



RESILIENSI ATLET KABUPATEN BANYUASIN MENUJU PORPROV XIV SUMSEL 2023 DI LAHAT

Hengki Kumbara¹, Husni Fahritsani², Daryono³, Bayu Iswana⁴
Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Palembang

Informasi Artikel

Diterima 2022-04-20
Direvisi 2022-05-24
Dipublikasikan 2022-06-24

Keyword:

Resiliensi
Atlet
Porprov

ABSTRACT

The purpose of this study was to find out how much resilience Banyuasin district athletes had in dealing with South Sumatra Province XIV in Lahat District. The method used is a survey method. The data collection technique used an athlete resilience questionnaire with a reliability of 0.742 questions as many as 19 questions. Data analysis used percentage description. The results of the study stated that the average athlete who had optimism in facing porprov XIV was 85.53% with good criteria. The average ability of athletes to adapt to the situation is 83% with good criteria. The average ability of athletes in dealing with problems during training is 83.25% with good criteria. The average ability of athletes to solve problems during training is 82.67% with good criteria.

© 2020 The Authors. Published by Universitas Negeri Padang.



This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

Penulis Korespondensi:

Hengki Kumbara
Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Palembang
Email: hengkikumbara88@gmail.com

PENDAHULUAN

Porprov XIV Sumatera Selatan tahun 2023 di Kabupaten Lahat memang masih terhitung 1 tahun lebih dilaksanakan, tetapi sebagian besar Kabupaten Kota di Provinsi Sumatera Selatan yang merupakan wakil atau peserta dari multiivent tersebut sudah melakukan persiapan dalam rangka menghadapi event terbesar ajang olahraga prestasi lintas Daerah dalam satu wilayah di Provinsi Sumatera Selatan tersebut. Salah satu daerah yang sudah mempersiapkan atletnya adalah Kabupaten Banyuasin.

Data yang peneliti temukan saat observasi di Kepengurusan Koni Kabupaten Banyuasin melalui Bidang Data tercatat bahwa Kabupaten Banyuasin memiliki lebih dari 200 atlet yang dipersiapkan untuk mengikuti multiivent olahraga prestasi tersebut dengan sebaran latihan baik terpusat maupun berlatih secara mandiri yang dipantau melalui tim monitoring Koni Kabupaten

Banyuasin. Persiapan latihan dari kejauhan hari dilaksanakan dalam rangka memenuhi target tiga besar yang dicanangkan Koni Kabupaten Banyuasin ada ajang tersebut.

Latihan merupakan salah satu dasar atau faktor yang sangat mempengaruhi prestasi olahragawan, mengingat latihan dapat menyempurnakan kualitas kinerja keterampilan dan kebugaran bagi atlet, hal ini sesuai dengan pendapat Sidik dalam (Purnomo, Gustian, & Puspita, 2019) dimana berlatih merupakan proses yang sistematis untuk digunakan oleh atlet dan pelatih dalam rangka menyempurnakan kualitas keterampilan, kebugaran, kapasitas energi dengan memperhatikan pendekatan pendidikan dan berlatih secara ilmiah. Lebih lanjut pernyataan (Sukadiyanto, 2011) bahwa tujuan berlatih pada dasarnya adalah membantu pembina, pelatih dan guru-guru olahraga sehingga mampu menerapkan keterampilan dan potensi olahragawan untuk mencapai prestasi.

Pernyataan di atas tentu menjadi dasar bagaimana Kabupaten Banyuasin mempersiapkan latihan dari jauh-jauh hari sebelum pelaksanaan Porprov XIV Sumatera Selatan tahun 2023 dilaksanakan. Namun ada beberapa hal yang perlu diingat dan segera diantisipasi bagi Koni Kabupaten Banyuasin dalam mempersiapkan atletnya menuju Porprov XIV Sumatera Selatan, adalah menjaga resiliensi atlet agar meskipun latihan yang berkepanjangan, membosankan dan melelahkan tetapi atlet tetap dalam keadaan resiliensi yang baik. Apalagi Banyuasin termasuk salah satu Kabupaten yang belum ditunjang dengan fasilitas latihan yang memadai, penunjang-penunjang latihan yang belum begitu mendukung serta ditambah dengan catatan buruk saat Porprov XIII Oku Raya waktu lalu, hal ini wajib diwaspadai dalam rangka menjaga asa agar posisi tiga besar yang ditargetkan terpenuhi.

Menghadapi latihan bagi atlet adalah sebuah perjuangan yang amat panjang dan melelahkan. Latihan adalah perkara yang sangat sulit dalam mencapai prestasi. Keadaan yang menekan, situasi yang membuat kejiwaan terganggu sangat mungkin terjadi, apalagi jika latihan tidak dipandu dengan program latihan yang baik. Naik turun intensitas latihan, tidak tercapainya target meso dan mikro dalam latihan membuat atlet kadang-kadang merasa tidak sanggup melanjutkan latihan atau lebih parah dalam berbagai kompetisi atlet tidak mampu memberikan yang terbaik, kondisi ini membuat atlet harus menghadapi tekanan yang berat namun disisi lain bangkit adalah keharusan mengingat target sebenarnya adalah berprestasi pada tujuan yang sudah ditetapkan. Atlet yang mampu mengatasi kesulitan, mampu mengatasi permasalahan dan mampu mengatasi tuntutan serta gangguan dari berbagai macam kesulitan dalam berlatih adalah atlet yang memiliki gambaran resiliensi, hal ini dijelaskan oleh (Rojas, 2015) dimana resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu (atlet) dalam menghadapi tantangan

dan menyelesaikan masalah setelah atlet mengalami pengalaman yang sulit sekalipun dihadapi.

Resiliensi dibutuhkan bagi atlet mengingat resiliensi merupakan modal dalam mengeksplor pengalaman dari kesulitan yang dihadapi, misalnya karena cedera, kemerosotan dan transisi karir, Galli dan Vealey dalam (Paulana, Rejeki, & Sholichah, 2021). Pernyataan lainnya diungkap oleh (Mummery, Schofield, & Perry, 2004) bahwa resiliensi merupakan faktor yang dapat melindungi atlet atau merupakan cara bagi atlet supaya menjadi pribadi yang lebih baik dari keadaan sebelumnya, bahkan resiliensi dapat membantu atlet mempersiapkan diri kembali dalam menghadapi pertandingan setelah sebelumnya mengalami situasi yang buruk atau kekalahan.

Pentingnya resiliensi yang harus dimiliki oleh atlet membuat peneliti berkeinginan untuk membantu pelatih khususnya Kabupaten Banyuasin dalam mengukur resiliensi yang dimiliki atlet dalam menuju Porprov XIV Sumatera Selatan di Lahat. Pengukuran resiliensi atlet Kabupaten Banyuasin ini hendaknya menjadi dasar bagi para pelatih di Kabupaten Banyuasin dalam menentukan kebijakan untuk pemilihan atlet yang benar-benar siap untuk diberangkatkan serta memungkinkan bagi para pelatih dalam mengatur ulang program latihan, mengingat masih banyak waktu menuju Porprov XIV Sumsel di Kabupaten Lahat tersebut.

METODE

Jenis penelitian ini adalah merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode penelitian survei. Waktu pelaksanaan dilaksanakan pada bulan Februari tahun 2022 bertempat di Kota Pangkalan Balai Kabupaten Banyuasin. Populasi penelitian berjumlah 216 orang atlet, sedangkan sampel diambil menggunakan teknik *purposive* berjumlah 28 orang atlet dengan pertimbangan setiap cabang diwakili oleh satu orang atlet. Pengumpulan data dalam penelitian menggunakan kuisisioner berjumlah 19 pertanyaan dengan empat indikator resiliensi yaitu optimisme dan penyesuaian diri, ketangguhan, kecerdasan menghadapi masalah dan pemecahan masalah. Tingkat validitas dan reliabilitas kuisisioner adalah 0,742. Analisis data penelitian menggunakan analisis statistik persentase dengan skala ukur sangat baik, baik, cukup, kurang dan sangat kurang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian dalam rangka mengukur tingkat resiliensi atlet Kabupaten Banyuasin menuju Porprov XIV Sumatera Selatan di Kabupaten Lahat menghasilkan data yang didapat dari penyebaran kuisisioner sejumlah 19 pertanyaan dengan empat indikator resiliensi yaitu optimisme dan

penyesuaian diri, ketangguhan, kecerdasan menghadapi masalah dan pemecahan masalah pada 28 orang atlet. Berdasarkan penyebaran kuisioner tersebut setelah dianalisis di bawah ini dapat dijabarkan deskripsi statistik sebagai berikut:

Tabel 1. Statistik Deskriptif

Statistik Deskripti	Skor	Keterangan
Mean	80,65	Baik
S. Deviasi	15,55	
Min	60,53	
Max	91,53	

Berdasarkan keterangan tabel di atas dapat dipaparkan bahwa rata-rata tingkat resiliensi atlet Kabupaten Banyuasin menuju Porprov XIV Sumatera Selatan di Kabupaten Lahat adalah 80,65 dengan kriteria baik, standar deviasi 15,55, tingkat paling kecil 60,53 kriteria cukup dan tingkat paling besar 91,53 kriteria baik sekali. Selanjutnya pada tabel di bawah ini dapat dilihat rata-rata tingkat resiliensi atlet berdasarkan nilai indikator:

Tabel 2. Rata-Rata Indikator

Indikator	Mean	Kriteria
Optimisme/ Penyesuaian Diri	83,32%	Baik
Ketangguhan	79,71%	Baik
Menghadapi Masalah	81,30%	Baik
Memecahkan Masalah	78,30%	Baik

Berdasarkan keterangan tabel di atas, dapat dipaparkan bahwa atlet Kabupaten Banyuasin memiliki rasa optimisme dan penyesuaian diri dengan kriteria baik (83,32%), atlet memiliki ketangguhan dengan kriteria baik (79,71%, atlet mampu menghadapi masalah dengan kriteria baik (81,30%) dan atlet mampu memecahkan masalah dengan kriteria baik (78,30%). Selanjutnya pada tabel di bawah ini dapat dilihat klasifikasi frekuensi atlet berdasarkan kategori:

Tabel 3. Tingkat Resiliensi

Interval	Kriteria	Frekuensi	
		Fa	Fr
85-100	Sangat Baik	8	29%
76-84	Baik	14	50%
60-75	Cukup	5	18%
55-59	Kurang	1	3,6%
< 55	Kurang Sekali	0	0%

Berdasarkan keterangan tabel di atas dapat dipaparkan bahwa atlet Kabupaten Banyuasin yang memiliki risielnsi sangat baik adalah sebanyak 8 orang (29%), atlet yang memiliki risiliensi baik sebanyak 14 orang (50%), atlet yang memiliki resiliensi cukup sebanyak 5 orang (18%), atlet yang

memiliki resiliensi kurang baik sebanyak 1 orang (3,6%) dan tidak ada atlet yang memiliki resiliensi kurang sekali.

Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan di Kota Pangkalan Balai dengan melibatkan sebanyak 28 orang atlet Kabupaten Banyuasin yang dipersiapkan untuk pelaksanaan Porprov XIV Sumatera Selatan tahun 2023 di Kabupaten Lahat. Pada tahapan pelaksanaan penelitian, pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuisioner secara terbuka sejumlah 19 pertanyaan dengan empat indikator resiliensi yaitu optimisme dan penyesuaian diri atlet menghadapi Porprov XIV, ketangguhan atlet, cara atlet menghadapi masalah dan cara atlet memecahkan masalah.

Temuan analisis data menunjukkan bahwa rata-rata tingkat resiliensi atlet Kabupaten Banyuasin menuju Porprov XIV Sumatera Selatan di Kabupaten Lahat adalah 80,65 dengan kriteria baik. Temuan ini menandakan bahwa atlet Kabupaten Banyuasin secara kategori siap mewakili Kabupaten Banyuasin dalam rangka menuju pertandingan pada Pekan Olahraga Provinsi XIV tahun 2023 di Kabupaten Lahat. Sementara berdasarkan klasifikasi tingkatan kategori ditemukan bahwa atlet Kabupaten Banyuasin yang memiliki resiliensi sangat baik adalah sebanyak 8 orang (29%), atlet yang memiliki resiliensi baik sebanyak 14 orang (50%), atlet yang memiliki resiliensi cukup sebanyak 5 orang (18%), atlet yang memiliki resiliensi kurang baik sebanyak 1 orang (3,6%) dan tidak ada atlet yang memiliki resiliensi kurang sekali.

Sementara jika ditinjau dari indikator yang muncul, temuan hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet Kabupaten Banyuasin memiliki rasa optimisme dan penyesuaian diri dengan kriteria baik (83,32%), atlet memiliki ketangguhan dengan kriteria baik (79,71%), atlet mampu menghadapi masalah dengan kriteria baik (81,30%) dan atlet mampu memecahkan masalah dengan kriteria baik (78,30%). Temuan ini menandakan bahwa atlet baik dari aspek optimisme dan penyesuaian diri, ketangguhan, menghadapi masalah dan cara atlet memecahkan masalah semua dalam kondisi baik.

Resiliensi sangat dibutuhkan bagi atlet dalam meningkatkan performa latihan dan menjaga asa agar prestasi yang ditarget terus dapat dicapai. Hakikatnya resiliensi bukan merupakan satu-satunya faktor yang dapat mempengaruhi performa atlet, tetapi resiliensi menjadi penting karena resiliensi berkaitan dengan kognisi dan psikologi lain yang terintegrasi untuk dapat membantu atlet dalam mengatasi segala tuntutan dan kesulitan serta tentunya membantu atlet meraih prestasi yang diharapkan, hal ini sesuai dengan pernyataan (Khoirunnisa & Jannah, 2014) yang ditegaskan bahwa resiliensi menjadi faktor yang penting karena nilai kognisi dan psikologis untuk membantu atlet mencapai prestasi.

Atlet Kabupaten Banyuasin memiliki resiliensi yang baik, hal ini tentu diharapkan juga dapat terus terjaga sampai akhir nanti Porprov XIV Lahat dilaksanakan. Pentingnya pelatih dalam menjaga resiliensi atlet akan berimbas pada performa atlet dalam menunjukkan kinerja atlet dalam mencapai prestasi tertinggi. Menurut (Hosseini & Besharat, 2010) resiliensi menjadi faktor yang sangat penting bagi atlet dalam mencapai prestasi tertinggi atau dalam karir olahragawan karena resiliensi berhubungan dengan prestasi yang diinginkan atlet itu sendiri.

Penelitian-penelitian yang relevan juga menunjukkan kualitas tingginya resiliensi yang dimiliki atlet berpengaruh terhadap penampilan atlet, misalnya penelitian yang dilakukan (Fletcher & Sarkar, 2012) bahwa ditemukan hasil penelitian dimana terdapat beberapa faktor psikologi yang sangat mempengaruhi resiliensi atlet karena proses pengelolaan stressor dan metakognisi atlet. Penelitian lainnya diungkap oleh (Ulfa, 2019) menerangkan bahwa atlet yang memiliki kemampuan individu untuk bisa memaknai tujuan hidup dan bersungguh-sungguh dalam mencapainya adalah atlet yang memiliki resiliensi tinggi meskipun harus menghadapi resiko cedera sekalipun.

KESIMPULAN

Resiliensi atlet Kabupaten Banyuasin merupakan cara pandang dan pedoman hidup yang dimiliki oleh atlet Kabupaten Banyuasin untuk menghadapi situasi yang sulit sekalipun, memiliki optimisme dan penyesuaian diri, memiliki ketangguhan, mampu menghadapi masalah dan mampu memecahkannya sehingga dapat terus menampilkan performa terbaik saat menghadapi Porprov XIV Sumatera Selatan tahun 2023 di Lahat. Tingkat resiliensi yang dimiliki oleh atlet berdasarkan temuan hasil penelitian dinyatakan baik karena rata-rata jawaban adalah (80,65%).

DAFTAR PUSTAKA

- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A Grounded Theory of Psychological Resilience in Olympic Champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13 (1), 669-678. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Hosseini, S. A., & Besharat, M. A. (2010). Relation of Resilience With Sport Achievement and Mental Health in a Sample of Athletes. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 5 (2), 633-638. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.156>
- Khoirunnisa, & Jannah, M. (2014). Hubungan Antara Regulasi dan Konsentrasi Terhadap Resiliensi pada Atlet Renang. *Charakter*, 3 (2), 1-7.
- Mummary, W. K., Schofield, G., & Perry, C. (2004). The Role of Coping Style, Social Support and Self-Concept in Resilience of Sport Performance. *Athletic Insight*, 1 (2), 1-15.
- Paulana, A. N., Rejeki, A., & Sholichah, I. F. (2021). Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Atlet Pencak Silat. *Psikodinamika: Jurnal Literasi*

Psikologi , 1 (2), 076-083.
<https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v1i2.732>

- Purnomo, E., Gustian, U., & Puspita, I. D. (2019). Pengaruh Program Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bola Tangan Poprov Kubu Raya. *Journal of Sport and Exercise Science* , 2 (1), 29-33. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p29-33>
- Rojas, F. L. (2015). Factors Affecting Academic Resilience ind Middle School Students: A Case Study. *GiST Education and Learning Research Journal* , 11 (11), 63-78. <https://doi.org/10.26817/16925777.286>
- Sukadiyanto. (2011). *Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Ulfa, F. (2019). Gambaran Resiliensi Atlet yang Mengalami Cedera pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. *Publikasi Skripsi Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta* .