

ARTIKEL E-JOURNAL UNESA

OLAHRAGA BULUTANGKIS SEBAGAI SOLUSI MENGURANGI FRUSTRASI BAGI KALANGAN PENGUSAHA DI YAYASAN LKK NGESTI RAHAYU SIDOARJO

Mohamad Syaifudin

Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Olahraga merupakan kegiatan untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Olahraga mempunyai peran penting terhadap kesehatan dan memberikan berbagai macam manfaat bagi kehidupan baik dari segi jasmani maupun rohani. Salah satu manfaat yang paling penting adalah dapat menyehatkan mental yaitu: meningkatkan kekuatan otak, melawan penuaan, meningkatkan perasaan bahagia dan meningkatkan kepercayaan diri. Karena setiap manusia pasti mengalami kesulitan dalam hidupnya, jika tidak mampu dalam memecahkan kesulitan tersebut maka terjadilah frustrasi yang akan mengganggu kesehatan mental seseorang. Sehingga diperlukan suatu olahraga yang memberikan manfaat bagi kesehatan jasmani dan rohani, salah satunya adalah dengan melakukan olahraga bulutangkis yang bisa memberikan banyak akibat positif hingga seseorang sampai lanjut usia. Oleh karena itu, peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian untuk olahraga bulutangkis sebagai solusi mengurangi frustrasi kerja bagi kalangan pengusaha di Yayasan LKK Ngesti Rahayu Sidoarjo.

Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif, karena menggambarkan mengenai proses pelatihan dalam melakukan olahraga bulutangkis bagi kalangan pengusaha untuk mengurangi frustrasi kerja di Yayasan LKK Ngesti Rahayu Sidoarjo. Dalam penelitian ini menggunakan penelitian observasi partisipasi yang mana dalam mengambil data dengan menggunakan kuessioner (angket) dan interview (wawancara). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 14 pengusaha yang melakukan latihan di GOR bulutangkis Yayasan LKK Ngesti Rahayu Sidoarjo. Hasil yang diperoleh dari 14 responden melalui kuessioner (angket) yaitu dengan melakukan analisis uji wilcoxon yang didapatkan hasil perhitungan pada taraf signifikansi 5% α (level of significance α) $\alpha=0,05$ dengan $N=14$, bahwa $W=5$ pada $W_{\alpha/2}$ yaitu = 22. Sehingga nilai $W < W_{\alpha/2}$ ($5 < 22$) terletak di daerah penerimaan H_1 atau penolakan H_0 . Artinya pernyataan yang menyebutkan: “ Terdapat pengaruh frustrasi kerja sebelum melakukan olahraga bulutangkis dengan frustrasi kerja setelah melakukan olahraga bulutangkis bagi kalangan pengusaha di Yayasan LKK Ngesti Rahayu ”. Jadi dapat diberikan simpulan bahwa hasil uji terhadap 14 orang pengusaha yang berlatih di Yayasan LKK Ngesti Rahayu, diperoleh keterangan objektif bahwa olahraga bulutangkis terdapat pengaruh yang signifikan dalam mengurangi tingkat frustrasi kerja yang dialami kalangan pengusaha yang berlatih di Yayasan LKK Ngesti Rahayu Sidoarjo.

Universitas Negeri Surabaya

Kata kunci : Olahraga, Frustrasi, pengusaha.

Abstract

Sport is an activity to encourage, nurture, and develop the potential for physical, spiritual and social. Sport has an important role to health and provide a variety of benefits for life in terms of both physical and spiritual. One of the most important benefits is that mentally healthy can: boost brain power, fight aging, boost feelings of happiness and increased self-confidence. Because every man would have trouble in his life, if it is not able to solve such difficulties, and there was frustration that would interfere with a person's mental health. Thus a sport that provides health benefits for mind and body, one of which is to perform the badminton sport can provide many positive effects to a person until advanced age. Therefore, the researcher wishes to

conduct research for the sport of badminton as a solution to reduce the frustration of work for business people in Foundation LKK Ngesti Rahayu Sidoarjo.

This research uses descriptive qualitative, because it describes the process of doing badminton training for the business community to reduce the frustration of working in LKK Foundation Ngesti Rahayu Sidoarjo. In this study using observational research in which participation in retrieving file using kuessioner (questionnaires) and interviews (interviews). The population used in this study consisted of 14 entrepreneurs who exercise in GOR badminton LKK Foundation Ngesti Rahayu Sidoarjo. Results obtained from 14 respondents through questionnaire is conducting analyzes Wilcoxon test calculation results obtained on 5% significance level α (level of significance α) $\alpha = 0.05$ with $N = 14$, that $W = 5$ in $W_{\alpha/2}$ which = 22. So the value of $W < W_{\alpha/2}$ ($5 < 22$) located in the H_1 acceptance or rejection of H_0 . Means a statement saying: "There is a frustration effect work before doing exercise in frustration badminton badminton after working for the employer in. Foundations LKK Ngesti Rahayu". So it can be concluded that the results of tests given to 14 entrepreneurs who practice at LKK Foundation Ngesti Rahayu, objective information that is obtained badminton there is a significant effect in reducing the level of frustration experienced labor among employers who practice at LKK Foundation Ngesti Rahayu Sidoarjo.

Keywords: Sport, Frustration, businessman.

PENDAHULUAN

Sepanjang hidupnya manusia selalu menghadapi masalah dan kesulitan, maka kegiatan memecahkan kesulitan itu merupakan aktivitas manusiawi yang selalu di ulang ulang sepanjang hayat. Sebab hidup ini terdapat masalah dan kesulitan, bahkan hidup itu sendiri adalah satu masalah pelik yang harus dipecahkan sendiri oleh setiap individu. Cepat atau lambat, setiap individu pasti menghadapi kesulitan, dimana pengetahuan, inteligensi dan pengalaman hidupnya tidak bisa dijadikan senjata untuk memecahkan kesulitan tadi. Jika seseorang ingin sekali memecahkan satu kesulitan hidup dan mencapai satu tujuan, namun pelaksanaannya terhalang-halangi, maka dikatakan bahwa dia mengalami frustrasi. Apabila frustrasi ini tidak dikelola dengan baik dan terjadi frustrasi yang berkepanjangan maka terjadilah stres yang akan berakibat merugikan bagi individu.

Sebagaimana diketahui bersama bahwa olahraga adalah kegiatan mengolah raga atau tubuh sehingga mempunyai peran penting terhadap kesehatan dan memberikan berbagai macam manfaat bagi kehidupan baik dari segi jasmani maupun rohani. Salah satu manfaat dari melakukan kegiatan olahraga adalah dapat mengurangi frustrasi yang ditimbulkan dari kegiatan rutin. Olahraga juga memberikan banyak pengaruh positif pada tubuh, diantaranya yakni pada sistem peredaran darah, pada sistem otot dan pada sistem pernafasan. Menurut Landers (dalam Depkes. 1993:5) ada lima manfaat olahraga yang dapat menyehatkan mental yaitu: Meningkatkan kekuatan otak, melawan penuaan, meningkatkan perasaan bahagia dan meningkatkan kepercayaan diri.

Berbagai penelitian sekarang ini telah menunjukkan bahwa orang yang mempertahankan kebugaran tubuh yang sesuai, menggunakan beragam latihan olahraga secara bijaksana dan melakukan pengaturan berat badan, memiliki keuntungan tambahan, yaitu hidup lebih panjang khususnya di usia tua yakni antara usia 50-70 tahun, penelitian telah membuktikan bahwa kematian menjadi berkurang tiga kali lipat pada orang yang bugar daripada orang yang tidak bugar (Guyton, dalam Depkes, 1993).

Dari banyaknya akibat positif yang ditimbulkan dalam olahraga hingga seseorang sampai lanjut usia, maka keuntungan-keuntungan diatas sangat berhubungan dengan olahraga bulutangkis atau badminton yakni sebagai olahraga hiburan di waktu luang, tantangan dalam bermain guna menyehatkan perasaan dan pikiran yang tidak sehat akibat frustrasi pekerjaan serta bertanding untuk menyalurkan rasa kekecewaan dan emosi yang ditimbulkan oleh rasa frustrasi yang berat. Kebiasaan itu dilakukan rutin oleh sekumpulan para pengusaha yang berlatih di Yayasan LKK Ngesti Rahayu secara rutin dalam menjaga kesehatan dan kebugaran setiap individu agar tetap aktif dan eksis bekerja.

Memandang bahwa olahraga bulutangkis yang dilakukan secara rutin mempunyai suatu pengaruh untuk mengurangi rasa frustrasi yang dialami oleh para pengusaha dalam melakukan pekerjaan serta menjalani kehidupan sehari-hari, maka penulis melakukan penelitian tentang olahraga bulutangkis sebagai solusi mengurangi frustrasi bagi para pengusaha di Yayasan LKK Ngesti Rahayu Sidoarjo.

METODE

Jenis penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif, yaitu analisa data dengan cara menguraikan sekumpulan data yang tidak dapat diukur secara kuantitatif. Sehingga data yang terkumpul merupakan data yang bersifat kualitatif yaitu dimana teori maupun konsep yang diambil untuk pengambilan data dianalisis secara deskriptif yang sebagian besar berasal dari (observasi) catatan pengamatan, (interview) wawancara, dan (kuesioner) angket untuk memperoleh suatu simpulan yang dapat dideskripsikan dan diilustrasikan sesuai dengan bentuk instrumen yang digunakan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan dikemukakan beberapa data yang diperoleh dari hasil penelitian. Data ini merupakan hasil dari kuesioner (angket) dan interview (wawancara) yang dilakukan oleh subjek penelitian selama pengambilan data berlangsung.

Dalam penelitian ini populasi penelitian sebanyak 14 pengusaha. Sampel yang diambil adalah semua pengusaha yang berlatih di Yayasan LKK Ngesti Rahayu Sidoarjo sebanyak 14 pengusaha. Deskripsi data dari hasil penelitian ini diambil sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian. Hasil pengukuran yang disajikan dalam penelitian ini adalah Olahraga bulutangkis sebagai solusi mengurangi frustrasi bagi kalangan pengusaha di Yayasan LKK Ngesti Rahayu Sidoarjo dengan menggunakan kuesioner (angket).

Tabel 4.1 Data Tabulasi Nilai Kuesioner Frustrasi Kerja Sebelum Melakukan Olahraga Bulutangkis dan Frustrasi kerja Setelah Melakukan Olahraga Bulutangkis dari 14 Pengusaha

No	X	Y	Y - X	Rank	Tanda Rank	
1	142	167	+25	8	+8	
2	149	172	+23	6	+6	
3	134	163	+29	14	+14	
4	147	174	+27	11	+11	
5	133	147	+14	1	+1	
6	130	154	+24	7	+7	
7	138	165	+27	11	+11	
8	128	154	+26	9	+9	
9	141	122	-19	5	-5	
10	139	166	+27	11	+11	
11	144	160	+16	2	+2	
12	140	158	+18	4	+4	
13	143	171	+28	13	+13	
14	136	153	+17	3	+3	
JUMLAH					100	5

Dari data tabulasi di atas dapat dilakukan perhitungan untuk selisih nilai X (frustrasi sebelum melakukan olahraga bulutangkis) dan Y (frustrasi setelah melakukan olahraga bulutangkis) kemudian selisih nilai tersebut diranking dengan memperhatikan tanda + ataupun - dan untuk nilai yang sama maka rankingnya di rata-rata. Selanjutnya menghitung nilai W (yaitu jumlah ranking + dan - yang menghasilkan jumlah yang paling sedikit) yakni dengan nilai 5. Sedangkan nilai variabel X sendiri akan lebih rendah dari nilai variabel Y yang

memiliki selisih antara nilai variabel X dan nilai variabel Y . Dengan demikian selisih tersebut memiliki arti bahwa semakin rendahnya nilai variabel X maka semakin jarang melakukan olahraga bulutangkis dan semakin tingginya frustrasi kerja yang dialami pengusaha tersebut. Dan sebaliknya, semakin tingginya nilai variabel Y maka semakin seringnya melakukan olahraga bulutangkis dan semakin rendahnya tingkat frustrasi kerja yang dialami pengusaha. Sehingga dapat disimpulkan bahwa besarnya selisih antara variabel X dan variabel Y akan memiliki pengaruh besar pula pada bulutangkis sebagai solusi mengurangi frustrasi kerja.

Dari data pada tabel 4.1 dapat dihitung dengan uji wilcoxon, Yaitu:

$$\begin{aligned}
 W &= 5 \\
 n &= 14 \\
 \alpha &= \text{Tingkat signifikansi } 5\% (0,05) \\
 W_{\alpha/2} &= 22 \text{ (Lihat lampiran VI B tabel uji wilcoxon)}
 \end{aligned}$$

Hasil perhitungan pada taraf signifikansi 5% α (level of significance α) $\alpha=0,05$ dengan $N=14$, $W_{\alpha/2}$ yaitu $= 22$. Sehingga nilai $W < W_{\alpha/2}$ ($5 < 21$) terletak di daerah penerimaan H_1 atau penolakan H_0 . Artinya pernyataan yang menyebutkan: “ Terdapat pengaruh antara frustrasi kerja sebelum melakukan olahraga bulutangkis dengan frustrasi kerja setelah melakukan olahraga bulutangkis bagi pengusaha yang berlatih di Yayasan LKK Ngesti Rahayu ”. Jadi dapat diberikan simpulan bahwa hasil uji terhadap 14 orang pengusaha yang berlatih di Yayasan LKK Ngesti Rahayu, diperoleh keterangan objektif bahwa olahraga bulutangkis berpengaruh besar sebagai solusi mengurangi frustrasi bagi kalangan pengusaha di Yayasan LKK Ngesti Rahayu Sidoarjo.

Tabel 4.2 Rank Nilai Kuesioner Variabel X (frustrasi kerja sebelum melakukan olahraga bulutangkis) dengan variabel Y (frustrasi kerja setelah melakukan olahraga bulutangkis).

No	Nama	X	Y	Y - X	Rank
1	LH	142	167	+25	8
2	SG	149	172	+23	6
3	AR	134	163	+29	14
4	WH	147	174	+27	11
5	KS	133	147	+14	1
6	DN	130	154	+24	7
7	SK	138	165	+27	11
8	LS	128	154	+26	9
9	KM	141	122	-19	5
10	SN	139	166	+27	11
11	AF	144	160	+16	2
12	ST	140	158	+18	4
13	DD	143	171	+28	13
14	NN	136	153	+17	3

Dari tabel 4.2 di atas dalam hal ini dapat dikatakan untuk pengusaha yang mempunyai predikat atau kualitas dalam mengurangi frustrasi kerja sebelum melakukan olahraga bulutangkis (X) yang buruk adalah pengusaha dengan nilai tabulasi terendah dan menempati rank terakhir. Selanjutnya untuk pengusaha yang mempunyai predikat atau kualitas dalam mengurangi frustrasi kerja setelah berolahraga bulutangkis (Y) yang baik adalah

pengusaha dengan nilai tabulasi tertinggi dan menempati rank pertama.

Sehingga dapat dijelaskan bahwa pengusaha yang mempunyai predikat atau kualitas yang baik adalah pengusaha yang memiliki tingkat frustrasi rendah. Semakin rendah tingkat frustrasi seseorang maka semakin sehatlah mentalnya yang akan mengakibatkan rasa frustrasi tersebut menjadi berkurang. Namun sebaliknya, jika pengusaha mempunyai predikat atau kualitas yang buruk maka pengusaha akan memiliki tingkat frustrasi tinggi. Semakin tinggi tingkat frustrasi seseorang maka semakin tidak sehat mentalnya.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian Dari hasil Analisis uji wilcoxon (*the wilcoxon test*) menunjukan bahwa nilai W secara manual adalah 5 dengan $\alpha = 0,05$ dan $N=14$, pada $W_{\alpha/2}$ yaitu 22, Sehingga nilai $W < W_{\alpha/2}$ ($5 < 21$) yang terletak di daerah penerimaan H_1 atau penolakan H_0 . Sehingga terdapat pengaruh yang signifikan antara frustrasi kerja sebelum melakukan olahraga bulutangkis dengan frustrasi kerja setelah melakukan olahraga bulutangkis pada kalangan pengusaha yang berlatih di Yayasan LKK Ngesti Rahayu. Maka simpulan dari penelitian ini adalah:

“Kegiatan olahraga bulutangkis berpengaruh dalam mengurangi tingkat frustrasi kerja yang dialami kalangan pengusaha yang berlatih di Yayasan LKK Ngesti Rahayu”.

Saran

1. Frustrasi yang berlebihan akan mengakibatkan pengusaha mengalami kelelahan baik mental maupun fisik. Bahkan jika terjadi berkepanjangan maka akan mengalami stress atau kejenuhan dalam bekerja. Agar frustrasi tersebut tidak berlebihan dan tidak terjadi berkepanjangan hingga menimbulkan stress, maka kalangan pengusaha diharapkan melakukan aktifitas-aktifitas yang bisa memberikan rasa kegembiraan, kenyamanan dan kepuasan. Supaya di dalam melakukan aktifitas bekerja dapat semangat dan sehat selalu. Salah satunya dengan melakukan olahraga bulutangkis yang dapat dilakukan setiap saat.
2. Hasil penelitian ini, baik variable X dan Y -nya yang diteliti maupun jumlah pengusahnya masih sangat terbatas, sehingga diharapkan penelitian selanjutnya yang sejenis, hendaknya memperbanyak jumlah variabel yang akan diteliti dan jumlah pengusaha. Serta pembahasan pada setiap indikator. Sehingga hasil penelitiannya lebih akurat dan efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2008. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 1993. *Pedoman Pengaturan Makanan Atlet*.
- Dinata, Marta, dan Tarigan Herman. 2004. *Bulu Tangkis*. Ciputat : Cerdas Jaya.

- Fatmah dan Ruhayati, yati. 2011. *Gizi kebugaran dan Olahraga*. Bandung: CV. Lubuk Jaya.
- Hidayat, Aziz Alimul. 2007. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ismail, Hamzah. 2011. Kaitan Frustasi dengan Kesehatan Mental. (4 Mei 2011), (Online), (<http://hamzahsmile.blogspot.com/2011/05/kaitan-frustasi-dengan-kesehatan-mental.html>). (diakses pada 10 November 2012).
- Kartono, Kartini. 2002. *Psikologi Sosial Untuk Manajemen, Perusahaan, dan Industri/ Kartini Kartono Edisi 3 Cetakan 4*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Kartono, Kartini. 2006. *Patologi Sosial/ Kartini Kartono, Edisi 2*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Kekuatan Hati. 2009. *Frustasi dan Pengaruhnya di Lingkungan Pekerjaan*. (12 Desember 2009), (Online), (<http://meretaskebaikan.blogspot.com/2009/12/frustasi-dan-kelelahan-kerja.html>). (diakses pada 10 November 2012).
- Keperawatan. 2007. *Ilmu Keperawatan “Care With Love”, Nursing Is Caring And Promotion*, 3 Agustus 2007, (online), (www.google.com, diakses 23 Oktober 2012).
- Lutan, Rusli dan Sumardianto. 2000. *Filsafat Olahraga*. Surabaya: Unesa University.
- Martini, Nelly. 2010. *Pengaruh Stress Kerja Terhadap Motivasi Kerja* diunduh di (<http://jurnalfeunsika.net/content/uploads/2012/05/JURNAL4.pdf>). (diakses pada 10 November 2012).
- Moleong, L.J. 2005. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Ros Dakar Ya Offsed.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental, Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta : Penerbit CV. Andi Offset.
- Sumosarjuno, Sadoso. 1995. *Sehat Bugar : Petunjuk Praktis Berolahraga yang Benar*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Triatmoko Hs, FA. 2007. *Popsy!-Jurnal Psikologi Populer, Mengisi Celah Waktu Luang*. 5 Juni 2007. /www.google.co.id/search-teori-bermain, diakses 28 Oktober 2012).
- Wiwik, W. 2001. *Pengaruh Bermain dan Permainan Terhadap Kelincihan Anak Retardasi Mental*. Skripsi Tidak Diterbitkan. Surabaya : Tesis Program Pasca Sarjana.