

**STUDI FENOMENOLOGI : BAGAIMANA SISWA MENJALANKAN
PENDIDIKAN DAN LATIHAN DI KELAS X SMAN OLAHRAGA PROVINSI RIAU**

Dian Mutiara Harsa¹, Muhammad Imam Rahmatullah², Sri Agustina Ratnawati³,
Aref Vai⁴, Rola Angga Lardika⁵, Purwanto⁶

¹⁻⁶Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Jurusan
Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas
Riau, Pekanbaru, Indonesia.

1dian.mutiara4916@student.unri.ac.id ,

2muhammadimamrahmatullah@lecture.unri.ac.id ,

3sriagustina.ratnawati@lecturer.unri.ac.id , 4aref.vai@lecturer.unri.ac.id ,

5rolaanggalardika@lecturer.unri.ac.id , 6purwanto@lecturer.unri.ac.id

ABSTRACT

This study aims to describe the experiences of tenth-grade students in balancing academic education and sports training at SMAN Olahraga Provinsi Riau. The research employed a qualitative phenomenological approach to explore students' lived experiences as student-athletes. Data were collected through observation, interviews, documentation, and open-ended questionnaires involving 15 student-athletes from various sports branches. The findings revealed that students experienced dual-role demands as learners and athletes, requiring strong discipline, time management, and physical and mental readiness. Daily activities began at 05.00 a.m. and continued until night, including training sessions, classroom learning, dormitory activities, and independent study. The intensive schedule caused physical fatigue such as muscle pain, drowsiness, and decreased stamina, as well as mental fatigue including stress, boredom, reduced concentration, and declining learning motivation. These conditions affected both academic performance and sports achievement. However, students applied several coping strategies to maintain balance between education and training. The strategies included time management, maintaining healthy lifestyles, seeking social support from friends, teachers, coaches, and parents, as well as using religious approaches and self-motivation to reduce stress. The study concludes that student-athletes at sports schools face complex challenges in managing academic and athletic responsibilities simultaneously. Therefore, collaboration among schools, teachers, coaches, dormitory supervisors, and parents is necessary to create a supportive environment that promotes students' academic success, athletic achievement, and mental well-being.

Keywords: *student-athletes, physical and mental fatigue, coping strategies*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman siswa kelas X dalam menjalankan pendidikan dan latihan olahraga di SMAN Olahraga Provinsi Riau.

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi untuk memahami pengalaman hidup siswa sebagai pelajar sekaligus atlet. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dokumentasi, dan angket terbuka terhadap 15 siswa atlet dari berbagai cabang olahraga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa menghadapi tuntutan peran ganda sebagai pelajar dan atlet yang membutuhkan disiplin, manajemen waktu, serta kesiapan fisik dan mental yang baik. Aktivitas siswa dimulai sejak pukul 05.00 WIB hingga malam hari yang meliputi latihan olahraga, pembelajaran di kelas, kegiatan asrama, dan belajar mandiri. Jadwal yang padat menyebabkan kelelahan fisik seperti nyeri otot, mengantuk, dan penurunan stamina, serta kelelahan mental berupa stres, kejenuhan, menurunnya konsentrasi, dan berkurangnya motivasi belajar. Kondisi tersebut berdampak pada performa akademik maupun olahraga siswa. Meskipun demikian, siswa menerapkan berbagai strategi coping untuk menjaga keseimbangan antara pendidikan dan latihan, seperti manajemen waktu, menjaga pola hidup sehat, mencari dukungan sosial dari teman, guru, pelatih, dan orang tua, serta pendekatan religius dan motivasi diri untuk mengurangi stres. Penelitian ini menyimpulkan bahwa siswa atlet di sekolah olahraga menghadapi tantangan yang kompleks dalam menjalankan pendidikan dan latihan secara bersamaan sehingga diperlukan dukungan lingkungan sekolah dan keluarga agar siswa mampu mencapai prestasi akademik dan olahraga secara optimal.

Kata Kunci: siswa atlet, kelelahan fisik dan mental, strategi coping

A. Pendahuluan

Pendidikan dan olahraga merupakan dua pilar penting dalam membangun sumber daya manusia yang unggul, sehat, dan mampu bersaing secara global. Pendidikan tidak hanya berfokus pada capaian akademik, tetapi juga pembentukan karakter, keterampilan hidup, dan kesehatan fisik melalui olahraga. Sementara itu, olahraga bukan sekadar ajang perlombaan, melainkan sarana diplomasi, kebanggaan bangsa, dan investasi jangka panjang dalam mencetak generasi berprestasi

(Ulfa Aryani et al., 2024). Beberapa negara maju seperti Jepang dan Jerman telah menerapkan sistem sekolah olahraga yang memungkinkan siswa berkembang secara akademik dan olahraga secara seimbang tanpa mengorbankan salah satunya (Tairova, 2025). Sistem tersebut juga didukung penguatan psikologis seperti manajemen stres dan motivasi diri. Penelitian (Kostopoulos et al., 2024) menunjukkan bahwa pendidikan olahraga terpadu membantu siswa

lebih konsisten menjalani latihan serta mengurangi kelelahan mental.

Di Indonesia, pembinaan atlet pelajar dilakukan melalui Sekolah Khusus Olahraga (SKO), salah satunya SMAN Olahraga Provinsi Riau yang menggabungkan kurikulum nasional dengan program latihan olahraga intensif. Sekolah ini menerapkan kurikulum ganda agar siswa mampu berkembang secara akademik maupun olahraga. Menurut (Royhan Fahreiza, 2022), SKO merupakan inovasi pendidikan yang memberi kesempatan bagi atlet pelajar memperoleh pendidikan sekaligus mengembangkan prestasi olahraga secara maksimal.

Namun, pelaksanaan pendidikan di sekolah olahraga menghadapi berbagai tantangan. Siswa harus menjalani peran ganda sebagai pelajar dan atlet sehingga dituntut memiliki kemampuan manajemen waktu, disiplin, serta ketahanan fisik dan mental. Jadwal latihan yang padat sering menyebabkan kelelahan fisik, menurunkan konsentrasi belajar, dan memengaruhi motivasi akademik. Sebaliknya, tuntutan akademik juga dapat mengganggu fokus latihan. Selain itu, siswa menghadapi tekanan dari pelatih, guru, maupun orang tua

yang sama-sama menuntut prestasi optimal. Kondisi tersebut menimbulkan beban psikologis yang memengaruhi semangat belajar, kedisiplinan, dan performa latihan.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap siswa kelas X SMAN Olahraga Provinsi Riau dari berbagai cabang olahraga seperti silat, sepak bola, voli, bulu tangkis, futsal, renang, dan karate, ditemukan bahwa sebagian siswa mengalami kesulitan menyeimbangkan pendidikan dan latihan. Mereka sering mengalami kelelahan, gangguan waktu istirahat, hingga benturan jadwal antara latihan dan kegiatan akademik. Penelitian menunjukkan bahwa atlet pelajar di sekolah olahraga rentan mengalami stres akademik, kelelahan fisik, serta gangguan pola tidur akibat padatnya aktivitas. Knight et al. (2018) juga menjelaskan bahwa kurangnya dukungan psikososial seperti konselor pendidikan atau mentor dapat memperburuk konflik peran yang dialami atlet pelajar. Rahman (2022) menyatakan bahwa benturan jadwal antara guru dan pelatih sering membuat siswa berada dalam dilema antara mengikuti pelajaran atau latihan menjelang kompetisi.

Kondisi tersebut dapat menimbulkan stres, kelelahan mental, bahkan kebingungan identitas pada siswa yang belum matang secara emosional (Stambulova et al., 2009). Penelitian MacNamara & Collins (2015) mengungkapkan bahwa peran ganda atlet pelajar dapat mengganggu keseimbangan hidup, menurunkan motivasi belajar, bahkan menyebabkan siswa berhenti dari olahraga maupun pendidikan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu menggali pengalaman subjektif siswa secara mendalam.

Pendekatan fenomenologi dipilih karena mampu memahami pengalaman hidup individu secara langsung (Creswell, 2013). Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan pengalaman siswa kelas X dalam menjalani pendidikan dan latihan secara bersamaan di SMAN Olahraga Provinsi Riau, mengidentifikasi bentuk kelelahan fisik dan mental beserta dampaknya terhadap kondisi akademik, psikologis, dan performa latihan, serta menganalisis strategi yang digunakan siswa dalam mengatasi berbagai permasalahan tersebut.

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmu pendidikan

jasmani dan olahraga, khususnya terkait dinamika pengalaman atlet pelajar dalam menjalani pendidikan dan latihan secara bersamaan. Selain itu, hasil penelitian dapat menjadi masukan bagi sekolah, guru, pelatih, dan pembuat kebijakan dalam menciptakan sistem pembinaan yang lebih seimbang dan berkelanjutan. Secara praktis, penelitian ini juga diharapkan membantu siswa meningkatkan kesadaran diri dalam mengelola kelelahan, mengembangkan strategi penyeimbangan rutinitas pendidikan dan olahraga, serta membangun motivasi dan kepercayaan diri agar mampu berprestasi tanpa mengorbankan kesehatan fisik maupun mental.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Metode kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis maupun lisan dari narasumber atau responden (Suroto, 2023). Data penelitian diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Penelitian berfokus pada pengalaman hidup (live experience) siswa atlet dalam

menjalankan pendidikan dan latihan serta bagaimana mereka memaknai kelelahan fisik, mental, dan fokus belajar akibat beban peran ganda. Penelitian dilaksanakan di SMAN Olahraga Provinsi Riau, Jl. Yos Sudarso No. 103, Rumbai Pesisir, Pekanbaru 28265, selama bulan Februari.

Penelitian ini bertujuan memahami bagaimana atlet pelajar menjalankan dua peran sebagai siswa dan atlet. Populasi penelitian adalah seluruh siswa atlet kelas X SMAN Olahraga Provinsi Riau yang berjumlah 242 peserta didik. Menurut Sugiyono (2025:285), populasi merupakan wilayah generalisasi yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki karakteristik mewakili keseluruhan populasi (Sugiyono, 2025:285). Dalam penelitian ini diambil 15 siswa atlet sebagai sampel. Kelas X terdiri dari tujuh kelas dan setiap kelas diambil 2–3 siswa secara random untuk mewakili karakteristik siswa, ditambah snowball sampling dari beberapa guru. Kriteria partisipan didasarkan pada jenis kelamin dan cabang olahraga. Teknik sampling yang digunakan adalah

purposive sampling, yaitu pemilihan partisipan sesuai tujuan penelitian (Etikan et al., 2016). Teknik sampling dalam penelitian kualitatif berbeda dengan penelitian nonkualitatif karena bertujuan memperoleh pemahaman mendalam, bukan representasi jumlah (Moleong, 2019). Jumlah partisipan ditentukan berdasarkan kebutuhan informasi dan tercapainya saturasi data (Smith and McGannon, 2017; Ilker Etikan, Sulaiman Abubakar Musa, 2017; Hancock et al., 2016). Partisipan fenomenologi dipilih berdasarkan pengalaman mereka terhadap fenomena yang diteliti (Pasila et al., 2017).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung aktivitas siswa dalam menjalani pendidikan dan latihan di SMAN Olahraga Provinsi Riau. Pengamatan meliputi tahap persiapan, awal, pengembangan, dan akhir proses pendidikan dan latihan. Peneliti memilih observasi agar dapat memahami secara langsung pengalaman siswa dalam menyeimbangkan belajar dan latihan (Hasanah, 2017). Wawancara dilakukan untuk memperoleh

informasi mendalam mengenai pemahaman, sikap, dan pengalaman siswa pelajar dalam menjalankan pendidikan dan latihan. Wawancara yang digunakan bersifat terstruktur dengan pedoman pertanyaan yang telah disusun sistematis sehingga data yang diperoleh lebih terarah dan mudah dibandingkan (Jannah et al., 2025). Dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan foto, laporan kegiatan, dan dokumen lain sebagai bukti pelaksanaan penelitian di lapangan (Jannah et al., 2025).

Dalam penelitian ini, akademik siswa diartikan sebagai pencapaian hasil belajar yang mencakup pemahaman konsep, keterampilan berpikir kritis, dan motivasi belajar. Kelelahan fisik adalah kondisi tubuh lelah akibat aktivitas fisik berlebihan, sedangkan kelelahan mental merupakan kondisi emosional seperti kesulitan berkonsentrasi, kehilangan motivasi, dan stres kronis. Kelelahan tersebut dapat berdampak pada fungsi akademik dan psikologis, seperti menurunnya konsentrasi, memori, produktivitas belajar, kecemasan, depresi, dan kesehatan mental secara keseluruhan. Strategi coping diartikan sebagai teknik yang digunakan individu untuk mengelola

stres dan kelelahan agar keseimbangan fisik dan mental tetap terjaga.

Instrumen utama penelitian adalah peneliti sendiri yang turun langsung ke lapangan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Peneliti berinteraksi langsung dengan narasumber untuk menggali fakta dan informasi secara mendalam. Selain itu, digunakan angket terbuka yang memungkinkan responden menjawab dalam bentuk narasi bebas sehingga diperoleh data kualitatif yang lebih mendalam (Sugiyono, 2025:293). Kisi-kisi instrumen terdiri dari tiga indikator, yaitu pengalaman siswa dalam menjalankan pendidikan dan latihan sebanyak 3 soal, bentuk kelelahan fisik dan mental beserta dampaknya sebanyak 7 soal, serta strategi mengatasi masalah pendidikan dan latihan sebanyak 5 soal.

Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman (Sugiyono, 2025:321–329) yang terdiri dari pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap pengumpulan data, peneliti memperoleh data melalui observasi, wawancara, angket terbuka, dan

dokumentasi. Selanjutnya dilakukan reduksi data dengan memilih informasi yang relevan dan bermakna terhadap penelitian. Data yang telah dipilih kemudian disajikan dalam bentuk uraian naratif dan tabel untuk mempermudah pemahaman pembaca. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan untuk menjawab rumusan masalah mengenai pengalaman siswa pelajar dalam menjalankan pendidikan dan latihan di SMAN Olahraga Provinsi Riau.

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik sebagaimana dijelaskan oleh Lexy J. Moleong. Triangulasi sumber dilakukan dengan memeriksa kesesuaian data dari sumber yang sama pada waktu berbeda, sedangkan triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Peneliti juga menerapkan ketekunan pengamatan (persistent observation) untuk memahami fenomena secara mendalam (Hartati et al., 2024).

Prosedur penelitian dilakukan secara sistematis melalui tahap persiapan dengan menyusun instrumen dan mengurus izin

penelitian, pengumpulan data melalui wawancara dengan atlet pelajar, guru, dan pelatih, analisis data untuk menemukan temuan utama, penyusunan laporan hasil penelitian, evaluasi dan pemberian rekomendasi bagi siswa, guru, dan pelatih guna meningkatkan sistem pendampingan akademik dan latihan, serta pelaporan hasil kepada pihak terkait.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Temuan Umum

Deskripsi Lokasi Penelitian

Profil SMAN Olahraga Provinsi Riau

SMAN Olahraga Provinsi Riau dibangun oleh Pemerintah Provinsi Riau pada 24 Juni 2008 dan resmi memperoleh izin pendirian berdasarkan Keputusan Gubernur Riau Nomor 76/II/2012 tanggal 06 Januari 2012. Sekolah ini hadir seiring pelaksanaan PON XVIII Tahun 2012 di Provinsi Riau sebagai wadah pembinaan pendidikan dan olahraga bagi siswa berprestasi.

Pada awal berdiri, sekolah memfasilitasi beberapa cabang olahraga seperti sepak bola, bola voli, tenis meja, dan bulu tangkis. Sejak itu, atlet-atlet sekolah telah meraih prestasi di tingkat daerah, nasional, hingga internasional.

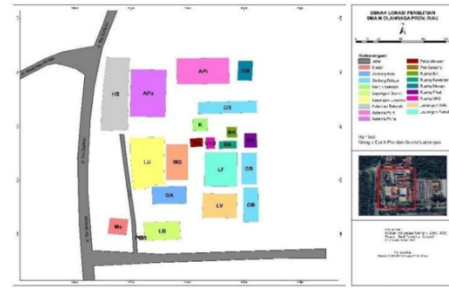
SMAN Olahraga Provinsi Riau menjadi satu-satunya SMA olahraga negeri di Provinsi Riau yang menampung siswa dari 12 kabupaten/kota. Sekolah tidak hanya memberikan layanan akademik dan pembinaan olahraga, tetapi juga menanamkan nilai agama dan budaya Melayu sesuai motto sekolah, yaitu *“Santun dalam budi, unggul dalam prestasi, dan perkasa dalam olahraga.”*

Profil Sekolah

Keterangan	Data
Nama Sekolah	SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau
Alamat	Jl. Yos Sudarso, Rumbai Pesisir
No. Telepon	0761-593849
NSS/NDS	10497416
Akreditasi	A
Tahun Berdiri	2012
Kepemilikan Tanah	Pemerintah Daerah
Luas Tanah	30.000 m ²
Koordinat	1,5762 LS dan 101,4297 BT



Gambar 1. Peta lokasi penelitian di SMAN Olahraga Provinsi Riau.



Gambar 2. Denah lokasi penelitian di SMAN Olahraga Provinsi Riau.

Lokasi penelitian berada di Jl. Yos Sudarso, Lembah Damai, Kecamatan Rumbai Pesisir, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau.

Visi dan Misi SMAN Olahraga Provinsi Riau

Visi

“Terwujudnya SMAN Olahraga Provinsi Riau yang mampu menghasilkan sumber daya manusia yang beriman dan bertaqwa, berkualitas, cerdas, terampil, berprestasi nasional dan internasional dalam bidang olahraga, berbudi pekerti luhur, serta berbudaya Melayu.”

Misi

1. Mewujudkan siswa berprestasi di bidang akademik dan olahraga.
2. Membentuk siswa tangguh, unggul, dan berkualitas.

3. Menyiapkan atlet daerah dan nasional yang mampu bersaing secara global.
4. Menjadikan siswa sebagai aset daerah dan bangsa.
5. Menanamkan nilai etika, logika, estetika, dan budaya Melayu.

Tujuan Sekolah

Mengembangkan potensi siswa yang kreatif, inovatif, berkualitas, berakhlak mulia, serta membina atlet muda berbakat untuk mencapai prestasi nasional maupun internasional.

Sarana dan Prasarana Pendidikan

Tabel 1. Sarana Pendidikan SMAN Olahraga Provinsi Riau

No	Jenis Sarana	Jumlah	Kondisi
1	Ruang kelas	21	Baik
2	Ruang guru	2	Baik
3	Ruang kepala sekolah	1	Baik
4	Masjid	1	Baik
5	Perpustakaan	1	Baik
6	Ruang BK	1	Baik
7	Aula	1	Baik
8	Ruang rapat	1	Baik
9	WC	10	Baik
10	Kantin	1	Baik
11	Asrama	2	Baik
12	Pos satpam	1	Baik
13	Ruang komputer	1	Baik

Tabel 2. Sarana Olahraga SMAN Olahraga Provinsi Riau

No	Sarana Olahraga	Jumlah	Kondisi
1	Lapangan voli	2	Baik
2	Lapangan futsal	1	Baik
3	Lapangan silat	1	Baik
4	Lapangan bola tangan	1	Baik

Temuan Khusus

Penelitian ini membahas pengalaman siswa kelas X dalam menjalankan pendidikan dan latihan di SMAN Olahraga Provinsi Riau melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan pada 12 Desember 2025 terhadap 10 siswa, sedangkan wawancara dilakukan pada 2 Maret 2026 kepada 15 siswa dan beberapa guru.

Tabel 3. Lembar Observasi

N o	Aspek Obser vasi	Deskrip si	Catata n Penelit i	Tangg al
1	Persia pan diri	Bangun pukul 05.00 WIB, sholat subuh, persiap an latihan	Siswa disiplin tetapi tampak menga ntuk	12 Desem ber 2025
2	Latihan pagi	Pemana san	Energi tinggi,	12 Desem

		sesuai	mulai	ber				bersama
		cabang	muncul	2025				teman
		olahrag	kelelah					
		a	an					
3	Transis	Sarapa	Sebagai	12				
	i	n, sholat	an	Desem				
	sekola	duha,	siswa	ber				
	h	persiap	tampak	2025				
		an kelas	lelah					
			tetapi					
			tetap					
			mengik					
			uti					
			kegiata					
			n					

Tabel 4. Kegiatan Harian Siswa

Wak tu	Kegiatan	Hasil Observ asi	Dampak/Co ping
05.0 0– 08.0 0	Latihan pagi dan ibadah	Siswa menjala ni latihan intensif	Kelelahan fisik, menjaga pola makan
09.0 0– 12.0 0	Pembelaj aran	Siswa menga ntuk di kelas	Sulit fokus dan konsentrasi
12.0 0– 14.0 0	Istirahat	Istirahat di asrama	Mengurangi stres dengan berbincang

14.0 0– 17.0 0	Latihan sore	Latihan berat	Penurunan performa, manajemen waktu
Mala m	Apel dan belajar mandiri	Belajar hingga pukul 22.00 WIB	Dukungan orang tua dan pelatih

Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa menjalani jadwal yang sangat padat mulai pagi hingga malam hari. Aktivitas latihan yang intensif menyebabkan kelelahan fisik, rasa mengantuk, dan menurunnya konsentrasi belajar. Namun, siswa tetap berusaha menjaga keseimbangan melalui pola makan sehat, istirahat, dukungan sosial, dan manajemen waktu.

Studi Fenomenologi: Siswa Menjalankan Pendidikan dan Latihan di Kelas X SMAN Olahraga Provinsi Riau

Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa menghadapi tuntutan ganda sebagai pelajar sekaligus atlet. Kehidupan mereka berlangsung disiplin dan terstruktur mulai dari latihan pagi, pembelajaran di kelas, latihan sore, hingga belajar malam di asrama.

Tahap Awal dan Persiapan

Penelitian melibatkan 15 siswa kelas X berusia 15–16 tahun dari berbagai cabang olahraga seperti panahan, sepak bola, voli, bulu tangkis, atletik, renang, karate, tenis meja, pencak silat, futsal, dan gulat. Peneliti juga mewawancarai beberapa guru mata pelajaran melalui teknik *snowball sampling*.

Tahap Pengembangan

Pengalaman Menjalankan Pendidikan dan Latihan

Sebagian besar siswa memulai aktivitas pukul 05.00 WIB untuk ibadah dan latihan pagi. Setelah latihan, siswa kembali ke asrama untuk mandi, sarapan, dan bersiap mengikuti pembelajaran. Kegiatan belajar berlangsung hingga siang hari dan dilanjutkan latihan sore sampai pukul 17.00 WIB.

Pada malam hari, siswa mengikuti apel malam dan belajar mandiri hingga sekitar pukul 22.00 WIB. Aktivitas yang padat menyebabkan sebagian siswa merasa lelah, mengantuk, dan kesulitan membagi waktu antara latihan dan belajar.

Pola Tidur Siswa

Sebagian besar siswa tidur pukul 21.30–23.00 WIB dan bangun pukul

05.00 WIB. Namun, beberapa siswa mengalami pola tidur tidak teratur akibat penggunaan handphone, lingkungan asrama, dan padatnya aktivitas. Kondisi ini menyebabkan rasa lelah dan menurunnya konsentrasi saat belajar.

Kebanggaan Menjadi Siswa SMAN Olahraga

Siswa merasa bangga dapat membanggakan orang tua, memperoleh fasilitas olahraga yang baik, dan mengembangkan potensi diri sebagai atlet. Beberapa siswa juga bangga karena berhasil lolos seleksi masuk sekolah olahraga yang dianggap tidak mudah.

Kondisi Tubuh Saat Pembelajaran

Sebagian besar siswa mengaku mengalami rasa lelah, mengantuk, bahkan tertidur di kelas setelah latihan pagi. Namun, terdapat beberapa siswa yang mampu mengontrol rasa kantuk dan tetap fokus mengikuti pembelajaran.

Hal Paling Berat Selama Menjalani Pendidikan dan Latihan

Latihan fisik menjadi faktor paling melelahkan bagi sebagian besar siswa. Selain itu, jadwal yang padat, kurangnya waktu istirahat, cuaca panas, dan aktivitas asrama

juga menjadi penyebab kelelahan tambahan.

Menghadapi Ulangan dan Ujian

Sebagian siswa merasa sulit fokus dan kurang siap menghadapi ujian setelah latihan berat. Namun, beberapa siswa mampu beradaptasi dengan belajar lebih awal dan mengatur waktu dengan baik.

Minat dan Semangat Belajar

Kelelahan fisik menyebabkan sebagian siswa kehilangan semangat belajar. Akan tetapi, beberapa siswa tetap mampu mempertahankan motivasi belajar karena memiliki tujuan dan dorongan pribadi yang kuat.

Pengaruh Kelelahan terhadap Fokus Belajar

Kelelahan fisik berdampak pada menurunnya konsentrasi, rasa mengantuk, dan kesulitan memahami materi pelajaran. Beberapa siswa masih mampu menjaga fokus dengan mengatur waktu istirahat dan menjaga kondisi tubuh.

Pengaruh Kelelahan terhadap Pola Tidur

Sebagian besar siswa mengalami gangguan pola tidur seperti sulit tidur, tidur tidak nyenyak, dan waktu istirahat yang tidak teratur akibat latihan dan tekanan akademik.

Faktor lingkungan asrama, penggunaan handphone, serta tekanan mental turut memengaruhi kualitas tidur siswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SMAN Olahraga Provinsi Riau menjalani kehidupan yang disiplin dan penuh tuntutan antara pendidikan dan latihan olahraga. Kelelahan fisik, mental, dan kurangnya waktu istirahat menjadi tantangan utama yang mempengaruhi konsentrasi belajar, pola tidur, serta motivasi akademik siswa. Namun demikian, siswa tetap berusaha mempertahankan tanggung jawab sebagai pelajar dan atlet melalui strategi coping seperti manajemen waktu, menjaga pola makan, dukungan sosial, dan pengaturan waktu istirahat.

Pengalaman Siswa dalam Menjalankan Pendidikan dan Latihan di SMAN Olahraga Provinsi Riau

Pengalaman siswa dalam menjalankan pendidikan dan latihan di SMAN Olahraga Provinsi Riau menunjukkan adanya tuntutan ganda sebagai pelajar sekaligus atlet. Siswa menjalani aktivitas yang padat dan terstruktur mulai dari kegiatan ibadah, latihan pagi, pembelajaran di kelas,

latihan sore, hingga kegiatan malam di asrama. Kondisi ini menuntut kesiapan fisik, mental, serta kemampuan adaptasi yang tinggi.

Jika dikaitkan dengan teori, kondisi tersebut sejalan dengan konsep kegiatan akademik yang dikemukakan oleh (Purwanto et al., 2017), bahwa kegiatan akademik tidak hanya mencakup pembelajaran di kelas, tetapi juga aktivitas terstruktur yang mendukung tujuan pendidikan. Di sekolah ini, pembelajaran juga menerapkan Kurikulum Merdeka dengan pendekatan deep learning sehingga siswa tidak hanya memahami materi secara teoritis, tetapi juga mampu mengaitkannya dengan praktik olahraga yang dijalani.

Pengalaman siswa menunjukkan bahwa mereka harus mampu membagi fokus antara tuntutan akademik dan latihan olahraga. Hal ini sesuai dengan pendapat (Satwika et al., 2025) yang menyatakan bahwa siswa SMA berada pada fase perkembangan dengan tuntutan belajar yang semakin kompleks. Dalam praktiknya, sebagian siswa mampu mengikuti ritme kegiatan, namun masih mengalami kendala seperti kelelahan,

rasa mengantuk di kelas, dan keterbatasan waktu belajar mandiri.

Di sisi lain, rutinitas tersebut membentuk karakter siswa menjadi lebih disiplin, bertanggung jawab, dan memiliki komitmen terhadap tugas yang dijalankan. Hal ini sejalan dengan pendapat (Pitnawati et al., 2024) bahwa pembelajaran efektif juga terjadi melalui keterlibatan aktif siswa dalam berbagai aktivitas. Selain itu, kehidupan asrama melatih siswa untuk mandiri, mampu mengatur waktu, dan beradaptasi dengan lingkungan sosial yang beragam.

Namun demikian, terdapat beberapa kendala seperti keterbatasan fasilitas asrama dan lingkungan yang terkadang kurang kondusif. Menurut (Iskandar et al., 2024), lingkungan belajar yang kondusif memiliki peran penting dalam meningkatkan motivasi dan prestasi siswa. Selain itu, kegiatan spiritual dan toleransi antarumat beragama juga menjadi bagian penting dalam menjaga keseimbangan mental siswa.

Sebagian siswa merasa bangga dapat bersekolah di SMAN Olahraga Provinsi Riau sehingga meningkatkan motivasi intrinsik mereka. Menurut (Granatuma and Fatayan, 2022), motivasi intrinsik

menjadi faktor penting dalam keberhasilan akademik siswa. Meski demikian, pengalaman setiap siswa berbeda karena dipengaruhi oleh kemampuan adaptasi masing-masing. Secara keseluruhan, pengalaman siswa menunjukkan adanya keseimbangan antara manfaat berupa pembentukan karakter dan tantangan berupa tekanan fisik maupun mental.

Bentuk Kelelahan Fisik dan Mental serta Dampaknya terhadap Siswa

Kelelahan menjadi fenomena utama yang dialami siswa selama menjalani pendidikan dan latihan di SMAN Olahraga Provinsi Riau. Sebagian besar siswa mengalami kelelahan fisik berupa nyeri otot, pegal, dan tubuh yang kurang bertenaga setelah menjalani latihan pagi maupun sore. Kondisi tersebut sejalan dengan teori (Parwata 2015) yang menyatakan bahwa latihan fisik intensitas tinggi secara terus-menerus dapat menyebabkan kelelahan akibat tekanan fisiologis pada tubuh.

Selain kelelahan fisik, siswa juga mengalami kelelahan mental berupa stres, tekanan, dan kejenuhan akibat tuntutan akademik dan olahraga yang berjalan bersamaan. Dalam kajian psikologi, kondisi ini dikenal sebagai burnout. Menurut

(Sriyani et al., 2026), burnout ditandai dengan penurunan energi, motivasi, dan kemampuan kognitif. Hal ini terlihat dari siswa yang sulit berkonsentrasi, cepat lelah secara mental, dan kehilangan semangat mengikuti kegiatan.

Kondisi kelelahan semakin meningkat karena siswa harus memenuhi tuntutan prestasi akademik sekaligus olahraga. (Halsen, 2014) menjelaskan bahwa kombinasi beban latihan dan tuntutan akademik dapat meningkatkan tingkat kelelahan secara signifikan. Kurangnya waktu istirahat juga menjadi faktor utama, karena beberapa siswa masih memiliki pola tidur yang tidak teratur akibat tugas maupun aktivitas di asrama.

Menurut (Banurea et al., n.d.), kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan konsentrasi dan fokus belajar. Dampaknya terlihat dari siswa yang sering mengantuk di kelas, kurang aktif, dan sulit memahami materi pembelajaran. Selain berdampak pada akademik, kelelahan juga menurunkan performa olahraga siswa seperti stamina dan ketahanan fisik. Menurut (Olahraga et al., 2025), kelelahan yang tidak dikelola dengan

baik dapat meningkatkan risiko cedera dan menurunkan performa atlet.

Dari sisi psikologis, kelelahan menyebabkan penurunan motivasi, munculnya emosi negatif, serta kejenuhan terhadap rutinitas. Hal ini sesuai dengan teori burnout oleh Freudenberger dalam (Alfajar et al., n.d.) yang menyatakan bahwa kelelahan berkepanjangan dapat menurunkan motivasi dan keterlibatan individu terhadap aktivitasnya. (Timothy Neal 2016) juga menyebutkan bahwa burnout ditandai dengan kelelahan emosional dan penurunan performa secara keseluruhan.

Padatnya jadwal juga memengaruhi kemampuan siswa dalam mengatur waktu dan membatasi kehidupan sosial mereka. Menurut (Welong et al., 2020), tingkat kelelahan yang tinggi memiliki hubungan signifikan dengan penurunan prestasi akademik. Dalam jangka panjang, kondisi ini berpotensi menyebabkan overtraining sebagaimana dijelaskan oleh (Hamlin et al., 2019), yaitu kondisi tubuh yang tidak mampu lagi beradaptasi terhadap beban latihan.

Secara keseluruhan, kelelahan yang dialami siswa mencakup aspek

fisik, kognitif, dan emosional yang saling berkaitan. Oleh karena itu, diperlukan pengelolaan aktivitas, istirahat, dan dukungan lingkungan agar siswa mampu menjalani peran sebagai pelajar sekaligus atlet secara optimal.

Strategi Mengatasi Masalah dalam Menjalankan Pendidikan dan Latihan

Dalam menghadapi tekanan pendidikan dan latihan, siswa di SMAN Olahraga Provinsi Riau menerapkan berbagai strategi coping untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan yang ada. Salah satu strategi utama yang digunakan adalah manajemen waktu, yaitu mengatur jadwal belajar, latihan, istirahat, dan kebutuhan pribadi secara seimbang. Strategi ini termasuk problem-focused coping, yaitu upaya mengatasi masalah secara langsung melalui pengelolaan situasi (Carver et al. : Winda Lestari, 2025).

Selain itu, siswa menerapkan pola hidup sehat dengan menjaga pola makan, nutrisi, dan kebugaran tubuh agar mampu menghadapi aktivitas yang padat. Kedisiplinan juga menjadi bagian penting dalam keberhasilan coping, terlihat dari

kepatuhan siswa terhadap jadwal kegiatan akademik maupun latihan. Di sisi lain, siswa menggunakan emotional-focused coping untuk mengelola tekanan emosional. Bentuk strategi ini terlihat dari dukungan sosial antar teman sebaya melalui berbagi cerita, saling memberi semangat, dan membantu mengurangi beban psikologis. Menurut (Satwika et al., 2025), dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan coping adaptif karena individu merasa tidak menghadapi masalah sendirian.

Peran guru dan pelatih juga sangat penting dalam memberikan motivasi, arahan, serta pemahaman terhadap kondisi siswa. Selain itu, beberapa siswa menggunakan pendekatan religius seperti beribadah dan berdoa untuk menenangkan pikiran dan mengurangi stres. Humor dan suasana santai bersama teman juga menjadi cara sederhana yang membantu menjaga kesehatan mental siswa.

Namun, tidak semua strategi coping bersifat adaptif. Beberapa siswa terkadang menggunakan avoidant coping seperti menunda tugas atau menghindari masalah, yang justru dapat meningkatkan

tekanan jika dilakukan terus-menerus. Di sisi lain, sikap penerimaan terhadap kondisi yang dialami membantu siswa lebih fokus pada hal-hal yang dapat mereka kendalikan. Siswa juga melakukan perencanaan kegiatan secara lebih terstruktur untuk menghindari kelelahan berlebihan. Menurut Lazarus (dalam Winda Lestari, 2025), coping yang efektif adalah coping yang mampu menyeimbangkan pengelolaan situasi dan emosi. Selain faktor individu, dukungan lingkungan sekolah, aturan yang jelas, serta peran pengasuh asrama juga membantu siswa dalam proses adaptasi.

Secara keseluruhan, strategi coping siswa menunjukkan kombinasi antara problem-focused coping dan emotional-focused coping. Kedua strategi tersebut membantu siswa menghadapi tekanan pendidikan dan latihan sehingga mereka mampu menjalani peran sebagai pelajar dan atlet secara lebih seimbang.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, pengalaman siswa dalam menjalankan pendidikan dan latihan di SMAN Olahraga Provinsi Riau menunjukkan adanya

dinamika yang cukup kompleks antara tuntutan akademik dan olahraga yang dijalani secara bersamaan. Siswa dituntut mampu menjalankan peran sebagai pelajar dan atlet dalam waktu yang sama sehingga membutuhkan kemampuan manajemen waktu, disiplin, serta kesiapan fisik dan mental yang baik. Aktivitas siswa berlangsung sangat padat dan terstruktur mulai dari pukul 05.00 pagi hingga malam hari yang meliputi ibadah, latihan pagi, pembelajaran di sekolah, latihan sore, kegiatan asrama, hingga apel malam. Kondisi tersebut membentuk pola kehidupan yang disiplin dan terorganisir sehingga siswa terbiasa mengatur waktu belajar, latihan, dan istirahat secara seimbang.

Meskipun jadwal yang dijalani cukup berat, sebagian besar siswa mulai mampu beradaptasi dengan kehidupan di sekolah olahraga. Pengalaman tersebut membentuk karakter siswa menjadi lebih mandiri, bertanggung jawab, disiplin, dan memiliki komitmen terhadap tugas yang dijalankan. Kehidupan di asrama juga melatih siswa untuk hidup teratur dan menghargai tanggung jawab pribadi. Temuan ini sejalan dengan teori akademik siswa yang

dikemukakan oleh Membara dalam (Purwanto et al 2017), yang menjelaskan bahwa kegiatan akademik merupakan proses pembelajaran yang dilakukan secara terstruktur dan sistematis untuk mencapai tujuan pendidikan. Selain itu, hasil penelitian juga sesuai dengan teori (Isaac Lie et al 2024) yang menyatakan bahwa siswa sekolah menengah menghadapi tuntutan akademik yang kompleks sehingga membutuhkan kemampuan adaptasi dan pengelolaan waktu yang baik.

Lingkungan sekolah dan asrama turut memberikan pengaruh besar terhadap pengalaman siswa. Guru, pelatih, pengasuh asrama, dan teman sebaya menjadi sumber dukungan yang membantu siswa menjalani aktivitas sehari-hari. Temuan ini sesuai dengan teori (Iskandar et al 2024) yang menjelaskan bahwa guru dan lingkungan sekolah memiliki peran strategis dalam menciptakan suasana belajar yang mendukung keterlibatan dan prestasi siswa. Namun demikian, siswa juga menghadapi berbagai tantangan seperti kesulitan membagi waktu, kelelahan saat belajar, keterbatasan waktu istirahat, serta kondisi asrama

yang terkadang kurang kondusif. Oleh karena itu, siswa diharapkan terus meningkatkan kemampuan dalam mengelola waktu, menjaga pola makan, memperhatikan waktu istirahat, serta menerapkan strategi pengelolaan stres agar tetap mampu menjalani pendidikan dan latihan secara optimal.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa siswa mengalami berbagai bentuk kelelahan fisik dan mental akibat padatnya aktivitas pendidikan dan latihan. Kelelahan fisik terlihat dari munculnya nyeri otot, pegal-pegal, tubuh terasa lelah, serta kurang tidur akibat latihan yang dilakukan secara intensif setiap hari. Kondisi tersebut menyebabkan siswa mudah mengantuk dan sulit berkonsentrasi saat mengikuti pembelajaran di kelas. Temuan ini sejalan dengan teori kelelahan fisik menurut (Ratu Raudhah et al 2025) yang menjelaskan bahwa latihan dengan intensitas tinggi dan dilakukan secara terus-menerus dapat menyebabkan penurunan fungsi fisik tubuh serta munculnya kelelahan.

Selain kelelahan fisik, siswa juga mengalami kelelahan mental berupa stres, kejenuhan, tekanan emosional, sulit berkonsentrasi, dan menurunnya

motivasi belajar maupun latihan. Kondisi ini sesuai dengan teori burnout yang dikemukakan oleh (Surya et al 2025) dan (Alfajar et al 2022), yang menjelaskan bahwa aktivitas intensif dalam jangka panjang dapat menyebabkan kelelahan mental dan penurunan motivasi. Dampak kelelahan terlihat pada menurunnya fokus belajar, kesulitan memahami materi, serta penurunan performa latihan olahraga. Temuan ini juga sejalan dengan teori (Halsen 2014) dan (Welong et al 2020) yang menyatakan bahwa kombinasi antara beban latihan dan tuntutan akademik dapat memengaruhi kondisi energi, suasana hati, prestasi akademik, serta performa fisik atlet. Oleh karena itu, pihak sekolah diharapkan lebih memperhatikan keseimbangan antara jadwal latihan dan pembelajaran, sedangkan guru dan pelatih diharapkan terus memberikan motivasi, pendampingan, serta pendekatan yang lebih humanis agar siswa tidak mengalami tekanan yang berlebihan.

Dalam menghadapi berbagai tekanan tersebut, siswa menggunakan berbagai strategi untuk mengatasi masalah selama menjalani

pendidikan dan latihan. Strategi yang paling banyak digunakan adalah manajemen waktu dengan mengatur jadwal belajar, latihan, istirahat, dan aktivitas pribadi secara lebih teratur. Selain itu, siswa juga berusaha menjaga pola hidup sehat melalui pengaturan pola makan, menjaga waktu istirahat, dan tidur lebih awal agar kondisi fisik tetap stabil. Sikap disiplin terhadap jadwal kegiatan juga menjadi bagian penting dalam membantu siswa menjalani rutinitas sehari-hari.

Siswa juga menjaga motivasi diri dengan menetapkan tujuan pribadi seperti meraih prestasi, membanggakan keluarga, dan mencapai cita-cita di masa depan. Dukungan sosial dari teman, guru, pelatih, pengasuh asrama, dan keluarga menjadi faktor penting dalam membantu siswa menghadapi tekanan akademik dan olahraga. Temuan ini sesuai dengan teori strategi coping menurut Lazarus dan Folkman dalam (Winda Lestari 2025), yang menjelaskan bahwa coping merupakan upaya individu dalam mengelola tekanan atau situasi yang dianggap melebihi kemampuan dirinya. Dalam penelitian ini, siswa menggunakan problem focused

coping melalui pengaturan jadwal dan perencanaan aktivitas, serta emotional focused coping melalui dukungan sosial, motivasi diri, dan pendekatan religius seperti ibadah dan doa. Temuan ini juga diperkuat oleh teori (Satwika et al 2025) yang menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam membentuk coping adaptif dan membantu individu menghadapi tekanan secara konstruktif.

Dengan demikian, keberhasilan siswa dalam menjalani pendidikan dan latihan tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan akademik dan fisik, tetapi juga oleh kemampuan dalam mengelola stres, menerapkan strategi coping yang adaptif, serta memperoleh dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Guru dan pelatih diharapkan terus menjalin komunikasi dan kerja sama yang baik dalam mendukung perkembangan siswa, baik dalam bidang akademik maupun olahraga. Orang tua juga diharapkan terus memberikan dukungan moral, perhatian, dan motivasi agar siswa tetap semangat dan mampu menjaga kondisi emosional selama menjalani pendidikan dan latihan. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini

dengan menambahkan variabel lain seperti pengaruh psikologis, tingkat stres, atau prestasi akademik dan olahraga secara lebih mendalam agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfajar, Y., Hidayati, R. A., Gresik, U. M., & Timur, J. (n.d.). *Dampak kelelahan mental (burnout) terhadap*. 16–24.
- Aristianti, T. (2022). Pengembangan karakter pada atlet olahraga di sekolah melalui bimbingan konseling Rivan Saghita Pratama. *KEGURU: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 9916, 1–10.
- Banurea, S. R., Mariance, N., Sinaga, R., Manurung, B., Masita, D., & Sartika, D. S. (n.d.). *No title*, 93–96.
- Delgado-Galindo, P., & García-Jiménez, J. (2025). School climate and academic performance: Key factors for sustainable education in high-efficacy schools and low-efficacy schools, 1–17.
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Ginting, M. N. K., & Azis, A. (2014). Hubungan antara lingkungan belajar dan manajemen waktu dengan motivasi menyelesaikan studi. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 6(2), 91–97.
- Granatuma, H. F., & Fatayan, A. (2022). Analisis prestasi peserta didik dilihat dari sistem manajemen berbasis sekolah di sekolah dasar Islam. *Jurnal Obsesi*, 6(3), 4498–4504.
- Halsen, S. L. (2014). Monitoring training load to understand fatigue in athletes. *Sports Medicine*, 44, 139–147. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0253-z>
- Hamlin, M. J., Wilkes, D., Elliot, C. A., Lizamore, C. A., & Foster, C. (2019). Monitoring training loads and perceived stress in young elite university athletes. *Frontiers in Physiology*, 10, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00034>
- Hartati, S., Islam, U., & Nur, A. (2024). *1-4 Universitas Islam An Nur Lampung, Indonesia*, 03(02), 17–24.
- Hasanah, H. (2017). Teknik-teknik observasi (Sebuah alternatif metode pengumpulan data kualitatif ilmu-ilmu sosial). *At-Taqaddum*, 8(1), 21–46. <https://doi.org/10.21580/at.v8i1.1163>
- Inovasi, J., & Pembelajaran, T. (2014). Menciptakan pembelajaran yang efektif dan berkualitas. *Jurnal Inovasi dan Teknologi Pembelajaran*, 1(5), 20–30.
- Iskandar, S., Rosmana, P. S., & Putri, H. I. (2024). Peran guru dalam membangun lingkungan belajar yang positif di kelas. *Jurnal Basicedu*, 8, 25762–25770.
- Islam, U., Raden, N., Palembang, F., & Sumatra, S. (n.d.). The influence of sleep quality on learning concentration in students. 46–52.

- Iv, B. A. B., Sma, P., Olahraga, N., & Riau, S. K. O. (n.d.). 2:1,5762, 35–69.
- Jannah, F., Sa, H., Maisuri, D. E., Agama, I., & Negeri, I. (2025). Komponen-komponen dalam penelitian kualitatif. *Journal of Qualitative and Quantitative Research*, 2(2), 98–109.
- Kamariyah, E. I., & Jufri, H. (2024). Proses pembelajaran yang efektif memiliki peran dalam kemajuan pendidikan: Systematic literature review (SLR). *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2, 904–907.
- Karina, T. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada atlet pelajar di SMA Negeri olahraga Jawa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(4), 1–10.
- Kostopoulos, N., Rachiotis, T., Agrotou, S., Kostopoulos, P., & Armenis, E. (2024). Psychological factors and performance in basketball: The correlation between motivation, basic needs, and commitment. *Sports Injuries & Medicine*, 8(4).
<https://doi.org/10.29011/2576-9596.100204>
- Manalu, N., Simanjuntak, K. A., Sitopu, J. W., Sitorus, H. J., Pendidikan, J., Kesehatan, J., Rekreasi, D., Keolahragaan, F. I., & Medan, U. N. (2025). Pentingnya istirahat terhadap pemulihan fisik dan mental atlet, 10, 250–254.
- Olahraga, H. M., Tidur, D., Durasi, D. A. N., Raudhah, R., Daulah, A., Sefrina, L. R., & Elvandari, M. (2025). The relationship between exercise motivation, sleep duration, and training duration with fatigue levels in taekwondo athletes. 20(2), 212–219.
- Pembelajaran, B. D. (2024). *Jurnal Basicedu*, 8(1), 466–476.
- Pendidikan, J., Kesehatan, O., Billa, A. S., Fitri, M., & Paramitha, S. T. (2023). Comparison of burnout levels in pencak silat adolescent athletes. 7(229), 173–179.
- Pitnawati, P., Iriani, T., Shaleh, R., Studi, P., Teknik, P., Teknik, F., & Jakarta, U. N. (2024). Penerapan strategi pembelajaran praktik pada mata pelajaran produktif di sekolah menengah kejuruan, 2(September).
- Purwanto, R., Studi, P., Informatika, T., Cilacap, P. N., & Tengah, J. (2017). Peningkatan efektifitas dan efisiensi pengelolaan, 3(September), 24–31.
- Royhan Fahreiza, N. I. (2022). Pengaruh pembelajaran permainan circuit terhadap kebugaran jasmani peserta didik SD Tunas Bahari Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(3), 7–11.
- Satwika, P., Govinda, A., Cahyadi, S., & Dalimunthe, K. L. (2025). Jenis persepsi dukungan sosial sebagai prediktor coping strategy atlet binaan menghadapi fase junior-to-senior transition. 9(2), 106–118.
- Sma, D. I., Pariaman, N., & Rahmi, A. (2023). Terhadap konsentrasi belajar siswa, 1(1).
- Smith, B., & McGannon, K. R. (2017). Developing rigor in qualitative research: Problems and opportunities within sport and exercise psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 0(0),

- 1–21.
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1317357>
- Sriyani, S., Hidayati, I., Ulpa, E. P., Psikologi, F., Islam, U., Raden, N., Lampung, I., & Burnout, P. (2026). Tiga lapis kelelahan: Potret parental burnout pada ibu. 8(1), 58–73.
- Studi, P., Pendidikan, M., Pendidikan, J. A., Pendidikan, F. I., & Yogyakarta, U. N. (n.d.). *Pengelolaan kelas dalam proses pembelajaran*.
- Suroto. (2023). The impact of digitalization on SMEs in Jambi City: A qualitative descriptive study on the perceptions of experts and SME entrepreneurs. *Jurnal Khazanah Intelektual*, 7(3), 1830–1854.
<https://doi.org/10.37250/newki.ki.v4i1.219>
- Surya, T., Santoso, D., Widasari, E. R., Brawijaya, U., Korespondensi, P., Deviation, S., Mental, K., & Deteksi, S. (2025). Implementasi adaptive neuro-fuzzy inference system pada sistem deteksi kelelahan mental berbasis sinyal electroencephalogram. 12(4), 789–798.
- Syaukani, A. A., Subekti, N., & Fatoni, M. (2020). Analisis tingkat motivasi belajar dan berlatih pada atlet-pelajar PPLOP Jawa Tengah tahun 2020. 8(2), 117–125.
- Tairova, M. (2025). Medical and biological support for young athletes: Experience of sports schools in Germany and Japan. 3(03), 37–48.
- Ulfa Aryani, Z., Tua Ricky Fredy Simanjuntak, H., & Mashur, D. (2024). Analisis prospektif strategi pengembangan sumber daya manusia di era revolusi industri 4.0 pada BAPPEDALITBANG. *Publika: JIAP*, 10(1), 1.
<https://doi.org/10.25299/jiap.2024.14153>
- Welong, S. S., Manampiring, A. E., & Posangi, J. (2020). Hubungan antara kelelahan, motivasi belajar, dan aktivitas fisik terhadap tingkat prestasi akademik. 12(28), 125–131.