



Tingkat Kedisiplinan Atlet Taekwondo

Yogi Setiawan¹, Nurul Ihsan², Masrun³, Fachrizal Ambia⁴

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia^{1,3}

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia²

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Syiah Kuala, Indonesia⁴

E-mail: Yogisetiawan@fik.unp.ac.id

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini belum diketahui kedisiplinan atlet Taekwondo Dojang UNP. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kedisiplinan atlet Taekwondo Dojang UNP. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet di Dojang UNP berjumlah 30 orang. Penarikan sampel dengan teknik Total Sampling, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrumen yang dipakai adalah kuesioner atau angket. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Hasil penelitian : tingkat kedisiplinan atlet Taekwondo Dojang UNP sebesar 87,59% dalam kategori sangat tinggi. Merujuk hasil penelitian ini yang menyebutkan tingkat disiplin para atlet Taekwondo Dojang UNP termasuk pada kategori disiplin.

Kata Kunci: Kedisiplinan, Taekwondo

ABSTRACT

The problem in this study is that the discipline of Taekwondo Dojang UNP athletes is unknown. The purpose of this study is to determine the discipline of Taekwondo Dojang UNP athletes. This study is classified as a descriptive research type. The population in this study was athletes at Dojang UNP, totaling 30 people. Sampling using the Total Sampling technique, so the sample in this study amounted to 30 people. The instrument used was a questionnaire. Analysis of research data used a frequency distribution technique with a percentage calculation of $P = F / N \times 100\%$. Research results: the level of discipline of Taekwondo Dojang UNP athletes was 87.59% in the very high category. Referring to the results of this study, which states that the level of discipline of Taekwondo Dojang UNP athletes is included in the discipline category.

Keywords: Discipline, Taekwondo



This is an open-access article distributed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. ©2021 by the author

PENDAHULUAN

Olahraga penting untuk latihan sehari-hari manusia yang berharga guna membuat tubuh dan jiwa yang sehat(1). Olahraga adalah suatu tindakan yang mempengaruhi kesehatan tubuh seseorang untuk menyelesaikan latihan sehari-

hari(2). Praktek adalah pekerjaan nyata yang dapat mencegah penyakit degeneratif seperti diabetes, osteoporosis dan hipertensi (3). Pekerjaan aktif yang dipuja secara universal untuk kebutuhan sehari-hari mereka adalah olahraga(4). Penilaian(5), yang mencirikan praktik sebagai pekerjaan aktual yang dilakukan secara rutin untuk meningkatkan kesehatan kardiovaskular. Seperti yang ditunjukkan oleh definisi ini, "berolahraga" mengacu pada "pekerjaan aktif yang dilakukan secara konsisten untuk meningkatkan kesehatan kardiovaskular."

Olahraga adalah pekerjaan nyata yang lebih mengembangkan kesejahteraan tubuh; namun, olahraga juga dapat meningkatkan kinerja(6). Olahraga merupakan salah satu wadah untuk berprestasi dan mengharumkan nama bangsa. Berlatih merupakan suatu kerja aktif yang dapat memberi energi pada perbaikan keadaan-keadaan yang diperlukan secara fisik, mental, dan dunia lain sepanjang kehidupan sehari-hari(7). Latihan olahraga sangat penting bagi semua orang. Dengan olahraga kita dapat memperoleh kebaruan nyata, kesejahteraan, untuk hiburan, mendorong solidaritas, dan dapat mengharumkan nama baik(8).

Olahraga merupakan sarana yang baik untuk meningkatkan kualitas fisik dan mental, khususnya bagi generasi muda(9). Olahraga merupakan salah satu jenis pekerjaan nyata yang umumnya bersifat serius(10). Olahraga merupakan suatu kerja aktif untuk meningkatkan dan mengembangkan lebih lanjut kapasitas, batas dan kemampuan dasar. Olahraga merupakan tindakan yang diperlukan oleh setiap orang untuk menjaga kesejahteraan dan kesehatannya yang sebenarnya(11). Olahraga merupakan tindakan individu untuk mempersiapkan tubuh secara tertata dan terorganisir yang meliputi pembinaan yang tumpul agar tubuh menjadi bugar(12). Olahraga ialah sebuah gerakan yang senantiasa dilaksanakan oleh masyarakat, kehadirannya tidak secara umum dilihat sebelah mata namun telah menjadi bagian dari kehidupan individu(13).Olahraga adalah jenis kerja aktif yang terorganisir dan teratur yang mencakup pengembangan tubuh yang membosankan yang ditujukan untuk mencapai kesehatan yang sebenarnya(13).

Tae Kwon Do adalah olahraga bela diri modern yang berakar dari bela diri tradisional Korea. Tae Kwon Do merupakan seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong, dengan konsep dasar yang menggabungkan kekuatan, kecepatan, dan ketepatan dalam setiap gerakannya.

Tae Kwon Do didominasi oleh penggunaan teknik serangan kaki dan tangan. Oleh karena itu, apabila teknik tersebut didukung oleh kemampuan fisik yang baik, maka hal tersebut menjadi salah satu faktor penentu dalam memenangkan pertandingan. Prinsip dasar Tae Kwon Do merupakan kombinasi antara kekuatan, kemampuan, dan kecepatan. Dengan demikian, penguasaan teknik dan kemampuan fisik harus berkembang secara seimbang agar atlet dapat berhasil dalam latihan maupun kompetisi, terutama dalam penerapan teknik serangan kaki atau tendangan(14). Alasan penggunaan teknik tersebut adalah karena teknik serangan kaki merupakan salah satu bentuk serangan yang paling dominan dalam kompetisi serta memiliki nilai yang lebih tinggi dibandingkan dengan serangan pukulan tangan.

Dengan adanya aturan atau program, tindakan akan semakin terarah. Dalam dunia olahraga dikenal 2 pedoman kegiatan yang mengatur tingkah laku seseorang. Pertama, pedoman yang berbentuk peraturan permainan atau peraturan pertandingan, yang sering diberlakukan pada cabor tertentu. Peraturan ini biasanya bersifat baku. Bagi yang melanggar pedoman ini, biasanya akan mendapatkan hukuman. Kedua, peraturan yang berbentuk program latihan yang disusun sedemikian rupa guna untuk menuntun cara kerja atlet yang dilatih. Bagi yang tidak menjalankan aturan sesuai pedoman atau program yang telah disusun, belum tentu mendapat sanksi, secara langsung, namun yang biasanya hasilnya cenderung tidak sesuai harapan(15)

Nilai-nilai karakter seperti disiplin merupakan nilai yang berhubungan dengan bagaimana perilaku si atlet. Misalnya tentang sikap disiplin atlet taekwondo Dojang UNP yang dilihat dari segi waktu si atlet datang dan pulang disaat latihan. Ada beberapa atlet yang datang terlambat dan pulang lebih cepat dengan berbagai macam alasan mereka dan ada beberapa kedisiplinan yang lainnya lagi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini ialah deskriptif yang terpusat perhatian ke masalah aktual seperti adanya di saat penelitian dilakukan. Populasi pada penelitian ini ialah atlet di Dojang UNP berjumlah 30 orang. Penarikan sampel dengan teknik total *sampling*, maka sampel dalam penelitian ini 30 orang. Instrumen yang dipakai ialah kuesioner

atau angket. Analisis data penelitian memakai teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kedisiplinan atlet dengan penyebaran angket, didapatkan skor maksimum ialah 215 serta skor minimum 192. Disamping itu didapatkan nilai rata-rata (mean) 206 serta standart deviasi 6,50. Agar lebih jelasnya deskripsi data kedisiplinan atlet bisa dilihat pada tabel 1:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kedisiplinan Atlet

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>216	0	0	Baik Sekali
209-215	10	33,33	Baik
203-208	10	33,33	Sedang
196-202	7	23,33	Kurang
<195	3	10,00	Kurang Sekali
Jumlah	30	100	

Berdasarkan tabel 1 dari 30 orang sampel, 10 orang (33,33%) mempunyai kedisiplinan atlet berkisar antara 209-215 dengan kategori baik, 10 orang (33,33%) memiliki kedisiplinan atlet berkisar antara 203-208 dengan kategori sedang, 7 orang (23,33%) memiliki kedisiplinan atlet berkisar antara 196-202 dengan kategori kurang, dan 3 orang (10,00%) memiliki kedisiplinan atlet berkisar antara <195 dengan kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisa data, didapatkan data capaian tingkat kedisiplinan atlet Taekwondo Dojang UNP sebesar 87,59% dalam kategori sangat tinggi. Merujuk hasil penelitian ini yang mengatakan tingkat disiplin para atlet Taekwondo Dojang UNP termasuk dalam kategori disiplin, hal ini juga tercermin dari observasi langsung peneliti pada pemusatan latihan di Kota Padang. Disiplin dapat mengembangkan kualitas fisik, teknik, taktis, serta mental secara maksimal(16). Hasil terbaik dicapai melalui pelatihan yang berkesinambungan, jangka panjang, dan berdisiplin tinggi(16).

Disiplin ialah sebuah nilai yang membentuk proses pelatihan. Masyarakat mempunyai tingkat kedisiplinan yang tinggi yang diwujudkan dalam kegiatan sehari- hari (16) (17)(18). Atlet yang mempunyai disiplin diri sendiri sudah mempunyai kesadaran guna berlatih sendiri, meningkatkan keterampilan, serta

menjaga kondisi fisik serta kesegaran jasmaninya (16). Disiplin seringkali muncul dari kontrol diri yang kuat, termasuk kemampuan mengatur waktu, mengurangi godaan, dan mempertahankan fokus latihan. Atlet yang memiliki kepercayaan diri dan tujuan yang jelas lebih kuat dalam mempertahankan disiplin latihan. Hal ini bisa mengajarnya untuk tidak melaksanakan hal-hal yang melanggar aturan yang bisa membahayakan kesehatannya, serta selain itu, ia akan selalu berusaha guna hidup dan melakukan yang terbaik sesuai dengan citra atlet idamannya. Selain itu, untuk mencapai prestasi atletik diperlukan perjuangan baik lahir maupun batin. Oleh karena itu latihan ialah kunci pencapaian ini. Latihan yang baik merupakan landasan bagi prestasi seorang atlet, semua itu ditunjang dengan kedisiplinan atlet dalam melakukan latihan.

Dengan tingkat kedisiplinan yang baik maka harapannya atlet atau atlet bisa melakukan latihan dengan baik maka menunjang prestasi atlet. Tingkat kedisiplinan sangat memengaruhi kinerja seseorang dalam semua bidang kehidupan. Dengan adanya latihan yang disiplin maka setiap orang termasuk atlet memerlukan sikap disiplin, tujuan yang diinginkan akan lebih mudah diperoleh. Beberapa hasil penelitian memperlihatkan adanya pengaruh kedisiplinan terhadap kinerja manusia, misalnya penelitian (19) dan (16) yang mana ditemukan bahwa tingkat kedisiplinan berpengaruh positif terhadap hasil belajar siswa. Tingkat kedisiplinan juga mempengaruhi kemandirian, seperti yang dinyatakan oleh (16) kalau kedisiplinan mengasih kontribusi 4,28% kemandirian siswa. Selain itu, disiplin juga bisa memengaruhi kinerja pegawai serta prestasi kerja(20). Berdasarkan pembahasan itu, kedisiplinan sangat penting bagi kedisiplinan atlet taekwondo dojang UNP.

KESIMPULAN

Melihat hasil penelitian serta pembahasan, simpulan penelitian ini ialah tingkat kedisiplinan atlet Taekwondo Dojang UNP sebesar 87,59% dalam kategori sangat tinggi. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian ini, lalu peneliti mengasih saran ke pihak-pihak yaitu, meningkatkan program latihan agar bisa memajukan prestasi ke jenjang yang lebih tinggi. Pengurus mengadakan data peningkatan prestasi atlet, agar mengetahui naik turunnya prestasi atlet. Meskipun tingkat kedisiplinan siswa tergolong sangat tinggi, diperlukan upaya untuk

mempertahankan dan mengoptimalkan kedisiplinan tersebut agar berdampak positif secara berkelanjutan terhadap proses pembelajaran. Pelatih meningkatkan kedisiplinan, tanggung jawab dan kerjasama kepada atlet. Sarana dan prasarana untuk dilengkapi agar atlet lebih masikmal dalam latihan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fakhi S Al, Barlian E. Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Lapangan. *J Performa Olahraga* [Internet]. 2019;4(02):137–43. Available from: <https://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/view/110>
2. Finlay MJ, Tinnion DJ, Simpson T. A virtual versus blended learning approach to higher education during the COVID-19 pandemic: The experiences of a sport and exercise science student cohort. 2020;(January).
3. Crespo CJ, Kirwan JP, Zierath JR. Exercise/Physical Activity in Individuals with Type 2 Diabetes: A Consensus Statement from the American College of Sports Medicine. *Vol. 54*. 2023. 353–368 p.
4. Marpaung. Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Keseimbangan Bermain Taekwondo. *J Ilmu Ilmu Keolahragaan*.
5. Goodyear VA, Skinner B, Mckeever J, Griffiths M, Goodyear VA, Skinner B, et al. The influence of online physical activity interventions on children and young people ' s engagement with physical activity : a systematic review systematic review. 2023;8989. Available from: <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1953459>
6. Id ML, Stoner E, Hefner T, Cooper S, Lane M, Terry PC. Sport psychology and performance meta- analyses : A systematic review of the literature. 2022;1–22. Available from: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0263408>
7. Haryanto J, Welis W. Minat Berolahraga pada Kelompok Usia. 2019;4(3).
8. Kelentukan K, Otot K. *Jurnal Patriot*. 2021;3(September 2020).
9. Arsita. Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *JOSET*.
10. Education P, Education P. PENGARUH LATIHAN IMAGERY DAN KOORDINASI TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING PADA OLAHRAGA PÉTANQUE Gumilar Mulya Universitas Siliwangi email : gumilarmulya@unsil.ac.id.

- 2020;4(2):101–6.
11. Pranata IKY. No Title.
 12. Kondisi S, Atlet F, Berbagai P, Olahraga C, Olahraga FI, Surabaya UN, et al. SURVEI KONDISI FISIK ATLET PADA BERBAGAI CABANG OLAHRAGA Pera Prima*, Dwi Cahyo Kartiko. :61–70.
 13. Hidayat R, Budi DR, Purnamasari AD, Febriani AR, Listiandi D, Jasmani P, et al. Faktor Kondisi Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw. 2020;33–40.
 14. Setiawan Y. The Contribution of Leg Muscle Strength and Dynamic Balance Towards Ability of Dollyo Chagi Kick. Yishpss.
 15. Irawadi. Menuju Kematangan Mental Atlet. Sukabina Press;
 16. Keolahragaan JI. Pendahuluan. :1558–66.
 17. Tamardiyah ND. Minat kedisiplinan dan ketekunan belajar terhadap motivasi berprestasi dan dampaknya pada hasil belajar matematika smp. 1907;12(1):26–37.
 18. Yustina A, Melani M, Susanti IKA, Rustamti MI. No Title. 2021;1(3):58–65.
 19. Belajar P, Teknik S. 233 pengaruh kedisiplinan siswa di sekolah terhadap prestasi belajar siswa teknik pendingin. 2014;1(2):233–8.
 20. No Title. 2015;15(01):27–36.