang adalah pengaturan waktu yang efisien dan efektif serta pengelolaan tekanan dari berbagai arah. Hal yang harus diperhatikan dalam menjalani kehidupan sebagai seorang pelajar atlet adalah komitmen, disiplin, dan dukungan kuat baik dari segi materi maupun emosional.

Kata kunci: Keseimbangan, Pelajar atlet, Prestasi akademik, Prestasi olahraga, Tantangan

ANALYSIS ON THE CHALLENGES ENCOUNTERED BY STUDENT ATHLETE

Abstract

The objective of this research is to examine and identify the different challenges that student athletes encounter in their daily routines as they strive to maintain a balance between their academic performance and athletic success.

This study was a descriptive qualitative research. The investigation was conducted at SMPN 1 Kalasan (Kalasan 1 Junior High School), Sleman Regency, Special Region of Yogyakarta, from March to May 2024. The research participants were students enrolled in the Sport Special Class (KKO) at SMPN 1 Kalasan. The participants comprised a group of five students. The author collected data for this research in the form of a script, as well as recordings of interviews and observations. The research employed interviews and observation as the data collecting approaches. The research instrument utilized in this study was the researcher themselves, diligently adhering to the interview and observation protocols or instructions. The process of data analysis involved three distinct stages: data presentation, data reduction, and generating conclusions.

The study findings suggest that student athletes have substantial obstacles in achieving a harmonious equilibrium between academic success and physical prowess. Factors such as physical and mental fatigue, as well as the influence of family, friends, teachers, and coaches, affect their decision-making and priorities. Certain student athletes exhibit a tendency to concentrate their accomplishments in sports, whilst others place greater emphasis on their academic successes. The primary obstacle faced by those attempting to juggle two domains is the skillful and productive allocation of time, as well as the ability to handle pressure emanating from many sources. Important factors to consider when living life as a student athlete include dedication, self-control, and robust assistance in terms of resources and emotional well-being.

Keywords: Balance, Student athlete, Academic achievement, Sports achievement, Challenge

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Almayda Deca Irfiansyah

NIM : 20601244025

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi : Analisa Masalah-Masalah Yang Dihadapi Pelajar Yang Menjadi Atlet

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri.

Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat-pendapat orang yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 3 Juni 2024

Yang menyatakan,



Almayda Deca Irfiansyah
NIM 20601244025

LEMBAR PERSETUJUAN

**ANALISA MASALAH-MASALAH YANG DIHADAPI PELAJAR YANG
MENJADI ATLET**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

ALMAYDA DECA IRFIANSYAH
NIM 20601244025

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Fakultas
Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Olahraga
Tanggal : 11 Juni 2024

Mengetahui,
Koordinator Program Studi


Dr. Ngatman, M.Pd
NIP 196706051994031001

Disetujui,
Dosen Pembimbing


Dr. Sujarwo, M.Or
NIP 198303142008011012

LEMBAR PENGESAHAN

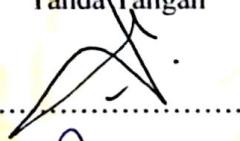
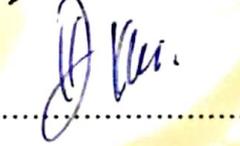
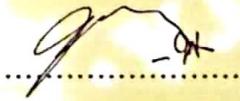
**ANALISA MASALAH-MASALAH YANG DIHADAPI PELAJAR YANG
MENJADI ATLET**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**ALMAYDA DECA IRFIANSYAH
NIM 20601244025**

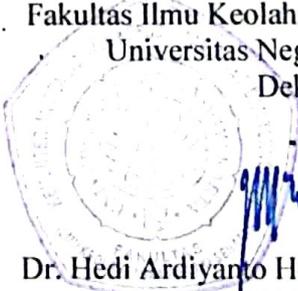
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Olahraga
Pada tanggal : **Juni 2024**

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sujarwo, M.Or (Ketua Tim Pembimbing)		16 Juli 2024
Dr. Dennis Dwi Kurniawan, M.Pd (Sekertaris Tim Penguji)		16 Juli 2024
Dr. Ngatman, M.Pd (Penguji Utama)		18 Juni 2024

Yogyakarta, 22 Juli 2024

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP 197702182008011002

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur atas apa yang sudah saya lakukan hingga Tugas Akhir Skripsi ini selesai tanpa suatu halangan apapun. Saya persembahkan skripsi ini untuk:

1. Kedua orang tua saya yang sangat saya sayangi, dan saya cintai, Bapak Supian dan Ibu Siti Jumaidah terimakasih atas segala doa, dukungan, kerja keras, semangat, terimakasih atas segala pengorbanan yang telah diusahakan untuk sampai di titik ini, untuk bapak dan ibu hiduplah lebih lama lagi agar bisa kebersamai kesuksesan saya.
2. Teruntuk adik saya Septian Niko Irfiansyah yang selalu memberikan dukungan, doa, semangat, dan membuat saya untuk tetap berusaha supaya tetap menjadi panutannya, terimakasih untuk sedikit bantuan menyelesaikan Tugas Akhir ini.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT. atas segala rahmat dan Karunianya sehingga penulis diberikan kesehatan sehingga mampu menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Analisa Masalah-Masalah Yang Dihadapi Pelajar Yang Menjadi Atlet”, ini dapat diselesaikan dengan baik. Peneliti menyadari dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari doa, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan dan izin penelitian.
2. Bapak Dr. Ngatman, M.Pd., selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga beserta dosen yang telah memberikan fasilitas selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Sujarwo, M.Or selaku dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan arahan, bimbingan, tenaga, dan waktu yang terbaik dalam penulis menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Dr. Drs. Agus Sumhendartin S. M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan, bimbingan, tenaga, dan waktu yang terbaik selama ini.
5. Kepala Sekolah, Guru, Pelatih, dan Peserta Didik di SMPN 1 Kalasan, yang telah memberikan kesempatan, bantuan, dan waktu dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.

6. Orang-orang yang selalu mendukung dan menemani selama masa perkuliahan dan selama berada di Yogyakarta. Diantaranya Beaby Tyara Amanda, Muhamad Nuroin Akbar Firullah, dan Dede Rifki.
7. Seluruh teman-teman PJKR A 2020 yang telah menjadi rumah selama masa pendidikan, terimakasih untuk cerita dan kenanganya.
8. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu yang telah memberikan waktu, tenaga dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi. Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi dan manfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 23 Mei 2024
Yang Menyatakan

Almayda Deca Irfiansyah
NIM 20601244025

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kajian Teori	11
B. Hasil Penelitian yang Relevan	24
C. Kerangka Pikir	25
D. Pertanyaan Penelitian.....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Desain Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
C. Subjek Penelitian	30
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	30
E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	31
F. Teknik Analisis Data	32
G. Kisi-Kisi Wawancara.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A. Hasil Penelitian	35
B. Pembahasan	41
1. <i>Strengths</i> (Kekuatan)	51
2. <i>Weaknesses</i> (Kelemahan):	51
3. <i>Opportunities</i> (Peluang)	52
4. <i>Threats</i> (Ancaman).....	53
C. Keterbatasan penelitian.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
A. Simpulan.....	54
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel I. Profil Partisipan	30
Tabel II. Kisi-Kisi Wawancara	34
Tabel III. Jawaban Wawancara Tema Kelelahan Fisik Dan Mental.....	36
Tabel IV. Jawaban Wawancara Tema Kebingungan memprioritaskan	37
Tabel V. Jawaban Wawancara Tema Keterbatasan waktu	38
Tabel VI. Jawaban Wawancara Tema Tekanan dari luar	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. SK Pembimbing Tugas Akhir	62
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian	64
Lampiran 3. SK Telah Melaksanakan Penelitian	64
Lampiran 4. Transkripsi Wawancara	66
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian/Wawancara	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seringnya terjadi kasus seorang pelajar atau siswa yang putus sekolah atau prestasi akademiknya terganggu karena mengikuti suatu cabang olahraga. Atau sebaliknya, seorang atlet yang putus karir di usia muda karena harus memenuhi tuntutan-tuntutan akademiknya. Sering kali, keberhasilan yang dilaporkan dalam satu bidang dapat menyebabkan penurunan prestasi di bidang lain (Radhiah & Ahmad Zabidi, 2017). Dilema ini sering kali dirasakan oleh siswa atau pelajar yang menjadi atlet. Mereka harus dihadapkan dengan pilihan yang sulit, antara mengejar prestasi akademik atau mengejar prestasi non akademik. Dilema yang sering dihadapi oleh siswa atlet mencakup pilihan antara mengejar prestasi akademik dan non-akademik. Prestasi akademik merupakan suatu tuntutan yang harus dipenuhi oleh seorang pelajar, terutama bagi mereka yang ingin lulus atau naik ke jenjang yang lebih tinggi, di mana salah satu syaratnya adalah nilai rapor atau prestasi akademik yang baik.

Penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam olahraga dapat mempengaruhi kinerja akademik siswa. Menurut Radhiah dan Ahmad Zabidi (2017), keberhasilan dalam satu bidang dapat menyebabkan penurunan prestasi di bidang lain, dan hal ini sangat dirasakan oleh siswa yang juga atlet. Mereka sering kali kesulitan membagi waktu antara latihan dan belajar, yang berujung pada penurunan prestasi akademik mereka. Sebagai contoh, sebuah studi oleh *International Journal of Environmental Research and Public Health* menemukan bahwa atlet muda cenderung memiliki kinerja akademik yang lebih rendah

dibandingkan dengan rekan non-atlet mereka. Penelitian ini mengungkapkan bahwa meskipun partisipasi dalam olahraga dapat meningkatkan beberapa aspek kognitif dan performa akademik secara keseluruhan, atlet elit cenderung mengalami penurunan kinerja akademik karena komitmen waktu yang signifikan terhadap latihan dan kompetisi.

Selain itu, sebuah studi di Kansas menunjukkan bahwa meskipun atlet melaporkan nilai GPA yang lebih tinggi dibandingkan non-atlet, mereka juga menghadapi tantangan dalam mempertahankan prestasi akademik yang konsisten. Data dari penelitian ini menunjukkan bahwa perbedaan prestasi akademik antara atlet dan non-atlet bervariasi berdasarkan gender dan ras, dengan beberapa kelompok atlet menunjukkan performa akademik yang lebih tinggi dibandingkan rekan non-atlet mereka. Tuntutan ini terjadi karena seorang siswa yang ingin lulus atau naik ke jenjang yang lebih tinggi harus memenuhi berbagai persyaratan, salah satunya adalah nilai rapor atau bisa disebut juga prestasi akademik. Menurut Blaschke et al. (2023), keseimbangan antara identitas akademik dan atletik serta manajemen waktu yang efektif sangat penting bagi keberhasilan akademis pelajar atlet. Penelitian ini menganalisis 73 studi sebelumnya dan menemukan bahwa motivasi atletik tidak secara signifikan mempengaruhi prestasi akademis. Sebaliknya, strategi untuk menyeimbangkan peran sebagai atlet dan pelajar serta pengaturan tujuan yang baik sangat mempengaruhi hasil akademis yang lebih baik. Penelitian ini menyarankan agar institusi pendidikan dan departemen atletik mendukung peran ganda pelajar atlet untuk meningkatkan kesuksesan akademik mereka. Prestasi akademis siswa kemudian dievaluasi melalui berbagai penilaian

formal, yang menjadi penentu prestasi akademik mereka. Untuk mendapatkan prestasi yang diharapkan, seorang siswa harus menguasai suatu mata pelajaran baik itu praktek ataupun teori dengan standar nilai tertentu. Hal yang bisa dilakukan seorang siswa untuk memenuhi kompetensi ini adalah dengan belajar.

Untuk mendapatkan prestasi akademik yang diharapkan, seorang siswa harus bisa mengatur waktu belajarnya dengan baik, baik di sekolah maupun di rumah. Belajar di luar jam sekolah memerlukan pengaturan waktu yang baik karena siswa juga harus mengerjakan berbagai tugas yang diberikan oleh guru. Tugas-tugas ini, baik individu maupun kelompok, menjadi salah satu penilaian penting yang dapat mempengaruhi prestasi akademik mereka. Setiap mata pelajaran biasanya memberikan tugas yang berbeda sehingga jumlah tugas yang harus diselesaikan bisa sangat banyak. Hal ini dapat menjadi kendala bagi siswa yang memiliki kegiatan tambahan di luar sekolah, seperti berorganisasi atau kegiatan ekstrakurikuler lainnya, termasuk olahraga. Siswa yang aktif dalam kegiatan olahraga sering kali memiliki jadwal yang sangat padat dan harus mampu menyeimbangkan waktu antara belajar dan berlatih untuk mencapai prestasi akademik dan non-akademik yang diinginkan (Study Work Grow, 2023). Menurut artikel dari Iyurved, menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan ekstrakurikuler penting untuk perkembangan sosial dan emosional siswa. Kegiatan ekstrakurikuler, termasuk olahraga, tidak hanya membantu dalam mengelola stres tetapi juga memberikan kesempatan untuk membangun jaringan sosial dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Hal ini menekankan pentingnya

manajemen waktu yang baik dan kemampuan untuk mengatakan "tidak" terhadap komitmen tambahan jika merasa terlalu terbebani (Iyurved, 2023).

Menghadapi beban akademik dan kegiatan ekstrakurikuler secara bersamaan memang menantang, namun dengan strategi yang tepat seperti perencanaan yang baik, komunikasi dengan guru, dan fleksibilitas dalam mengatur prioritas, siswa dapat mencapai keseimbangan yang sehat antara kedua bidang tersebut. Seorang atlet memiliki berbagai tuntutan yang harus dipenuhi, seperti latihan rutin, menjaga pola istirahat, menjaga pola makan, pertandingan, dan lain sebagainya. Seorang pelajar atlet sering kali menghadapi tantangan besar dalam mengatur waktu antara latihan, pertandingan, dan studi akademik. Jadwal pertandingan yang padat sering kali mengganggu waktu sekolah, sehingga menyulitkan mereka untuk meluangkan waktu belajar di rumah. Menurut penelitian, pelajar atlet menghabiskan rata-rata 34 jam per minggu untuk kegiatan atletik, termasuk latihan, pelatihan taktis, dan pertandingan, di samping 38,5 hingga 40 jam per minggu untuk tugas akademik (Aquilina, 2013; NCAA, 2016). Tantangan ini membuat manajemen waktu menjadi keterampilan yang sangat penting untuk keberhasilan baik dalam bidang akademik maupun atletik. Tanpa strategi manajemen waktu yang efektif, pelajar atlet dapat mengalami stres yang berlebihan yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan kinerja mereka (Maloney & McCormick, 1993; Scott et al., 2008).

Suatu pertandingan yang digelar di luar kota biasanya memakan waktu satu hari sampai berminggu-minggu. Atlet pelajar yang berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, seperti mewakili sekolah dalam kompetisi olahraga, biasanya sering absen dari kelas formal dan memiliki lebih sedikit waktu untuk meninjau pelajaran

(Radhiah & Ahmad Zabidi, 2017). Hal ini membuat prestasi akademik seorang siswa akan sangat terganggu. Seperti contohnya adalah terjadinya kasus seorang pelajar atlet yang harus menunda ujian kelulusannya karena pada saat itu jadwal ujian dan jadwal pertandingannya berada di hari dan jam yang sama. Ada pula kasus seorang pelajar atlet yang harus meninggalkan pelajaran selama berminggu-minggu karena harus mengikuti kegiatan di pemusatan latihan yang mengharuskan atlet tersebut menginap di tempat pemusatan latihan dan berada di luar kota dan jauh dari sekolahnya. Tentu saja hal ini akan menjadi masalah karena pelajar atlet tersebut tidak bisa menerima materi pelajaran di sekolah dan menjadikannya tertinggal dengan teman-temannya.

Contoh kasus dalam negeri menunjukkan bahwa sering terjadi konflik antara pendidikan dan karir olahraga pada atlet muda. Lilyana Natsir, misalnya, meninggalkan bangku sekolah pada usia 12 tahun untuk fokus pada bulutangkis dan menjadi salah satu pemain terbaik dunia. Keputusan ini diambil dengan pertimbangan matang dan dukungan dari bakat serta prestasinya di olahraga, meskipun berat bagi dirinya dan orang tuanya (BBC Indonesia, 2012). Kasus lainnya adalah Jasmine Sefia Wayne, pemain timnas putri U16 Indonesia, yang hampir putus sekolah setelah absen selama satu semester. Namun, melalui koordinasi dan dukungan dari PSSI serta pihak sekolah, Jasmine akhirnya bisa melanjutkan pendidikannya (Kompas.com, 2020). Selain itu, Fadhilah Arbi Aditama, seorang atlet pebalap internasional, juga hampir putus sekolah demi karir balapnya. Meskipun menghadapi masalah akademis karena sering absen untuk balapan, pihak sekolah berusaha mencari solusi agar Fadhilah tetap bisa

melanjutkan pendidikannya tanpa harus meninggalkan karir olahraganya (Hukum Expert, 2022).

Seorang pelajar yang hanya menjadikan olahraga sebagai hobi atau hiburan tidak akan membuat masalah ini menjadi serius, tetapi bagi seorang pelajar atlet yang ingin serius di dunia olahraga tetapi tidak ingin meninggalkan prestasi akademiknya masalah ini akan menjadi masalah serius dan akan membuatnya memiliki banyak keputusan sulit yang harus diambil. Menurut Radhiah dan Ahmad Zabidi (2017), pelajar atlet menghadapi tantangan yang lebih besar dibandingkan pelajar non-atlet dalam mencapai prestasi akademik yang unggul. Salah satu tantangan tersebut adalah memilih antara mengikuti pelatihan olahraga untuk mempersiapkan diri menghadapi turnamen kompetitif tingkat tinggi atau menghadiri kelas akademik formal untuk mempersiapkan ujian umum.

Namun, dalam beberapa kasus juga didapati seorang pelajar atlet yang sukses dalam kedua bidangnya, yaitu prestasi akademik dan prestasi olahraga. Contoh dalam negeri menunjukkan beberapa atlet muda yang berhasil menyeimbangkan keduanya. Lalu Muhammad Zohri, seorang sprinter berbakat, merupakan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan di Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, yang telah meraih berbagai prestasi di bidang olahraga tanpa meninggalkan pendidikan akademiknya. Demikian juga dengan Eko Yuli Irawan, atlet angkat besi yang berkomitmen pada pendidikan tinggi dan telah meraih berbagai medali di Olimpiade (Kompas.com, 2021). Dalam situasi tersebut, seorang pelajar atlet berhasil menyeimbangkan aktivitas sehari-harinya. Keseimbangan antara bidang akademik dan olahraga tidak hanya menciptakan

individu yang cerdas, tetapi juga menjadikan seseorang serba bisa dalam menghadapi berbagai tantangan hidup (Aflah, 2022). Tujuan dari penelitian ini dibuat adalah untuk menganalisa masalah apa saja yang dihadapi seorang pelajar atlet dalam menyeimbangkan prestasi akademik dan prestasi non-akademik dan bagaimana cara mereka mencari solusi menghadapi masalah tersebut dengan melibatkan berbagai sudut pandang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, didapatkan beberapa masalah sebagai berikut:

1. Dilema yang di hadapi seorang pelajar atlet dalam usahanya menyeimbangkan prestasi akademik dan prestasi olahraga.
2. Banyaknya tuntutan yang diterima oleh seorang pelajar atlet dalam kehidupan sehari hari.
3. Tantangan yang dihadapi oleh pelajar atlet lebih besar dibandingkan dengan pelajar non-atlet.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka peneliti menentukan batasan masalah agar pokok pembahasan tidak melebar dengan memfokuskan pada pembahasan tentang masalah apa saja yang dihadapi oleh pelajar yang sekaligus menjadi atlet.

D. Rumusan Masalah

Setelah masalah dibatasi agar lebih terfokus ke topik utama penelitian, didapatkan rumusan masalah yang akan diteliti yaitu: “Analisa Masalah Yang Dihadapi Pelajar yang Menjadi Atlet?”

1. Bagaimana dampak kelelahan fisik dan mental pada prestasi akademik dan olahraga pelajar atlet?
2. Bagaimana pelajar atlet dapat menyeimbangkan antara prestasi akademik dan olahraga tanpa mengalami penurunan performa di salah satu bidang?
3. Bagaimana peran dukungan sosial dalam membantu pelajar atlet mengatasi tekanan dan kebingungan dalam menentukan prioritas antara akademik dan olahraga?
4. Bagaimana pengaruh tekanan eksternal terhadap keputusan yang diambil oleh pelajar atlet dalam menentukan prioritas antara prestasi akademik dan olahraga?
5. Apa strategi yang efektif untuk mengatasi kebingungan dan stres yang sering dihadapi oleh pelajar atlet dalam menentukan prioritas antara akademik dan olahraga?
6. Bagaimana analisis SWOT (*Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats*) dapat membantu pelajar atlet, orang tua, pelatih, dan guru dalam mengembangkan strategi untuk mengatasi tantangan yang dihadapi dan memaksimalkan potensi pelajar atlet?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisa berbagai masalah apa yang dihadapi seorang pelajar atlet dalam kegiatan sehari-hari untuk menyeimbangkan prestasi akademik dan prestasi olahraga.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian tersebut, manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan pengetahuan dan wawasan terhadap pembaca terkait topik atau masalah tentang kehidupan ganda yang dialami pelajar atlet dan penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian lain yang berhubungan dengan topik jenis ini.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberi peneliti pengalaman dan gambaran secara langsung dan sesuai fakta di lapangan mengenai masalah-masalah pelajar atlet.

b. Bagi Pelajar Atlet

Bagi pelajar atlet diharapkan dapat mengambil manfaat dengan terbukanya wawasan atau gambaran dari sudut pandang yang lebih luas tentang masalah mereka. Dan diharapkan pelajar atlet mendapatkan referensi atau acuan yang dapat mereka terapkan dalam mengambil keputusan di masa yang akan datang.

c. Sekolah

Manfaat bagi sekolah yang bisa diambil seperti membantu dalam merancang program dukungan khusus yang membantu pelajar atlet menyeimbangkan antara akademik dan olahraga, serta menyesuaikan metode pengajaran dan kebijakan akademik untuk lebih fleksibel dan mendukung. Selain itu, dukungan yang kuat bagi pelajar atlet dapat meningkatkan reputasi sekolah sebagai institusi yang peduli dan mendukung kesejahteraan siswa, serta membantu mengalokasikan sumber daya dengan lebih efektif, seperti layanan konseling dan fasilitas olahraga.

d. Guru

Penelitian mengenai "Analisa Masalah-Masalah yang Dihadapi Pelajar yang Menjadi Atlet" memberikan berbagai manfaat bagi guru, yaitu membantu mereka memahami tantangan khusus yang dihadapi pelajar atlet, sehingga mereka dapat memberikan dukungan yang lebih empatik dan responsif. Guru dapat menyesuaikan metode pengajaran agar lebih fleksibel dan mendukung keseimbangan antara akademik dan atletik. Selain itu, guru dapat mengenali sumber stres yang dihadapi oleh pelajar atlet dan menyediakan dukungan psikologis serta teknik manajemen stres yang efektif. Penelitian ini juga mendorong kolaborasi antara guru, pelatih, dan orang tua untuk memastikan bahwa semua aspek kehidupan pelajar diperhatikan secara holistik, sehingga meningkatkan kesejahteraan dan kinerja akademik serta atletik mereka.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Prestasi Akademik

a. Pelajar

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pelajar diartikan sebagai anak sekolah, terutama pada jenjang sekolah dasar dan sekolah menengah; anak didik; murid; siswa. Pada buku "Filsafat Islam Al-Ghazali" karya Prof. Dr. Shafique Ali Khan, siswa adalah orang yang datang ke suatu lembaga untuk memperoleh atau mempelajari beberapa jenis pendidikan. Seorang pelajar adalah individu yang mempelajari ilmu pengetahuan, tanpa memandang usia, asal, identitas, bentuk pendidikan, atau biaya yang dikeluarkan, dengan tujuan meningkatkan intelektualitas dan moralnya untuk mengembangkan, membersihkan jiwanya, dan mengikuti jalan kebaikan. Menurut Sinolungan (1997), pengertian pelajar dalam arti luas mencakup setiap individu yang terlibat dalam proses pendidikan dengan tujuan memperoleh pengetahuan sepanjang hidupnya. Hal ini menekankan bahwa seorang pelajar tidak terbatas pada usia atau jenjang pendidikan tertentu, melainkan setiap orang yang terus belajar dan mencari ilmu sepanjang kehidupannya. Sedangkan dalam arti sempit, pelajar diartikan sebagai setiap siswa yang belajar di sekolah. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa pelajar adalah seseorang yang mempelajari ilmu pengetahuan di sekolah dan dapat berasal dari berbagai latar belakang. Pelajar mencakup individu yang secara formal terlibat dalam proses pendidikan di

lembaga pendidikan resmi. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa pelajar adalah seseorang yang mempelajari ilmu pengetahuan di sekolah dan dapat berasal dari berbagai latar belakang. Pelajar mencakup individu yang secara formal terlibat dalam proses pendidikan di lembaga pendidikan resmi. Dengan demikian, pelajar memiliki peran penting dalam mengembangkan intelektualitas, moralitas, dan kepribadian mereka untuk menjadi individu yang lebih baik serta mampu memberikan kontribusi positif bagi masyarakat. Hal yang bisa dijadikan acuan atau pengukur keberhasilan seorang pelajar dalam menempuh pendidikan formal adalah nilai atau prestasi akademik.

b. Pengertian Prestasi Akademik

Prestasi akademik adalah hal yang sangat penting bagi seorang pelajar karena prestasi akademik merupakan hasil atau gambaran apa yang ia peroleh selama proses pembelajaran. Adapun definisi prestasi akademik dari berbagai sumber berikut: Menurut Tu'u (2004), prestasi bukan hanya sekadar hasil yang diperoleh oleh peserta didik saat menyelesaikan tugas tertentu, tetapi juga mencakup pencapaian dalam berbagai aspek pembelajaran. Prestasi akademik, sebagai bagian dari prestasi tersebut, merujuk pada tingkat pengetahuan atau keterampilan yang berhasil diperoleh melalui pembelajaran suatu mata pelajaran. Biasanya, prestasi akademik diukur melalui berbagai bentuk penilaian, termasuk tes dan ujian, dengan hasilnya sering dinyatakan dalam bentuk angka atau nilai yang diberikan oleh guru. Sedangkan menurut Suryabrata (2006), definisi prestasi akademik lebih menekankan pada hasil

belajar peserta didik dalam suatu periode waktu tertentu. Prestasi tersebut mencerminkan kemajuan yang dicapai siswa setelah melalui proses pendidikan formal. Representasi dari prestasi akademik ini dapat berupa simbol atau angka, yang mencerminkan penilaian yang diberikan kepada siswa atas pengetahuan dan keterampilan yang mereka kuasai dalam berbagai mata pelajaran. Menurut kedua pandangan tersebut, prestasi akademik tidak hanya sekadar mencakup nilai numerik dari tes atau ujian, tetapi juga mencerminkan tingkat pengetahuan, keterampilan, dan kemajuan belajar peserta didik dalam rangkaian pembelajaran formal. Ada berbagai fungsi prestasi akademik yang capai oleh seorang pelajar. Fungsi-fungsi tersebut mempunyai tujuan yang berbeda-beda.

Pentingnya pencapaian akademik bagi seseorang bervariasi tergantung pada objektif yang ingin mereka raih dalam pembelajaran. Prestasi akademik yang diraih oleh seorang pelajar memiliki peran yang beragam dalam konteks pembelajaran, yang didasarkan pada tujuan-tujuan yang ingin dicapai oleh individu tersebut. Arifin (2011) menjelaskan bahwa prestasi akademik memiliki berbagai fungsi yang meliputi beberapa aspek penting. Pertama, prestasi akademik berperan sebagai indikator untuk menilai kualitas dan kuantitas pengetahuan yang telah diperoleh oleh siswa. Hal ini menjadi cerminan dari sejauh mana pemahaman dan pencapaian mereka dalam proses belajar-mengajar. Prestasi ini tidak hanya mencerminkan capaian siswa dalam menguasai materi pelajaran, tetapi juga kemampuan mereka dalam menerapkan pengetahuan tersebut dalam konteks nyata. Selain itu,

pencapaian akademik juga memainkan peran penting sebagai pendorong dalam meningkatkan keinginan dan motivasi siswa untuk terus memperluas cakupan pengetahuan mereka. Memiliki tujuan untuk meraih prestasi yang lebih baik membuat siswa cenderung lebih termotivasi untuk belajar dengan tekun dan meningkatkan kualitas pembelajaran mereka. Prestasi akademik yang baik juga dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa dan memperkuat keyakinan mereka dalam kemampuan akademis mereka. Dengan demikian, prestasi akademik tidak hanya merupakan hasil dari upaya siswa dalam belajar, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan dalam membentuk sikap, motivasi, dan percaya diri siswa dalam meraih kesuksesan dalam pendidikan mereka. Lebih lanjut, prestasi akademik juga memberikan umpan balik yang berharga bagi sistem pendidikan dalam upaya meningkatkan kualitas pengajaran dan pembelajaran, dengan menggunakan hasil pencapaian sebagai pedoman untuk penyesuaian dan perbaikan. Selain menjadi indikator internal bagi siswa dan guru, prestasi akademik juga berperan sebagai indikator eksternal bagi institusi pendidikan secara keseluruhan. Sebagai contoh, tingkat prestasi yang tinggi dapat mencerminkan relevansi kurikulum yang digunakan, serta efektivitas metode pengajaran yang diterapkan oleh institusi. Terakhir, prestasi akademik juga dapat menjadi indikator yang memperlihatkan tingkat kecerdasan dan kemampuan kognitif dari peserta didik, yang menggambarkan potensi dan kemampuan mereka dalam memahami serta mengaplikasikan materi pembelajaran. Prestasi akademik bukan hanya sekadar mencerminkan hasil

belajar, tetapi juga memiliki peran penting dalam mengevaluasi dan meningkatkan proses pendidikan secara keseluruhan. Prestasi akademik tidak hanya sekadar mencerminkan hasil belajar dalam bentuk angka atau nilai, tetapi juga mencerminkan tingkat pengetahuan, keterampilan, dan kemajuan yang dicapai oleh pelajar selama proses pembelajaran. Prestasi akademik berperan sebagai indikator kualitas dan kuantitas pengetahuan yang diperoleh, serta kemampuan untuk menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan nyata. Lebih dari itu, prestasi akademik memiliki dampak yang signifikan dalam membentuk motivasi, rasa percaya diri, dan sikap positif siswa terhadap pembelajaran. Selain menjadi tolok ukur individu, prestasi akademik juga memberikan umpan balik yang berharga bagi sistem pendidikan dalam upaya meningkatkan kualitas pengajaran dan pembelajaran. Oleh karena itu, prestasi akademik merupakan aspek penting yang mencerminkan keberhasilan dan efektivitas proses pendidikan secara menyeluruh. Seorang pelajar atlet memiliki peran ganda yaitu di bidang pendidikan atau akademik dan di bidang olahraga yaitu sebagai seorang atlet.

2. Prestasi Olahraga

a. Atlet

Menjadi atlet profesional merupakan cita-cita sebagian besar anak laki-laki yang memiliki hobi di bidang olahraga. Saat menjadi atlet profesional, seseorang akan mendapatkan bayaran saat melakukan hobinya dalam bidang olahraga tersebut. Menurut Hanif (2019), atlet, baik itu pria maupun wanita, diartikan sebagai individu yang secara khusus melatih kemampuan mereka

dalam suatu cabang olahraga dengan tujuan untuk bersaing dalam berbagai pertandingan. Pandangan ini menyoroti dedikasi yang tinggi terhadap olahraga yang mereka tekuni, di mana latihan yang berkesinambungan dan fokus yang kuat menjadi kunci keberhasilan mereka dalam mencapai prestasi. Noviansyah dan Jannah (2021) menyatakan bahwa atlet tidak hanya sekadar pelaku olahraga, melainkan juga individu yang terlibat secara aktif dalam dunia olahraga dan berhasil meraih prestasi yang signifikan. Prestasi tersebut bukanlah semata-mata hasil dari kemampuan fisik, tetapi juga mencerminkan dedikasi, disiplin, dan komitmen yang tinggi terhadap latihan dan persiapan yang matang. Sondakh (2009) menekankan bahwa prestasi bukanlah hal yang mudah dicapai, terutama dalam konteks kompetisi olahraga yang semakin ketat. Oleh karena itu, atlet yang mampu mencapai prestasi baik di tingkat lokal, nasional, maupun internasional dapat dianggap sebagai sosok yang luar biasa dalam dunia olahraga.

Sedangkan menurut Basuki Wibowo (2002), atlet bukan hanya individu yang bermain olahraga secara profesional, melainkan juga mereka yang telah menunjukkan kualitas dan keberhasilan di dalam cabang olahraga yang mereka tekuni. Definisi ini menekankan bahwa atlet adalah sosok yang memiliki dedikasi tinggi terhadap olahraga, dengan komitmen untuk terus meningkatkan performa dan mencapai prestasi yang lebih tinggi. Pandangan Monty P. (2000) menyoroti bahwa atlet bukanlah hanya individu yang memiliki kemampuan atletik, tetapi juga memiliki karakteristik unik, bakat alami yang menonjol, pola perilaku yang khas, serta latar belakang yang

mempengaruhi spesifikasi pribadinya. Ini menunjukkan bahwa setiap atlet memiliki keunikan tersendiri yang membedakan mereka satu sama lain, serta memperkaya keragaman dalam dunia olahraga.

Setelah mendapat beberapa penjelasan tersebut maka definisi atlet tidak hanya mencakup aspek fisik dan kemampuan olahraga semata, tetapi juga mencakup aspek psikologis, emosional, dan sosial yang membentuk identitas dan karakter mereka sebagai atlet yang sukses. Dapat ditarik kesimpulan bahwa atlet adalah seorang individu baik itu laki laki ataupun perempuan yang memiliki bakat di bidang olahraga yang menjadikan bakatnya tersebut sebuah profesi dan mempunyai prestasi di tingkat daerah, nasional, dan atau internasional. Definisi atlet tidak hanya mencakup aspek fisik dan kemampuan olahraga semata, tetapi juga mencakup aspek psikologis, emosional, dan sosial yang membentuk identitas dan karakter mereka sebagai atlet yang sukses. Atlet adalah individu, baik laki-laki maupun perempuan, yang memiliki bakat di bidang olahraga dan menjadikan bakat tersebut sebagai profesi. Mereka menunjukkan dedikasi, disiplin, dan komitmen tinggi dalam latihan serta persiapan yang matang, dan berhasil meraih prestasi di tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Oleh karena itu, seorang atlet tidak hanya dihargai atas kemampuan fisiknya, tetapi juga atas dedikasi dan karakter unik yang memperkaya dunia olahraga. Tujuan utama dari seorang atlet adalah untuk mendapatkan prestasi di dunia olahraga.

b. Pengertian Prestasi Olahraga

Pada era sekarang, perkembangan olahraga semakin pesat. Dunia olahraga sendiri dibagi menjadi tiga jenis, yaitu olahraga prestasi, olahraga kesehatan, dan olahraga pendidikan. Puspodari (2021) menjelaskan bahwa dalam konteks tujuan dan fungsi, variasi olahraga dapat dibagi menjadi beberapa kategori utama. Pertama, terdapat olahraga pendidikan, yang berfokus pada pengembangan fisik, keterampilan, dan pengetahuan atlet secara keseluruhan. Jenis olahraga ini sering kali menjadi bagian integral dari kurikulum pendidikan formal di sekolah-sekolah dan institusi pendidikan lainnya, dengan tujuan untuk membentuk siswa yang sehat dan aktif. Selanjutnya, terdapat olahraga rekreasi, yang menekankan pada aspek kesenangan, relaksasi, dan hiburan. Olahraga jenis ini sering kali dijalankan di luar lingkup kompetisi formal, dengan tujuan untuk menyediakan aktivitas fisik yang menyenangkan bagi individu dan kelompok. Fokus utamanya adalah pada kebugaran fisik dan kesejahteraan mental, serta mempromosikan gaya hidup aktif dan sehat. Terakhir, ada olahraga kesehatan, yang dirancang khusus untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik seseorang. Jenis olahraga ini sering kali menekankan pada latihan aerobik, kebugaran kardiovaskular, fleksibilitas, dan kekuatan otot. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kualitas hidup dan mencegah penyakit terkait gaya hidup tidak sehat, seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung.

Olahraga prestasi adalah aktivitas olahraga yang pengelolaannya dilakukan secara profesional dalam rangka meningkatkan dan mendapatkan

prestasi yang maksimal pada cabang olahraga tertentu. Pada olahraga prestasi, hal yang paling utama adalah prestasi atau sebuah pencapaian yang di raih oleh seorang individu atau sebuah tim dalam suatu kompetisi. Berikut adalah beberapa pengertian dari berbagai sumber tentang prestasi olahraga. Menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011), prestasi olahraga merupakan hasil aktualisasi dari akumulasi proses latihan yang dipresentasikan oleh atlet sesuai dengan kapasitasnya. Pemikiran ini sejalan dengan pandangan Adisasmito (2007) yang menyatakan bahwa prestasi olahraga merupakan serangkaian pencapaian yang diperoleh oleh atlet dalam menjalankan dan menyelesaikan tugas-tugas dalam domain olahraga. Prestasi olahraga merupakan sesuatu yang dapat diamati dan diukur, yang berarti bahwa pengembangan olahraga memanfaatkan pendekatan ilmiah, mulai dari identifikasi bakat hingga proses pembinaan. Dari perspektif sistem, kualitas hasil (output) ditentukan oleh masukan (input) dan kualitas proses pembinaan yang terjadi (Aji & Supriyono, 2021: 95).

Untuk mencapai prestasi olahraga yang maksimal, harus dibuat suatu sistem pembinaan olahraga. Pembinaan olahraga adalah suatu proses yang mengarah pada peningkatan prestasi atlet atau tim secara terstruktur, bertahap, dan berkelanjutan melalui berbagai kompetisi, didukung oleh pengetahuan dan teknologi dalam bidang olahraga. Proses ini merupakan suatu sistem pengembangan yang melibatkan pelatihan individu atlet dalam mencapai tingkat profesionalisme melalui rencana yang telah ditetapkan dengan fokus pada prestasi. Pada Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005

Tentang Sistem Keolahragaan Pasal 27 Tentang Pembinaan dan Pengembangan Prestasi: (1) Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional. (2) Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga, baik pada tingkat pusat maupun pada tingkat daerah. (3) Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dan ayat (2) dilakukan oleh pelatih yang memiliki kualifikasi dan sertifikat kompetensi yang dapat dibantu oleh tenaga keolahragaan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi. (4) Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang 108 dan berkelanjutan. (5) Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat (4) melibatkan olahragawan muda potensial dari hasil pemantauan, pemanduan, dan pengembangan bakat sebagai proses regenerasi.

Perkembangan olahraga di era sekarang menunjukkan peningkatan yang pesat dan beragam, mencakup olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga kesehatan. Setiap kategori memiliki tujuan dan fungsi yang berbeda, mulai dari pengembangan fisik dan pengetahuan di lingkungan pendidikan, penyediaan aktivitas fisik yang menyenangkan untuk kesejahteraan mental dan fisik, hingga peningkatan kesehatan secara

keseluruhan. Di sisi lain, olahraga prestasi berfokus pada pencapaian maksimal melalui pembinaan yang terstruktur dan berkelanjutan, memanfaatkan pendekatan ilmiah dan teknologi. Berdasarkan berbagai pandangan ahli, prestasi olahraga merupakan hasil akumulasi proses latihan yang terukur dan diamati, mencerminkan dedikasi dan komitmen atlet. Untuk mencapai prestasi maksimal, sistem pembinaan yang terorganisir dan berkelanjutan sangat penting, didukung oleh pelatih yang kompeten dan berbasis ilmu pengetahuan. Pembinaan ini juga melibatkan kompetisi berjenjang dan regenerasi bakat, sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005. Keseluruhan pendekatan ini menunjukkan bahwa olahraga, dalam segala bentuknya, memiliki peran penting dalam membentuk individu yang sehat, berprestasi, dan berkarakter. Dengan banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi sebagai seorang pelajar atlet yang memiliki peran ganda ini, tetap diharapkan bahwa seorang pelajar atlet bisa memperoleh keseimbangan antara prestasi akademik dan prestasi olahraga.

3. Keseimbangan Prestasi Akademik dan Olahraga

Bagi seorang pelajar atlet keseimbangan prestasi akademik dan prestasi olahraga sangatlah penting. Tidak hanya bermanfaat untuk karir kedepannya, tetapi juga dapat melatih dia dalam menjalani berbagai masalah kehidupan. Menurut Aflah (2022), menjaga keseimbangan antara prestasi akademik dan kegiatan olahraga bukan hanya akan menghasilkan individu yang cemerlang, tetapi juga akan membantu seseorang menjadi lebih komprehensif dalam menghadapi beragam tantangan dalam kehidupan. Menjalani kehidupan dengan permasalahan yang

kompleks, dibutuhkan suatu kemampuan manajemen waktu yang baik. Sudah menjadi rahasia umum bahwa menyeimbangkan prestasi akademis dan olahraga bukanlah hal yang mudah sesuatu yang sederhana. Hal ini disebabkan oleh keterlibatan dalam dua area yang berbeda namun dilakukan secara bersamaan dalam periode waktu yang hampir sama (Judan et al., 2022). Fokus kepada dua bidang yang berbeda dan kedua bidang memberikan tingkat kesulitan yang tinggi tidak bisa dilakukan oleh semua orang. Menurut penelitian oleh Radhiah dan Ahmad Zabidi (2017), tantangan yang dihadapi oleh pelajar atlet jauh lebih kompleks dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang bukan atlet ketika mereka bercita-cita untuk mencapai prestasi akademik yang unggul. Ini disebabkan oleh kenyataan bahwa pelajar atlet harus mengelola waktu mereka dengan sangat efisien untuk menyelaraskan antara latihan olahraga yang intensif dan tuntutan akademik yang berat. Mereka sering kali harus menghadapi jadwal yang padat, yang mencakup latihan rutin, pertandingan, dan kewajiban akademik seperti ujian dan tugas. Memperhatikan keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kontrol yang dimiliki oleh seseorang dapat diterapkan untuk memahami keseimbangan antara tuntutan akademis dan latihan olahraga pada pelajar-atlet. Karasek (1979) mengungkapkan bahwa stres kerja dapat menyebabkan masalah bagi kesehatan mental dan fisik. Oleh karena itu, mereka dihadapkan pada tekanan ganda untuk menyeimbangkan dan mengatasi tantangan dalam dua bidang yang berbeda namun sama-sama penting. Pada proses ini, mereka perlu mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang kuat, ketekunan, dan disiplin yang tinggi untuk dapat sukses secara akademis sambil tetap berprestasi dalam olahraga. Tetapi dengan

demikian tetap saja sangat sulit untuk menjalankan kedua bidang ini secara seratus persen. Beberapa kasus memerlukan suatu pengorbanan dari salah satu bidang. Pelajar atlet yang aktif dalam kegiatan olahraga, seperti menjadi perwakilan sekolah dalam kompetisi olahraga, umumnya absen dari kelas formal dan memiliki waktu yang lebih terbatas untuk mengulang kembali materi pelajaran (Radhiah & Ahmad Zabidi, 2017). Atau dalam kasus lain ada seorang pelajar atlet harus meninggalkan latihan demi mengikuti ujian. Dalam kasus ini seorang pelajar atlet harus pandai dalam mengatur skala prioritas.

Kedua bidang sama sama penting dan tidak bisa dianggap satu bidang lebih penting dari bidang lainnya. Pembelajaran teori dan praktik di kelas menyediakan sejumlah pengetahuan umum dan membantu dalam pengembangan keterampilan kognitif yang diperlukan untuk pemecahan masalah (Cachia et al., 2018). Pada waktu yang bersamaan, olahraga dikatakan memiliki kemampuan untuk mengajarkan seseorang berbagai keterampilan penting. Keterampilan-keterampilan tersebut meliputi kerja tim, kepemimpinan, ketekunan, dan kemampuan dalam mengelola stres (Brunelle et al., 2007). Untuk berhasil dalam segala bidang (akademik dan olahraga), siswa perlu melakukannya memberikan komitmen yang tinggi untuk mengkaji atau mengamalkan. Keadaan ini secara konsisten menimbulkan tantangan bagi para siswa (Diersen, 2005). Akibat dari situasi ini adalah munculnya ketidakseimbangan antara pencapaian akademik dan prestasi olahraga. Sering kali dilaporkan bahwa kesuksesan dalam satu bidang bisa menyebabkan penurunan prestasi di bidang lain (Radhiah & Ahmad Zabidi, 2017). Para siswa yang juga berperan sebagai atlet sering kali berada dalam dilema,

menghadapi berbagai masalah dan tantangan yang kompleks (Cuffe et al., 2014). Dilema ini membuat pelajar atlet harus mengambil keputusan besar dan sulit. Jika mereka memilih untuk mengikuti olahraga, sebagian besar mereka akan gagal atau mendapatkan hasil yang rendah di bidang akademik. Masalah ini merupakan tantangan yang secara konsisten dihadapi oleh atlet pelajar (Radhiah & Ahmad Zabidi, 2017). Dampaknya tidak hanya menimbulkan kelelahan fisik, tetapi juga mempengaruhi kondisi psikologis mereka secara signifikan. Emosi mereka sering kali terganggu akibat tekanan yang datang dari berbagai pihak, seperti orang tua, guru, atau pelatih, yang mengharapkan mereka mencapai kesuksesan dalam bidang olahraga (Moen, 2014). Tekanan tersebut dapat menyebabkan stres tambahan yang mengganggu kesejahteraan mental para atlet pelajar.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian oleh Muhammad Hazim Mohd Judan, Mohd Mahzan Awang, Norasmah Othman pada tahun 2022 dengan judul “*Isu dan Cabaran Pelajar Atlet dalam Mengimbangi Pencapaian Akademik dan Sukan*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan dan tantangan pelajar-atlet dalam menyeimbangkan prestasi akademik dan olahraga. Penelitian ini menggunakan wawancara partisipatif dan metode observasi untuk mendalami permasalahan dan tantangan yang dihadapi. Hasil menunjukkan bahwa kelelahan fisik dan mental, kebingungan memprioritaskan, kehilangan semangat untuk belajar dan tidak fokus di kelas adalah salah satunya Permasalahan dan tantangan yang harus dihadapi oleh para atlet pelajar menyeimbangkan prestasi akademik dan olahraga. Mereka semua permasalahan dan tantangan yang disebutkan dapat dituntut pencapaian salah satu

bidang khususnya prestasi akademik atau kedua bidang tersebut jika tidak ditangani Sehat. Rekomendasi untuk studi komprehensif juga dapat dilakukan seperti melihat bagaimana institusi dapat mengelola keunggulan akademik dan olahraga siswa dengan baik (Judan et al, 2022).

Penelitian “*A systematic literature review on the academic and athletic identities of Student-Athletes*” yang dilakukan oleh A. R. Steele, F. E. van Rens dan R.A. Ashley pada tahun 2020. Penelitian ini mengulas informasi dari berbagai penelitian tentang identitas akademik dan olahraga siswa atlet yang menjalani dua karier sekaligus, yaitu pendidikan dan olahraga. Dari tinjauan ini, peneliti menemukan bahwa penelitian tentang identitas siswa atlet fokus pada beberapa hal, seperti bagaimana identitas mereka berkembang, konflik antara peran sebagai siswa dan atlet, bagaimana karier mereka di bidang olahraga dan motivasi, serta stereotip tentang siswa atlet. peneliti juga melihat ke arah penelitian masa depan, yang mungkin memerlukan pendekatan campuran dan penelitian yang berlangsung dalam jangka waktu lama untuk memahami lebih baik bagaimana identitas akademik dan olahraga berkembang, dan bagaimana hal itu memengaruhi performa dan kebahagiaan mereka di masa depan (Steele et al, 2020).

C. Kerangka Pikir

Pelajar merupakan seorang anak yang menuntut ilmu di sekolah. Pelajar di sekolah memiliki latar belakang dan tujuannya masing-masing. Ada pelajar yang hanya memiliki kegiatan di sekolah dan ada juga pelajar yang memiliki kegiatan di luar sekolah. Seperti contohnya adalah pelajar yang membantu kedua orang tuanya

bekerja, pelajar yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, pelajar yang mengikuti suatu organisasi, dan pelajar yang bergabung dalam suatu klub olahraga.

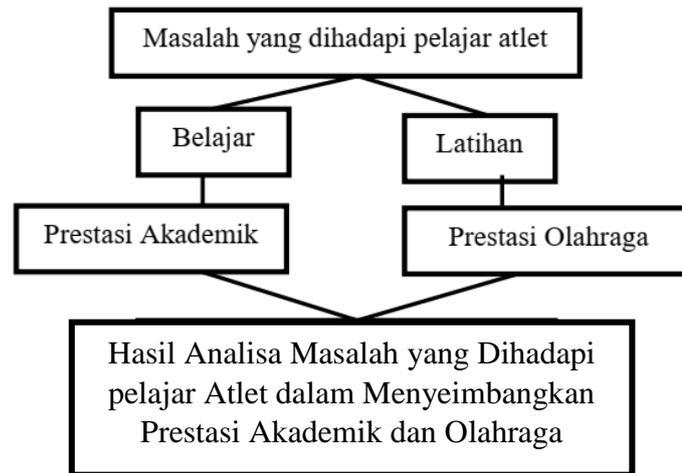
Di sekolah, seorang pelajar dituntut untuk memenuhi syarat-syarat tertentu agar bisa lulus. Syarat ini bisa berupa penilaian dari sebuah tes yang berbentuk angka, penilaian sikap, dan lain sebagainya. Seorang pelajar yang ingin mendapatkan nilai atau prestasi akademik yang bagus harus memahami betul ilmu atau pelajaran yang diberikan sekolah kepadanya sehingga dia bisa lulus tes ujian sekolah. Untuk bisa memahami materi pelajaran tersebut, pelajar atau siswa harus belajar dengan efektif dan efisien. Belajar bisa dilakukan di sekolah dan di rumah. Saat akan belajar di rumah, seorang pelajar membutuhkan waktu luang yang cukup.

Hal ini merupakan suatu masalah yang di hadapi oleh seorang pelajar atlet. Seorang atlet membutuhkan waktu yang banyak untuk menjaga performanya. Hal ini bisa dilakukan dengan berlatih baik itu secara individu maupun secara tim atau berkelompok. Selain itu seorang atlet juga butuh waktu istirahat yang cukup untuk memulihkan energinya kembali. Semua hal ini diperlukan untuk menjaga prestasi olahraganya sebagai seorang atlet.

Pelajar atlet merupakan suatu peran ganda yang membutuhkan komitmen dan disiplin yang sangat tinggi. Kedua bidang ini yaitu akademik dan olahraga merupakan bidang yang membutuhkan waktu yang sangat banyak dan juga sama-sama membutuhkan kerja keras yang lebih. Menjadi seorang pelajar atlet bukanlah pekerjaan yang mudah untuk dilakukan. Seorang pelajar atlet memiliki tantangan yang lebih besar daripada pelajar non-atlet. Dalam kesehariannya pelajar atlet akan dihadapkan dengan berbagai dilema dan permasalahan yang harus dihadapi dalam

usahanya menyeimbangkan prestasi akademik dan prestasi olahraga. Berikut adalah gambaran kerangka berpikir berdasarkan uraian diatas:

Gambar I. Kerangka Pikir



D. Pertanyaan Penelitian

Dari beberapa penelitian terdahulu dan berdasarkan uraian kerangka berfikir di atas mengenai topik tentang identitas ganda seorang pelajar atlet yang membuatnya memiliki berbagai tuntutan dari dua bidang yang berbeda, maka pada penelitian ini dilaksanakan untuk mencari tahu lebih lanjut tentang:

1. Bagaimana dampak kelelahan fisik dan mental pada prestasi akademik dan olahraga pelajar atlet?
2. Bagaimana pelajar atlet dapat menyeimbangkan antara prestasi akademik dan olahraga tanpa mengalami penurunan performa di salah satu bidang?
3. Bagaimana peran dukungan sosial dalam membantu pelajar atlet mengatasi tekanan dan kebingungan dalam menentukan prioritas antara akademik dan olahraga?

4. Bagaimana pengaruh tekanan eksternal terhadap keputusan yang diambil oleh pelajar atlet dalam menentukan prioritas antara prestasi akademik dan olahraga?
5. Apa strategi yang efektif untuk mengatasi kebingungan dan stres yang sering dihadapi oleh pelajar atlet dalam menentukan prioritas antara akademik dan olahraga?
6. Bagaimana analisis SWOT (*Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats*) dapat membantu pelajar atlet, orang tua, pelatih, dan guru dalam mengembangkan strategi untuk mengatasi tantangan yang dihadapi dan memaksimalkan potensi pelajar atlet?

Dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, diharapkan dapat ditemukan solusi yang komprehensif untuk membantu pelajar atlet dalam mencapai keseimbangan antara prestasi akademik dan olahraga serta menjaga kesehatan fisik dan mental mereka.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan sebuah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif berorientasi pada pendekatan teknik analisis kualitatif. Data yang dikumpulkan bisa berupa data verbal, dan analisisnya dilakukan tanpa menggunakan teknik statistik (Budiwanto, 2017). Pada penelitian ini, peneliti menyajikan data secara kualitatif deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan atau memaparkan secara sistematis, faktual, dan akurat secara objektif tentang suatu objek amatan yang terjadi. Metode penelitian deskriptif digunakan untuk menjawab dan memecahkan masalah yang dihadapi saat dilakukannya penelitian.

Dalam penelitian ini, penulis melakukan wawancara kepada partisipan yaitu siswa Kelas Khusus Olahraga Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kalasan, Yogyakarta cabang olahraga sepakbola pada saat jam latihan. Data yang didapat penulis pada penelitian ini berupa sebuah naskah dan rekaman hasil wawancara. Selain itu, peneliti juga menggunakan metode observasi untuk mengumpulkan data. Observasi dilakukan dengan cara mengamati secara langsung aktivitas dan interaksi pelajar atlet selama latihan dan di lingkungan sekolah. Teknik observasi ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan data yang lebih mendalam dan kontekstual tentang dinamika dan tantangan yang dihadapi oleh pelajar atlet, serta untuk memvalidasi data yang diperoleh dari wawancara (Sugiyono, 2016).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kalasan, Kecamatan Kalasan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta pada bulan Maret sampai Mei 2024.

C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 1 Kalasan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta dari Kelas Khusus Olahraga. Dalam penelitian ini partisipan terdiri dari 5 orang pelajar atlet yang bersekolah di SMPN 1 Kalasan. Kriteria partisipan yang dipilih ialah harus aktif dalam olahraga prestasi atau bisa disebut seorang atlet dan masih berstatus sebagai seorang pelajar. Berikut adalah profil masing-masing partisipan:

Tabel I. Profil Partisipan

Inisial Nama	Jenis Kelamin	Kelas	Cabang Olahraga
AFR	Laki-laki	7	Voli
F	Laki-laki	7	Sepakbola
RGC	Laki-laki	8	Sepakbola
RAR	Laki-laki	8	Basket
RA	Laki-laki	8	Sepakbola

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara. Teknik wawancara adalah metode pengumpulan data atau informasi dengan melakukan percakapan langsung antara pewawancara dan responden yang datanya sedang dikumpulkan, atau dengan bertanya langsung kepada responden

(Budiwanto, 2017). Selain wawancara, observasi juga digunakan sebagai teknik pengumpulan data. Teknik observasi adalah metode pengumpulan data dengan cara mengamati langsung objek penelitian dalam situasi yang alami dan tanpa intervensi. Observasi memungkinkan peneliti untuk memperoleh data yang lebih mendalam dan kontekstual mengenai fenomena yang sedang diteliti.

Dalam penelitian kualitatif ini, instrumen penelitian yang digunakan adalah peneliti itu sendiri dengan memperhatikan protokol atau pedoman wawancara dan observasi. Peneliti berperan sebagai instrumen utama yang secara langsung melakukan wawancara dan observasi, serta mencatat dan menganalisis data yang diperoleh. Pedoman wawancara dan observasi disusun untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan relevan dengan tujuan penelitian dan dapat diandalkan. Observasi dilakukan dengan mencatat perilaku, interaksi, dan lingkungan yang terkait dengan subjek penelitian, sehingga memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai konteks penelitian.

E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Untuk memastikan validitas dalam penelitian kualitatif tentang analisis masalah yang dihadapi pelajar yang menjadi atlet, salah satu pendekatan yang digunakan adalah triangulasi. Triangulasi metode melibatkan penggunaan lebih dari satu metode pengumpulan data untuk memeriksa konsistensi hasil. Misalnya, menggabungkan wawancara dan observasi dapat membantu mengkonfirmasi temuan dan memberikan perspektif yang lebih kaya tentang fenomena yang diteliti. Selain itu, triangulasi sumber melibatkan penggunaan beberapa sumber data untuk memverifikasi informasi yang sama. Misalnya, melakukan wawancara dengan

berbagai informan seperti pelajar, pelatih, dan guru dapat memastikan bahwa data yang dikumpulkan lebih valid dan mencerminkan berbagai sudut pandang yang relevan terkait tantangan yang dihadapi pelajar yang juga menjadi atlet.

Untuk memastikan reliabilitas dalam penelitian tentang analisis masalah yang dihadapi pelajar yang menjadi atlet, salah satu strategi yang dapat digunakan adalah dependability audit. Pendekatan ini melibatkan pencatatan semua prosedur dan proses penelitian dengan rinci sehingga penelitian dapat diaudit oleh pihak lain. Dengan mencatat langkah-langkah yang diambil selama penelitian, mulai dari pengumpulan data hingga analisis, pihak lain dapat mengecek konsistensi dan keandalan proses penelitian. Hal ini memastikan bahwa hasil penelitian dapat diandalkan dan proses penelitian dapat diulang dengan hasil yang konsisten, memberikan kepercayaan lebih pada temuan terkait masalah yang dihadapi oleh pelajar-atlet.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian kualitatif ini yaitu proses mengumpulkan dan menyusun data secara sistematis yang didapatkan dari hasil wawancara. Dari hasil wawancara yang diperoleh, nantinya data akan diproses secara kualitatif, yaitu dalam bentuk kata-kata bukan dalam bentuk angka. Terdapat tiga jenis kegiatan dalam analisis data, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles et al., 1994). Langkah pertama adalah pengumpulan data melalui observasi dan wawancara. Dalam observasi, penting untuk mengumpulkan catatan lapangan yang detail, mencakup perilaku, interaksi, dan konteks yang diamati, serta menggunakan panduan observasi yang telah divalidasi untuk memastikan

konsistensi. Pada wawancara, transkripsi dilakukan secara verbatim untuk memastikan akurasi informasi dan menggunakan panduan wawancara yang valid untuk menjaga fokus pada topik penelitian.

Langkah berikutnya adalah reduksi data, yang melibatkan membaca transkrip wawancara dan catatan observasi berulang kali untuk memahami keseluruhan data dan menandai bagian penting serta mengidentifikasi tema awal. Data kemudian diorganisasikan dengan mengelompokkan kode yang diidentifikasi ke dalam kategori yang lebih besar dan mengidentifikasi tema utama yang muncul. Interpretasi data dilakukan dengan menyusun narasi yang menjelaskan tema utama dan hubungan antar tema, serta menggunakan kutipan langsung dari wawancara dan catatan observasi untuk mendukung interpretasi. Analisis tematik digunakan untuk memahami secara mendalam masalah yang dihadapi pelajar-atlet, menghubungkan temuan dengan literatur atau teori yang relevan.

Langkah terakhir adalah validasi temuan melalui triangulasi, dengan menggunakan berbagai sumber data (misalnya, wawancara dengan pelajar, pelatih, dan guru) untuk memvalidasi temuan, dan menggabungkan data dari observasi dan wawancara untuk menguatkan hasil analisis. Kesimpulan yang didapat ini bisa menjawab semua rumusan masalah dan bisa saja tidak, tetapi dalam penelitian kualitatif diharapkan didapatkan penemuan baru yang sebelumnya belum pernah ada.

G. Kisi-Kisi Wawancara

Tabel II. Kisi-Kisi Wawancara

No.	Indikator	Butir Pertanyaan
1.	kelelahan fisik dan mental	1. Apakah menjadi pelajar atlet membuat anda lelah secara fisik dan mental?
		2. Bagaimana kelelahan tersebut mempengaruhi kegiatan belajar anda?
2.	Kebingungan memprioritaskan	3. Apa yang lebih anda prioritaskan antara prestasi akademik dan prestasi olahraga dan kenapa anda memilih itu?
		4. Bagaimana situasi yang bisa membuat anda bingung menentukan pilihan prioritas anda?
		5. Apa masalah yang anda hadapi ketika ingin memprioritaskan salah satu bidang?
3.	Keterbatasan waktu	6. Apakah menjadi seorang pelajar atlet menyebabkan waktu anda terbatas dan mengganggu aktifitas yang lain?
		7. Bagaimana situasi yang dapat membuat anda bingung dalam mengatur waktu anda dan bagaimana cara anda menghadapinya ?
4.	Tekanan dari luar	8. Apakah ada tekanan dari luar seperti guru, pelatih, atau orang tua agar lebih fokus pada salah satu bidang atau menyeimbangkan keduanya?

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk menggali informasi dan memahami permasalahan sehari-hari yang dihadapi oleh seorang pelajar yang menjadi atlet. Dalam kasus ini data yang diambil adalah data hasil wawancara beberapa siswa kelas khusus olahraga dari SMPN 1 Kalasan. Pembahasan atau fokus utama dalam penelitian ini adalah isu atau masalah yang pelajar atlet hadapi dan bagaimana cara mereka menyikapinya agar bisa berprestasi di salah satu bidang atau kedua-duanya. Dalam wawancara tersebut ada beberapa sub tema yang peneliti fokuskan. Beberapa sub tema tersebut adalah sebagai berikut :

1. Kelelahan fisik dan mental

Dalam tema pertama ini kelelahan fisik dan mental menjadi fokus utama karena seorang pelajar atlet dituntut untuk beraktifitas berat dalam latihan atau pertandingan yang menyebabkan kondisi fisik atau tenaga menjadi terkuras. Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa stres yang dialami seseorang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mentalnya. Pelajar yang juga berperan sebagai atlet mungkin mengalami stres dari tekanan akademis dan olahraga. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana mereka menilai stres ini serta strategi yang mereka gunakan untuk menghadapinya. Selain itu, mental juga masuk dalam pembahasan karena belajar dan latihan juga membutuhkan keadaan psikologis atau batin yang baik. Walaupun berbeda-beda kadarnya, pendapat para narasumber tentang permasalahan ini hampir sama yaitu sedikit banyak kelelahan fisik dan mental mengganggu kegiatan mereka.

Tabel III. Jawaban Wawancara Tema Kelelahan Fisik Dan Mental

AFR	<p>“kecapean, sering sakit, kaki juga sering cidera” “iya terkadang juga suka jenuh” “iya, waktu buat belajar juga jadi terbatas karena banyak waktunya kebuang kebuang”</p>
F	<p>“Udah (terbiasa), tapi juga beberapa kali kayak bosen gitu, tapi lama lama udah biasa” “Ya kecapean, terus pas belajar jadinya males malesan”</p>
RGC	<p>“Kalau mental gini mas. Kalau misal latihan, belajar-belajar latihan, kadang jenuh.”</p>
RAR	<p>“Enggak terlalu sih, soalnya bisa enjoy aja pas latihan jadi pas belajar ga sampe kecapekan”</p>
RA	<p>“Kalau fisik ya iya, tapi kalau misalnya latihan terus menerus ya mungkin berkurang. Jadi terbiasa.” “Kalau saya pribadi sih gak terlalu ya, soalnya jadwalnya bisa disesuaikan juga, udah dijadwalkan.”</p>

2. Kebingungan memprioritaskan

Setelah didapat informasi tentang masalah kelelahan fisik dan mental, masalah tentang prioritas kegiatan menjadi tema selanjutnya. Tema ini dipilih karena waktu dan tenaga seorang pelajar atlet sangat terbatas mengingat kegiatan mereka yang sangat padat. Pada beberapa situasi, mereka harus menentukan harus memilih salah satu dari prestasi akademik atau prestasi olahraga. Ada juga pelajar atlet yang akan bekerja lebih keras agar kedua bidang tersebut tetap berjalan secara seimbang. Dalam menentukan prioritas ini pertimbangan datang dari berbagai faktor seperti ingin mengejar karir, mengejar prestasi dari salah satu bidang, dan tekanan atau saran dari orang lain. Berikut adalah hasil wawancara tentang tema kebingungan dalam memprioritaskan :

Tabel IV. Jawaban Wawancara Tema Kebingungan memprioritaskan

AFR	<p>“karena saya suka olahraga, jadi lebih pilih olahraga, kenapa olahraga? karena lebih tinggi karirnya.”</p> <p>“kalau aku sih tak bagi dululah waktunya buat olahraga sama belajar aku bagi dululah”</p> <p>“kalau aku tuh misal ya, kalau pertandingan duluin pertandingan nanti kan ujiannya bisa menyusul”</p> <p>“sering apa namanya itu belajarnya sering ketinggalan, terus PR tuh udah lupa-lupa, tugas menumpuk”</p>
F	<p>“Sekolahnya yang bagus, olahraganya nomor dua”</p> <p>“Ya karena orang tua”</p> <p>“Enggak bingung soalnya udah pasti milih ujian”</p>
RGC	<p>“Prestasi olahraganya yang bagus”</p> <p>“Karena saya ingin menjadi atlet profesional”</p> <p>“Iya pernah pas ada ujian bareng sama pertandingan soalnya memprioritaskan olahraga tapi ya takut gak lulus kalo nilainya jelek”</p> <p>“Kayak bingung gitu, kalo misal pas pertandingan tapi gaikut ujian kadang pas tanding jadi ga fokus”</p>
RAR	<p>“Prestasi akademik.”</p> <p>“Karena ibu saya. Tapi kalau misal gak ada paksaan milih Olahraga.”</p> <p>“kalo pas ujian bingung dulu. Sebenarnya pilih ujian tapi kalau gak ikut olahraga itu gak dapat prestasi gitu.”</p>
RA	<p>“Pengen dua-duanya, tapi kalau untuk sekarang mungkin lebih ke akademiknya, soalnya kan juga kalau misalnya mengejar prestasi di olahraganya juga gak lomba jadi yang lebih diprioritasin prestasi akademis”</p>

3. Keterbatasan waktu

Waktu merupakan batasan bagi semua orang dalam berbagai bidang kehidupan. Termasuk untuk para pelajar atlet yang memiliki dua bidang yang berbeda, yaitu pendidikan dan olahraga. Apabila seseorang ingin memiliki prestasi akademis yang bagus maka ia harus meluangkan waktu lebih untuk belajar dan

apabila ia ingin berprestasi di dunia olahraga maka porsi latihan harus ditambahkan dalam jadwal kesehariannya. Namun seorang pelajar atlet diharuskan menjalani kedua bidang tersebut secara seimbang atau setidaknya tidak meninggalkan salah satu bidang tersebut. Berikut adalah hasil wawancara dalam tema keterbatasan waktu :

Tabel V. Jawaban Wawancara Tema Keterbatasan waktu

AFR	<p>“itu iya terganggu, kalau saya latihan futsal itu kan malam ya, jadi itu belajarnya itu kekurangn, akhirnya jam 10 itu saya udah nggak kuat PR-nya ketinggalan, kalau mainnya terganggu juga”</p> <p>“kalau itu saya nggak bingung soalnya bagi waktunya sudah ada jadwalnya. kalau siang main bola, nanti itu belajarnya jam seberapa gitu”</p>
F	<p>“Kadang iya, kadang enggak karena kecapean, terus ganggu aja gitu belajarnya jadi males gitu, terus kalau main main sama temen jadi jarang-jarang gitu”</p> <p>“Latihannya ya gak ngotot biar belajarnya tetap bisa maksimal”</p>
RGC	<p>“Nggak, jadi waktunya masih banyak buat main gak keganggu”</p> <p>“pernah pas mau latihan tapi harus belajar soalnya besoknya ada ujian, jadinya tetep latihan dulu terus belajar tapi istirahatnya sedikit”</p>
RAR	<p>“enggak bingung soalnya latianya siang belajarnya malam hari.”</p>
RA	<p>“Enggak, kalau udah di jadwal kan yaudah ya gak mengganggu. Bisa gak tabrakan aja.”</p> <p>“Misal belajarnya di malam hari. kalau misal latihan kan sore, jadi sore. kan paginya sekolah, sorenya ekstra terus malamnya belajar.”</p>

4. Tekanan dari luar

Selain berbagai tema yang telah dijelaskan diatas, faktor eksternal juga berpengaruh besar bagi kehidupan pelajar atlet. Faktor eksternal ini bisa menjadi positif dan bisa juga mejadi negatif. Menekankan pentingnya motivasi intrinsik dan ekstrinsik, Ryan dan Deci (2017) menjelaskan bahwa Teori Determinasi Diri adalah teori mengenai motivasi manusia yang terkait dengan perkembangan dan fungsi kepribadian dalam konteks sosial. Teori ini menyoroti keteguhan hati dan komitmen individu untuk mencapai tujuannya. Atlet dengan determinasi diri yang kuat akan memiliki motivasi tinggi dan berusaha keras untuk mengatasi tantangan demi mencapai tujuan mereka. Dalam konteks pelajar-atlet, penting untuk memahami faktor-faktor yang memotivasi mereka dalam bidang akademik dan olahraga. Contoh faktor eksternal ini adalah orang tua, teman, guru, dan pelatih. Mereka semua dapat memberikan dukungan atau tekanan kepada pelajar atlet dalam mengejar cita-citanya. Seorang pelajar atlet yang diarahkan oleh orang tuanya untuk lebih fokus ke prestasi akademiknya akan lebih memprioritaskan untuk mendapat nilai ujian yang bagus dari pada mengikuti pertandingan olahraga. Sisi buruk dari kasus ini adalah seorang pelajar atlet akan merasa tertekan dan tidak bisa memilih prioritas berdasarkan keinginan mereka sendiri. House (Smet, 1994) menekankan pentingnya dukungan sosial dalam membantu individu mengatasi stres, yang didefinisikan sebagai transaksi interpersonal melibatkan beberapa aspek. Dukungan emosional meliputi ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap individu. Dukungan penghargaan diberikan melalui ungkapan hormat, dorongan, persetujuan atas gagasan atau perasaan individu, serta perbandingan

positif dengan orang lain. Dukungan instrumental mencakup bantuan langsung untuk mempermudah perilaku yang membantu individu secara langsung, seperti bantuan berupa barang, pekerjaan, dan waktu. Dukungan informatif meliputi pemberian nasihat, saran, atau umpan balik. Penelitian ini relevan untuk memahami bagaimana dukungan dari keluarga, teman, pelatih, dan guru dapat membantu pelajar-atlet mengatasi tantangan mereka. Setiap orang memiliki jalan dan pendapat mereka masing-masing dalam kasus ini, seperti berikut :

Tabel VI. Jawaban Wawancara Tema Tekanan dari luar

AFR	“nggak ada, itu semua tergantung saya sendiri, gaada tekanan dari orang tua atau pelatih gitu “
F	“Iya orang tua itu lebih menyuruh ke pendidikan, tapi kalau dari selain orang tua ada gak tekanan”
RGC	“Gak ada. Semua terserah diri sendiri”
RAR	“Orang tua ya, jadi ibu nyuruh harusnya bagus di akademik. Tapi kalau bapak ya terserah aja. Kalau selain dari orang tua gak ada.”
RA	“Enggak sih, cuman ya seimbang kalau misal akademiknya bagus ya olahraganya juga bagus.”

B. Pembahasan

Seorang pelajar atlet sangat rentan mengalami kelelahan fisik dan kelelahan mental atau emosional yang akan berdampak pada prestasinya di bidang pendidikan atau akademik dan bidang olahraganya. Kelelahan adalah kondisi umum yang terjadi akibat intensitas dan durasi aktivitas yang tinggi, sering dialami dalam program atau turnamen olahraga. Menurut Coutts (2016), kelelahan dapat disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk perjalanan ke lokasi yang jauh, yang menguras energi, terutama jika perjalanan dilakukan dalam kondisi tidak nyaman atau membutuhkan waktu lama. Selain itu, turnamen berkepanjangan dengan jadwal pertandingan padat menyebabkan pemain memiliki sedikit waktu untuk istirahat dan pemulihan. Durasi dan intensitas aktivitas yang berlangsung lama dan berintensitas tinggi, apalagi jika dilakukan berturut-turut tanpa jeda yang cukup, meningkatkan risiko kelelahan, penurunan performa, dan cedera jika tubuh tidak diberi waktu yang cukup untuk pulih. Kondisi ini menunjukkan pentingnya manajemen waktu dan beban kerja yang baik dalam program dan turnamen olahraga untuk mengurangi risiko kelelahan serta menjaga performa dan kesehatan peserta. Sesuai dengan berbagai pendapat dari narasumber. Mereka ada yang mengalami kelelahan secara fisik bahkan sampai mengalami cedera. Sedangkan dari faktor atau kondisi mental beberapa dari mereka mengatakan merasakan kejenuhan dan sebagian yang lain mengatakan dapat mengambil sisi positif yaitu menikmati proses dari kegiatan latihan dan belajarnya yang berulang. Walaupun begitu, kelelahan secara emosional atau kelelahan mental yang dihadapi sebagian pelajar atlet tidak dapat dianggap remeh. Kelelahan berlebihan dapat menyebabkan

berbagai masalah serius lainnya, seperti gangguan emosional, penurunan minat terhadap aktivitas yang biasa dinikmati, serta berbagai masalah kesehatan fisik dan mental yang berbahaya (O'Donoghue & Neil, 2015).

Kelelahan fisik dan mental merupakan dua faktor utama yang dapat menghambat prestasi pelajar atlet baik di bidang akademik maupun olahraga. Kelelahan fisik biasanya terjadi akibat latihan yang intens dan pertandingan yang sering, yang jika tidak diimbangi dengan waktu istirahat yang cukup dapat menyebabkan penurunan performa dan bahkan cedera. Selain itu, kelelahan fisik yang berkelanjutan dapat mengganggu kemampuan pelajar atlet untuk berkonsentrasi dan belajar secara efektif, yang pada akhirnya berdampak negatif pada prestasi akademik mereka.

Di sisi lain, kelelahan mental atau emosional juga memiliki dampak yang signifikan. Stres akibat tekanan untuk berprestasi di dua bidang sekaligus dapat menyebabkan kelelahan mental, yang bisa berujung pada gangguan tidur, kecemasan, dan bahkan depresi. Pelajar atlet yang mengalami kelelahan mental mungkin akan kehilangan minat terhadap kegiatan yang biasanya mereka nikmati dan merasa sulit untuk memotivasi diri mereka sendiri. Oleh karena itu, penting bagi pelajar atlet untuk memiliki strategi pengelolaan stres yang efektif dan mendapatkan dukungan emosional yang memadai dari lingkungan sekitar mereka.

Keterbatasan kekuatan fisik dan emosional membuat seorang pelajar harus dihadapkan dengan berbagai situasi yang mengharuskan mereka menentukan pilihan prioritas mereka antara prestasi akademik atau prestasi olahraga yang bagi sebagian narasumber dianggap membingungkan. Kebingungan adalah keadaan di

mana seseorang mengalami ketidakpastian tentang situasi yang sedang berlangsung dan tidak memahami tujuan dari suatu kegiatan, yang dapat menyebabkan kesimpulan yang keliru (Shelat, 2020). Kebingungan ini disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya adalah pilihan karir, hobi atau kesukaan, ketakutan untuk tidak berprestasi di salah satu bidang, tekanan dari luar.

Kebingungan dan stres adalah dua aspek psikologis yang sering dihadapi oleh pelajar atlet. Kebingungan bisa muncul ketika pelajar atlet harus membuat keputusan sulit antara dua pilihan yang sama-sama penting, seperti memilih antara menghadiri latihan penting atau mengikuti ujian akademik. Kebingungan semacam ini bisa menyebabkan kecemasan dan ketidakpastian, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kesehatan mental dan performa mereka. Untuk mengatasi kebingungan ini, pelajar atlet perlu bimbingan dari konselor atau mentor yang dapat membantu mereka mengevaluasi pilihan mereka dan membuat keputusan yang tepat.

Stres juga merupakan masalah yang umum dihadapi oleh pelajar atlet, terutama ketika mereka harus memenuhi tuntutan tinggi dari kedua bidang. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, menyebabkan kelelahan, gangguan tidur, dan penurunan performa. Oleh karena itu, penting bagi pelajar atlet untuk mengembangkan strategi pengelolaan stres yang efektif, seperti teknik relaksasi, latihan mindfulness, dan menjaga pola hidup sehat. Dukungan dari keluarga, teman, dan profesional kesehatan mental juga sangat penting dalam membantu pelajar atlet mengatasi stres dan menjaga keseimbangan dalam hidup mereka.

Menjelaskan bagaimana menetapkan tujuan yang jelas dapat meningkatkan kinerja, konsep ini dapat diterapkan untuk memahami bagaimana pelajar-atlet menetapkan dan mencapai tujuan akademik dan olahraga mereka. Locke dan Latham (2002) menyatakan bahwa tujuan adalah maksud tindakan yang diharapkan tercapai dalam jangka waktu tertentu. Menurut Locke dan Latham (dalam Pintrich & Schunk, 1996), tujuan didefinisikan dari perspektif sosial kognitif sebagai sesuatu di luar individu yang secara konsisten diupayakan untuk dicapai. Locke (Yearta, Maitlis, & Briner, 1995) menjelaskan bahwa penetapan tujuan adalah teori kognitif yang didasarkan pada pemikiran bahwa setiap orang memiliki keinginan untuk mencapai hasil spesifik atau tujuan yang diharapkan. Seperti contoh yang diungkapkan narasumber berinisial AFR dan RGC. Keduanya sama lebih memprioritaskan prestasi olahraga yang bagus ketimbang prestasi akademik. Dari pernyataan dua narasumber tersebut apabila dihadapkan dengan situasi yang mengharuskan mereka memilih salah satu antara prestasi akademik atau prestasi olahraga seperti contohnya jadwal pertandingan yang bersamaan dengan jadwal ujian di sekolah, mereka lebih memilih mengikuti pertandingan dan mengikuti ujian susulan dan tertinggal dari teman-temannya. Walaupun pilihan mereka sama, tetapi tujuan mereka berbeda yaitu narasumber AFR memilih itu karena hobi atau kesukaannya, sedangkan narasumber RGC memilih itu karena ingin menjadi atlet profesional dan memang ingin berkarir di dunia olahraga. Sedangkan dalam pernyataan dari narasumber lain yang berinisial F dan RAR, mereka berdua lebih memilih prestasi akademiknya. Setelah dihadapkan dengan situasi yang sama yaitu apabila jadwal pertandingan bersamaan dengan jadwal ujian, mereka lebih

memilih mengikuti ujian dan meninggalkan pertandingan. Hal ini didasari karena keduanya takut tidak berprestasi di bidang akademik. Alasan prioritas mereka ini pun sama yaitu karena arahan dari orang tua. Sisi kekurangan dari pilihan ini adalah mereka tidak bisa mengikuti pertandingan yang akan menyebabkan penurunan performa mereka untuk bertanding. Satu dari lima orang narasumber mengungkapkan pernyataan lain yaitu narasumber RA, narasumber RA tetap memilih menyeimbangkan keduanya. Dari berbagai pernyataan yang diungkapkan para narasumber, memberikan gambaran bahwa setiap prioritas memiliki resiko yang harus ditanggung. Bahkan apabila memilih untuk menyeimbangkan kedua bidang, resikonya adalah keterbatasan waktu dan kekurangan waktu istirahat.

Pelajar atlet sering kali dihadapkan pada pilihan sulit antara mengejar karir di bidang olahraga atau fokus pada prestasi akademik yang lebih konvensional. Pilihan ini biasanya dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk minat pribadi, bakat, tekanan dari orang tua, dan pandangan tentang keamanan finansial di masa depan. Beberapa pelajar atlet mungkin lebih memilih karir olahraga karena mereka memiliki passion yang mendalam dan melihat peluang untuk berprestasi di tingkat profesional. Bagi mereka, prestasi di bidang olahraga bisa menjadi jalan menuju karir yang sukses dan memuaskan.

Namun, ada juga pelajar atlet yang memilih untuk memprioritaskan prestasi akademik, mungkin karena merasa lebih aman dengan prospek karir yang lebih stabil di bidang tersebut atau karena arahan dari orang tua dan guru. Mereka mungkin melihat pendidikan sebagai investasi jangka panjang yang lebih aman dibandingkan dengan karir di olahraga yang penuh dengan ketidakpastian dan

risiko cedera. Keputusan ini sering kali sulit dan membingungkan, karena kedua pilihan memiliki keuntungan dan kerugian masing-masing. Oleh karena itu, penting bagi pelajar atlet untuk mendapat bimbingan karir yang baik dan mempertimbangkan semua faktor sebelum membuat keputusan akhir.

Menjaga keseimbangan antara latihan dan belajar adalah tantangan utama bagi pelajar atlet. Latihan yang intens dan waktu yang dibutuhkan untuk pertandingan sering kali mengurangi waktu yang tersedia untuk belajar. Oleh karena itu, pelajar atlet perlu mengembangkan strategi untuk memastikan bahwa mereka tidak hanya berlatih dengan efektif tetapi juga memiliki waktu yang cukup untuk belajar. Salah satu cara untuk mencapai keseimbangan ini adalah dengan membuat jadwal yang fleksibel dan realistis yang mencakup waktu khusus untuk belajar dan berlatih.

Selain itu, pelajar atlet juga perlu mengenali tanda-tanda kelelahan dan tahu kapan harus mengambil istirahat. Keseimbangan ini bisa dicapai dengan disiplin yang ketat dalam mengikuti jadwal dan juga fleksibilitas untuk menyesuaikan jadwal tersebut ketika diperlukan. Memprioritaskan waktu istirahat dan pemulihan sama pentingnya dengan latihan dan belajar, karena kelelahan yang berlebihan bisa mengganggu performa di kedua bidang. Pendekatan holistik ini membantu pelajar atlet untuk tetap sehat secara fisik dan mental, sehingga dapat berprestasi baik di bidang akademik maupun olahraga.

Konsekuensi dari menyeimbangkan prestasi dari bidang akademik dan bidang olahraga ini adalah waktu menjadi sangat terbatas. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh narasumber AFR bahwa jam latihan di sore hari bisa

mengganggu jam belajarnya karena saat malam hari badan menjadi kelelahan sehingga sering terjadi penumpukan tugas sekolah yang harusnya dikerjakan di rumah. Hal senada diungkapkan oleh narasumber F yang menjadi malas belajar apabila dalam situasi tertentu atau situasi yang ia alami setelah latihan berat yang menyebabkan kondisi fisik terlalu lelah. Dari berbagai pernyataan tersebut sebenarnya para narasumber itu juga sudah memiliki strategi tersendiri seperti membuat jadwal yang jelas mengenai jam latihan, jam istirahat, dan jam belajar, atau juga seperti narasumber F yang memiliki strategi untuk tidak terlalu ngotot dalam latihannya. Semua strategi ini memiliki berbagai kelebihan dan kekurangannya. Dengan membagi jadwal yang jelas setiap harinya, seorang pelajar atlet diharuskan memiliki komitmen dan sikap disiplin yang tinggi untuk tetap berkegiatan berdasarkan jadwal yang telah dibuat. Dalam strategi lain untuk tidak ngotot dalam latihan agar belajar tetap bisa maksimal, kekurangannya adalah kualitas yang didapat pada saat latihan akan menjadi kurang maksimal. Terlepas dari itu semua, pada intinya semua pilihan membutuhkan suatu pengorbanan dan kerja keras.

Manajemen waktu adalah keterampilan penting bagi pelajar atlet yang harus menyeimbangkan antara tuntutan akademik dan komitmen olahraga. Dalam kondisi ideal, pelajar atlet perlu membuat jadwal harian atau mingguan yang rinci, mencakup waktu untuk latihan, belajar, istirahat, dan kegiatan lainnya. Pengaturan waktu yang baik memungkinkan pelajar atlet untuk menghindari penumpukan tugas dan memastikan bahwa mereka memiliki cukup waktu untuk pemulihan fisik. Misalnya, teknik seperti blok waktu (time blocking) bisa digunakan untuk

mengalokasikan waktu khusus untuk berbagai aktivitas, sehingga dapat memaksimalkan efisiensi dan mengurangi stres.

Selain itu, teknologi dapat menjadi alat bantu yang sangat efektif dalam manajemen waktu. Aplikasi pengelola tugas dan kalender digital dapat membantu pelajar atlet untuk tetap terorganisir dan mengingat jadwal penting. Dengan pengaturan yang tepat, pelajar atlet bisa mengatur prioritas harian dan mingguan mereka, mengidentifikasi waktu-waktu kritis untuk belajar dan berlatih, serta memastikan adanya waktu istirahat yang memadai untuk mencegah kelelahan. Disiplin dalam mengikuti jadwal yang telah dibuat juga sangat penting untuk memastikan keberhasilan strategi manajemen waktu.

Pilihan-pilihan yang diambil para pelajar atlet yang mereka jadikan prioritas dilakukan karena dasar-dasar yang berbeda. Salah satu dasarnya adalah tekanan dari luar diri sendiri, yaitu dari orang tua, teman, guru, atau pelatih. Orang-orang tersebut sedikit banyak akan mempengaruhi pola pikir atau sudut pandang individu pelajar atlet. Narasumber F dan RAR memilih memprioritaskan prestasi akademik dikarenakan arahan dari orang tua mereka. Dari pilihan itu akan mempengaruhi sebagian besar keputusan yang mereka ambil dalam kegiatan sehari-hari seperti contoh yang sudah dijelaskan di atas yaitu lebih memilih belajar daripada bertanding atau berlatih. Tentu saja hal ini tidak menjadi masalah apabila pelajar atlet tersebut tetap bisa menerima dan bisa menikmati proses mereka. Dari sebagian narasumber yang lain menyatakan bahwa mereka tidak mendapat tekanan atau arahan dari manapun. Mereka dibebaskan untuk menentukan pilihannya masing-masing. Banyak aspek yang terlibat dalam prestasi akademik maupun olahraga.

Para pelajar atlet ini membutuhkan dukungan baik itu secara material maupun secara emosional. Kebutuhan material yang dibutuhkan pelajar atlet ini diantaranya adalah peralatan latihan dan pertandingan, kebutuhan gizi karena fisik pelajar atlet terkuras dalam latihan, sarana belajar, dan lain sebagainya. Sedangkan kebutuhan emosional adalah suport atau dukungan mental dari orang tua, orang terdekat, guru, pelatih, dan lingkungan sekitar. Semua kebutuhan tersebut dibutuhkan karena seorang pelajar atlet sering kali menghadapi situasi yang sangat melelahkan bagi fisik dan mental mereka. Menurut Radhiah & Ahmad Zabidi (2017), atlet pelajar dijelaskan sebagai siswa yang perlu bekerja keras agar prestasi akademik dan olahraga mereka seimbang.

Dukungan sosial memainkan peran vital dalam kehidupan pelajar atlet, yang sering kali menghadapi tekanan besar dari berbagai arah. Orang tua, pelatih, guru, dan teman sebaya dapat memberikan dorongan emosional dan moral yang dibutuhkan untuk menjaga motivasi dan kesehatan mental. Dukungan dari orang tua misalnya, dapat membantu pelajar atlet merasa dihargai dan dipahami dalam setiap keputusan yang mereka ambil, baik di bidang akademik maupun olahraga. Dukungan emosional seperti ini dapat mengurangi perasaan kesepian dan kecemasan yang sering dialami oleh pelajar atlet yang harus menjalani dua peran utama sekaligus.

Tidak hanya dukungan emosional, dukungan material juga sangat penting. Orang tua dan sekolah yang menyediakan fasilitas yang memadai seperti peralatan latihan, nutrisi yang baik, dan lingkungan belajar yang kondusif, dapat sangat membantu pelajar atlet dalam mencapai keseimbangan antara prestasi akademik

dan olahraga. Selain itu, pelatih dan guru yang memahami dan fleksibel terhadap kebutuhan khusus pelajar atlet, seperti memberikan jadwal ujian yang lebih fleksibel atau sesi latihan yang disesuaikan, dapat membuat perbedaan besar dalam keberhasilan mereka.

Tekanan eksternal dari orang tua, pelatih, guru, dan teman sebaya dapat memiliki dampak besar pada keputusan yang diambil oleh pelajar atlet. Tekanan ini bisa datang dalam bentuk harapan untuk berprestasi tinggi di bidang akademik atau olahraga, atau bahkan keduanya. Pelajar atlet yang merasa ditekan untuk berprestasi mungkin akan merasa stres dan terbebani, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka dan keputusan yang mereka ambil. Misalnya, pelajar atlet mungkin merasa terpaksa untuk memilih satu bidang di atas yang lain karena tekanan dari orang tua yang menginginkan mereka untuk mengejar karir akademik yang lebih aman.

Di sisi lain, ada juga pelajar atlet yang mungkin menerima dukungan penuh dari lingkungan mereka untuk mengejar apa pun yang mereka sukai, baik itu di bidang akademik atau olahraga. Dukungan ini bisa memberikan rasa percaya diri dan kebebasan dalam membuat keputusan yang terbaik untuk diri mereka sendiri. Penting bagi orang tua, pelatih, dan guru untuk memberikan dukungan yang positif dan tidak menekan pelajar atlet untuk mengikuti harapan mereka sendiri. Memberikan ruang bagi pelajar atlet untuk mengeksplorasi minat mereka dan membuat keputusan yang didasarkan pada keinginan dan kemampuan mereka sendiri akan lebih bermanfaat dalam jangka panjang.

Dari uraian tersebut didapatkan analisa Strength, Weakness, Opportunity, dan Threat sebagai berikut:

1. Strengths (Kekuatan)

- a. **Kedisiplinan dan Komitmen:** Pelajar atlet umumnya memiliki kedisiplinan yang tinggi dan komitmen yang kuat dalam menjalani rutinitas latihan dan belajar. Mereka terbiasa dengan jadwal yang ketat dan memiliki kemampuan untuk mengelola waktu dengan baik.
- b. **Dukungan Sosial:** Dukungan dari orang tua, pelatih, dan guru sangat membantu dalam menjaga motivasi dan kesehatan mental pelajar atlet. Dukungan ini dapat berupa dorongan emosional, penyediaan fasilitas yang memadai, dan fleksibilitas dalam jadwal ujian atau latihan.
- c. **Pengembangan Diri:** Keterlibatan dalam olahraga dapat membantu pelajar mengembangkan keterampilan kepemimpinan, kerja sama tim, dan kemampuan mengatasi tekanan. Pengalaman ini bisa sangat berharga dalam kehidupan mereka di masa depan.

2. Weaknesses (Kelemahan):

- a. **Kelelahan Fisik dan Mental:** Intensitas dan durasi aktivitas yang tinggi, terutama dalam program atau turnamen olahraga, sering menyebabkan kelelahan fisik dan mental. Kelelahan ini dapat mengganggu performa akademik dan olahraga.
- b. **Manajemen Waktu yang Sulit:** Menyeimbangkan antara latihan dan belajar adalah tantangan besar bagi pelajar atlet. Keterbatasan waktu

sering kali mengakibatkan penumpukan tugas dan kurangnya waktu untuk istirahat.

- c. Tekanan Eksternal: Tekanan dari orang tua, pelatih, guru, dan teman sebaya dapat mempengaruhi keputusan yang diambil oleh pelajar atlet. Tekanan ini bisa menyebabkan stres dan kebingungan dalam menentukan prioritas antara prestasi akademik dan olahraga.

3. *Opportunities* (Peluang)

- a. Pengembangan Strategi Pengelolaan Stres: Pelajar atlet dapat mengembangkan strategi pengelolaan stres yang efektif, seperti teknik relaksasi, latihan mindfulness, dan menjaga pola hidup sehat. Ini dapat membantu mereka mengatasi tekanan dan menjaga keseimbangan antara akademik dan olahraga.
- b. Penggunaan Teknologi: Aplikasi pengelola tugas dan kalender digital dapat membantu pelajar atlet dalam manajemen waktu, sehingga mereka dapat mengalokasikan waktu dengan lebih efisien dan mengurangi stres.
- c. Bimbingan Karir: Mendapatkan bimbingan karir dari konselor atau mentor dapat membantu pelajar atlet dalam membuat keputusan yang tepat terkait masa depan mereka, baik di bidang akademik maupun olahraga.

4. Threats (Ancaman)

- a. Risiko Cedera: Kelelahan fisik yang berkelanjutan dan kurangnya waktu pemulihan dapat meningkatkan risiko cedera, yang dapat mengganggu karir olahraga pelajar atlet.
- b. Gangguan Emosional: Kelelahan mental dan tekanan untuk berprestasi di dua bidang sekaligus dapat menyebabkan gangguan emosional, seperti kecemasan, gangguan tidur, dan depresi.
- c. Ketidakpastian Masa Depan: Ketidakpastian dalam karir olahraga dan tekanan untuk berprestasi di bidang akademik dapat menyebabkan kebingungan dan stres bagi pelajar atlet. Mereka mungkin kesulitan untuk memutuskan jalan yang terbaik untuk masa depan mereka.

Dengan memahami analisis SWOT ini, pelajar atlet, orang tua, pelatih, dan guru dapat bekerja sama untuk mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam mengatasi tantangan yang dihadapi dan memaksimalkan potensi pelajar atlet baik di bidang akademik maupun olahraga.

C. Keterbatasan penelitian

Keterbatasan yang dihadapi dalam penelitian ini adalah jumlah narasumber yang hanya sedikit sehingga data yang diperoleh terbatas. Selain itu juga pengambilan data atau wawancara dilakukan hanya sekali. Keterbatasan yang terakhir adalah narasumber yang masih tergolong sangat muda yaitu masih berstatus siswa SMP sehingga para narasumber sedikit kesulitan untuk menjelaskan apa yang mereka alami, apa yang mereka rasakan, dan apa yang mereka inginkan sebagai seorang pelajar atlet.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Dampak kelelahan fisik dan mental pada prestasi akademik dan olahraga pelajar atlet:

Kelelahan fisik akibat intensitas latihan dan pertandingan yang tinggi dapat mengurangi konsentrasi dan efektivitas belajar, serta meningkatkan risiko cedera. Selain itu, kelelahan mental atau emosional akibat tekanan untuk berprestasi di dua bidang sekaligus dapat menyebabkan gangguan tidur, kecemasan, dan depresi. Kedua jenis kelelahan ini dapat berdampak negatif pada prestasi akademik dan olahraga pelajar atlet.

2. Menyeimbangkan prestasi akademik dan olahraga:

Pelajar atlet dapat menyeimbangkan prestasi akademik dan olahraga dengan manajemen waktu yang efektif, termasuk pembuatan jadwal yang fleksibel dan realistis. Selain itu, penerapan strategi pengelolaan stres seperti teknik relaksasi dan mindfulness dapat membantu mereka mengatasi tekanan dan menjaga keseimbangan antara kedua bidang.

3. Peran dukungan sosial:

Dukungan sosial dari orang tua, pelatih, guru, dan teman sebaya memainkan peran penting dalam membantu pelajar atlet mengatasi tekanan dan kebingungan dalam menentukan prioritas antara akademik dan olahraga. Dukungan ini dapat berupa dorongan emosional, penyediaan fasilitas yang memadai, serta fleksibilitas dalam jadwal ujian atau latihan.

4. Pengaruh tekanan eksternal:

Tekanan eksternal dari orang tua, pelatih, guru, dan teman sebaya dapat mempengaruhi keputusan yang diambil oleh pelajar atlet dalam menentukan prioritas antara prestasi akademik dan olahraga. Tekanan ini dapat menyebabkan stres dan kebingungan, yang pada akhirnya mempengaruhi kesehatan mental dan performa mereka. Oleh karena itu, penting bagi pelajar atlet untuk mendapatkan dukungan positif dan tidak menekan mereka untuk mengikuti harapan tertentu.

5. Strategi untuk mengatasi kebingungan dan stres:

Pelajar atlet dapat mengatasi kebingungan dan stres yang sering dihadapi dengan mendapatkan bimbingan karir dari konselor atau mentor. Penggunaan teknologi untuk manajemen waktu, seperti aplikasi pengelola tugas dan kalender digital, juga dapat membantu mereka mengalokasikan waktu dengan lebih efisien dan mengurangi stres.

6. Analisis SWOT dalam pengembangan strategi:

Analisis SWOT membantu dalam mengidentifikasi kekuatan, kelemahan, peluang, dan ancaman yang dihadapi oleh pelajar atlet. Dengan memahami analisis ini, pelajar atlet, orang tua, pelatih, dan guru dapat bekerja sama untuk mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam mengatasi tantangan yang dihadapi dan memaksimalkan potensi pelajar atlet baik di bidang akademik maupun olahraga. Misalnya, pelajar atlet dapat memanfaatkan kedisiplinan dan komitmen mereka, mengembangkan strategi pengelolaan stres, dan memanfaatkan dukungan sosial untuk mencapai keseimbangan antara prestasi akademik dan olahraga.

Kesimpulannya, pelajar atlet menghadapi berbagai tantangan dalam menyeimbangkan prestasi akademik dan olahraga. Kelelahan fisik dan mental, tekanan eksternal, serta kebingungan dalam menentukan prioritas merupakan faktor-faktor utama yang perlu diperhatikan. Dengan dukungan sosial yang memadai, strategi pengelolaan stres yang efektif, manajemen waktu yang baik, dan bimbingan karir yang tepat, pelajar atlet dapat mengatasi tantangan ini dan mencapai prestasi yang optimal di kedua bidang.

B. Saran

Berdasarkan penelitian mengenai masalah masalah yang dihadapi pelajar yang menjadi atlet, peneliti memiliki beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelajar atlet sebaiknya lebih mengetahui lebih dalam apa yang ingin dicapai, apa yang ingin diraih dimasa depan, dan apa yang membuat senang menjalani prosesnya. Setelah menentukan pilihan tersebut sebaiknya lebih fokus, bekerja keras, dan mendisiplinkan diri dalam membuat rencana kedepannya agar tidak mengalami penyesalan.
2. Bagi guru dan pelatih sebaiknya mendukung proses atau tujuan pelajar atlet dengan membantu mereka meraih yang mereka inginkan. Guru dan pelatih adalah orang yang sangat berhubungan erat dengan prestasi akademik dan olahraga para pelajar atlet.
3. Bagi orang tua pelajar atlet sebaiknya mendukung dan lebih mengetahui apa sebenarnya yang di inginkan oleh mereka. Dengan seperti itu proses seorang pelajar atlet dalam mengejar cita-citanya akan menjadi lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aflah Jamaluddin. (2022). Kegiatan kokurikulum mampu bentuk kemahiran insaniah. *Berita Harian*: <https://www.bharian.com.my/berita/pendidikan/2022/03/936997/kegiatanko-kurikulum-mampu-bentuk-kemahiran-insaniah>
- Ahmad, H. A. (2023). Goal Orientation, Ketangguhan Mental, Dan Prestasi Akademik Student Athlete. *Psychological Journal: Science and Practice*, 3(1), 132–138. <https://doi.org/10.22219/pjsp.v3i1.24187>
- Aji, S. W., & Supriyono, S. (2021). Survei pembinaan prestasi atlet dayung pada PODSI Kabupaten Pati Tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2, 94-99.
- Ali Khan, Shafique. (2005). *Filsafat Pendidikan Al-Ghazali* (Bandung: Pustaka Setia.), 62.
- Allen, J. D. (2005). Grades as valid measures of academic achievement of classroom learning. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 78(5), 218-223.
- Amri, Sofan. (2013). *Pengembangan dan Model Pembelajaran dalam Kurikulum 2013*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Arifin, Zainal. (2011). *Evaluasi Instruksional: Prinsip-Teknik-Prosedur*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 12.
- Basuki, W. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka
- BBC News Indonesia. (2012, Januari 9). Di usia 12 tahun, Lilyana Natsir meninggalkan bangku sekolah, demi menekuni bulutangkis. Kini dia salah-satu pemain terbaik dunia yang dimiliki Indonesia. *BBC Indonesia*. https://www.bbc.com/indonesia/laporan_khusus/2012/01/120109_tokohlilya_nanatsir
- Brunelle, J., Danish, S. J., & Forneris, T. (2007). The impact of a sport-based life skill program on adolescent prosocial values. *Applied developmental science*, 11(1), 43-55.
- Budiwanto, S. (2017). *Metodologi Penelitian dalam Keolahragaan*. Kementerian Riset, Teknologi Dan Pendidikan Tinggi Universitas Negeri Malang
- Cachia, M., Lynam, S., & Stock, R. (2018). Academic success: Is it just about the grades?. *Higher Education Pedagogies*, 3(1), 434-439.
- Coutts, A. J. (2016). Fatigue in football: it's not a brainless task!. *Journal of sports sciences*, 34(14), 1296-1296.
- Cuffe, H., Waddell, G., & Bignell, W. (2014). Too Busy for School? The Effect of Athletic Participation on Absenteeism. *IZA*: http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2502266

- Diersen, B. A. (2005). Student-athlete or athlete-student. Master Thesis, University of Wisconsin-Stout.
- Djamil Mz, M. (2023). Pengaruh Employee Experience dan Employee Engagement Terhadap Life Satisfaction dengan Job Satisfaction Sebagai Intervening Variable di PT MCS. *JEMSI*, 5(2). <https://doi.org/10.31933/jemsi.v5i2>
- Faiz, A., Soleh, B., Kurniawaty, I., & Purwati, P. (2021). Tinjauan Analisis Kritis Terhadap Faktor Penghambat Pendidikan Karakter di Indonesia. *Jurnal Basicedu*, 5(4), 1766–1777. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i4.1014>
- Gulo, W. (2004). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Grasindo.
- Hagiwara, G., Tsunokawa, T., Iwatsuki, T., Shimosono, H., & Kawazura, T. (2021). Relationships among student-athletes' identity, mental health, and social support in Japanese student-athletes during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph18137032>
- Handono, O. T., Fakultas, K. B., Universitas, P., & Dahlan Yogyakarta, A. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru. In *Jurnal Fakultas Psikologi* (Vol. 1, Issue 2).
- Hanif Sayyid Taftazani & Nailul Fauziah. (2019). Memahami kesejahteraan subjektif pada atlet atletik nomor lari 10.000 Meter PON Jateng. *Jurnal Empati*, Volume 8, Nomor 1.
- Hukum Expert. (2023, Januari 12). Atlet pebalap internasional terancam putus sekolah: Perlindungan hak pendidikan anak-anak berprestasi. Retrieved from <https://hukumexpert.com/atlet-pebalap-internasional-terancam-putus-sekolah-perlindungan-hak-pendidikan-anak-anak-berprestasi/?detail=ulasan>
- Indahwati, N., Djawa, B., Wijaya, A., & Juniarisca, D. L. (2021). Pola aktivitas fisik atlet pelajar pada masa pandemi Covid-19. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(3), 200. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i3.10417>
- International Journal of Environmental Research and Public Health. (2022). Sport Participation and Academic Performance in Young Elite Athletes. MDPI. Retrieved from <https://www.mdpi.com>.
- Iyurved. (2023, Maret 15). Pentingnya menyeimbangkan kegiatan akademik dan ekstrakurikuler. Diambil dari <https://iyurved.com/blogs/news/the-importance-of-balancing-academic-and-extracurricular-activities>
- Kansas State University. (2009). Comparing the Academic Performance of High School Athletes and Non-Athletes in Kansas. Retrieved from <https://quod.lib.umich.edu>

- Karasek., R. A. (1979). Job demands, job decision, attitude an mental strain: implication for job redesign. *Administrative science quarterly*. No. 24. Pp. 258-311
- Kompas. (2021, 9 Agustus). 5 mahasiswa yang jadi atlet Indonesia di Olimpiade Tokyo 2020. *Kompas.com*. Diakses dari <https://www.kompas.com/edu/read/2021/08/09/072239271/5-mahasiswa-yang-jadi-atlet-indonesia-di-olimpiade-tokyo-2020?page=all>
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : McGraw-Hill, Inc.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall
- Locke, E.A & Latham, G.P. (2002) *Bulding a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35 years odyssey contents*. *American Psuchologist*, 57 (9) 705-717
- Locke, E.A., Latham, G.P & Erez, M. (1988). The determinant of goal commitment. *Academy of management review*, 13(1),23-39
- Locke, E.A., Shaw, K.N., Saari, L.M., & Latham G.P. (1981). Goal setting and task performance :1969-1980. *Psychology Bulletin*. 90, 125-152
- Made, N., Christina, R., Yanthi, K., & Piartini, P. S. (2016). Pengaruh stres kerja dan ketidakamanan kerja terhadap intensi keluar pada karyawan puri saron seminyak. 5(10), 6700–6730.
- Maloney, M., & McCormick, J. (1993). Time management challenges for collegiate athletes. *Journal of Sport Management*, 7(1), 24-39.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Sage.
- Moen, F. (2014). The coach-athlete relationship and expectations. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4(11), 29–40.
- Mohd Judan, M. H., Awang, M. M., & Othman, N. (2022). Isu dan Cabaran Pelajar Atlet dalam Mengimbangi Pencapaian Akademik dan Sukan. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(8), e001682. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i8.1682>
- Monty, P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- NCAA. (2016). *GOALS study of the student-athlete experience*. National Collegiate Athletic Association. Retrieved from <https://www.ncaa.org>
- Noviansyah, I. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet beladiri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9).

- O'Donoghue, P.G. & Neil, R. (2015). Relative age effect on behavioural regulation, burnout potential and anxiety of sports students. *European Journal of Human Movement*, 35, 1-11.
- Purwati, I. (2019). Regulasi Diri dan Bentuk Strategi Coping Atlet Wanita yang Berprofesi Pegawai Negeri Sipil (PNS). 7(1), 67–75.
- Puspodari. (2021). Tingkat volume oksigen maksimal atlet cabor konsentrasi unggulan senam puslatkot kota kediri dalam menghadapi pekan olahraga provinsi 2022. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 207–211. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1296>
- Radhiah Muda, & Ahmad Zabidi Abdul Razak. (2017). Pengurusan Paradoks dalam Menyeimbangkan Tanggungjawab Akademik dan Penglibatan Sukan Golongan Murid Atlet. *JuPiDi: Jurnal Kepimpinan Pendidikan*, 4(2), 21-28.
- Ramadhani, S. W., & Jannah, M. (2022). Peningkatan motivasi olahraga atlet remaja melalui identity awareness training. *Improving Teenage Athlete Sports Motivation Through Identity Awareness Training*. 10(01), 112–124.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*.
- Scott, B. E., Fogaca, J., & Etzel, E. (2008). The impact of time spent in athletics on academic performance. *Journal of College Student Development*, 49(6), 572-589.
- Shelat (2020, 2 April). Confusion. *Medline Plus*: <https://medlineplus.gov/ency/article/003205.htm#:~:text=Confusionistheina bilityto,rememberingandmakingdecisions>
- Simons, H. D., Van Rheenen, D., & Covington, M. V. (1999). Academic motivation and the student athlete. *Journal of College Student Development*, 40, 151-162. Stoppler (2019, 10 September). *Confusion: Symptoms & Signs*. *MedicineNet*: <https://www.medicinenet.com/confusion/symptoms.htm>
- Sinolungan, A.E. (1997). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Wirasari.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Grasindo
- Sondakh. (2009). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka
- Steele, A., van Rens, F., & Ashley, R. (2020). A Systematic Literature Review on the Academic and Athletic Identities of Student-Athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, 13(1), 69–92. <https://doi.org/10.17161/jis.v13i1.13502>
- Study Work Grow. (2023, Juni 19). Cara menyeimbangkan pekerjaan sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler. Diambil dari <https://studyworkgrow.com.au/2023/06/19/how-to-balance-schoolwork-and-extracurricular-activities>

- Sudjana, Nana. (2014). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Rosda Karya.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung
- Sukino, S., Erwin, E., & Sulpriatni, B. (2021). Adaptasi Sosial-Religius Mahasiswa Muslim Kost dalam Meraih Prestasi Akademik dan Non Akademik. *Southeast Asian Journal of Islamic Education*, 3(2), 133–152. <https://doi.org/10.21093/sajie.v3i2.3331>
- Suryabrata, S. (2006). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 63.
- Tu'u, T. (2004). *Peran Disiplin pada Perilaku dan Prestasi Siswa*. Jakarta: Grafindo, 75.
- Zakariyya, F. (2020). Goal setting sebagai variabel prediktor orientasi masa depan pada siswa SMP. 2(01).

LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing Tugas Akhir



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 013.d/POR/II/2024
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

13 Februari 2024

Yth. Dr. Sujarwo, M.Or.
Departemen POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Almayda Deca Irfiansyah
NIM : 20601244025
Judul Skripsi : ANALISA MASALAH-MASALAH YANG DIHADAPI PELAJAR YANG MENJADI ATLET

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Departemen POR,

Dr. Ngatman, M.Pd.
NIP. 19670605 199403 1 001

Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
	<small>Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id</small>
6 Mei 2024	
Nomor :	B/245/UN34.16/PT.01.04/2024
Lamp. :	1 Bendel Proposal
Hal :	Izin Penelitian
Yth .	SMPN 1 KALASAN Jalan Jogja-Solo Km 14,5 Glondong, Tirta Martani, Kec. Kalasan, Kab. Sleman Prov. D.I. Yogyakarta
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama :	Almayda Deca Irfiansyah
NIM :	20601244025
Program Studi :	Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan :	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir :	Analisa masalah yang dihadapi pelajar yang menjadi atlet
Waktu Penelitian :	Rabu - Sabtu, 8 - 11 Mei 2024
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.	
	 Dekan,
	Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. NIP 19830626 200812 1 002
Tembusan :	
	1. Kepala Layanan Administrasi; 2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 4. Transkripsi Wawancara

Transkrip Wawancara Narasumber 1 (AFR)

Pewawancara (00:07): nama nya siapa mas?

Narasumber (00:11): Fathur Rahman

Pewawancara (00:13): kelas?

Narasumber (00:17): 7F

Pewawancara (00:19): atletnya cabor apa mas?

Narasumber (00:24): Futsal, sepakbola, voli

Pewawancara (00:35): **apakah menjadi pelajar atlet membuat anda lelah secara fisik dan mental?**

Narasumber (00:41): iya

Pewawancara (00:42): lelahnya itu gimana?

Narasumber (00:45): kecapean, sering sakit, kaki juga sering cidera

Pewawancara (00:55): oh iya kan itu lelah fisiknya mas kalau lelah mentalnya gitu juga ga?

Narasumber (01:01): iya terkadang juga suka jenuh

Pewawancara (01:05): **bagaimana kelelahan tersebut mempengaruhi kegiatan belajar anda?**

Narasumber (01:16): iya, waktu buat belajar juga jadi terbatas karena banyak waktunya kebuang kebuang

Pewawancara (01:25): **apa yang lebih anda prioritaskan antara prestasi akademik dan prestasi olahraga dan kenapa anda memilih itu?**

Narasumber (01:57): karena saya suka olahraga, jadi lebih pilih olahraga, kenapa olahraga? karena lebih tinggi lebih tinggi karirnya

Pewawancara (02:05): **bagaimana situasi yang bisa membuat anda bingung menentukan pilihan prioritas anda? misal ada ujian bareng sama pertandingan itu tuh gimana kak? cara kamu memprioritaskannya membagi waktunya itu gimana?**

Narasumber (02:28): kalau aku sih tak bagi dululah waktunya buat olahraga sama belajar aku bagi dululah

Pewawancara (02:36): kalau misal ada pertandingan nih bareng sama ujian lebih pilih gimana?

Narasumber (02:41): kalau aku tuh misal ya, kalau pertandingan duluin pertandingan nanti kan ujiannya bisa menyusul

Pewawancara (02:49): apa masalah yang anda hadapi ketika ingin memprioritaskan salah satu bidang?

Narasumber (03:23): sering apa namanya itu belajarnya sering ketinggalan, terus PR tuh udah lupa-lupa, tugas menumpuk

Pewawancara (03:38): apakah menjadi seorang pelajar atlet menyebabkan waktu anda terbatas dan mengganggu aktivitas yang lain? aktivitas yang lain tuh kayak di luar latihan sama belajar ya kayak misal main, itu terganggu nggak?

Narasumber (03:56): itu iya terganggu, kalau saya latihan pucal itu kan malam ya, jadi itu belajarnya itu kekurangn, akhirnya jam 10 itu saya udah nggak kuat PR-nya ketinggalan, kalau mainnya terganggu juga.

Pewawancara (04:20): bagaimana situasi yang dapat membuat anda bingung dalam mengatur waktu anda dan bagaimana cara anda menghadapinya?

Narasumber (04:27): kalau itu saya nggak bingung soalnya bagi waktunya sudah ada jadwalnya. kalau siang main bola, nanti itu belajarnya jam keberapa gitu

Pewawancara (04:42): apakah ada tekanan dari luar seperti guru, pelatih atau orang tua agar lebih fokus di salah satu bidang atau harus imbang duaduanya? ada tekanan nggak?

Narasumber (05:03): nggak ada, itu semua tergantung saya sendiri, gaada tekanan dari orang tua atau pelatih gitu

Transkripsi wawancara narasumber 2 (F)

Wawancara dengan Fahmi

[00:00]

Pewawancara: Namanya siapa mas?

Fahmi: Fahmi

[00:05]

Pewawancara: Fahmi? Kelas?

Fahmi: 7J

[00:10]

Pewawancara: Cabang olahraganya?

Fahmi: Sepak bola

[00:15]

Pewawancara: Pertanyaan pertama ya mas. **Apakah menjadi pelajar atlet membuat anda lelah secara fisik dan mental?**

Fahmi: Enggak

[00:30]

Pewawancara: Udah terbiasa?

Fahmi: Udah, tapi juga beberapa kali kayak bosan gitu, tapi lama lama udah biasa

[00:50]

Pewawancara: **Bagaimana kelelahan tersebut mempengaruhi kegiatan belajar anda?**

Fahmi: Ya kecapean, terus pas belajar jadinya males malesan

[01:00]

Pewawancara: **Apa yang lebih anda prioritaskan antara prestasi akademik, itu prestasi sekolah, dan prestasi olahraga, dan kenapa anda memilih itu? Jadi lebih memilih mana, prestasi nilai sekolahnya bagus atau prestasi olahraganya yang bagus?**

Fahmi: Sekolah

[01:15]

Pewawancara: Sekolahnya yang bagus?

Fahmi: Iya

[01:25]

Pewawancara: Kenapa memilih gitu?

Fahmi: Ya karena orang tua

[01:35]

Pewawancara: **Bagaimana situasi yang bisa membuat anda bingung menentukan pilihan prioritas anda? Misalnya nih, tadi gak ada tekanan orang tua, kamu dibebasin milih. Ada bingung gak mas? Atau yaudah ngikut orang tua gitu?**

Fahmi: Enggak, kalau dibolehin ya milih olahraga

[01:55]

Pewawancara: **Apa masalah yang anda hadapi ketika ingin memprioritaskan salah satu bidang? Kayak misal ada situasi yang berbenturan nih, kayak misal latihan, eh atau tanding ya, tanding bareng sama ujian, itu bingung gak?**

Fahmi: Enggak bingung soalnya udah pasti milih ujian

[02:25]

Pewawancara: **Apakah menjadi seorang pelajar atlet menyebabkan waktu anda terbatas dan mengganggu aktivitas yang lain?**

Fahmi: Kadang iya, kadang enggak karena kecapean, terus ganggu aja gitu belajarnya jadi males gitu, terus kalau main main sama temen jadi jarang-jarang gitu

[03:05]

Pewawancara: **Bagaimana situasi yang dapat membuat anda bingung dalam mengatur waktu anda dan bagaimana cara anda menghadapinya? Misal tadi kan cuma pertandingan sama ujian kan kedua-duanya gak bisa ditinggal tapi harus pilih eh kedua-duanya harus ditinggal salah satu kan. Nah kalau belajar sama latihan itu kan tetap bisa dipilih dua-duanya soalnya fleksibel. Nah itu mengatur waktunya gimana mas?**

Fahmi: Latihannya ya gak ngotot biar belajarnya tetap bisa maksimal

[03:30]

Pewawancara: **Pertanyaan terakhir apakah ada tekanan dari luar seperti guru, pelatih atau orang tua agar lebih fokus pada salah satu bidang atau harus fokus ke dua-duanya? Tadi yang tekanan dari orang tua ya?**

Fahmi: Iya orang tua itu lebih menyuruh ke pendidikan, tapi kalau dari selain orang tua ada gak tekanan

Transkripsi wawancara narasumber 3 (RGC)

[00:00:00] Interviewer: Namanya siapa mas?

[00:00:01] Respondent: Rainat

[00:00:02] Interviewer: Rainat? Kelas?

[00:00:03] Respondent: Kelas 8

[00:00:04] Interviewer: Cabang olahraganya?

[00:00:05] Respondent: Sepakbola

[00:00:06] Interviewer: **Pertanyaan pertama ya mas. Apakah menjadi pelajar atlet membuat anda lelah secara fisik dan mental?**

[00:00:10] Respondent: Tidak

[00:00:11] Interviewer: Jadi fisiknya udah terbiasa gitu?

[00:00:12] Respondent: Kalau mental gini mas. Kalau misal latihan, belajar-belajar latihan, kadang jenuh.

[00:00:17] Interviewer: **Bagaimana kelelahan tersebut mempengaruhi kegiatan belajar anda? Belajarnya itu keganggu gak?**

[00:00:21] Respondent: Enggak terganggu sih, tetep bisa belajar kayak biasa aja gitu

[00:00:22] Interviewer: **Apa yang lebih anda prioritaskan antara prestasi akademik dan prestasi olahraga? Dan kenapa memilih itu? Lebih pilih nilainya bagus atau prestasi olahraganya yang bagus?**

[00:00:30] Respondent: Prestasi olahraganya yang bagus

[00:00:32] Interviewer: Kenapa memilih itu?

[00:00:33] Respondent: Karena saya ingin menjadi atlet profesional

[00:00:35] Interviewer: **Bagaimana situasi yang bisa membuat anda bingung menentukan prioritas anda? Pernah bingung gak mas? Wah ini harus sekolah atau harus latihan?**

[00:00:41] Respondent: Iya pernah pas ada ujian bareng sama pertandingan soalnya

memprioritaskan olahraga tapi ya takut gak lulus kalo nilainya jelek

[00:00:47] Interviewer: **Apa masalah yang anda hadapi ketika ingin memprioritaskan satu bidang? Tadi kan ingin fokus di olahraga. Pernah ini gak ada masalah gitu dari sekolah? Kalau ini harus ujian tapi ada jadwal pertandingan?**

[00:00:56] Respondent: Kayak bingung gitu, kalo misal pas pertandingan tapi gaikut ujian kadang pas tanding jadi ga fokus

[00:00:58] Interviewer: **Apakah menjadi seorang pelajar atlet menyebabkan waktu anda terbatas dan mengganggu aktivitas yang lain?**

[00:01:02] Respondent: Nggak, jadi waktunya masih banyak buat main gak keganggu

[00:01:08] Interviewer: **Bagaimana situasi yang dapat membuat anda bingung dalam mengatur waktu anda dan cara menghadapinya? Kayak misal ada jadwal sekolah dan harus belajar, harus ngerjain PR, harus latihan. Pernah bingung gak mas?**

[00:01:17] Respondent: pernah pas mau latihan tapi harus belajar soalnya besoknya ada ujian, jadinya tetep latihan dulu terus belajar tapi istirahatnya sedikit

[00:01:21] Interviewer: **Pertanyaan terakhir. Apakah ada tekanan dari luar seperti guru, pelatih, atau orang tua agar lebih fokus pada salah satu bidang dan atau menyeimbangkan kedua-duanya? Misal ada orang tua nih, kayak kamu fokus di ini, kamu fokus di ini aja. Atau tekanan dari guru, atau tekanan dari pelatih. Itu ada gak?**

[00:01:34] Respondent: Gak ada. Semua terserah diri sendiri

Transkripsi wawancara narasumber 4 (RAR)

Wawancara dengan Rangga Aditya Ramadhani

[00:00]

Pewawancara: Saya mulai ya mas, namanya siapa mas?

Rangga: Rangga Aditya Ramadhani.

[00:05]

Pewawancara: **Pertanyaan pertama, apakah menjadi seorang pelajar atlet membuat anda lelah secara fisik dan mental?**

Rangga: Enggak.

[00:10]

Pewawancara: Enggak kecapean?

Rangga: Enggak terlalu soalnya pas latihan gitu rasanya enjoy jadi gak jenuh

[00:20]

Pewawancara: **Bagaimana kelelahan latihan mempengaruhi kegiatan belajar anda? Kayak kamu pas habis latihan nih kecapean misal itu keganggu gak belajarnya?**

Rangga: Enggak terlalu sih, soalnya bisa enjoy aja pas latihan jadi pas belajar ga sampe kecapekan

[00:32]

Pewawancara: **Apa yang lebih anda prioritaskan antara prestasi akademik dan prestasi olahraga? Dan kenapa milih itu?**

Rangga: Prestasi akademik.

[00:42]

Pewawancara: Kenapa milih itu?

Rangga: Karena ibu saya. Tapi kalau misal gak ada paksaan milih Olahraga.

[00:52]

Pewawancara: **Bagaimana situasi yang bisa membuat anda bingung? Menentukan pilihan prioritas anda, kayak misal ada pertandingan nih bareng sama ujian, kamu lebih milih mana?**

Rangga: kalo pas ujian bingung dulu. Sebenarnya pilih ujian tapi kalau gak ikut olahraga itu gak dapat prestasi gitu

[01:11]

Pewawancara: **Apa masalah yang anda hadapi ketika ingin memprioritaskan salah satu bidang?**

Rangga: Jadinya kadang harus ninggalin salah satunya

[01:15]

Pewawancara: Oh gitu ya. **Apakah menjadi seorang pelajar atlet menyebabkan waktu anda terbatas dan mengganggu aktivitas yang lain?**

Rangga: Tidak, waktunya masih banyak yang luang

Pewawancara: Terus kalau aktivitas yang lain kayak main sama temen gitu suka gak?

Rangga: Jarang, emang gak pernah sih.

[01:30]

Pewawancara: **Bagaimana situasi yang bisa membuat anda bingung? Nah kalau tadi kan tanding misal bareng sama ujian itu kan jadwalnya udah harus pasti ninggal salah satu tuh atau gak salah satunya ditunda. Nah kalau misal latihan sama belajar nih, kan belajar kan bisa kapan aja terus latihan kan juga bisa kapan aja. Nah itu kamu mengatur waktunya kayak gimana?**

Rangga: engga bingung soalnya latiannya siang belajarnya malam hari

[01:52]

Pewawancara: **Pertanyaan terakhir, apakah ada tekanan dari luar seperti guru, pelatih, atau orang tua agar lebih fokus pada salah satu bidang dan atau menyeimbangkan keduanya?**

Rangga: Orang tua ya, jadi ibu nyuruh harusnya bagus di akademik. Tapi kalau bapak ya terserah aja. Kalau selain dari orang tua gak ada.

Transkripsi wawancara narasumber 5 (RA)

Wawancara dengan Rasya Arjun

[00:00]

Pewawancara: Namanya siapa mas?

Rasya: Rasya Arjun

Pewawancara: Cabang olahraganya?

Rasya: Sepakbola.

[00:12]

Pewawancara: **Pertanyaan yang pertama ya mas, apakah menjadi pelajar atlet membuat anda lelah secara fisik dan mental?**

Rasya: Kalau fisik ya iya, tapi kalau misalnya latihan terus menerus ya mungkin berkurang. Jadi terbiasa.

[00:27]

Pewawancara: **Pertanyaan yang kedua, bagaimana kelelahan tersebut mempengaruhi kegiatan belajar anda? Belajaran diganggu gak?**

Rasya: Kalau saya pribadi sih gak terlalu ya, soalnya jadwalnya bisa disesuaikan juga, udah dijadwalkan..

[00:41]

Pewawancara: **Apa yang lebih anda prioritaskan antara prestasi akademik dan prestasi olahraga dan kenapa anda memilih itu? Tapi gimana, prestasi akademik nilai-nilai yang bagus atau prestasi olahraga yang bagus?**

Rasya: Pengen dua-duanya, tapi kalau untuk sekarang mungkin lebih ke akademiknya, soalnya kan juga kalau misalnya mengejar prestasi di olahraganya juga gak lomba jadi yang lebih diprioritasin prestasi akademis

[01:05]

Pewawancara: **Bagaimana situasi yang bisa membuat anda bingung menentukan pilihan prioritas itu? Kayak gimana nih, ada gak situasi yang bikin kamu bingung pilih olahraga atau sekolah ya? Ada gak situasi yang bikin kayak gitu?**

Rasya: Gak pernah sih kayaknya. Soalnya gapernah ngalamin yang tanding tabrakan sama ujian

[01:30]

Pewawancara: **Apa masalah yang anda hadapi ketika ingin memprioritaskan salah satu bidang? Nah misal kamu lebih pengen fokus sekolah ya tadi?**

Rasya: Ya pembagian waktunya, terus pembagian waktu jadi kadang kalo misal ada tugas waktunya buat sekolah harus diluangin.

[01:50]

Pewawancara: **Apakah menjadi seorang pelajar atlet menyebabkan waktu anda terbatas dan mengganggu aktivitas yang lain?**

Rasya: Enggak, kalau udah di jadwal kan yaudah ya gak mengganggu. Bisa gak tabrakan aja

[02:00]

Pewawancara: **Bagaimana situasi yang dapat membuat anda bingung dalam mengatur waktu anda dan bagaimana cara anda menghadapinya? Maaf. Saya ulang ya. Bagaimana situasi yang dapat membuat anda bingung dan bagaimana cara anda mengatur waktunya? Bagaimana situasi yang dapat membuat anda bingung dan bagaimana cara anda mengatur waktunya?**

Rasya: Misal belajarnya di malam hari. kalau misal latihan kan kan sore, jadi sore. kan paginya sekolah, sorenya ekstra terus malamnya belajar.

[02:30]

Pewawancara: **Pertanyaan terakhir. Apakah ada tekanan dari luar seperti guru, pelatih, atau orang tua agar lebih fokus ke salah satu bidang atau harus menyeimbangkan dua-duanya? Ada tekanan gak? Kayak kamu harus bagus di prestasi ini, kamu harus bagus di prestasi ini, itu ada gak?**

Rasya: Enggak sih, cuman ya seimbang kalau misal akademiknya bagus ya olahraganya juga bagus.

Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian/Wawancara



