

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Dalam dunia olahraga, spesialisasi bertujuan untuk mengoptimalkan serta mengembangkan keterampilan khusus dalam olahraga (Asaribab, 2015). Dalam melakukan spesialisasi terdapat beberapa kriteria yaitu terfokus pada satu cabang olahraga, pengecualian olahraga lain, serta partisipasi dalam latihan lebih dari 8 bulan per tahun (Giusti et al., 2020). Menurut (M. R. A. Prasetya, 2021) banyak atlet muda yang memulai spesialisasi sejak dini untuk pengoptimalan perkembangan keterampilan khusus pada cabang olahraga yang digeluti. Namun, spesialisasi awal ini bertentangan dengan manfaat fisik, psikologis, bahkan sosial dari seorang atlet.

Permasalahan pada atlet yang dapat berpengaruh terhadap capaian prestasi seorang atlet salah satunya adalah kejenuhan atau kelelahan dalam berlatih maupun bertanding (Wati & Jannah, 2021). Menurut (Rinawati & Darisman, 2020) kejenuhan ini merupakan salah satu sindrom psikologis yang memiliki ciri-ciri kelelahan emosi, depresi hingga menurunnya suatu prestasi pada atlet. Ciri-ciri tersebut merupakan salah satu sindrom psikologis yang menandakan atlet mengalami *burnout* (Primita & Wulandari, 2014).

Dijelaskan oleh (Madigan et al., 2018) bahwasannya *burnout* yang terjadi pada atlet merupakan salah satu bentuk kekecewaan diri terhadap olahraga secara ekstrem. Menurut (Giusti et al., 2020b) *burnout* pada atlet secara umum diartikan sebagai salah satu sindrom kognitif-afektif yang meliputi kelelahan emosional dan fisik, demotivasi dalam olahraga, dan menurunnya rasa pencapaian. Seorang atlet yang mengalami *burnout* akan mengalami beberapa hal negatif yang berpengaruh pada performa tampil seorang atlet (Goodger et al., 2007).

Beberapa hal negatif yang ditimbulkan akibat terjadinya *burnout* pada atlet menurut (Gustafsson et al., 2017) yaitu menurunnya motivasi, menurunnya performa hingga menurunnya pencapaian prestasi pada atlet. Bagi atlet muda, *burnout* ini sering terjadi karena spesialisasi cabang olahraga yang diperuntukan untuk memenuhi ambisi sehingga mendorong mereka untuk terus berlatih melampaui batas hingga mengalami kelelahan ekstrem dan tidak sedikit pula atlet yang tidak meneruskan latihannya karena mengalami *burnout* (Lemyre et al., 2007).

Pada penelitian (Giusti et al., 2020) terdapat kelemahan bahwa hasil penelitian ini tidak dapat membandingkan berdasarkan jenis kelamin, olahraga, atau bahkan usia. Selain itu, penelitian tersebut dilakukan di beberapa negara yang mana membuat adanya perbedaan regional dalam pelatihan olahraga yang berdampak pada variasi kelelahan atlet. Dijelaskan pula pada penelitian tersebut bahwa penelitian mendatang dapat mengkaji mengenai perbandingan mengenai tingkat *burnout* atlet spesialisasi dengan variabel yang lebih kompleks seperti usia, jenis kelamin, waktu memulai spesialisasi, serta lamanya partisipasi dalam olahraga. Pada penelitian tersebut disebutkan bahwa penelitian dimasa mendatang dapat membandingkan *burnout* pada atlet spesialisasi remaja dan dewasa. Maka dari itu, penelitian ini akan membahas mengenai Perbandingan Tingkat *Burnout* pada Atlet Spesialisasi Sepak Bola pada Usia Remaja dan Dewasa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian tersebut, maka dapat dibentuk rumusan masalah penelitian yaitu adakah perbedaan tingkat *burnout* antara atlet spesialisasi sepak bola pada usia remaja dan dewasa?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan tingkat *burnout* pada atlet spesialisasi sepak bola pada usia remaja dan dewasa.

1.4 Manfaat Penelitian

1) Segi Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mengungkap dan menambah wawasan dengan mengenai perbandingan tingkat *burnout* pada atlet spesialisasi sepak bola usia remaja dan dewasa serta menambah wawasan bagi penelitian berikutnya.

2) Segi Praktis

Hasil penelitian digunakan sebagai salah satu acuan untuk penelitian selanjutnya berkaitan mengenai perbedaan tingkat *burnout* pada atlet spesialisasi sepak bola pada usia remaja dan dewasa. Dalam penelitian ini tentunya diharapkan akan menambah manfaat praktis bagi :

(1) Atlet

Memberikan masukan dan perhatian lebih untuk atlet dalam menjaga kondisi psikisnya selama berlatih.

(2) Pelatih

Memberikan masukan, perhatian, dan pelatihan yang lebih baik lagi bagi atlet untuk mencegah terjadinya kondisi *burnout* pada atlet.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Bab I berisi uraian tentang pendahuluan dan merupakan bagian awal yang terdiri dari :

- 1) Latar Belakang
- 2) Rumusan Masalah
- 3) Tujuan Penelitian
- 4) Manfaat Penelitian
- 5) Struktur Organisasi Skripsi

Bab II berisi uraian tentang kajian pustaka dan hipotesis penelitian sebagai landasan teoritik dalam menyusun pertanyaan penelitian, tujuan, serta hipotesis, Bab II terdiri dari :

1) Pembahasan Teori

Teori, konsep, dan turunannya dalam bidang yang dikaji

Bab III berisi penjabaran mengenai metode penelitian yang terdiri dari :

- (1) Desain Penelitian
- (2) Partisipan
- (3) Populasi dan sampel
- (4) Instrumen Penelitian
- (5) Prosedur Penelitian
- (6) Analisis Data

Untuk penelitian kuantitatif pengujian validitas dan reliabilitas instrument serta analisis data dilakukan dengan beberapa tahap menggunakan *software* tertentu, dalam penelitian ini saya menggunakan *SPSS for Windows* dan *Microsoft Excel*.