

FAKTOR–FAKTOR PENYEBAB KEJENUHAN PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER DAN SEKOLAH SEPAKBOLA

Akhmad Yanuar Ibadi Ali Yakhfi

Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Email: akhmad.18048@mhs.unesa.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan olahraga di luar jam sekolah seperti ekstrakurikuler dan sekolah sepakbola dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada para siswa untuk menyalurkan bakat dan minatnya. Namun, seringkali siswa mengalami kejenuhan yang berakibat pada ketidakaktifan dalam kegiatan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor penyebab kejenuhan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dan sekolah sepakbola. Penelitian dilakukan dengan metode survei dengan mengambil sampel siswa SMP Negeri 1 Krembung Sidoarjo sebanyak 33 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan angket dan dianalisis dengan regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor penyebab kejenuhan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dan sekolah sepakbola lebih dominan dipengaruhi oleh faktor internal siswa yakni tekad, mental, dan kesadaran untuk mengikuti kegiatan tersebut. Meski demikian, ada faktor eksternal berupa variasi latihan yang juga ikut mempengaruhi kejenuhan siswa.

Kata Kunci: Kejenuhan, Ekstrakurikuler, Sekolah sepakbola

ABSTRACT

Sports activities outside school hours such as extracurricular and school football are intended to provide opportunities for students to develop their talents and interests. However, students often face burnout which leads to dropout from these activities. This study aims to determine the factors that cause burnout in students who attend extracurricular and football schools. The study was conducted using a survey method by taking a sample of 33 students of SMP Negeri 1 Krembung Sidoarjo. Data were collected using a questionnaire and analyzed by multiple regression. The results showed that the factors causing burnout of students who attended extracurricular and football schools were more dominantly influenced by students' internal factors, namely self-determination, mentality, and awareness to participate in these activities. However, there are external factors in the form of training variations that also affect student burnout.

Keywords: Burnout, Extracurricular, Football school

PENDAHULUAN

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan peserta didik di luar jam sekolah, untuk terus melakukan kegiatan yang berpotensi membentuk dirinya dalam rangka menemukan bakatnya. Kegiatan ekstrakurikuler ini perlu mendatangkan banyak pengetahuan baru untuk kebaikan belajar siswa dan agar siswa berprestasi. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk menambah pengetahuan ilmiah untuk memperoleh pengetahuan baru yang kemudian dapat diserap atau dikorelasikan dengan pengetahuan yang diperoleh melalui

proses belajar mengajar. Menurut (Warti'ah, 2020) ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses pembelajaran yang difokuskan pada pemenuhan kebutuhan siswa. Memang kegiatan intrakurikuler dan kegiatan ekstrakurikuler tidak dapat dipisahkan, bahkan kegiatan ekstrakurikuler juga merupakan perpanjangan atau penguatan kegiatan ekstrakurikuler dalam rangka menyalurkan sumber bakat atau pengembangan potensi siswa yang maksimal. Terdapat tiga pengembangan kegiatan ekstrakurikuler sebagai berikut: a) Rancangan kegiatan, program ekstrakurikuler adalah rangkaian kegiatan dalam satuan kegiatan

yang berbeda dalam satu semester. Inti dari kegiatan ini bukan hanya pentingnya program itu sendiri, tetapi kombinasi dari pengalaman belajar. Kurikulum menguraikan strategi dan prosedur untuk mempromosikan kemudahan belajar untuk peserta didik. b) tujuan sekolah, sebagai pengembang kegiatan ekstrakurikuler dan kokurikuler, harus memberikan harapan kepada fitrah sekolah, terutama untuk mencapai tujuan sekolah yang bersangkutan. Meskipun program ekstrakurikuler dan kokurikuler telah ditentukan dalam kurikulum sekolah, pengelola dapat sepenuhnya mengembangkan sesuai dengan keinginan sekolah. Dalam hal ini, sekolah belajar lebih banyak tentang kelebihan dan kekurangan yang dimiliki peserta didik maupun sumber daya lainnya untuk mendukung operasionalnya. Sebagai gambaran bagaimana tujuan sekolah dapat diselaraskan dengan proses dalam pengembangan kegiatan ekstrakurikuler dan kokurikuler. Menyelenggarakan lomba dan kompetisi olahraga setiap tahun, mempunyai tujuan yang lebih luas yaitu memenuhi kebutuhan warga sekolah, kegiatan disesuaikan dengan jumlah siswa yang berpartisipasi. Dalam proses pelaksanaannya, kegiatan tersebut juga harus memperhatikan keterlibatan warga sekolah. c) Fungsi operasional. Fungsi yang digunakan dalam pengembangan program ekstrakurikuler dan kokurikuler adalah: 1) Mempersiapkan peserta didik untuk bertanggung jawab. 2) menemukan dan mengembangkan minat dan bakat pribadinya. 3) mempersiapkan dan bekerja menuju spesialisasi, misalnya atlet, keagamaan, seniman, dll. Ketiga tujuan di atas harus diperhatikan dalam pengembangan kegiatan ekstrakurikuler dan kokurikuler, agar peserta didik dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya sesuai apa yang mereka inginkan

(Arifudin, 2022). Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pembinaan dan pengembangan kegiatan ekstrakurikuler harus memperhatikan beberapa aspek penting yang menunjang keberlangsungan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah terdapat ekstrakurikuler yang wajib diikuti oleh peserta didik dan tidak wajib, misalnya ekstrakurikuler wajib di sekolah yaitu Pramuka, dan untuk kegiatan ekstrakurikuler pilihan seperti olahraga, kesenian, pecinta alam dll. Olahraga merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diminati banyak siswa. Adapun cabang olahraga yang dipelajari di ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Krembung adalah sepakbola, bolavoli, basket, tenis meja dan bulutangkis.

Dari beberapa ekstrakurikuler cabang olahraga yang diikuti siswa, sepakbola merupakan olahraga yang paling banyak diminati oleh siswa SMP Negeri 1 Krembung. Sepakbola adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim, biasanya satu tim, masing-masing terdiri dari 11 pemain. Tujuan utama dari pertandingan sepakbola adalah mencoba untuk menembus bola atau mencetak gol ke gawang lawan sebisa mungkin, mempertahankan gawangnya sendiri untuk menghindari kebobolan gol. Tim dinyatakan sebagai pemenang apabila mencetak gol terbanyak ke gawang lawan, Jika sama, permainan dinyatakan seri. Di dalam pertandingan sepakbola tim membutuhkan pemain dengan kemampuan fisik dan keterampilan teknik untuk bermain selama 90 menit Untuk melihat permainan tim secara konsisten (Nosa and Faruk, 2013).

Indonesia adalah salah satu negara dimana mayoritas masyarakatnya menggemari olahraga tersebut, terbukti dengan di setiap daerah pasti mempunyai klub sepakbola atau sekolah sepakbola,

perkembangan di Indonesia juga sangat pesat banyak terdapat kompetisi dimulai dari usia dini antar Sekolah Sepakbola (SSB) sampai dengan usia senior (Weda and Kurniawan, 2022). Sekolah sepakbola (SSB) adalah wadah yang paling cocok untuk pengembangan sepakbola anak usia dini, dan sekolah sepakbola sekarang penuh dengan siswa. Ini adalah fenomena yang baik mengingat sekolah sepakbola memiliki akar dalam mempromosikan hasil sepakbola nasional dan dapat menyediakan pemain untuk klub yang membutuhkan. Padahal, tujuan utama Sekolah Sepakbola (SSB) adalah memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan bakatnya. Selain itu juga memberikan landasan yang kuat untuk bermain sepakbola dengan baik, termasuk membentuk sikap, kepribadian dan perilaku yang baik (Susanto and Lismadiana, 2016). Di salah satu Sekolah Menengah Pertama (SMP) di daerah Sidoarjo tepatnya di SMP Negeri 1 Krembung banyak terdapat siswa yang mengikuti kegiatan sekolah sepakbola (SSB) dan mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di luar jam sekolah. SMP Negeri 1 Krembung sendiri merupakan sekolah dimana banyak menciptakan siswa berprestasi di cabang olahraga sepakbola. Namun, terkadang siswa tersebut tidak bisa membagi waktu latihan dengan sekolah, akibatnya siswa tersebut mengalami kejenuhan.

Menurut (Shanafelt et al. 2022) Kejenuhan adalah keadaan mental seseorang yang mengalami kelelahan hingga menimbulkan rasa malas, tidak antusias atau tidak tertarik dengan kegiatan. Kejenuhan pada anak terjadi ketika anak dihadapkan pada situasi stres atau merasa frustrasi yang terjadi akibat berkurangnya waktu untuk beristirahat (Hope, Among, and Players, 2022). Kejenuhan dapat membuat siswa kehilangan

motivasi belajar akibatnya siswa bisa terhambat dalam pembelajaran dan juga latihan di sekolah sepakbola (Dall'Ora et al. 2020). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kejenuhan adalah keadaan dimana peserta didik mengalami stress akibat kelelahan fisik dan mental karena kurangnya waktu beristirahat dan tidak memiliki motivasi dari diri sendiri. Menurut (Edu-valsania, Laguía, and Moriano, 2022) ada dua faktor yang membuat siswa mengalami kejenuhan, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang ada dalam diri peserta didik, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang ada di luar diri peserta didik. Faktor internal meliputi: faktor fisik dan psikis. Faktor fisik meliputi faktor kesehatan dan disabilitas, sedangkan faktor psikologis meliputi kecerdasan, perhatian, minat, bakat, motivasi, kedewasaan, dan kelelahan. Faktor eksternal yang mempengaruhi Belajar meliputi faktor keluarga, faktor sekolah dan faktor masyarakat. Adapun ciri- ciri siswa yang mengalami kejenuhan sebagai berikut : (1) siswa mulai suka menunda-nunda mengerjakan tugas maupun sudah mulai malas mengikuti ekstrakurikuler dan sekolah sepakbola (2) siswa lelah secara mental dan mudah marah atau depresi. (3) siswa mulai menghindari aktivitas pembelajaran di sekolah maupun mengikuti ekstrakurikuler dan sekolah sepakbola (4) hilangnya kepercayaan diri untuk melakukan suatu aktivitas (5) kurangnya kemampuan untuk berkonsentrasi penuh (Liu et al. 2022). Berdasarkan teori yang sudah diuraikan di atas, tujuan pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui faktor-faktor penyebab kejenuhan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dan sekolah sepakbola.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian survei. Penelitian survei adalah penelitian yang dilakukan dengan cara mengambil sampel dari satu populasi dengan menggunakan angket sebagai alat pengumpulan data (Maksum, 2018). Teknik penentuan sampel pada penelitian kali ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah memilih sampel berdasarkan beberapa karakteristik dalam suatu populasi yang memiliki hubungan dominan sehingga sampel tersebut dapat digunakan untuk mencapai tujuan penelitian (Etikan, 2016). Variabel dalam penelitian digunakan untuk mengetahui faktor apa yang menyebabkan siswa sekolah sepakbola mengalami kejenuhan dan seberapa kuat faktor tersebut mempengaruhi siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 1 Krembung kelas VII, VII dan IX yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola sebanyak 77 siswa, sedangkan yang mengikuti ekstrakurikuler dan mengikuti sekolah sepakbola sebanyak 33 siswa. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan angket hasil dari adopsi dari (Hermanto, 2016). Angket dalam penelitian ini terdapat 6 variabel yaitu tekad serta kekuatan dalam diri sendiri, kesadaran pentingnya latihan, kedisiplinan, psikis/mental, variasi dalam latihan dan komunikasi. Instrumen dalam angket tersebut memiliki beberapa pilihan yakni nilai 4 = sangat setuju 3 = setuju 2 = tidak setuju 1 = sangat tidak setuju. Langkah-langkah penelitian sebagai berikut: (1) Mencari data sampel (2) menentukan jumlah subjek yang dibutuhkan (3) menyebarkan angket (4) mengolah dan menganalisis data menggunakan SPSS 25 (5) mengambil kesimpulan dan saran. Teknik analisis data

pada penelitian ini menggunakan uji validitas, uji reliabilitas uji asumsi klasik (uji normalitas, uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas, uji autokorelasi) dan uji analisis regresi berganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari SMPN 1 Krembung dengan 33 responden disesuaikan dengan analisis data, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Uji Validitas

Uji validitas yang digunakan pada penelitian ini menggunakan validitas internal dimana uji validitas internal digunakan untuk mengetahui sah atau valid butir soal (Yusup, 2018). Analisis butir soal menggunakan rumus *pearson product moment*.

$$r = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n\sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

r = koefisien korelasi antara skor butir dengan skor total

x = skor butir

y = skor total

n = banyaknya subjek

Setelah mendapatkan hasil dari r hitung selanjutnya dibandingkan dengan r tabel. Apabila r hitung yang diperoleh lebih tinggi dari r tabel pada taraf signifikansi 5% maka butir soal dinyatakan valid. Namun sebaliknya jika r hitung lebih kecil dari r tabel maka butir soal dinyatakan tidak valid atau gugur. Berdasarkan hasil uji coba menunjukkan bahwa terdapat 3 butir soal yang gugur, yaitu pada nomor soal 10,15 dan 30. Pada soal nomor 10 mendapatkan nilai signifikansi -0,059. Pada soal nomor 15 mendapatkan nilai signifikansi -0,288. Pada soal nomor 30

mendapatkan nilai signifikansi -0,13 sehingga ketiga soal tersebut dinyatakan tidak valid.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dapat diartikan sebagai suatu uji instrumen yang digunakan untuk alat pengumpulan data yang hanya dilakukan pada butir soal yang valid (Suharsono and Istiqomah, 2014). Pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach* sebagai berikut.

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma^2_t} \right)$$

Keterangan:

r₁₁ = reliabilitas instrumen

k = banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

∑σ_b² = jumlah varians butir

σ²_t = varians total

Untuk mengetahui apakah angket dinyatakan reliabel dilakukan dengan cara melihat hasil uji menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan nilai minimal 0,70.

Berdasarkan tabel hasil uji coba menunjukkan bahwa instrumen angket reliabel, dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,728.

3. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak (Quraisy, 2020). Berdasarkan hasil uji normalitas menunjukkan bahwa pada pengujian normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* memperoleh nilai 0,107. maka dapat disimpulkan bahwa data yang diolah berdistribusi normal dan lulus uji asumsi normalitas karena nilai signifikansi 0,107 > 0,05.

4. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengetahui apakah terjadi interkorelasi antar variabel *independent* (Musa, Tumbel, and Wullur, 2021). Berdasarkan hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa nilai dari *Tolerance* > 0,1 dan nilai dari VIF < 10 maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada gejala multikolinieritas.

5. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varian dari residual suatu pengamatan (Mardiatmoko 2020). Berdasarkan grafik *scatterplot*, terlihat bahwa tidak ada pola yang jelas, titik-titik menyebar di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas.

6. Uji Autokorelasi

Uji auto korelasi banyak digunakan para peneliti untuk mendeteksi gejala autokorelasi dengan metode *Durbin-Watson*. Berdasarkan hasil uji autokorelasi diperoleh nilai *Durbin-Watson* sebesar 2,379, maka nilai tersebut dibandingkan dengan nilai tabel yang menggunakan nilai signifikansi 5%. Jumlah sampel (n) penelitian adalah 33 dan jumlah variabel independennya 6 (k=6), maka dalam tabel *Durbin-Watson* diperoleh nilai dL = 0,876 dan nilai dU = 1,683. Jika dilihat dari pengambilan keputusan termasuk dU < d < 4 - dU 1,683 < 2,379 < 4 - 0,876 = 3,124. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada gejala autokorelasi.

7. Uji Analisis Regresi Berganda

Uji analisis regresi linier berganda dilakukan untuk mengetahui arah dan pengaruh variabel bebas terhadap variabel

terikat (Ni wayan Asru Pradnyani et al. 2022). Dimana dasar pengambilan keputusan pada uji t yang pertama adalah jika nilai signifikansi $< 0,05$ atau $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ maka terdapat pengaruh variabel X terhadap variabel Y. yang kedua adalah jika nilai signifikansi $> 0,05$ atau $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$ maka tidak terdapat pengaruh variabel X terhadap variabel Y. rumus untuk mencari t tabel adalah

$$t \text{ tabel} = t (a/2 : n-k-1)$$

Keterangan:

a = tingkat kepercayaan

n = jumlah sampel

k = jumlah variabel X

Hasil dari t tabel dapat dilihat pada distribusi nilai t tabel. Hasil dari penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data, yaitu tentang faktor apa saja yang menyebabkan siswa sepakbola mengalami kejenuhan yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 30 butir soal dan terbagi dalam beberapa indikator. Untuk lebih detailnya hasil persentase faktor yang menyebabkan siswa sekolah sepakbola mengalami kejenuhan dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Model Summary ^b		
R	R Square	Adjusted R Square
,986 ^a	,971	,965
a. Predictors: (Constant), Komunikasi, Kesadaran, Tekad, Kedisiplinan, Variasi, Psikis		

b. Dependent Variable: Faktor-faktor Penyebab Kejenuhan

Berdasarkan tabel 1 di atas menjelaskan besarnya nilai korelasi/hubungan (R) pada indikator 1 (tekad serta kekuatan dalam diri sendiri), indikator 2 (kesadaran pentingnya latihan), dan indikator 3 (kedisiplinan), indikator 4 (psikis/mental), indikator 5 (variasi dalam latihan), indikator 6 (komunikasi) mendapatkan hasil sebesar 0,986. Dari *outpot* tersebut diperoleh nilai koefisien determinasi berganda (*adjusted R-Square*) sebesar 0,965 (96,5%). Hal tersebut menunjukkan bahwa indikator-indikator tersebut berpengaruh terhadap kejenuhan siswa sebesar 96,5% sedangkan sisanya sebesar 3,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Tabel 2. Hasil Uji Anova

ANOVA ^a						
Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Signifikansi .	
1	Regression	1209,869	6	201,645	147,076	,000 ^b
	Residual	35,647	26	1,371		
	Total	1245,515	32			

a. Dependent Variable: Faktor-faktor Penyebab Kejenuhan

b. Predictors: (Constant), Komunikasi, Kesadaran, Tekad, Kedisiplinan, Variasi, Psikis

Berdasarkan tabel 2 di atas menjelaskan bahwa nilai F hitung = 147,076 dengan tingkatan signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka model regresi dapat dipakai untuk

mengetahui faktor-faktor penyebab kejenuhan.

Tabel 3. Hasil Uji Analisis Regresi Berganda

Coefficients ^a						
Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients		T	Significance.	
		B	Std. Error			Beta
1 (Constant)	18,852	5,386		3,500	,002	
Tekad (X1)	1,019	,103	,400	9,909	,000	
Kesadaran(X2)	1,076	,178	,245	6,032	,000	
Kedisiplinan (X3)	,773	,201	,143	3,835	,001	
Psikis(X4)	1,071	,147	,379	7,290	,000	
Variasi (X5)	,719	,167	,186	4,300	,000	
Komunikasi(X6)	-,424	,153	-,110	-,277	,010	

a. Dependent Variable: Faktor-faktor Penyebab Kejenuhan

Berdasarkan tabel 3 di atas pada kolom B pada Constant (a) memperoleh nilai 18,852, variabel nilai tekad serta kekuatan dalam diri sendiri (X1) memperoleh nilai koefisien sebesar 1,019, untuk variabel kesadaran pentingnya latihan (X2) memperoleh nilai koefisien sebesar 1,076, untuk variabel kedisiplinan (X3) memperoleh nilai koefisien sebesar 0,773, untuk variabel psikis/mental

(X4) memperoleh nilai koefisien sebesar 1,071, untuk variabel variasi dalam latihan (X5) memperoleh nilai koefisien sebesar 0,719, dan untuk variabel komunikasi (X6) memperoleh nilai koefisien sebesar -0,424.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan siswa di luar jam sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki siswa. Tidak hanya ekstrakurikuler saja yang diikuti oleh siswa, siswa juga mengikuti sekolah sepakbola. Sekolah sepakbola adalah kegiatan yang dilakukan siswa di luar jam sekolah yang bertujuan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan bakatnya. Selain itu, juga memberikan landasan yang kuat untuk bermain sepakbola dengan baik, termasuk membentuk sikap, kepribadian dan perilaku yang baik. Tetapi dalam pelaksanaannya terdapat faktor-faktor yang membuat siswa mengalami kejenuhan saat mengikuti ekstrakurikuler dan sekolah sepakbola. Hasil dari perhitungan analisis regresi berganda mendapatkan lima faktor penyebab kejenuhan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dan sekolah sepakbola yaitu variabel kesadaran pentingnya latihan memperoleh nilai koefisien sebesar 1,076, variabel psikis/mental memperoleh nilai koefisien sebesar 1,071, variabel tekad serta kekuatan dalam diri sendiri memperoleh nilai koefisien sebesar 1,019, variabel kedisiplinan memperoleh nilai koefisien sebesar 0,773 dan variabel variasi dalam latihan memperoleh nilai koefisien sebesar 0,719.

1. Faktor dominan penyebab kejenuhan yang pertama adalah kesadaran pentingnya latihan, ini disebabkan oleh siswa yang merasa bahwa ekstrakurikuler dan sekolah sepakbola merupakan kegiatan yang tidak

bermanfaat, merasa tidak mempunyai bakat di bidang olahraga, lebih memilih bermain dengan teman dari pada mengikuti ekstrakurikuler dan sekolah sepakbola.

2. Faktor dominan penyebab kejenuhan yang kedua adalah psikis/mental, hal ini disebabkan oleh sering diejek teman karna melakukan kesalahan pada saat mengikuti ekstrakurikuler dan sekolah sepakbola, tidak percaya diri pada saat mengikuti ekstrakurikuler dan sekolah sepakbola, kurangnya dukungan dari orang tua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dan sekolah sepakbola.
3. Faktor dominan penyebab kejenuhan yang ketiga adalah tekad serta kekuatan dalam diri sendiri, hal ini disebabkan oleh tidak adanya keinginan untuk mengikuti ekstrakurikuler dan sekolah sepakbola, tidak ada kemauan untuk berkembang menjadi lebih baik, tidak mempunyai tujuan atau cita-cita yang ingin dicapai.
4. Faktor dominan penyebab kejenuhan yang keempat adalah kedisiplinan, hal ini disebabkan oleh siswa tidak merasa nyaman saat mengikuti ekstrakurikuler dan sekolah sepakbola, mendapat hukuman karena sering terlambat, motivasi diri yang rendah, tidak memiliki tanggung jawab.
5. Faktor dominan penyebab kejenuhan yang kelima adalah variasi dalam latihan hal ini disebabkan oleh latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, kurangnya sarana dan prasarana olahraga, waktu pelaksanaan ekstrakurikuler dan sekolah sepakbola yang tergolong lama.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang faktor-faktor penyebab kejenuhan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dan sekolah

sepakbola dapat disimpulkan bahwa faktor internal siswa lebih dominan mempengaruhi kejenuhan dibandingkan dengan faktor eksternal. Semakin lemah faktor internal seperti tekad dan kesadaran untuk berlatih dengan sungguh-sungguh, maka semakin tinggi pula kejenuhan siswa. Secara berturut-turut faktor penyebab kejenuhan siswa adalah tekad diri, mental, kesadaran pentingnya latihan, variasi dalam latihan, kedisiplinan, dan komunikasi.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahaasn secara keseluruhan yang tertulis diatas maka diberikan saran untuk pihak sekolah penelitian bisa digunakan untuk mengetahui faktor apa saja yang membuat siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dan sekolah sepakbola mengalami kejenuhan, memberikan motivasi terhadap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dan sekolah sepakbola. Hal ini bertujuan agar siswa tidak mengalami kejenuhan. Selain itu, pihak sekolah diharapkan memberikan kesempatan untuk siswa megembangkan potensi siswa di bidang akademik maupun non-akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifudin, Opan. 2022. "Optimalisasi Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Membina Karakter Peserta Didik." *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 5(3):829–37. doi: 10.54371/jiip.v5i3.492.
- Dall'Ora, Chiara, Jane Ball, Maria Reinius, and Peter Griffiths. 2020. "Burnout in Nursing: A Theoretical Review." *Human Resources for Health* 18(1):1–17. doi: 10.1186/s12960-020-00469-9.
- Edú-valsania, Sergio, Ana Laguía, and Juan A. Moriano. 2022. "Burnout: A Review of Theory and Measurement."

- International Journal of Environmental Research and Public Health* 19(3). doi: 10.3390/ijerph19031780.
- Etikan, Ilker. 2016. "Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling." *American Journal of Theoretical and Applied Statistics* 5(1):1. doi: 10.11648/j.ajtas.20160501.11.
- Hermanto, Muhamad Bambang. 2016. "Tingkat Usaha Mengatasi Kejenuhan Latihan Pada Atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) Dan Atlet Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta." *Euphytica* 18(2):22280.
- Hope, Relationship Between, Burnout Among, and Football Players. 2022. "Bachelor Thesis Coping as Mediator in the Relationship Between Hope and Burnout Among Football Players." *Digitala Vetenskapliga Arkivet* 61–90.
- Liu, Yunxia, Beilei Sun, Lucie Tajcmanova, Chao Liu, and Jie Wu. 2022. "Effect of Carbon Residues Structures on Burnout Characteristic by FTIR and Raman Spectroscopy." *Spectrochimica Acta Part A: Molecular and Biomolecular Spectroscopy* 272:120947. doi: 10.1016/j.saa.2022.120947.
- Maksum, Ali. 2018. "Metodologi Penelitian Dalam Olahraga (Edisi Kedua)."
- Mardiatmoko, Gun-. 2020. "Pentingnya Uji Asumsi Klasik Pada Analisis Regresi Linier Berganda." *BAREKENG: Jurnal Ilmu Matematika Dan Terapan* 14(3):333–42. doi: 10.30598/barekengvol14iss3pp333-342.
- Musa, Fandy Nugroho Hardiknasiono, Altje Tumbel, and Magdalena Wullur. 2021. "Discipline Analysis Of Work, Motivation And Loyalty Towards Employee Performance (Case Study At Gorontalo State University)." *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal* 7(2):449. doi: 10.37905/aksara.7.2.449-462.2021.
- Ni Wayan Asri Pradnyani, I Gusti Ayu Made Srinadi, I. Nyoman Widana. 2022. "Memodelkan Penyaluran Kredit Dengan Regresi Linier Berganda." *E-Jurnal Matematika* 11(1):12–15.
- Nosa, Agung Septian, and Muhammad Faruk. 2013. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang." *Jurnal Prestasi Olahraga* 1(1):1–8.
- Quraisy, Andi. 2020. "Normalitas Data Menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov Dan Saphiro-Wilk." *J-HEST: Journal of Health, Education, Economics, Science, and Technology* 3(1):7–11.
- Shanafelt, Tait D., Colin P. West, Christine Sinsky, Mickey Trockel, Michael Tutty, Hanhan Wang, Lindsey E. Carlasare, and Lotte N. Dyrbye. 2022. "Changes in Burnout and Satisfaction With Work-Life Integration in Physicians and the General US Working Population Between 2011 and 2020." *Mayo Clinic Proceedings* 97(3):491–506. doi: 10.1016/j.mayocp.2021.11.021.
- Suharsono, Yudi, and Istiqomah. 2014. "Validitas Dan Reliabilitas Skala Self-Efficacy." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 2(1):144–51.
- Susanto, Nugroho, and Lismadiana Lismadiana. 2016. "Manajemen Program Latihan Sekolah Sepakbola (SSB) GAMA Yogyakarta." *Jurnal Keolahragaan* 4(1):98. doi: 10.21831/jk.v4i1.8133.
- Warti'ah, Wartih. 2020. "The Implementation of Madrasa Culture in Building Students' Character."

Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam
3(2):247–59. doi:
10.31538/nzh.v3i2.583.

Weda, and Winga Prasetya Kurniawan. 2022.
“Peranan Filosofi Sepakbola Indonesia
Dalam Pengajaran Sepakbola Di
Universitas Nusantara PGRI Kediri.”
Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi
8(1):206–11.

Yusup, Febrinawati. 2018. “Uji Validitas Dan
Reliabilitas Instrumen Penelitian
Kuantitatif.” *Jurnal Tarbiyah : Jurnal
Ilmiah Kependidikan* 7(1):17–23. doi:
10.18592/tarbiyah.v7i1.2100.