

## ADAPTASI ALUMNI KKO PASCA KELULUSAN PADA ATLET DAN NON-ATLET

Diah Anggarini Suroso<sup>1</sup>, Qhoirul Isniawan<sup>2</sup>, Eva Dwi Rahmayani<sup>3</sup>, Rhomadhonnal Mustofa<sup>4</sup>, Yusron Yaskur<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Negeri Semarang

<sup>1</sup>[anggarinidiah@gmail.com](mailto:anggarinidiah@gmail.com), <sup>2</sup>[qhrisniawan@gmail.com](mailto:qhrisniawan@gmail.com), <sup>3</sup>[evadwirahmayani@gmail.com](mailto:evadwirahmayani@gmail.com),  
<sup>4</sup>[romadhonnalmusthofa@gmail.com](mailto:romadhonnalmusthofa@gmail.com), <sup>5</sup>[yusronym14@gmail.com](mailto:yusronym14@gmail.com)

### Abstract

*Research on special sports classes has generally focused on improving athletes' achievements, while the adaptation process of alumni after graduating from school has rarely been examined. This study aims to explore the adaptation process, changes in self-identity, and the meaning of success among alumni of special sports classes after graduation. The study employed a qualitative approach with a narrative design. The participants consisted of two alumni of the special sports class at SMA Negeri 1 Simo Boyolali, class of 2025, selected through purposive sampling: one alumnus who remains active as an athlete and another who pursued higher education in the field of accounting. Data were collected through in-depth interviews and documentation, then analyzed through transcription, retelling, thematic coding, and narrative interpretation. The findings indicate that experiences in the special sports class fostered discipline, hard work, mental resilience under pressure, and adaptability among the alumni. The athlete alumnus faced challenges related to managing a dual career, while the non-athlete alumnus experienced culture shock and changes in self-identity after leaving the world of sports. The special sports class plays a role not only in developing sports achievement but also in shaping the life skills of its alumni.*

**Keywords:** sport special class, narrative study, alumni

### Abstrak

Penelitian mengenai kelas khusus olahraga umumnya masih berfokus pada peningkatan prestasi atlet, sedangkan proses adaptasi alumni setelah lulus sekolah masih jarang dikaji. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi proses adaptasi, perubahan identitas diri, dan pemaknaan keberhasilan alumni kelas khusus olahraga setelah lulus sekolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain naratif. Partisipan terdiri atas dua alumni kelas khusus olahraga SMA Negeri 1 Simo Boyolali angkatan 2025 yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu satu alumni yang masih aktif sebagai atlet dan satu alumni yang melanjutkan pendidikan di bidang akuntansi. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dan dokumentasi, kemudian dianalisis melalui proses transkripsi, retorying, pengkodean tema dan interpretasi naratif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman di kelas khusus olahraga membentuk disiplin, kerja keras, mental tahan tekanan, dan kemampuan adaptasi alumni. Alumni atlet menghadapi tantangan karier ganda, sedangkan alumni non-atlet mengalami guncangan budaya dan perubahan identitas setelah meninggalkan dunia olahraga. Kelas khusus olahraga tidak hanya berperan dalam pembinaan prestasi olahraga, tetapi juga dalam pembentukan keterampilan hidup alumni.

**Kata Kunci:** kelas khusus olahraga, studi naratif, alumni

Submitted: 2026-05-10	Revised: 2026-05-27	Accepted: 2026-06-05
-----------------------	---------------------	----------------------

### PENDAHULUAN

Kelas Khusus Olahraga (KKO) merupakan program pendidikan yang dirancang untuk mengembangkan bakat dan prestasi siswa dalam bidang keolahragaan tanpa mengabaikan aspek akademik. Dalam pelaksanaannya, siswa KKO menghadapi tekanan latihan dan tuntutan akademik secara bersamaan, sehingga lingkungan sekolah berperan penting dalam membentuk disiplin, motivasi, dan karakter siswa. Partisipasi dalam olahraga dipandang sebagai platform yang berharga bagi individu untuk mempelajari keterampilan hidup penting seperti pengendalian diri, ketekunan, kerja sama dan sikap sportif melalui proses mengatasi tantangan serta mengelola keberhasilan maupun kegagalan. Penelitian menunjukkan bahwa keterampilan personal seperti kemandirian, disiplin, penetapan tujuan dan motivasi adalah bagian penting dari keterampilan hidup yang dapat dikembangkan melalui partisipasi dalam olahraga.

Meskipun sebagian besar penelitian mengenai KKO masih terfokus pada peningkatan performa, kondisi fisik dan prestasi olahraga. Pada penelitian terdahulu, digunakan pendekatan evaluatif dengan model context, input, process, and product (CIPP) untuk menilai pelaksanaan

program KKO dari sisi seleksi peserta didik, fasilitas, penganggaran, dan kualifikasi pelatih (Majalah Ilmiah Olahraga, 2020). Penelitian ini terkait KKO yang telah menitik beratkan kajian pada siswa yang masih aktif, bukan pada alumni yang setelah lulus (Ardian,A.,purwanto,S.,&Alfarisi,D.S. 2019). Fase pascakelulusan merupakan periode krusial dalam menentukan arah karier.

Kualitas adaptasi pascakarier olahraga dipengaruhi oleh berbagai faktor personal dan perkembangan atlet, seperti identitas atlet, status pendidikan, dan perencanaan pensiun, serta didukung oleh pencari karier baru dan dukungan psikososial. Sementara, atlet yang terlalu eksklusif dengan dunia olahraga berisiko mengalami gangguan identitas saat pensiun, yang berdampak pada penurunan harga diri dan terhambatnya transisi ke karier nonolahraga (Stambulova & Wylleman, 2019) Sebaliknya, atlet yang mengembangkan karier ganda sebelum pensiun dari olahraga cenderung mengalami transisi yang lebih lancar, karena ketika identitas hilang, masih memiliki identitas lain sebagai penopang (wang,k.2025).

Penelitian tersebut menunjukkan perlunya kajian yang secara khusus mengeksplorasi pengalaman alumni KKO setelah lulus. Penelitian ini bertujuan menggali proses adaptasi, perubahan identitas diri dan pemaknaan keberhasilan alumni KKO SMA Negeri 1 Simo Boyolali Angkatan 2025, baik yang melanjutkan karier sebagai atlet maupun beralih ke bidang lainnya.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi naratif. Pemilihan desain naratif didasarkan pada fokus penelitian yang berupaya memahami pengalaman hidup, proses adaptasi, dan pemaknaan individu terhadap perjalanan kehidupan setelah lulus dari Kelas Khusus Olahraga (KKO). Melalui desain ini, peneliti dapat menggali secara mendalam pengalaman subjektif partisipan berdasarkan tuturan dan cerita yang mereka alami secara langsung, sehingga makna di balik setiap peristiwa kehidupan dapat dipahami secara utuh.

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Simo Boyolali pada tanggal 19 April 2026. Pemilihan lokasi tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa sekolah ini merupakan penyelenggara program KKO yang menjadi konteks utama pengalaman para partisipan.

Partisipan terdiri atas dua alumni KKO angkatan 2025 yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan perbedaan jalur kehidupan yang ditempuh setelah lulus sekolah. Partisipan pertama adalah alumni yang hingga saat ini masih aktif menjalani karier sebagai atlet sekaligus menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Partisipan kedua adalah alumni yang memutuskan meninggalkan dunia olahraga dan melanjutkan studi di bidang akuntansi. Perbedaan latar belakang kedua partisipan ini dipandang dapat memberikan gambaran yang lebih kaya mengenai variasi pengalaman adaptasi alumni KKO. Demi menjaga kerahasiaan dan melindungi privasi partisipan, identitas keduanya disamarkan menggunakan kode Alumni A dan Alumni B. Sebelum proses pengambilan data dimulai, seluruh partisipan telah menyatakan kesediaan dan persetujuan mereka melalui prosedur informed consent.

Prosedur penelitian ini dilaksanakan melalui tiga tahap yang saling berkesinambungan.

Tahap pertama adalah perencanaan. Pada tahap ini, peneliti menyusun panduan wawancara semi terstruktur yang mencakup tema-tema pokok, antara lain pengalaman selama berada di KKO, proses transisi setelah kelulusan, tantangan adaptasi yang dihadapi, perubahan identitas diri, serta pemaknaan keberhasilan dalam kehidupan saat ini. Selain itu, peneliti juga mempersiapkan instrumen dokumentasi serta melakukan pengurusan perizinan penelitian kepada pihak sekolah dan partisipan.

Tahap kedua adalah pelaksanaan pengumpulan data. Data diperoleh melalui dua teknik utama, yakni wawancara mendalam dan dokumentasi. Wawancara mendalam dilakukan secara tatap muka dengan durasi sekitar 40 hingga 60 menit untuk setiap partisipan. Proses wawancara berlangsung dalam suasana yang kondusif agar partisipan dapat menyampaikan pengalaman mereka secara terbuka dan nyaman. Seluruh jalannya wawancara direkam dengan seizin partisipan untuk keperluan transkripsi. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung, meliputi catatan

lapangan dan dokumen kegiatan partisipan yang berkaitan dengan pengalaman selama berada di KKO maupun setelah lulus sekolah.

Tahap ketiga adalah analisis dan verifikasi data. Data yang terkumpul dianalisis melalui serangkaian langkah sistematis, dimulai dari transkripsi verbatim hasil rekaman wawancara, dilanjutkan dengan proses *restorying* untuk menyusun kembali pengalaman partisipan ke dalam bentuk narasi kronologis yang koheren. Setelah itu dilakukan pengkodean tematik, kategorisasi tema, serta interpretasi makna pengalaman partisipan. Analisis tematik diterapkan untuk menemukan persamaan dan perbedaan pengalaman antarpartisipan, khususnya yang berkaitan dengan proses adaptasi setelah meninggalkan lingkungan KKO.

Keabsahan data dijaga melalui tiga strategi, yaitu triangulasi sumber, triangulasi waktu, dan member check. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi dari kedua partisipan serta data dokumentasi yang diperoleh. Triangulasi waktu ditempuh melalui wawancara lanjutan pada waktu yang berbeda guna memverifikasi konsistensi informasi. Member check dilakukan dengan mengembalikan hasil interpretasi kepada masing-masing partisipan untuk memastikan bahwa temuan penelitian telah mencerminkan pengalaman mereka secara akurat. Keseluruhan prosedur tersebut ditempuh guna menjamin validitas dan kredibilitas temuan penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Adaptasi Alumni Yang Tetap Menjadi Atlet

Hasil wawancara menunjukkan bahwa Alumni A memandang pengalaman selama berada di kelas Khusus Kelas Olahraga (KKO) sebagai proses pembentukan karakter, mental bertahan, dan penerimaan diri. Pada awal masuk KKO, partisipan mengaku merasa bangga sekaligus minder karena menjadi satu-satunya siswa difabel di lingkungan tersebut. Alumni A mengungkapkan "Saya sangat senang dan bangga menjadi salah satu murid KKO, tetapi waktu itu sedikit ada rasa minder karena saya merupakan satu-satunya murid difabel di KKO SMA Negeri 1 Simo. Kutipan tersebut menunjukkan bahwa lingkungan KKO tidak hanya menjadi tempat pengembangan kemampuan olahraga, tetapi juga ruang pembentukan kepercayaan diri dan penerimaan diri individu, interaksi sosial, pengalaman latihan dan hubungan dengan teman sebaya membantu partisipan beradaptasi dengan lingkungan.

Setelah lulus sekolah, Alumni A memilih melanjutkan karier sebagai atlet sambil menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Kondisi tersebut membuat partisipan harus menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Kondisi tersebut membuat partisipan harus menjalani *dual career* sebagai mahasiswa sekaligus atlet. Jadwal latihan yang padat, tuntutan akademik, dan tekanan kompetisi sering memunculkan kelelahan fisik maupun mental. Alumni A menyampaikan "saat latihan berat, jadwal padat, tugas kuliah yang banyak atau hasil pertandingan tidak sesuai harapan, rasa jenuh dan ingin menyerah pasti ada". Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kehidupan *dual career* membutuhkan kemampuan adaptasi tinggi dalam menghadapi tekanan akademik dan olahraga secara bersamaan. Namun, partisipan tetap bertahan karena memiliki tujuan yang jelas serta dukungan sosial dari keluarga pelatih. Temuan ini sejalan dengan teori Stambulova & Wylleman (2019) yang menjelaskan bahwa atlet pelajar membutuhkan kemampuan penyesuaian diri yang baik dalam menghadapi transisi akademik dan olahraga.

Selain itu, pengalaman selama berada di KKO membentuk nilai disiplin, kerja keras, tanggung jawab dan mental pantang menyerah yang masih digunakan hingga saat ini. Alumni A memaknai kesuksesan bukan hanya sebagai pencapaian prestasi, tetapi juga kemampuan untuk terus bangkit dan bertahan dalam proses kehidupan sebagai atlet. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengalaman di KKO memberikan pengaruh terhadap pembentukan identitas dan ketahanan mental individu setelah lulus sekolah.

## Adaptasi Alumni yang Meninggalkan Dunia Olahraga

Berbeda dengan Alumni A, Alumni B memilih meninggalkan dunia olahraga dan melanjutkan pendidikan di bidang akuntansi. Keputusan tersebut muncul karena partisipan merasa lelah menjalani latihan dan ingin lebih fokus pada bidang akademik. Meskipun demikian, proses perpindahan dari lingkungan olahraga menuju ke lingkungan akademik tidak berjalan dengan mudah.

Alumni B mengaku mengalami culture shock setelah memasuki dunia perkuliahan di Politeknik Negeri Semarang. Perubahan rutinitas, lingkungan sosial, dan aktivitas sehari-hari membuat partisipan merasa kehilangan identitas yang sebelumnya terbentuk selama berada di KKO. Alumni B mengungkapkan: "Jujur shock-nya dapat banget karena dulu full olahraga, sekarang harus fokus kuliah akuntansi." Kutipan tersebut menunjukkan adanya proses penyesuaian diri terhadap lingkungan baru setelah meninggalkan dunia olahraga. Perubahan tersebut tidak hanya berkaitan dengan aktivitas sehari-hari, tetapi juga dengan perubahan identitas diri dan arah kehidupan partisipan. Selain itu, Alumni B juga mengungkapkan: "Kadang ada pikiran kenapa dulu tidak memilih olahraga saja karena sekarang rasanya sepi." Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman olahraga yang telah dijalani dalam waktu lama membentuk keterikatan emosional terhadap identitas atlet. Kehilangan rutinitas latihan dan lingkungan olahraga membuat partisipan mengalami proses penyesuaian psikologis setelah memasuki dunia akademik yang berbeda.

Meskipun tidak lagi melanjutkan karier sebagai atlet, Alumni B tetap menganggap pengalaman selama berada di KKO memiliki pengaruh besar terhadap kehidupannya saat ini. Nilai disiplin, kerja keras kemampuan membagi waktu, dan mental tahan tekanan masih digunakan dalam menghadapi tuntutan akademik di bidang akuntansi. Temuan ini mendukung penelitian yang menyatakan bahwa pengalaman olahraga dapat membentuk kemampuan adaptasi individu dalam menghadapi perubahan kehidupan setelah meninggalkan karier atletik.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa program KKO belum sepenuhnya mempersiapkan siswa untuk proses transisi kehidupan setelah lulus sekolah. Program pembinaan masih lebih berfokus pada pencapaian prestasi olahraga, sedangkan pendampingan terkait kesiapan psikologis dan perencanaan karier setelah lulus sekolah masih terbatas.

## Pemaknaan Kesuksesan Alumni KKO

Kedua alumni memiliki pemaknaan kesuksesan yang berbeda sesuai dengan jalur kehidupan masing-masing. Alumni A memandang kesuksesan sebagai hasil dari doa, kerja keras, kesabaran, dan kemampuan bangkit dari kegagalan. Sementara itu, Alumni B memandang kesuksesan sebagai kemampuan mencapai kemandirian finansial dan memperoleh pekerjaan yang stabil.

Perbedaan pemaknaan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman di KKO tidak selalu mengarahkan alumni menjadi atlet profesional. Namun, nilai-nilai yang diperoleh selama berada di lingkungan olahraga tetap membentuk pola pikir, karakter, dan kemampuan adaptasi individu dalam menghadapi kehidupan setelah lulus sekolah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keberhasilan program KKO tidak hanya dapat diukur melalui pencapaian prestasi olahraga semata, tetapi juga melalui kemampuan alumni dalam membangun karakter, menghadapi tekanan, serta menyesuaikan diri terhadap perubahan kehidupan. Oleh karena itu, sekolah perlu memberikan perhatian terhadap pendampingan transisi karier dan kesiapan psikologis siswa KKO agar alumni lebih siap menghadapi kehidupan setelah lulus sekolah.

## SIMPULAN

Penelitian ini menelaah pengalaman dua alumni kelas khusus olahraga SMA Negeri 1 Simo Boyolali angkatan 2025 melalui tiga fokus kajian, yaitu proses adaptasi pascakelulusan, pergeseran identitas diri dan cara masing-masing individu memaknai keberhasilan dalam kehidupan yang sedang mereka jalani. Dari sisi adaptasi kedua alumni menempuh jalan yang berbeda, tetapi sama-

sama menuntut penyesuaian yang tidak ringan. Alumni yang tetap bertahan di dunia olahraga harus membagi waktu antara tuntutan latihan dan kewajiban akademik sebagai mahasiswa. Peran tersebut sering memunculkan fisik dan tekanan mental. Meski kejelasan arah hidup dan kedekatan dengan orang yang mendukung membuat alumni terus melangkah. Sementara alumni yang berpindah ke bidang akuntansi menghadapi guncangan yang bersumber dari hilangnya rutinitas olahraga yang bertahun-tahun sudah menjadi bagian dari dirinya. Lingkungan perkuliahan sama sekali berbeda untuk menuntut penyesuaian yang tidak hanya bersifat fisik, melainkan menyentuh ranah psikologis secara mendalam.

Dari sisi identitas, kedua alumni mengalami perubahan yang bergerak ke arah berbeda. Alumni atlet justru memperkuat identitasnya melalui peran ganda yang dijalani. Sedangkan alumni non-olimpiade sempat merasakan kekosongan setelah meninggalkan dunia olahraga. Demikian, nilai-nilai yang ditanamkan di KKO seperti disiplin, kerja keras, dan ketahanan mental terbukti bahwa seseorang yang meninggalkan dunia olahraga tidak ikut lenyap.

Dari sisi pemaknaan keberhasilan, keduanya memiliki ukuran yang berbeda namun sama-sama lahir dari pengalaman nyata yang telah dilalui. Alumni atlet mengartikan keberhasilan sebagai kemampuan untuk bangkit setelah jatuh dan terus bertahan dalam proses panjang yang tidak selalu mulus. Alumni non-olimpiade memaknainya lewat kemampuan berdiri sendiri secara finansial dan meraih kehidupan yang stabil. Perbedaan ini mencerminkan bahwa KKO tidak mencetak satu pola alumni, melainkan membentuk individu yang mampu mendefinisikan keberhasilan berdasarkan perjalanan hidupnya sendiri.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa peran KKO melampaui sekadar pembinaan prestasi. Program ini turut membentuk karakter dan keterampilan hidup yang terus relevan jauh setelah siswa meninggalkan bangku sekolah. Namun demikian, perhatian terhadap kesiapan psikologis dan perencanaan karier alumni masih perlu ditingkatkan, mengingat kedua alumni menunjukkan bahwa masa transisi pascakelulusan merupakan periode yang rentan sekaligus menentukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardian, A., Purwanto, S., & Alfarisi, D. S. (2019). Hubungan prestasi belajar siswa kelas khusus olahraga dengan kecerdasan emosional. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 126–134. <http://dx.doi.org/10.21831/jk.v7i2.28103>
- Jiang, X., & Wang, K. (2025). Exploring relationships between identities, dual career competency, and burnout among young talented athletes. *BMC Psychology*, 13, Article 190. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02341-0>
- Park, S., Lavallee, D., & Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 22–53. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.687053>
- Stambulova, N., & Wylleman, P. (2019). Psychology of athletes' dual careers: A state-of-the-art critical review of the European discourse. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 74–88. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.013>