

MAKNA PRESTASI BAGI ATLET BINARAGA STUDI KUALITATIF FENOMENOLOGIS PADA ATLET BINARAGA NASIONAL

M. Aliyandri Akbar, Zaenal Abidin*

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto SH Tembalang Semarang 50275

E-mail : aliyandri23@yahoo.com

Abstrak

Binaraga adalah satu cabang olahraga yang memperlihatkan kemampuan membentuk tubuh yang indah dan berotot. Keberhasilan sebagai atlet binaraga ditandai dengan prestasi terbaik. Penelitian kualitatif ini bertujuan untuk mengetahui makna prestasi bagi atlet binaraga. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur, observasi, materi audio, dan dokumentasi. Subjek penelitian merupakan atlet binaraga tingkat nasional berjumlah tiga orang yang diperoleh dari teknik pemilihan *purposive*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa atlet binaraga membutuhkan dana guna menunjang nutrisi yang tinggi dalam membentuk tubuhnya. Fenomena kesejahteraan atlet yang kurang diperhatikan pemerintah ditambah besarnya kebutuhan nutrisi atlet binaraga memunculkan kendala finansial. Berbagai pengorbanan dilakukan atlet binaraga untuk mengatasi kendalanya dalam meraih prestasi. *Reward* atas prestasi yang tidak sebanding dengan pengorbanan tidak juga menghalangi atlet binaraga untuk tetap berprestasi. Pencapaian prestasi dimaknai oleh atlet binaraga sebagai kebanggaan. Pengorbanan atlet binaraga dalam berprestasi memunculkan rasa bangga yang tidak ternilai oleh apa pun, termasuk dengan uang. Prestasi menjadi kebanggaan masing-masing atlet binaraga yang hanya mampu dibayar dengan rasa bangga itu sendiri.

Kata kunci : Prestasi, Atlet, Binaraga, Olahraga

Abstract

Bodybuilding is a sport that has demonstrated the ability to form a beautiful and muscular body. Success as an athlete are marked with the best performance. This qualitative study aims to determine the meaning of achievement for the athlete. This study used a qualitative method with phenomenological approach. Data collected through semi-structured interviews, observation, audio materials, and documentation. The research subject is a national-level athlete of three persons obtained from purposive selection techniques. The results of this study indicate that the athlete in need of funds to support high nutrient in the form of his body. Phenomenon that less attention athlete welfare government plus the amount of the nutritional needs of the athlete raises financial constraints. Various sacrifices made athlete to overcome the obstacles in the achievement. Reward the achievements are not worth the sacrifice nor hinder the athlete to remain outstanding. Achievement interpreted by the athlete as pride. The sacrifices athlete raises a sense of pride in achievement invaluable by anything, including the money. Achievement become the pride of each athlete who is only able to pay with pride itself.

Keywords: Achievement, Athletes, Bodybuilding, Sports

PENDAHULUAN

Binaraga adalah suatu cabang olahraga yang memperlihatkan kemampuan membentuk tubuh yang indah dan berotot, melalui gaya gerakan tertentu untuk memperlihatkan bagian tubuh yang berotot dan mengesankan keperkasaan (Agusta, 1997). Atlet binaraga mempunyai level komposisi tubuh ideal yang berbeda dengan atlet lainnya karena presentasi masa otot dalam tubuh sangat diperhatikan. Oleh karena itu, dibutuhkan pengaturan makan yang berbeda dari orang-orang umumnya (Fink, 2006). Selain memperhatikan gizi dalam pengaturan makan

sehari-hari, seorang atlet binaraga tentunya dituntut untuk memperhatikan segala kondisi fisik. Menurut Sajoto (1988), kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan olahraga prestasi.

Menurut Departemen Pendidikan Nasional (2003), prestasi adalah hasil yang telah dicapai dari suatu usaha yang telah dikerjakan. Sedangkan prestasi atlet menurut Adisasmito (2007), merupakan kumpulan dari hasil-hasil yang telah dicapai oleh atlet dalam melaksanakan tugas yang diberikan kepadanya.

Kebutuhan gizi seorang atlet binaraga dalam meraih prestasi kerap menimbulkan kendala finansial, ditambah dengan dukungan yang kurang memadai, kendala tersebut semakin memberatkan perjuangan atlet binaraga dalam meraih prestasi. Jefry Wuaten, atlet binaraga Sulawesi Tenggara, menyatakan bahwa persiapannya menuju SEA Games XXVII Myanmar 2013 tidak didukung dana yang cukup. Masalah dana menjadi kendala utama, kebutuhan yang seharusnya menjadi tanggung jawab pengurus justru dibebankan kepada atlet. Meski dana yang disediakan pusat sangat minim dan tersendat-sendat, tidak ada alasan bagi Jefry untuk tidak mempersiapkan diri, sekalipun terpaksa harus menggunakan dana pribadi bahkan pinjaman (www.radarsulteng.co.id).

Seorang atlet yang menghadapi kejuaraan memiliki tujuan dalam meraih prestasinya. Adanya *reward* yang diberikan sebagai bentuk penghargaan atas apa yang dicapai atlet dapat mempengaruhi prestasinya, namun *reward* tersebut tidak sebanding dengan proses pencapaian prestasinya. Dukungan dana yang menjadi hak bagi atlet binaraga juga kerap menghalangi tanggung jawab seorang atlet binaraga dalam meraih prestasi.

Fenomena besarnya kebutuhan atlet binaraga dalam meraih prestasi yang tidak sebanding dengan dukungan serta penghasilannya sangat menarik untuk diteliti. Meski terkendala finansial, hal ini tidak juga menyurutkan atlet binaraga untuk berusaha meraih prestasi. Berdasarkan ketertarikan dan permasalahan, muncul pertanyaan: a) Bagaimana proses atlet binaraga meraih prestasi? b) Apa makna prestasi bagi atlet binaraga?

Alderman (dalam Satiadarma, 2000), mengatakan bahwa motivasi sebagai suatu kecenderungan untuk berperilaku secara selektif ke suatu arah tertentu yang dikendalikan oleh adanya konsekuensi tertentu, dan perilaku tersebut akan bertahan sampai sasaran perilaku dapat dicapai. Menurut Maslow (dalam Gunarsa, 2008), setiap perilaku manusia didasari sumber yang diarahkan untuk mencapai suatu tujuan.

Gill (dalam Gould & Weinberg, 2007) mengartikan motivasi berprestasi sebagai orientasi individu untuk berusaha mencapai kesuksesan, bertahan saat gagal, dan mendapatkan penghargaan saat mencapai prestasi. McClelland (1987) mengungkapkan bahwa motivasi berprestasi merupakan motivasi yang berhubungan dengan pencapaian beberapa standar kepandaian dan standar keahlian.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi berprestasi. Elliot dan Church (dalam Lahey, 2007) mengatakan ada tiga faktor penting dalam motivasi berprestasi, antara lain: a) menguasai tujuan, b) pendekatan pelaksanaan tujuan, c) pendekatan menjauhi tujuan.

McClelland (1987) memberikan penjelasan mengenai ciri-ciri individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi sebagai berikut: a) bertanggung jawab, b) memanfaatkan umpan balik, c) inovatif, d) sukses dalam pekerjaan, e) menetapkan sasaran yang menantang.

Menurut Departemen Pendidikan Nasional (2003), prestasi adalah hasil yang telah dicapai dari suatu usaha yang telah dikerjakan. Sedangkan menurut Djamarah (2002), prestasi adalah hasil dari suatu kegiatan yang telah dikerjakan, dan diciptakan, baik secara individual maupun kelompok. Sedangkan prestasi atlet menurut Adisasmito (2007), merupakan kumpulan dari hasil-hasil yang dicapai oleh atlet dalam melaksanakan tugas yang diberikannya.

Menurut Adisasmito (2007), ada tiga faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi atlet, yaitu: a) faktor fisik, b) teknis, c) psikologis.. Apabila ada salah satu faktor yang tidak optimal, maka prestasi yang dicapai juga tidak optimal.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2011), atlet adalah olahragawan terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan dan kecepatan). Sedangkan binaraga menurut Agusta (1997), adalah satu cabang olahraga yang memperlihatkan kemampuan membentuk tubuh yang indah dan berotot, melalui gaya gerakan tertentu untuk memperlihatkan bagian tubuh yang berotot dan mengesankan keperkasaan atlet

Tujuan penelitian fenomenologi ini adalah mendeskripsikan dan memahami makna prestasi pada atlet binaraga, serta mengetahui proses atlet binaraga dalam meraih prestasinya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif pendekatan fenomenologis. Penelitian psikologis fenomenologis bertujuan untuk mengklarifikasi situasi yang dialami dalam kehidupan seseorang sehari-hari. Fenomenologi tidak berusaha untuk mereduksi suatu fenomena dalam angka yang sederhana di bawah variabel-variabel yang teridentifikasi dan mengontrol konteks di mana fenomena tersebut hendak diteliti (Smith, 2009). Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive*. Populasi berjumlah tiga orang. Karakteristik subjek yang dikehendaki yaitu: a) memiliki karakteristik utama atlet atau olahragawan profesional berdasarkan karakteristik menurut Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Bab X Pasal 53, b) pernah memenangkan kejuaraan binaraga, minimal tingkat nasional, c) terdaftar sebagai atlet Provinsi Jawa Tengah, d) bersedia menjadi partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil diperoleh setelah dilakukan analisis data dengan beberapa tahap yaitu: a) peneliti memperoleh pemahaman data sebagai suatu keseluruhan, b) peneliti menyusun 'Deskripsi Fenomena Individual' (DFI), c) peneliti mengidentifikasi episode-episode umum di setiap DFI, d) Eksplikasi tema-tema dalam setiap episode, e) Sintesis dari penjelasan tema-tema dalam setiap episode.

Subjek#1 (ES) adalah seorang laki-laki, atlet binaraga Provinsi Jawa Tengah, berusia 29 tahun. Subjek#2 (BW) adalah seorang laki-laki, atlet binaraga Provinsi Jawa Tengah, berusia 40 tahun. Subjek#3 (MN) adalah seorang laki-laki, atlet binaraga Provinsi Jawa Tengah, berusia 40 tahun. Wawancara dengan subjek ES dilaksanakan pada tanggal 28 Agustus dan 22 Oktober. Wawancara dengan subjek BW dilaksanakan pada tanggal 1 Oktober. Wawancara dengan subjek MN dilaksanakan pada tanggal 7 dan 26 Oktober.

Subjek Pertama (ES)

Berprestasi sebagai atlet binaraga menunjukkan bentuk totalitas diri subjek ES sebagai atlet, banyak hal yang telah diperjuangkan demi mencapai prestasi. Prestasi yang dimiliki subjek ES begitu bermakna baginya, rasa bangga selalu menyelimuti prestasi. Sebaliknya, subjek merasa sedih jika tidak ada kejuaraan, dirinya begitu berhasrat untuk selalu bertarung di kontes kejuaraan binaraga dan terus berprestasi. Kebanggaan yang dirasa subjek bukan hanya sekedar ambisi pribadi, banyak pihak yang merasa bangga semisal dari sponsor atau klub.

Atas pengalaman serta pemahaman subjek ES, prestasi dimaknai sebagai kebanggaan. Rasa bangga subjek ES terhadap prestasinya begitu berharga, bahkan subjek ES mengungkapkan bahwa prestasinya tidak mungkin bisa dibeli. Subjek ES berpendapat bahwa prestasinya merupakan kebanggaan masing-masing atlet, bahkan tidak bisa terbayarkan. Penghasilan sebagai atlet binaraga memang tidak sebanding dengan prestasinya, disitulah bentuk perjuangannya terhadap prestasi, sehingga prestasinya terasa begitu berharga.

Subjek Kedua (BW)

Banyak hal yang telah dikorbankan subjek demi mendapat prestasi sehingga prestasi menjadi sangat bermakna baginya. Atas pengalaman serta pemahamannya, prestasi dimaknai sebagai kebanggaan. Subjek mengatakan dengan tegas bahwa prestasi itu tidak bisa dibeli dengan uang karena prestasi adalah pencapaian masing-masing, prestasi begitu berharga bagi subjek.

Kebermaknaan prestasi ini tentunya menyemangatkan subjek untuk terus berprestasi walaupun apa yang didapat dirasa belum sebanding. Subjek berpendapat bahwa semua orang bisa mencari uang, tetapi tidak semua orang mampu mendapat prestasi. Subjek merasa bahwa prestasi hanya pantas bagi mereka yang bekerja keras. Prestasi itu sendiri tidak hanya didapat di dunia olahraga, subjek tentunya bisa mengormati prestasi dibidang lain. Segala upaya dilakukan demi mencapai prestasi, hal ini membuatnya betul-betul bisa memaknai prestasinya.

Subjek Ketiga (MN)

Perjuangan subjek MN ketika menjalani proses binaraga semata-mata untuk mendapatkan prestasi. Melalui perjuangannya prestasi itu menjadi sangat bermakna bagi subjek. Kebanggaan adalah tujuan dari upayanya mendapat prestasi, subjek bangga dengan prestasinya. Rasa bangga yang didapat dari prestasinya menghapus segala pengorbanannya dalam berlatih ataupun pengeluaran biayanya.

Atas pengalaman serta pemahamannya, prestasi dimaknai sebagai kebanggaan. Rasa bangga yang begitu besar sampai-sampai dinilainya sangat berharga, bahkan tidak bisa dibeli dengan uang. Subjek merasa prestasinya begitu berharga, bahkan prestasinya tidak akan dapat dibeli dengan uang. Prestasi baginya adalah sebuah kebanggaan dari hasil perjuangan dan pengorbanannya. Sebagai atlet binaraga, subjek menilai bahwa prestasi merupakan penghargaan yang terbesar baginya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, kebermaknaan prestasi yang dimiliki ketiga subjek didapat berdasarkan proses yang tidak sederhana. Perjuangan ketiga subjek dalam berprestasi sebagai atlet binaraga memunculkan rasa bangga pada diri subjek. Meskipun demikian, penghasilan dan *reward* terhadap prestasi yang mereka raih seringkali tidak sebanding dengan pengorbanannya.

Keberhasilan ketiga subjek dalam meraih prestasi dimaknai sebagai kebanggaan. Artinya rasa bangga dalam meraih prestasi tidak ternilai oleh apa pun, termasuk dengan uang. Prestasi menjadi kebanggaan masing-masing atlet yang hanya mampu dibayar dengan rasa bangga itu sendiri. Hal ini yang mempertahankan mereka dalam memperoleh prestasi meski penghasilannya tidak sebanding dengan hal dikorbankan dalam hidupnya.

Subjek disarankan untuk menjadikan permasalahan yang dihadapi menjadi sebuah tantangan dan motivasi untuk meraih prestasi. Sedangkan bagi KONI, disarankan untuk lebih memperhatikan perkembangan serta kebutuhan atlet binaraga, baik dalam bentuk insentif maupun kompensasi yang sebanding dengan kebutuhan yang dapat mendukung atlet binaraga dalam meningkatkan prestasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, L.S. (2007). *Mental juara modal atlet berprestasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Agusta, H. (1987). *Buku pintar Utama*.
- Anonim. (2013). Tetap latihan meski dana pelatnas tersendat. *Rubrik*. <http://www.radarsulteng.co.id/index.php/berita/detail/Rubrik/44/12499>
Diakses pada Maret 2015.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2003). *Kurikulum 2004 SMA pedoman khusus pengembangan silabus dan penilaian mata pelajaran kewarganegaraan*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar, Menengah dan Menengah Umum.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2011). *Kamus besar bahasa Indonesia (edisi ke-4)*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Djamarah. (2002). *Teori motivasi: Edisi 2 (ed-2)*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Fink, H.H., Burgon, L.A., & Mikesky, A.E. (2006). *Practical application in sport nutrition*. Boston: Jones and Barklett Publishers.
- Gould, D., & Weinberg, R.S. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology (4th edition)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Lahey, B.B. (2007). *Psychology: an introduction (9th edition)*. New York: McGraw-Hill.
- McClelland, D.C. (1987). *Human motivation*. New York: Cambridge University Press.
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Satiadarma, M.P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Smith, A.J. (2009). *Psikologi kualitatif, panduan praktis metode riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.