



Studi Fenomenologis Tentang Pengalaman Siswa Mengikuti Latihan Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMA Negeri 1 Adonara Barat

Azmi Farhadi Razak^{1*}, Yeremias Mamu Sare², Hironimus Bao Wolo³

¹⁻³Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Institut Keguruan dan Teknologi Larantuka, Indonesia

Email: azmifarhadirazak@gmail.com¹, yeremiasmamusare30@gmail.com², hironimus861701iktl@gmail.com³

*Penulis Korespondensi: azmifarhadirazak@gmail.com

Abstract. *This study aims to describe students' lived experiences in participating in soccer extracurricular training from a phenomenological perspective, to explore the meaning of soccer training for students in terms of personal, social, and character development, and to identify the challenges they encounter during the training process at SMA N 1 Adonara Barat. This study employed a qualitative approach using a phenomenological design. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation. The participants consisted of 14 informants, including students, the extracurricular supervising teacher, and the soccer coach. Data were analyzed using the interpretative phenomenological analysis process, which included bracketing, horizontalization, theme clustering, textural description, structural description, and the synthesis of the meaning of experience. The findings revealed that students' experiences in participating in soccer extracurricular training extended beyond physical activity and constituted meaningful learning experiences encompassing physical, social, emotional, and psychological dimensions. For the students, soccer training served as a medium for developing social and emotional competencies through teamwork, effective communication, emotional regulation, self-confidence, discipline, responsibility, and positive interpersonal relationships. Furthermore, the students encountered several challenges during the training process, including demanding physical exercises, fatigue, minor injuries, lack of self-confidence, and difficulties in understanding game strategies. Nevertheless, these challenges were perceived as integral parts of the learning process that fostered resilience, discipline, and personal growth.*

Keywords: *Character Development; Meaning of Experience; Phenomenological Study; Soccer Extracurricular Activities; Sports Education; Student Experiences; Student Social-Emotional Development.*

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan pengalaman siswa dalam mengikuti latihan ekstrakurikuler sepak bola secara fenomenologis; mengungkap makna latihan sepak bola bagi siswa baik pada aspek personal, sosial, maupun pembentukan karakter; dan mengidentifikasi tantangan utama yang dihadapi siswa dalam proses latihan ekstrakurikuler sepak bola di SMA N 1 Adonara Barat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain fenomenologis. Teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi dan dokumentasi. Narasumber utama dalam penelitian ini sebanyak 14 orang. Teknik analisis data menggunakan model fenomenologi interpretatif yang terdiri dari *bracketing*, *horizontalisasi*, pengelompokan tema, deskripsi tekstural, deskripsi struktural, sintesis makna pengalaman sumber. Temuan penelitian ini adalah pengalaman siswa dalam mengikuti latihan ekstrakurikuler sepak bola tidak hanya berupa aktivitas olahraga semata, tetapi juga merupakan pengalaman belajar yang melibatkan aspek fisik, sosial, emosional, dan psikologis. Sementara itu, latihan sepak bola dimaknai siswa sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan sosial dan emosional. Melalui latihan yang dilakukan secara berkelanjutan, siswa belajar bekerja sama, berkomunikasi, mengendalikan emosi, meningkatkan kepercayaan diri, dan membangun hubungan sosial yang positif. Kesulitan yang dialami antara lain latihan fisik yang cukup berat, rasa lelah, cedera ringan, kurang percaya diri, serta kesulitan memahami strategi permainan.

Kata kunci: Ekstrakurikuler Sepak Bola; Makna Pengalaman; Pembentukan Karakter; Pengalaman Siswa; Pendidikan Olahraga; Perkembangan Sosial Emosional Siswa; Studi Fenomenologi.

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan tidak hanya berlangsung melalui pembelajaran formal di dalam kelas, tetapi juga melalui berbagai aktivitas nonformal yang mendukung perkembangan peserta didik secara holistik. Salah satu bentuk kegiatan pendukung tersebut adalah program ekstrakurikuler yang dirancang untuk mengembangkan minat, bakat, keterampilan sosial, serta karakter siswa. Dalam konteks pendidikan menengah, kegiatan ekstrakurikuler olahraga memiliki peran

penting karena selain mengembangkan kebugaran jasmani, dapat juga membentuk nilai-nilai disiplin, kerja sama tim, sportivitas, dan ketangguhan mental (Li et al., 2024). Salah satu jenis ekstrakurikuler yang memiliki tujuan dalam membentuk aspek emosional dan psikomotorik siswa adalah ekstrakurikuler sepak bola.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling diminati oleh siswa di berbagai jenjang pendidikan di Indonesia. Popularitas sepak bola didukung oleh sifat permainan yang kompetitif, kolaboratif, dan mampu menciptakan pengalaman emosional yang kuat bagi peserta didik. Keterlibatan siswa dalam ekstrakurikuler sepak bola sering kali menjadi sarana aktualisasi diri, pembentukan identitas sosial, serta ruang belajar nonformal yang bermakna (Fauzi et al., 2023). Melalui latihan rutin, siswa tidak hanya mempelajari teknik bermain, tetapi juga belajar menghadapi kegagalan, mengelola emosi, dan membangun kepercayaan diri.

Berbagai penelitian kuantitatif menunjukkan bahwa minat dan motivasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler olahraga cukup tinggi dan dipengaruhi oleh faktor internal seperti kesenangan, cita-cita atletik, serta faktor eksternal seperti dukungan pelatih dan fasilitas sekolah (Rustandi et al., 2024). Selain itu, partisipasi aktif dalam kegiatan olahraga sekolah terbukti berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis siswa, keterampilan sosial, dan prestasi akademik secara tidak langsung (Li et al., 2024). Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada pengukuran tingkat minat, motivasi atau hasil latihan secara kuantitatif.

Bertolak dari kajian terdahulu di atas, menurut peneliti kajian tentang pengalaman subjektif siswa selama mengikuti latihan ekstrakurikuler sepak bola seperti perasaan senang, tekanan kompetisi, relasi dengan pelatih dan teman tim, serta makna personal dari latihan belum banyak dikaji secara mendalam. Padahal, pengalaman inilah yang menjadi fondasi utama keberlanjutan partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga. Tanpa memahami bagaimana siswa memaknai latihan yang mereka jalani, sekolah berisiko menyusun program ekstrakurikuler yang responsif terhadap kebutuhan emosional dan sosial peserta didik. Oleh sebab itu, perlu adanya kajian yang mendalam dari pihak sekolah terkait aspek emosional dan sosial siswa agar tujuan dari ekstrakurikuler (sepak bola) dapat tercapai secara baik.

SMA Negeri 1 Adonara Barat sebagai salah satu institusi pendidikan menengah yang aktif menyelenggarakan ekstrakurikuler sepak bola menjadi konteks yang relevan untuk penelitian ini. Kegiatan latihan yang rutin diikuti oleh siswa menciptakan ruang pengalaman yang kaya, mulai dari interaksi sosial antaranggota tim, relasi pelatih-siswa, hingga perjuangan

fisik dalam latihan. Namun hingga saat ini belum terdapat kajian ilmiah yang secara khusus mengungkap pengalaman fenomenologis siswa dalam mengikuti kegiatan tersebut di lingkungan SMA Negeri 1 Adonara Barat. Belum adanya penelitian berbasis pengalaman ini berpotensi menyebabkan kurang optimalnya pengembangan program ekstrakurikuler. Padahal, salah satu tujuan dasar dari kegiatan ekstrakurikuler sebagaimana dikatakan oleh Li, dkk, (Li et al., 2024) bahwa dalam partisipasi olahraga sekolah sangat berhubungan dengan peningkatan kemampuan mental dan sosial remaja.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada saat Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Negeri 1 Adonara Barat, ditemukan bahwa sekolah dan pembina olahraga cenderung hanya berfokus pada prestasi atau kehadiran siswa dalam ekstrakurikuler sepak bola. Aspek psikologis dan makna personal yang memengaruhi komitmen siswa dalam berlatih belum dieksplorasi secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian fenomenologis menjadi penting untuk memberikan gambaran mendalam tentang bagaimana siswa memaknai latihan sepak bola, apa yang mendorong mereka bertahan, serta tantangan yang mereka hadapi dalam proses tersebut.

Pemahaman yang baik tentang pengalaman subjektif siswa secara holistik, memungkinkan sekolah dapat merancang program ekstrakurikuler yang lebih humanis, adaptif, dan mendukung perkembangan karakter peserta didik secara optimal. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah. Selain itu, eksplorasi tema penelitian ini juga menjadi penting untuk dilakukan guna menggali makna pengalaman siswa secara mendalam serta memberikan kontribusi teoritis dan praktis bagi pengembangan pendidikan olahraga di sekolah.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka pertanyaan yang dapat dirumuskan untuk menganalisis hasil penelitian ini adalah Bagaimana pengalaman siswa dalam mengikuti latihan ekstrakurikuler sepak bola di SMA N 1 Adonara Barat? Apa makna latihan sepak bola dalam mengembangkan aspek emosional dan sosial siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Adonara Barat? Apa saja tantangan yang dihadapi siswa selama mengikuti latihan ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Adonara Barat?.

2. KAJIAN TEORITIS

Pendidikan holistik memandang perkembangan siswa tidak hanya dari aspek akademik, tetapi juga aspek sosial, emosional, fisik, dan karakter (*whole child development*). *Holistic education* menekankan pemenuhan kebutuhan kognitif dan non-kognitif siswa agar tumbuh menjadi individu yang seimbang dan mampu menghadapi tantangan kehidupan secara utuh.

Dalam penelitian yang membahas peranan ekstrakurikuler bersama keterlibatan orang tua dan lingkungan sekolah, dikemukakan bahwa kegiatan ekstra-akademik berkontribusi signifikan terhadap perkembangan emosional, sosial, dan fisik siswa sebagai bagian terpadu dari pendidikan holistik. Ekstrakurikuler membantu siswa mengeksplorasi minat mereka serta membangun keterampilan *life skills* seperti kerja sama, kepemimpinan, dan pengelolaan waktu (Larassary & Desanti, 2025).

Ekstrakurikuler dalam Konteks Pendidikan Menengah

Olahraga sekolah merupakan wahana pembelajaran afektif dan sosial yang penting. Melalui aktivitas fisik terstruktur, siswa mempelajari nilai kerja keras, pengendalian diri, serta kepemimpinan. Menurut Li, dkk, (Li et al., 2024), partisipasi olahraga sekolah berhubungan signifikan dengan kesejahteraan mental remaja serta peningkatan keterampilan interpersonal. Siswa yang aktif berolahraga menunjukkan tingkat stres lebih rendah dan rasa percaya diri yang lebih tinggi.

Partisipasi olahraga juga berdampak pada motivasi belajar siswa. Sebuah studi di SMA menemukan hubungan positif antara keterlibatan ekstrakurikuler olahraga (misalnya bola voli) dengan motivasi belajar siswa dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), di mana siswa yang mengikuti kegiatan olahraga secara rutin menunjukkan motivasi belajar yang lebih tinggi daripada siswa yang kurang aktif (Aji et al., 2025).

Sepak Bola sebagai Media Pembelajaran Sosial dan Emosional

Sepak bola merupakan olahraga tim yang kompleks yang menuntut koordinasi fisik, komunikasi, dan pengambilan keputusan kolektif. Permainan ini memberikan pengalaman emosional intens melalui kemenangan, kekalahan, serta tekanan kompetisi. Lebih lanjut, Cresswel menegaskan bahwa ekstrakurikuler sepak bola membentuk karakter disiplin dan kerja sama siswa secara signifikan. Selain itu, sepak bola meningkatkan kemampuan manajemen emosi dan toleransi terhadap tekanan (Li et al., 2024). Sementara itu, menurut Holt, dkk, olahraga tim berperan penting dalam pengembangan keterampilan hidup (*life skills*) seperti kepemimpinan, empati, dan ketahanan mental (Larassary & Desanti, 2025).

Konsep Pengalaman dalam Pendidikan

Pengalaman belajar merupakan inti dari proses pendidikan. Dewey menyatakan bahwa pembelajaran yang bermakna terjadi melalui pengalaman langsung yang direfleksikan (Maisy Afriliany et al., 2024). Dalam konteks ekstrakurikuler, pengalaman siswa mencakup interaksi sosial, emosi, serta refleksi personal yang membentuk makna pembelajaran nonformal.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pengalaman positif dalam olahraga meningkatkan keberlanjutan partisipasi siswa dan perkembangan psikososial (Li et al., 2024).

Fenomenologi Sebagai Pendekatan Penelitian Pendidikan

Fenomenologi merupakan pendekatan kualitatif yang bertujuan memahami makna pengalaman hidup individu terhadap suatu fenomena. Creswell menyatakan bahwa fenomenologi berfokus pada deskripsi esensi pengalaman bersama dari sudut pandang subjek penelitian (Nasir et al., 2023). Sementara itu, menurut Moustakas dalam konteks ekstrakurikuler menekankan bahwa pentingnya proses reflektif untuk menemukan makna terdalam pengalaman manusia (Eddles-Hirsch, 2015). Pendekatan ini banyak digunakan dalam penelitian pendidikan dan olahraga untuk mengungkap pengalaman subjektif peserta didik.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain fenomenologis. Pendekatan kualitatif bertujuan memahami realitas sosial secara mendalam melalui interaksi langsung antara peneliti dan subjek penelitian. Fenomenologi berupaya menggambarkan esensi pengalaman bersama yang dialami sekelompok individu terhadap suatu fenomena tertentu (Wita & Mursal, 2022). Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Adonara Barat, sebuah sekolah menengah atas yang memiliki program ekstrakurikuler sepak bola aktif dengan jadwal latihan rutin. Pemilihan lokasi didasarkan pada: 1) Keberlangsungan kegiatan ekstrakurikuler; 2) Antusiasme siswa yang tinggi; dan 3) Relevansi konteks dengan tujuan penelitian fenomenologis. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan April-Mei 2026. Penelitian melibatkan 1 guru pembimbing dan 1 pelatih (*coach*) dan 12 siswa atau hingga data mencapai titik jenuh (*data saturation*), di mana tidak ditemukan informasi baru yang signifikan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara, observasi lapangan, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan model fenomenologi interpretatif yang terdiri dari *bracketing*, *horizontalisasi*, pengelompokan tema, deskripsi tekstural, deskripsi struktural, sintesis makna pengalaman sumber.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengalaman Siswa dalam Mengikuti Latihan Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMA

Negeri 1 Adonara Barat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman siswa dalam mengikuti latihan ekstrakurikuler sepak bola tidak hanya berupa aktivitas olahraga semata, tetapi juga merupakan pengalaman belajar yang melibatkan aspek fisik, sosial, emosional, dan psikologis.

Pengalaman tersebut terbentuk melalui keterlibatan siswa dalam berbagai aktivitas latihan yang dilakukan secara berkelanjutan. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar siswa menyatakan bahwa alasan utama mereka mengikuti ekstrakurikuler sepak bola adalah karena minat terhadap olahraga sepak bola, keinginan untuk mengembangkan kemampuan bermain, memperoleh pengalaman baru, serta menjalin hubungan sosial dengan teman sebaya. Temuan ini menunjukkan bahwa motivasi siswa bersifat intrinsik dan muncul dari kebutuhan untuk mengembangkan diri melalui aktivitas yang mereka sukai.

Dalam perspektif fenomenologi, pengalaman yang dialami siswa merupakan bentuk pengalaman sadar yang memiliki makna subjektif. Setiap siswa memaknai kegiatan latihan berdasarkan pengalaman yang mereka alami secara langsung. Oleh karena itu, pengalaman mengikuti latihan sepak bola tidak dapat dipahami hanya dari sudut pandang aktivitas fisik semata, tetapi juga harus dilihat sebagai pengalaman yang membentuk cara berpikir, perasaan, dan perilaku siswa. Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa latihan sepak bola memberikan pengalaman belajar yang bersifat kontekstual. Siswa belajar melalui praktik langsung, interaksi sosial, dan refleksi terhadap pengalaman yang mereka alami selama latihan. Temuan ini sejalan dengan pandangan Kolb yang menjelaskan bahwa pengalaman langsung (*experiential learning*) merupakan sumber utama pembelajaran individu. Selanjutnya, menurut Kolb, pengetahuan terbentuk melalui transformasi pengalaman yang diperoleh seseorang dalam aktivitas nyata (Anggreni, 2017).

Pengalaman belajar yang bermakna akan membantu individu mengembangkan kemampuan berpikir, bersikap, dan bertindak secara lebih baik. Melalui latihan sepak bola, siswa mengalami proses belajar yang tidak hanya berfokus pada keterampilan olahraga, tetapi juga pada pengembangan diri secara menyeluruh.

Selain itu, pengalaman siswa selama mengikuti latihan menunjukkan adanya proses pembentukan identitas sosial sebagai anggota tim. Ketika siswa bergabung dalam kelompok latihan, mereka mulai mengembangkan rasa memiliki terhadap tim, memahami peran masing-masing, serta belajar bertanggung jawab terhadap keberhasilan bersama. Kondisi ini menunjukkan bahwa ekstrakurikuler sepak bola menjadi ruang sosial yang memungkinkan siswa membangun identitas diri melalui interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Melalui keterlibatan dalam aktivitas olahraga, siswa tidak hanya mengembangkan kemampuan fisik, tetapi juga memperoleh pengalaman yang memperkuat rasa percaya diri serta kemampuan beradaptasi dalam lingkungan sosial (Holt et al., 2017). Temuan tersebut mendukung hasil

penelitian ini yang menunjukkan bahwa siswa memaknai latihan sepak bola sebagai pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus menantang.

Makna Latihan Sepak Bola dalam Mengembangkan Aspek Emosional dan Sosial Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan sepak bola memiliki makna yang sangat penting dalam perkembangan sosial dan emosional siswa. Makna tersebut muncul melalui berbagai pengalaman yang dialami siswa selama mengikuti latihan, baik ketika bekerja sama dengan teman, menerima arahan dari pelatih, menghadapi kemenangan maupun kekalahan, serta ketika berusaha mengatasi berbagai kesulitan yang muncul selama proses latihan. Latihan sepak bola juga dimaknai siswa sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan sosial dan emosional. Melalui latihan yang dilakukan secara berkelanjutan, siswa belajar bekerja sama, berkomunikasi, mengendalikan emosi, meningkatkan kepercayaan diri, dan membangun hubungan sosial yang positif.

Temuan ini sesuai dengan teori *Positive Youth Development (PYD)*. Teori tersebut menjelaskan bahwa kegiatan olahraga dapat menjadi sarana yang efektif dalam mengembangkan kompetensi sosial, karakter, rasa percaya diri, dan kepedulian terhadap orang lain. Dalam penelitian ini, siswa mengaku menjadi lebih mudah berinteraksi dengan teman, lebih berani menyampaikan pendapat, dan lebih mampu bekerja sama dalam kelompok (Holt et al., 2017).

Dari aspek sosial, siswa memaknai latihan sepak bola sebagai sarana untuk belajar bekerja sama, menghargai orang lain, membangun komunikasi yang efektif, dan memperluas hubungan pertemanan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa merasa lebih mudah berinteraksi dengan teman setelah aktif mengikuti ekstrakurikuler sepak bola. Mereka belajar memahami karakter teman yang berbeda-beda dan mengembangkan kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif dalam situasi kelompok. Selain meningkatkan kepercayaan diri, keterlibatan dalam olahraga juga dapat menurunkan kecemasan sosial yang kerap muncul pada masa remaja. Melalui berbagai pengalaman interaksi, kerja sama tim, dan penyelesaian tantangan dalam olahraga, siswa belajar membangun hubungan sosial yang positif serta mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Kondisi tersebut berkontribusi pada peningkatan kemampuan adaptasi sosial dan kesejahteraan psikologis siswa secara keseluruhan (Fitriana, 2025). Dalam permainan sepak bola, keberhasilan tim sangat bergantung pada kemampuan anggota tim untuk berkomunikasi dan bekerja sama. Oleh karena itu, siswa secara alami belajar membangun hubungan sosial yang positif melalui pengalaman bermain bersama.

Dari aspek emosional, Kemampuan mengelola emosi yang berkembang melalui latihan sepak bola menunjukkan adanya peningkatan kecerdasan emosional siswa. Mereka tidak hanya belajar mengenali emosi yang dirasakan, tetapi juga belajar mengontrol respons terhadap situasi yang menimbulkan tekanan. Hal ini terlihat dari kemampuan siswa untuk tetap mengikuti latihan meskipun mengalami kegagalan atau melakukan kesalahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan sepak bola membantu siswa mengembangkan kemampuan mengendalikan emosi. Siswa belajar menghadapi kekecewaan ketika mengalami kekalahan, menerima kritik dari pelatih, serta mengelola tekanan ketika menghadapi pertandingan. Pengalaman tersebut menjadi proses pembelajaran emosional yang penting dalam kehidupan mereka.

Makna lain yang ditemukan dalam penelitian ini adalah berkembangnya rasa percaya diri siswa. Beberapa siswa mengungkapkan bahwa mereka menjadi lebih berani berbicara di depan orang lain dan lebih yakin terhadap kemampuan yang dimiliki setelah mengikuti latihan sepak bola secara rutin. Pengalaman berhasil menyelesaikan latihan, memperoleh kepercayaan dari pelatih, dan berkontribusi bagi tim menjadi faktor yang memperkuat kepercayaan diri tersebut. Rahman & Purwanto (2020) menegaskan bahwa siswa yang secara aktif dan rutin berpartisipasi dalam kegiatan olahraga atau aktivitas fisik cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang kurang terlibat dalam aktivitas tersebut. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani, siswa memperoleh kesempatan untuk menghadapi berbagai tantangan, baik yang bersifat fisik maupun sosial. Keberhasilan dalam mengatasi tantangan tersebut dapat menumbuhkan rasa pencapaian dan kompetensi diri, yang pada akhirnya memperkuat keyakinan siswa terhadap kemampuan yang dimilikinya (Fitriana, 2025).

Dari perspektif pendidikan holistik, Pendidikan holistik berangkat dari pandangan bahwa manusia merupakan makhluk utuh yang tidak dapat dipahami secara parsial melalui aspek kognitif semata. Miller (2007) menjelaskan bahwa pendidikan holistik merupakan pendekatan pendidikan yang berorientasi pada pengembangan seluruh potensi individu secara menyeluruh. Pendekatan ini mencakup aspek intelektual, emosional, sosial, moral, spiritual, dan ekologis yang saling berkaitan serta berkembang secara terpadu dalam diri peserta didik (Yamin et al., 2025). Sejalan dengan itu, Forbes (2012) mendefinisikan pendidikan holistik sebagai proses pembentukan manusia secara menyeluruh yang berorientasi pada makna hidup, relasi sosial, serta kesadaran akan keterkaitan manusia dengan alam semesta (Yamin et al., 2025). Temuan penelitian ini juga memperkuat pandangan Miller (2007) yang menyatakan

bahwa pendidikan harus mengembangkan seluruh dimensi manusia, termasuk aspek sosial, emosional, fisik, dan moral (Yamin et al., 2025). Dalam konteks penelitian ini, latihan sepak bola terbukti menjadi media pembelajaran yang mendukung perkembangan siswa secara holistik. Nilai-nilai seperti disiplin, tanggung jawab, sportivitas, kerja keras, dan komitmen berkembang melalui kebiasaan yang dilakukan selama latihan.

Dengan demikian, makna latihan sepak bola bagi siswa tidak hanya berkaitan dengan kemampuan bermain olahraga, tetapi juga berhubungan dengan perkembangan sosial dan emosional yang mendukung kehidupan mereka di sekolah maupun di masyarakat. Selain itu, latihan sepak bola juga dimaknai sebagai sarana pembentukan karakter.

Tantangan yang Dihadapi Siswa Selama Mengikuti Latihan Ekstrakurikuler Sepak Bola

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman siswa selama mengikuti latihan tidak selalu berjalan dengan mudah. Dalam proses tersebut, siswa menghadapi berbagai tantangan yang menjadi bagian penting dari pengalaman belajar mereka. Tantangan tersebut berasal dari faktor internal maupun faktor eksternal. Tantangan internal yang paling sering dialami siswa adalah kelelahan fisik akibat intensitas latihan yang cukup tinggi. Latihan fisik seperti lari, latihan daya tahan, dan latihan teknik membutuhkan energi yang besar sehingga menyebabkan sebagian siswa merasa lelah. Namun demikian, siswa tetap berusaha mengikuti latihan karena memahami bahwa latihan fisik merupakan bagian penting dalam meningkatkan kemampuan bermain sepak bola. Selain kelelahan fisik, beberapa siswa juga mengalami tantangan berupa kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki. Mereka merasa kemampuan teman-teman lain lebih baik sehingga muncul rasa minder ketika mengikuti latihan. Kondisi ini menunjukkan bahwa proses adaptasi psikologis menjadi bagian dari pengalaman yang harus dihadapi siswa selama mengikuti ekstrakurikuler sepak bola. Tantangan berikutnya adalah kesulitan memahami strategi permainan yang diajarkan pelatih. Tidak semua siswa memiliki kemampuan yang sama dalam memahami taktik permainan. Oleh karena itu, beberapa siswa membutuhkan waktu lebih lama untuk menyesuaikan diri dengan pola latihan yang diterapkan. Di sisi lain, terdapat pula tantangan eksternal yang berasal dari lingkungan. Keterbatasan fasilitas latihan menjadi salah satu kendala yang dihadapi oleh pelatih dan siswa. Selain itu, kondisi cuaca yang tidak menentu serta padatnya jadwal akademik juga memengaruhi pelaksanaan kegiatan latihan. Siswa harus mampu membagi waktu antara kegiatan belajar dan kegiatan olahraga agar keduanya dapat berjalan secara seimbang.

Tantangan tersebut menjadi bagian penting dari proses pembelajaran dan pengembangan diri. Kelelahan fisik yang dialami siswa merupakan konsekuensi dari tuntutan latihan yang bertujuan meningkatkan kebugaran dan performa olahraga. Proses latihan

olahraga yang sistematis memang memerlukan adaptasi fisik yang dapat menimbulkan rasa lelah, tetapi kondisi tersebut merupakan bagian dari proses peningkatan kemampuan atlet.

Dari aspek psikologis, menurut Sukadianto (2011) keadaan mental atau psikologi atlet termasuk ke dalam komponen penentu tercapainya sebuah prestasi. Sejumlah studi mengungkapkan bahwa faktor psikologis merupakan salah satu komponen penting yang memengaruhi performa atlet dalam situasi kompetitif. Kesiapan psikologis yang optimal memungkinkan atlet untuk mengendalikan tekanan yang muncul selama pertandingan, menjaga fokus dan konsentrasi, serta memiliki ketangguhan mental (*mental toughness*) yang diperlukan untuk menghadapi berbagai tantangan dan tuntutan kompetisi secara efektif (Hastria, 2016). Selain itu, James (1982) juga menyatakan bahwa faktor mental dan psikologis memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil pertandingan. Meskipun atlet memiliki kondisi fisik yang baik, seperti kekuatan, kelentukan, kecepatan, daya tahan, *power* otot, struktur anatomis-fisiologis yang optimal, serta keterampilan teknik yang tinggi, faktor-faktor tersebut belum cukup untuk menghasilkan penampilan terbaik. Diperlukan kesiapan psikologis yang mampu mengarahkan dan mengendalikan seluruh potensi yang dimiliki atlet.

Sementara itu, keterbatasan fasilitas yang ditemukan dalam penelitian ini juga sering menjadi kendala dalam pembinaan olahraga sekolah. Kualitas sarana dan prasarana olahraga memiliki pengaruh terhadap efektivitas pelaksanaan program pembinaan olahraga di sekolah. Meskipun menghadapi berbagai tantangan, siswa dalam penelitian ini tetap menunjukkan motivasi dan komitmen yang tinggi untuk mengikuti latihan. Temuan tersebut memperkuat pendapat Edward L. Deci dan Richard Ryan dalam teori *Self-Determination Theory* yang menyatakan bahwa individu yang memiliki motivasi intrinsik akan tetap terlibat dalam suatu aktivitas meskipun menghadapi berbagai hambatan dan kesulitan (Faisal Hamzah, 2019).

Meskipun menghadapi berbagai tantangan, siswa tetap menunjukkan komitmen yang tinggi terhadap kegiatan ekstrakurikuler. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa memaknai tantangan sebagai bagian dari proses pengembangan diri. Tantangan yang dihadapi justru menjadi sarana untuk melatih ketahanan mental, kedisiplinan, dan kemampuan memecahkan masalah. Dengan demikian, tantangan tidak hanya menjadi hambatan, tetapi juga menjadi sumber pembelajaran yang berharga dalam proses pembentukan karakter siswa.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Studi Fenomenologis tentang Pengalaman Siswa Mengikuti Latihan Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMA N 1 Adonara Barat”, dapat

disimpulkan bahwa pengalaman siswa dalam mengikuti latihan ekstrakurikuler sepak bola tidak hanya berupa aktivitas olahraga semata, tetapi juga merupakan pengalaman belajar yang melibatkan aspek fisik, sosial, emosional, dan psikologis.

Sementara itu, latihan sepak bola dimaknai siswa sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan sosial dan emosional. Melalui latihan yang dilakukan secara berkelanjutan, siswa belajar bekerja sama, berkomunikasi, mengendalikan emosi, meningkatkan kepercayaan diri, dan membangun hubungan sosial yang positif. Kesulitan yang dialami antara lain latihan fisik yang cukup berat, rasa lelah, cedera ringan, kurang percaya diri, serta kesulitan memahami strategi permainan.

Berdasarkan temuan dan analisis dalam penelitian ini, terdapat beberapa rekomendasi yang perlu dipertimbangkan, pertama, Sekolah diharapkan dapat meningkatkan dukungan terhadap kegiatan ekstrakurikuler sepak bola dengan menyediakan fasilitas latihan yang lebih lengkap dan memadai agar kegiatan latihan dapat berjalan lebih optimal. Kedua, Guru pembimbing diharapkan terus mendampingi siswa secara aktif dan memberikan motivasi agar siswa tetap semangat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Ketiga, Pelatih diharapkan tidak hanya fokus pada kemampuan teknik bermain sepak bola, tetapi juga terus membina karakter siswa melalui nilai disiplin, tanggung jawab, dan sportivitas.

Keempat, Siswa diharapkan tetap aktif dan konsisten mengikuti latihan, menjaga mental, atau pembentukan karakter siswa. kerja sama dalam tim, menghargai teman, serta menerapkan nilai-nilai positif yang diperoleh selama mengikuti ekstrakurikuler dalam kehidupan sehari-hari. Kelima, Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian serupa dengan cakupan yang lebih luas, jumlah informan yang lebih banyak, atau fokus penelitian yang berbeda, seperti pengaruh ekstrakurikuler terhadap prestasi akademik, kesehatan

DAFTAR REFERENSI

- Aji, W. M., Hadi, S. R., Utomo, G. M., & Darisman, E. K. (2025). Hubungan partisipasi ekstrakurikuler terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK di sekolah menengah atas. *Jurnal Olahraga*, 2(1), 119–126.
- Anggreni. (2017). Experiential learning (pembelajaran berbasis mengalami). *At-Thullab: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 1(2), 187–199. <https://doi.org/10.30736/atl.v1i2.86>
- Eddles-Hirsch, K. (2015). Phenomenology and educational research. *International Journal of Advanced Research*, 3(8), 251–260.

- Faisal Hamzah, I. (2019). Aplikasi self-determination theory pada kebijakan publik era industri 4.0. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 1, 66–73. <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7691>
- Fauzi, M. N., Erliana, M., & Nurdiansyah, N. (2023). Minat peserta didik dalam ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Martapura Barat. *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(3), 178–183. <https://doi.org/10.20527/mpj.v4i3.2300>
- Fitriana, A. S. (2025). Peran pendidikan jasmani dalam menumbuhkan karakter kepemimpinan dan kepercayaan diri pada siswa. *JPKO: Jurnal Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga*, 3(1), 22–28.
- Hastria, E. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1, 22–30.
- Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., Macdonald, D., Strachan, L., & Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 1–49. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1180704>
- Larassary, A., & Desanti, E. (2025). Optimalisasi olahraga terstruktur sebagai media pengembangan life skill untuk mendukung positive youth development. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 5(1), 12–31. <https://doi.org/10.54284/jopi.v5i1.699>
- Li, F., Li, L., Du, X., & Wang, X. (2024). The relationship between extracurricular sports participation and subjective well-being in junior high school students: A moderated mediation model. *Frontiers in Public Health*, 12, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1456219>
- Maisy Afriliany, S. N. P., Kalsum, U., & Sari, H. P. (2024). Pemikiran filsafat progresivisme John Dewey dalam pendidikan. *Karakter: Jurnal Riset Ilmu Pendidikan Islam*, 1(4), 161–168. <https://doi.org/10.61132/karakter.v1i4.187>
- Nasir, A., Nurjana, Shah, K., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Pendekatan fenomenologi dalam penelitian kualitatif. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 3(5), 4445–4451.
- Rustandi, R., Sudrazat, A., & Rahman, A. A. (2024). Analisis tingkat motivasi siswa sekolah dasar dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di Kecamatan Situraja. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olahraga*, 9(1), 45–55. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v9i1.3645>
- Wita, G., & Mursal, F. (2022). Phenomenology in social study: A study of meaning construction. *Jurnal Ilmu Humaniora*, 6(2), 325–338. <https://doi.org/10.22437/titian.v6i2.21211>
- Yamin, M., Hignasari, L. V., Sriartha, I. P., & Pageh, I. M. (2025). Pendidikan holistik sebagai sintesis multidisipliner yang komprehensif bagi pembentukan manusia masyarakat Bima. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 4(12), 4626–4640. <https://doi.org/10.55681/sentri.v4i12.5410>