



Comparison of Burnout Levels in Pencak Silat Adolescent Athletes

Alya Salsha Billa¹⁾, Mustika Fitri²⁾, Sandey Tantra Paramitha³⁾

Program studi Ilmu Keolahragaan

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

^{1,2,3}Universitas Pendidikan Indonesia

Email: ¹11alyasalshabilla@upi.edu, ²mustikafitri@upi.edu, ³sandeytantra18@upi.edu

ABSTRACT

The study aims to analyze the level of Burnout of adolescent martial arts athletes aged 10 and 15 years. This type of research is quantitative with a comparative design. Participants in the study were 10 and 15 year old pencak silat teenage athletes totaling 40 people consisting of 27 women and 13 men. The instrument used is ABQ (Athlete Burnout Questionnaire) which has 3 items, namely: emotional-physical fatigue, reduced sense of achievement, and devaluation of sports by filling out a Likert scale. The research design uses descriptive analysis and T-test. The results showed that there was an effect of Burnout on 3 sports items in adolescent martial arts athletes aged 10 and 15 years with the value of emotional-physical fatigue Sig. 0.022 < 0.05 and there is an average difference between age 10 and age 15 which is 18.47%. For the variable reduced sense of achievement the value of Sig. 0.048 < 0.05 there is an average difference between ages 10 and 15 years, namely 10.36%. In sports devaluation, the Sig. 0.612 > 0.05 there is an average difference between ages 10 and 15 years, namely 22.91%. Implementation of the results of data analysis is expected to compare the level of Burnout in adolescent martial arts athletes.

Keywords: Athletes, Burnout, Pencak Silat

Perbandingan Tingkat Burnout Atlet Remaja Pencak Silat

ABSTRAK

Penelitian bertujuan menganalisis tingkatan *Burnout* atlet remaja pencak silat usia 10 dan 15 tahun. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan komparatif desain. Partisipan dalam penelitian adalah atlet remaja pencak silat umur 10 dan 15 tahun yang berjumlah 40 orang terdiri dari 27 perempuan dan 13 laki-laki. Instrumen yang digunakan adalah ABQ (*Athlete Burnout Questionnaire*) yang memiliki 3 item yaitu : kelelahan emosional-fisik, berkurangnya rasa pencapaian, dan devaluasi olahraga dengan mengisi skala likert. Desain penelitian menggunakan analisis deskriptif dan uji-T. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh *Burnout* terhadap 3 item olahraga pada atlet remaja pencak silat umur 10 dan 15 tahun dengan nilai kelelahan emosional-fisik Sig. 0,022 < 0,05 dan terjadi perbedaan rata-rata antara usia 10 dan usia 15 tahun yaitu 18,47%. Untuk variabel berkurangnya rasa pencapaian nilai Sig. 0,048 < 0,05 terjadi perbedaan rata-rata antara usia 10 dan 15 tahun yaitu 10,36%. Pada devaluasi olahraga didapat nilai Sig. 0,612 > 0,05 terjadi perbedaan rata-rata antara usia 10 dan 15 tahun yaitu 22,91%. Implementasi hasil analisis data diharapkan dapat membandingkan tingkatan *Burnout* pada atlet remaja pencak silat.

Kata Kunci: Atlet, *Burnout*, Pencak Silat

© 2023 UNIVERSITAS INSAN BUDI UTOMO

P-ISSN 2613-9421

E-ISSN 2654-8003

Info Artikel

Dikirim : 22 September 2023

Diterima : 30 November 2023

Dipublikasikan : 30 November 2023

✉ Alamat korespondensi: 11alyasalshabilla@upi.edu.

Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudhi No. 229. Bandung, Jawa Barat 40154, Indonesia

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga pencak silat saat ini mengarah pada olahraga prestasi yang tingkat persaingannya sangat tinggi (Putra & Wijono, 2021). Untuk meningkatkan keterampilan prestasi olahraga, para atlet ini berlatih (Wati & Jannah, 2021). Sehingga mereka rajin berolahraga dengan jadwal yang terprogram dan sistematis untuk mencapai tujuan menjadi juara dalam suatu pertandingan. (Hadi, 2011).

Menurut (Wiriawan, 2013) dan (Pamungkas & Mahfud, 2020), ada beberapa faktor yang menunjang keberhasilan kompetitif seorang atlet. Kemampuan pelatih untuk memberikan inspirasi dan mengembangkan strategi pertandingan yang efektif sangatlah penting (Pratiwi & Aslami, 2022). Namun yang terpenting adalah peran psikologis dari atlet itu sendiri (Handayani, 2019).

Peran psikologis atlet sangat penting dalam mengetahui tekanan yang diberikan sesuai dengan kondisi atlet (Ilham, 2021), Karena gangguan psikologis sering terjadi pada atlet yang bertanding (Darmawan & Susanto, 2021). Biasanya sering muncul pada atlet yang mempunyai kemampuan teknik dan fisik yang baik namun kalah dalam pertandingan karena lemahnya aspek psikologis (Setyawati & Sumekto, 2022). Dalam ranah psikologi olahraga diketahui bahwa atlet yang menunjukkan bukti adanya tekanan psikologis disebut mengalami *Burnout* (Farda Kurniawan et al., 2020).

Burnout merupakan suatu kondisi parah yang timbul akibat paparan stres yang berkepanjangan sehingga menyebabkan kecanduan emosional, penurunan harga diri, dan kelelahan (Hayati & Fitria, 2018). Kondisi ini lazim terjadi di lingkungan yang membutuhkan keterlibatan emosional yang tinggi, seperti dalam peraturan klub, sebagaimana dicatat oleh (Mawangir, 2015). Atlet yang melakukan tindakan terus-menerus dan meningkatkan keterlibatan sangat rentan terhadap kelelahan karena tekanan tambahan dari lingkungan kompetitif (Tang et al., 2022). Pemberian dukungan sosial seperti yang dikemukakan oleh (Rosyid, 1996) sangat penting untuk mengurangi dampak kelelahan atlet (Paramitha, 2022).

Berdasarkan penelitian terdahulu (Giusti et al., 2019) yang berjudul "Membandingkan *Burnout* pada Atlet Remaja Sport-Specializing Versus Sport-

Sampling” mempunyai kekurangan yaitu belum adanya penelitian yang secara langsung membandingkan tingkat *Burnout* berdasarkan usia atlet dengan menggunakan kuesioner ABQ (*Athlete Burnout Questionnaire*). Sehingga peneliti ingin mengetahui apakah terdapat perbedaan level *Burnout* pada atlet remaja pencak silat usia 10 dan 15 tahun.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif. Menurut (Creswell, 2012) penelitian kuantitatif adalah cara menguji teori tertentu dengan melihat hubungan antar variabel yang diukur menggunakan alat penelitian untuk dapat menganalisis data yang terdiri dari angka - angka berdasarkan proses statistik.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet remaja pencak silat yang berjumlah 40 orang. Populasi ini dipilih dengan kriteria atlet remaja pencak silat berusia 10 tahun dan 15 tahun dengan pertimbangan jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Dalam mengungkap perbandingan tingkat *Burnout*, peneliti menggunakan instrumen yang di adaptasi dari artikel jurnal (Giusti et al., 2020) berupa kuesioner berisi 15 butir pertanyaan meliputi 3 item yaitu : kelelahan emosional-fisik, berkurangnya rasa pencapaian, dan devaluasi olahraga. Para atlet diberikan pertanyaan tentang pengalaman olahraga mereka dan menilai seberapa sering mereka merasakan hal tersebut, dengan memilih skala likert dari 1-5 (Ferdy & Limanto, 2020) seperti pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Skala Likert

Skala	Kategori
1	Hampir Tidak Pernah
2	Jarang
3	Kadang-kadang
4	Sering
5	Hampir Selalu

Adapun teknik mengumpulkan data penelitian dengan mengunjungi tempat latihan atlet dan menjelaskan tujuan dan cara pengisian kuesioner serta tindakan pencegahan bagi atlet setelah itu di analisis menggunakan uji-T. Hal ini memastikan pendekatan pengumpulan data yang konsisten dan menyeluruh (Isti Pujihastuti, 2010).

HASIL DAN PEMBAHASAN

		Independent Samples Test					t-test for Equality of Means				
		Levene's Test for Equality of Variances								95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper	
Kelelahan emosional-fisik	Equal variances assumed	3,298	,083	-2,469	22	,022	-3,957	1,603	-7,281	-,633	
	Equal variances not assumed			-2,283	13,867	,039	-3,957	1,733	-7,678	-,236	
Berkurangnya rasa pencapaian	Equal variances assumed	,060	,809	-2,091	22	,048	-2,314	1,107	-4,610	-,019	
	Equal variances not assumed			-2,026	17,229	,058	-2,314	1,142	-4,721	,093	
Devaluasi Olahraga	Equal variances assumed	,222	,642	,514	22	,612	,486	,844	-1,473	2,444	
	Equal variances not assumed			,510	18,924	,616	,486	,953	-1,509	2,480	

Gambar 1. Hasil Uji-T

Hasil analisis uji-T pada gambar 1, terdapat perbedaan pada variabel kelelahan emosional-fisik dan berkurangnya rasa pencapaian yang tidak signifikan antara kedua kelompok usia. Pada variabel devaluasi olahraga perbedaan antar kelompok usia sangat signifikan secara statistik.

Pada variabel kelelahan emosional-fisik didapat hasil nilai Sig. 0,022 < 0,05 rata-rata antara usia 10 tahun dan 15 tahun yaitu 18.47% sehingga memiliki perbedaan yang sangat signifikan. Ini menunjukkan bahwa usia 15 tahun memiliki tingkat kelelahan emosional-fisik yang lebih tinggi daripada usia 10 tahun. Namun perlu diingat bahwa ada banyak faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat kelelahan emosional-fisik, seperti gaya hidup, pola tidur, dan aktivitas fisik (Paramitha, 2022).

Pada variabel berkurangnya rasa pencapaian didapat hasil nilai Sig. 0,48 < 0,05 rata-rata antara usia 10 tahun dan 15 tahun yaitu 10.36% sehingga variabel ini tidak memiliki perbedaan yang sangat signifikan. Namun perlu diingat bahwa ada banyak faktor lain yang dapat memengaruhi prestasi dan analisis lebih lanjut mungkin diperlukan untuk memahami faktor-faktor tersebut dengan lebih baik (Paramitha et al., 2022).

Pada variabel devaluasi olahraga didapat hasil nilai Sig. 0,616 > 0,05 rata-rata antara usia 10 tahun dan 15 tahun yaitu 22.91% sehingga variabel ini juga tidak memiliki perbedaan yang sangat signifikan. Namun perlu diingat bahwa ada banyak faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi persepsi devaluasi olahraga seperti pengalaman olahraga individu, preferensi, atau konteks sosial, mungkin juga perlu dipertimbangkan dalam analisis lebih lanjut (Paramitha & Anggara, 2018).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, kita mendapatkan gambaran tentang pentingnya pengembangan keterampilan dan prestasi atlet dalam olahraga pencak silat yang sangat kompetitif. Dalam usaha mencapai tujuan prestasi, pengelolaan stres dan aspek psikologis atlet menjadi faktor yang sangat penting (Muhlisin et al., 2021). *Burnout* merupakan kondisi stres kronis yang dapat memengaruhi atlet (Anggraeni et al., 2022), juga diperkenalkan sebagai topik penting dalam konteks ini.

Hasil penelitian ini dapat menjadi landasan untuk lebih memahami stres dan *Burnout* pada atlet remaja pencak silat dengan mengembangkan strategi yang sesuai untuk membantu mereka mengatasi tantangan psikologis dalam olahraga prestasi. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan dengan sampel yang lebih besar serta analisis faktor-faktor tambahan yang dapat mempengaruhi tingkat *Burnout* pada atlet.

DAFTAR RUJUKAN

- Anggraeni, L., Anggraeni, L., Affandi, I., Wahyudin, D., Paramitha, S. T., & Gilang, M. (2022). Optimization of the Board Game as a Platform for the Concept of Peace Education : A Survey Method Study To cite this article : method study . *International Journal of Education in Mathematics , Science , and Technology Optimization of the Board Game as a. International Journal of Education in Mathematic, Science and Technology*, 10(2), 494–511.
- Darmawan, & Susanto, I. H. (2021). Hubungan Antara Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Beladiri Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(01), 295–302. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/37782/37535>
- Farda Kurniawan, Danang Ari Santoso, & Wawan Setiawan. (2020). Analisis Psikologi Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 1(2), 47–58. <https://doi.org/10.55081/jpj.v1i2.126>
- Ferdy, Y., & Limanto, D. (2020). *Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Kesiapan Diri Terhadap Pertandingan Pada Pemain Walet Muda Futsal Academy Kebumen Tahun 2020* Abstrak Pendahuluan. 18–26.

- Giusti, N. E., Carder, S. L., Vopat, L., Baker, J., Tarakemeh, A., Vopat, B., & Mulcahey, M. K. (2019). Comparing Burnout in Sport-Specializing Versus Sport-Sampling Adolescent Athletes A Systematic Review and Meta-analysis. 1–7. <https://doi.org/10.1177/2325967120907579>
- Giusti, N. E., Carder, S. L., Vopat, L., Baker, J., Tarakemeh, A., Vopat, B., & Mulcahey, M. K. (2020). Comparing Burnout in Sport-Specializing Versus Sport-Sampling Adolescent Athletes: A Systematic Review and Meta-analysis. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 8(3), 1–7. <https://doi.org/10.1177/2325967120907579>
- Hadi, R. (2011). *Peran Pelatih dalam Membentuk Karakter Atlet*. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1), 88–93.
- Handayani, S. G. (2019). *Peranan Psikologi Olahraga Dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung*. 2, 1–12.
- Hayati, I., & Fitria, S. (2018). Pengaruh Burnout Terhadap Kinerja Karyawan Pada BMT El-Munawar Medan. *Intiqad: Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam*.
- Ilham, Z. (2021). Peranan Psikologi Olahraga Terhadap Atlet. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 274–282.
- Isti Pujihastuti. (2010). PRINSIP PENULISAN KUESIONER PENELITIAN. 2(1), 43–56.
- Mawangir, M. (2015). ZAKIAH DARADJAT DAN PEMIKIRANNYA TENTANG PERAN PENDIDIKAN ISLAM DALAM KESEHATAN MENTAL Oleh: Muh. Mawangir 1. *Jurnal Ilmu Agama*, Vol. 16 No, 1–15.
- Muhlisin, M., Paramitha, S. T., Purnama, Y., Qomarullah, R., & Ramadhan, M. G. (2021). Sport of Policy Analysis and Evaluation: a Systematic Literature Review. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 5(1), 76–90. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v5i1.1677>
- Pamungkas, D., & Mahfud, I. (2020). Tingkat Motivasi Latihan UKM Taekwondo Satria Teknokrat Selama Pandemi Covid 2019. 1(2), 6–9.
- Paramitha, S. T. (2022). Rethinking the Relationship between Technology and Health through Online Physical Education during the Pandemic To cite this article : Rethinking the Relationship between Technology and Health through Online Physical Education during the Pandemic.
- Paramitha, S. T., & Anggara, L. E. (2018). Revitalisasi Pendidikan Jasmani untuk Anak Usia Dini melalui Penerapan Model Bermain Edukatif Berbasis

Alam. *JURNAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA*.
<https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i1.10612>

- Paramitha, S. T., Komarudin, Fitri, M., Anggraeni, L., & Ramadhan, M. G. (2022). Implementation of Healthy Gymnastics and Use of Technology as an Effort to Maintain Body Immunity during the Pandemic. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 10(2), 328–340. <https://doi.org/10.46328/IJEMST.2290>
- Pratiwi, A. I., & Aslami, N. (2022). Ayu Intan Pratiwi, 2 Nuri Aslami. 3, 475–482.
- Putra, P. P. K., & Wijono. (2021). Tingkat motivasi prestasi atlet pencak silat padepokan pringgoloyo di kabupaten ponorogo. Pandu Praditia Kirana Putra*, Wijono S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, 4(5), 62–69. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/39188>
- Rosyid, H. F. (1996). Burnout : Penghambat Produktifitas. *Buletin Psikologi*, 19–25.
- Setyawati, H., & Sumekto, D. R. (2022). Aspek Psikologis Dan Ekspresi Umpatan Olahragawan. *Konservasi Pendidikan*, 3, 155–173.
- Tang, Y., Liu, Y., Jing, L., Wang, H., & Yang, J. (2022). Mindfulness and Regulatory Emotional Self-Efficacy of Injured Athletes Returning to Sports: The Mediating Role of Competitive State Anxiety and Athlete Burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph191811702>
- Wati, K. A., & Jannah, M. (2021). Hubunga Antara Kejenuhan dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Psikologi*, 08(03), 126–136. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41205>
- Wiriawan, B. B. P. dan O. (2013). Manajemen Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bulutangkis Di Klub Pb. Surya Baja Tulungagung. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–10. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/1405>