

Tingkat Kedisiplinan Atlet dalam Mengikuti Latihan Sepakbola

Sopian Wibiksana*, Irwan Hermawan, Ani Kurniawati

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Universitas Garut, Indonesia

* Correspondence: wibiksanasopian@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the level of discipline of athletes in participating in soccer training and analyze the influence of the coach's role on this discipline. The approach used is quantitative with ex post facto method, which focuses on the relationship between variables that have occurred without manipulation. The population of this study were all Noeklir FC club athletes totaling 20 people, with total sampling technique. The instruments in this study were questionnaires, interviews, and observations. The results showed that the discipline of athletes in soccer training was quite good, with average scores for attendance, compliance with instructions, participation, and self-motivation reaching 80.937, 81.25, 80.937, and 79.062 respectively. Data analysis using descriptive statistics shows that good discipline can support the development of athletes individually and in teams, which ultimately contributes to the achievement of optimal performance in soccer competitions. This research indicates that the coach's role is very significant in shaping athlete discipline, which is a major factor in improving performance and achievement in the world of soccer.

Keyword: Athlete; discipline; soccer training; coach's role

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kedisiplinan atlet dalam mengikuti latihan sepak bola dan menganalisis pengaruh peran pelatih terhadap kedisiplinan tersebut. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode *ex post facto*, yang berfokus pada hubungan antara variabel yang telah terjadi tanpa manipulasi. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet klub Noeklir FC yang berjumlah 20 orang, dengan teknik total sampling. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner, wawancara, dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedisiplinan atlet dalam latihan sepak bola cukup baik, dengan nilai rata-rata untuk kehadiran, kepatuhan terhadap instruksi, partisipasi, dan motivasi diri masing-masing mencapai 80,937, 81,25, 80,937, dan 79,062. Analisis data menggunakan statistik deskriptif menunjukkan bahwa kedisiplinan yang baik dapat mendukung perkembangan atlet secara individu maupun tim, yang pada akhirnya berkontribusi pada pencapaian prestasi yang optimal dalam kompetisi sepak bola. Penelitian ini mengindikasikan bahwa peran pelatih sangat signifikan dalam membentuk kedisiplinan atlet, yang menjadi faktor utama dalam meningkatkan kinerja dan prestasi dalam dunia sepak bola.

Kata kunci: Atlet; kedisiplinan; latihan sepak bola; peran pelatih

Received: 5 Maret 2025 | Revised: 24 April, 8, 31 Mei 2025

Accepted: 2 Juni 2025 | Published: 7 Juni 2025



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Olahraga adalah aktivitas yang melibatkan tenaga fisik dan pikiran, yang bertujuan untuk melatih tubuh manusia secara fisik dan mental (Ali & Yanto, 2022). Olahraga merupakan kegiatan yang bertujuan untuk menjaga kesehatan dan kekuatan tubuh, baik secara jasmani maupun Rohani (Safitri et al., 2024). Bagi sebagian orang, olahraga bukan hanya untuk kesehatan, tetapi juga sebagai hobi atau cara untuk mengurangi stres akibat beban pekerjaan. Aktivitas ini dilakukan oleh pria dan wanita, tua maupun muda, baik di lapangan terbuka maupun di dalam ruangan, dengan tujuan menjaga kesehatan fisik dan mental. Salah satu olahraga yang sangat populer di seluruh dunia termasuk di Indonesia adalah sepak bola (Rusiawati & Wijana, 2021).

Menurut (Damsyik, 2023) sepak bola adalah olahraga yang sangat populer dan digemari oleh berbagai kalangan masyarakat, baik di Indonesia maupun di seluruh dunia. Olahraga ini menarik minat semua usia, dari anak-anak hingga orang dewasa, serta dimainkan oleh laki-laki dan perempuan. Sepak bola adalah permainan tim yang terdiri dari 11 pemain, di mana satu pemain berperan sebagai penjaga gawang dan 10 pemain lainnya memiliki posisi sebagai penyerang, pemain tengah, atau pemain bertahan (Putra & Erisutan, 2020). Setiap pemain dalam sepak bola memiliki tanggung jawab masing-masing. Dalam permainan ini, kerjasama tim adalah hal yang sangat penting. Membangun kerjasama tim tidaklah mudah, dibutuhkan karakteristik tertentu yang dapat mendorong terciptanya kerjasama antar anggota tim.

Salah satu sikap yang diperlukan untuk membangun kerjasama adalah disiplin. Disiplin berarti ketaatan terhadap aturan yang berlaku. Dalam sepak bola, disiplin berarti mengikuti peraturan, menjalankan strategi yang diberikan oleh pelatih, mengikuti arahan kapten, dan saling mendukung satu sama lain (Sari et al., 2021). Disiplin adalah sikap dan tindakan yang mencerminkan ketaatan terhadap aturan. Kata "disiplin" berasal dari bahasa latin *discipulus* yang berarti "pembelajaran," yang menekankan pentingnya situasi pengajaran (Kristiyowati & Afiqi, 2021). Kedisiplinan yang harus ditanamkan oleh atlet sepak bola (Aziz et al., 2022) disiplin adalah karakter yang penting untuk dikembangkan pada atlet sebagai bagian dari sikap mereka dalam latihan.

Karakter seorang individu mencerminkan kepribadian mereka. Disiplin menunjukkan perilaku yang teratur dan ketaatan terhadap berbagai aturan dan peraturan. Karakter disiplin juga mencerminkan sikap yang terlatih dan patuh. Dalam sepak bola, pemain yang disiplin lebih dihargai oleh pelatih karena mereka bisa memberikan keuntungan bagi tim. Pemain dengan karakter ini mampu menjalankan taktik dan strategi yang diarahkan oleh pelatih. Karakter disiplin sangat penting untuk memenangkan pertandingan (Aristandi et al., 2020). Disiplin juga dianggap sebagai bagian penting dari proses pendidikan. Dalam konteks ini, disiplin tidak hanya terbatas pada aturan di kelas atau lapangan, tetapi juga mencakup bagaimana siswa atau atlet menerapkan disiplin selama proses pembelajaran.

Disiplin bisa membantu siswa, termasuk atlet, untuk fokus, mengatur waktu, dan mengelola tugas-tugas mereka dengan lebih baik (Permana et al., 2024). Karakter disiplin dalam konteks atlet tidak hanya terbentuk dari upaya individu, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh peran pelatih (Sholihah & Pudjijuniarto, 2021). Pelatih adalah figur kunci dalam

membentuk dan mengarahkan karakter disiplin pada atlet, terutama dalam dunia olahraga seperti sepak bola. Pelatih memiliki tanggung jawab besar dalam menanamkan nilai-nilai disiplin kepada para atlet. Melalui arahan, latihan rutin, dan penerapan aturan yang konsisten, pelatih membantu atlet memahami pentingnya kedisiplinan sebagai bagian dari pengembangan diri dan performa mereka.

Pelatih yang menerapkan disiplin dengan tegas dan adil menciptakan lingkungan yang mendorong atlet untuk mematuhi aturan, menghormati waktu, dan menjalankan tugas mereka dengan tanggung jawab penuh (Kusuma et al., 2023). Selain itu, pelatih juga berfungsi sebagai teladan dalam hal disiplin. Ketika seorang pelatih menunjukkan komitmen yang tinggi terhadap tugasnya, seperti mempersiapkan sesi latihan dengan baik, selalu hadir tepat waktu, dan memberikan instruksi yang jelas, atlet cenderung meniru perilaku tersebut. Karakter disiplin yang dilihat dalam diri pelatih akan menjadi contoh nyata bagi atlet untuk diterapkan dalam kehidupan mereka sendiri, baik di dalam maupun di luar lapangan (Permana et al., 2024).

Dalam konteks ini, pelatih diharapkan tidak hanya membantu anak dalam membangun rasa percaya diri dan meningkatkan kemampuan fisik serta intelektual mereka, tetapi juga penting untuk mengajarkan nilai-nilai moral dan karakter selama proses pelatihan. Selain itu, pelatih harus mendukung sportifitas dan fair play serta menjadi contoh yang baik bagi siswa mereka (Permana et al., 2024). Sebagai seorang pelatih, penting untuk menerapkan etika dan moral dalam sepakbola sebagai dasar permainan. Pelatih harus mengambil tindakan jika terjadi pelanggaran baik di dalam maupun di luar lapangan. Dalam pembinaan sepakbola usia dini, fokus tidak hanya pada latihan fisik dan teknik dasar, tetapi juga pada penanaman aspek moral dan etika. Hal ini penting agar atlet muda dapat menunjukkan perilaku dan tindakan yang sportif serta mengedepankan nilai-nilai fair play di dalam dan luar lapangan (Sari et al., 2021).

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *ex post facto*. Metode ini digunakan untuk mengamati hubungan antara variabel yang telah terjadi tanpa adanya manipulasi atau eksperimen (Arib et al., 2024). Fokus penelitian ini adalah menganalisis pengaruh peran pelatih terhadap kedisiplinan atlet dalam mengikuti latihan di klub sepak bola Noekliir FC. Sasaran penelitian ini adalah atlet yang tergabung dalam klub Noekliir FC. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana peran pelatih berpengaruh terhadap tingkat kedisiplinan atlet dalam mengikuti latihan. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Noekliir FC yang berjumlah 20 orang.

Teknik total sampling digunakan untuk menentukan sampel, sehingga seluruh populasi penelitian dijadikan subjek. Kriteria sampel yang digunakan adalah atlet aktif dalam klub Noekliir FC, telah mengikuti latihan minimal lima kali, dan memiliki pengalaman bertanding dalam uji coba antar klub atau kompetisi tingkat kabupaten. Penelitian dilakukan dengan beberapa langkah utama. Pertama, koordinasi dengan pelatih dan manajemen klub dilakukan untuk mendapatkan izin penelitian. Selanjutnya, angket disebarkan kepada atlet untuk mengukur tingkat kedisiplinan mereka dalam latihan. Wawancara dengan pelatih dan

beberapa atlet juga dilakukan guna memperoleh data tambahan mengenai peran pelatih dalam membentuk kedisiplinan atlet.

Selain itu, observasi langsung dilakukan selama latihan untuk melihat bagaimana pelatih memberikan instruksi dan pengawasan. Data yang terkumpul kemudian dianalisis guna mendapatkan hasil penelitian yang objektif. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi kuesioner (angket), wawancara, dan observasi. Angket digunakan untuk mengukur tingkat kedisiplinan atlet dalam latihan dengan mengacu pada penelitian (Kurniawati, 2017) tentang perilaku sosial atlet serta Difinubun et al. (2022) mengenai survei kedisiplinan atlet Pelatda Maluku menuju PON XX Papua 2021. Wawancara dilakukan terhadap pelatih dan beberapa atlet guna mendapatkan informasi tambahan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kedisiplinan mereka dalam latihan.

Observasi juga dilakukan selama latihan berlangsung untuk melihat secara langsung interaksi antara pelatih dan atlet serta bagaimana peran pelatih dalam membentuk kedisiplinan atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kedisiplinan atlet dalam mengikuti latihan sepak bola di Klub Noekliir FC. Data diperoleh melalui penyebaran angket kepada 20 atlet yang mencakup empat indikator utama, yaitu kehadiran, kepatuhan terhadap instruksi pelatih, partisipasi dalam latihan, dan motivasi diri. Masing-masing indikator terdiri dari lima butir pernyataan, dengan total keseluruhan sebanyak 20 butir. Hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat kedisiplinan atlet tergolong tinggi.

Berdasarkan perhitungan statistik deskriptif, rata-rata skor kedisiplinan secara keseluruhan mencapai 80,625%. Secara rinci, indikator kehadiran memiliki skor rata-rata sebesar 80,625% dengan simpangan baku 2,772 dan varians 7,682. Indikator kepatuhan terhadap instruksi memperoleh rata-rata 81,25% dengan simpangan baku 2,700 dan varians 7,292. Indikator partisipasi menunjukkan rata-rata sebesar 80,94% dengan simpangan baku 2,735 dan varians 7,478. Sementara itu, indikator motivasi diri memperoleh rata-rata sebesar 79,06% dengan simpangan baku 1,875 dan varians 3,516. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan atlet dalam mengikuti latihan berada pada kategori disiplin dan konsisten.

Selain analisis deskriptif, dilakukan pula uji validitas dan reliabilitas instrumen angket yang digunakan. Uji validitas dilakukan dengan mengkorelasikan skor tiap butir angket dengan skor total menggunakan program SPSS versi 23 melalui analisis *scale reliability item*. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan valid karena memiliki koefisien korelasi di atas nilai kritis. Sementara itu, uji reliabilitas dilakukan menggunakan metode *cronbach's alpha* dan diperoleh nilai sebesar 0,816. Nilai ini menunjukkan bahwa instrumen angket memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa alat ukur dalam penelitian ini layak digunakan untuk mengukur tingkat kedisiplinan atlet. Temuan ini memperkuat bahwa kedisiplinan dalam latihan memberikan kontribusi signifikan terhadap proses pembinaan dan perkembangan performa atlet sepak bola.

Tabel 1. Indikator angkat penilaian

Sub Komponen	Indikator		Nomor Soal		Jumlah	
	Untuk Atlet	Untuk Pelatih	Atlet	Pelatih	Atlet	Pelatih
Kehadiran	Persentase kehadiran pelatih	Persentase kehadiran pelatih	1 sd 4	5 sd 8	4	4

	dalam setiap sesi latihan.	dalam sesi latihan yang dijadwalkan.			
	Rata-rata waktu kedatangan pelatih sebelum sesi latihan dimulai.	Rata-rata waktu kedatangan pelatih sebelum sesi latihan dimulai.			
Kepatuhan terhadap intruksi	Tingkat kejelasan instruksi yang diberikan Pelatih (dinilai Dari persepsi atlet).	Jumlah instruksi yang diberikan Oleh pelatih selama latihan	9 sd 12	13 sd 16	4 4
	Jumlah pertanyaan yang diajukan Atlet terkait instruksi yang diberikan selama latihan.	Tingkat kejelasan instruksi yang diberikan (dinilai melalui umpan balik dari atlet).			
Partisipasi	Tingkat keterlibatan Atlet dalam diskusi dan kegiatan kelompok selama latihan.	Tingkat keterlibatan pelatih dalam diskusi Kelompok selama latihan.	17 sd 20	21 sd 24	4 4
	Frekuensi atlet yang mengajukan masukan atau saran selama sesi latihan	Frekuensi pelatih yang mengajak atlet untuk berkontribusi dalam menentukan kegiatan latihan.			
Kedisiplinan Pribadi	Jumlah pelanggaran aturan yang dilakukan Oleh atlet selama latihan.	Frekuensi pelatih memberikan contoh disiplin, seperti hadir Tepat waktu dan mematuhi aturan klub.	25 sd 28	29 sd 32	4 4
	Persepsi atlet tentang pentingnya disiplin pribadi dalam mencapai tujuan latihan.	Jumlah teguran yang diberikan kepada atlet yang tidak disiplin.			
Motivasi Diri	Tingkat keinginan Atlet untuk meningkatkan performa pribadi mereka.	Tingkat dukungan yang diberikan pelatih kepada atlet untuk mencapai tujuan pribadi mereka.	33 sd 36	37 sd 40	4 4
	Frekuensi atlet yang berlatih di luar jadwal resmi Latihan untuk meningkatkan keterampilan.	Jumlah penghargaan atau pengakuan yang diberikan kepada atlet yang menunjukkan dedikasi dan semangat tinggi.			

Hasil

Setelah melakukan pengambilan data, peneliti kemudian melakukan pengolahan data dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dalam pengolahan datanya untuk mengetahui nilai tertinggi, nilai terendah, rata-rata, simpangan baku, dan tabel distribusi frekuensi.

Tabel 2. Deskripsi data kedisiplinan

Variable	Kehadiran	Kepatuhan Terhadap Intruksi	Partisipasi	Motivasi Diri
Nilai Tertinggi	68	67	68	65
Nilai Terendah	63	62	62	62
Rata-rata	80,937	81,25	80,937	79,062
Simpangan Baku	2,771	2,700	2,735	1,875
Varians	7,682	7,292	7,478	3,516

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa rata-rata kedisiplinan atlet dalam aspek kehadiran sebesar 80,937%, kepatuhan terhadap instruksi 81,25%, partisipasi 80,937%, dan motivasi diri 79,062%. Nilai-nilai tersebut menunjukkan bahwa tingkat kedisiplinan atlet sepak bola di Klub Noeklir FC berada dalam kategori baik. Simpangan baku dan varians

yang relatif rendah pada setiap aspek menunjukkan bahwa data cukup homogen, artinya tidak terdapat perbedaan yang mencolok antar atlet. Secara keseluruhan, hasil ini menggambarkan bahwa para atlet memiliki kedisiplinan yang konsisten dalam mengikuti latihan, yang merupakan faktor penting dalam mendukung peningkatan kemampuan teknis dan performa tim.

Tabel 3. Distribusi frekuensi kehadiran

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	0	20	10	0 %
2	21	40	30.5	0 %
3	41	60	50.5	0 %
4	61	80	70.5	20 %
5	81	100	90.5	80 %
Jumlah			20	100 %

Distribusi data menunjukkan bahwa mayoritas nilai berada pada kelas interval 81% - 100% dengan frekuensi 16 data (80%), sementara 4 data (20%) berada pada kelas 61% - 80%. Tidak ada data yang masuk dalam kategori 0% - 60%, sehingga kelas interval 0% - 20%, 21% - 40%, dan 41% - 60% memiliki frekuensi 0. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh data terkonsentrasi pada rentang nilai tinggi, dengan mayoritas berada di atas 80%. Untuk memberikan gambaran yang lebih rinci mengenai distribusi data, dapat dilihat pada tabel di bawah.

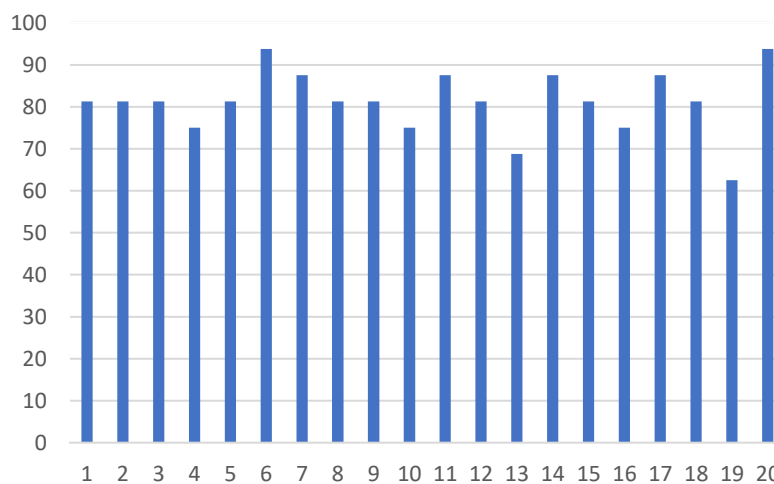


Diagram 1. Kehadiran

Tabel 4. Distribusi frekuensi kepatuhan terhadap intruksi

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	0	20	10	0 %
2	21	40	30.5	0 %
3	41	60	50.5	0 %
4	61	80	70.5	30 %
5	81	100	90.5	70 %
Jumlah			20	100 %

Distribusi data menunjukkan bahwa mayoritas nilai berada pada kelas interval 81% - 100% dengan frekuensi 14 data (70%), sementara 6 data (30%) berada pada kelas 61% - 80%. Tidak ada data yang masuk dalam kategori 0% - 60%, sehingga kelas interval 0% - 20%, 21% - 40%, dan 41% - 60% memiliki frekuensi 0. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh data terkonsentrasi pada rentang nilai tinggi, dengan sebagian besar berada di atas 80%. Untuk memberikan gambaran yang lebih rinci mengenai distribusi data, dapat dilihat pada tabel di bawah.

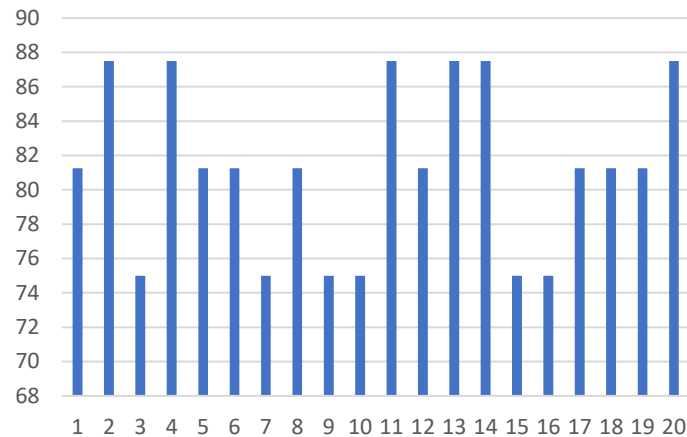


Diagram 2. Kepatuhan terhadap instruksi

Tabel 5. Distribusi frekuensi partisipasi

No	Kelas Interval		Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	0	20	10	0	0 %
2	21	40	30.5	0	50 %
3	41	60	50.5	0	50 %
4	61	80	70.5	8	40 %
5	81	100	90.5	12	60%
Jumlah				20	100 %

Tabel distribusi frekuensi ini menunjukkan data yang dikelompokkan dalam lima kelas interval berdasarkan rentang nilai tertentu. Dari total 20 data yang ada, seluruhnya terkonsentrasi pada dua kelas interval terakhir, yaitu 61-80 dengan frekuensi 8 (40%) dan 81-100 dengan frekuensi 12 (60%). Sementara itu, tiga kelas interval pertama (0-20, 21-40, dan 41-60) tidak memiliki data sama sekali. Hal ini menunjukkan bahwa distribusi data cenderung berada pada nilai yang lebih tinggi. Untuk memberikan gambaran yang lebih rinci mengenai distribusi data, dapat dilihat pada tabel di bawah.

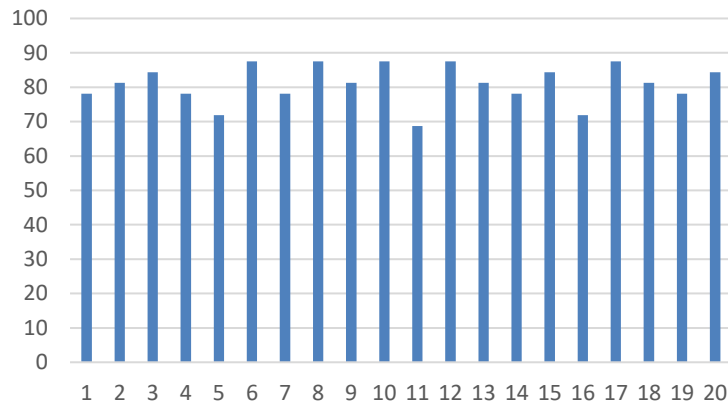


Diagram 3. Partisipasi

Tabel 6. Distribusi frekuensi motivasi diri

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	0	20	10	0
2	21	40	30.5	0
3	41	60	50.5	0
4	61	80	70.5	8
5	81	100	90.5	12
Jumlah			20	100 %

Tabel distribusi frekuensi ini menunjukkan bahwa data terdistribusi dalam lima kelas interval dengan nilai tengah masing-masing kelas. Dari total 20 data, seluruhnya terkonsentrasi pada dua kelas interval terakhir, yaitu 61-80 dengan frekuensi absolut 8 (40%) dan 81-100 dengan frekuensi absolut 12 (60%). Sementara itu, tiga kelas pertama (0-20, 21-40, dan 41-60) tidak memiliki data (frekuensi absolut = 0). Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas data berada pada rentang nilai yang lebih tinggi. Untuk memberikan gambaran yang lebih rinci mengenai distribusi data, dapat dilihat pada tabel di bawah.

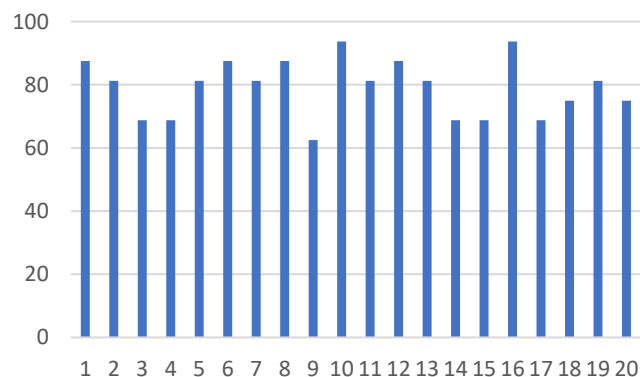


Diagram 4. Motivasi diri

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tingkat kedisiplinan atlet dalam latihan sepak bola melalui empat indikator utama kehadiran, kepatuhan terhadap instruksi pelatih, partisipasi dalam latihan, dan motivasi diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keempat indikator tersebut memiliki nilai rata-rata yang relatif tinggi, dengan rentang antara 79,062 hingga 81,25. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, atlet memiliki tingkat kedisiplinan yang baik selama proses latihan. Temuan ini sejalan dengan tujuan awal penelitian, yaitu untuk menilai peran kedisiplinan dalam menunjang keberhasilan latihan sepak bola. Kedisiplinan yang tinggi mencerminkan adanya komitmen dan tanggung jawab yang kuat dari para atlet, yang pada gilirannya akan berdampak positif terhadap peningkatan performa individu maupun tim.

Secara ilmiah, interpretasi dari hasil ini menunjukkan bahwa kehadiran yang tinggi (rata-rata 80,937) mencerminkan kesadaran atlet akan pentingnya latihan yang teratur. Keterlibatan aktif dalam latihan (partisipasi) dengan skor rata-rata yang sama, menunjukkan bahwa kehadiran atlet tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga partisipatif dalam aktivitas latihan yang dirancang oleh pelatih. Sementara itu, kepatuhan terhadap instruksi pelatih (81,25) menegaskan bahwa komunikasi dan kepemimpinan pelatih efektif dalam membentuk kedisiplinan tim. Motivasi diri (79,062) yang meskipun sedikit lebih rendah dari indikator lain, tetap berada dalam kategori baik, yang mengindikasikan adanya dorongan internal atlet untuk terus berkembang, walaupun terdapat tantangan yang mungkin mereka hadapi.

Jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu, seperti studi yang dilakukan oleh (Ramadani & Faruk, 2025) tentang kedisiplinan atlet futsal tingkat SMA, hasil penelitian ini konsisten di mana ditemukan bahwa kehadiran dan kepatuhan terhadap instruksi pelatih menjadi faktor dominan dalam pembentukan kedisiplinan atlet. Selain itu, penelitian oleh (Nugroho & Tomoliyus, 2019) menyimpulkan bahwa atlet dengan motivasi diri yang tinggi cenderung menunjukkan kehadiran dan partisipasi yang lebih konsisten dalam latihan. Hal ini mendukung temuan pada penelitian ini, di mana keempat indikator saling berkaitan dan membentuk sistem kedisiplinan yang solid.

Namun, terdapat beberapa perbedaan yang menarik untuk dicermati. Dalam penelitian sebelumnya, faktor motivasi sering menjadi indikator tertinggi, sedangkan dalam penelitian ini, justru menjadi yang terendah dari keempat indikator. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor eksternal seperti beban akademik, kurangnya dukungan sosial, atau tekanan kompetisi. Oleh karena itu, perlu adanya pendekatan pelatihan yang lebih personal dan dukungan psikologis bagi atlet untuk menjaga dan meningkatkan motivasi internal mereka. Dari segi kebaruan (novelty), penelitian ini memberikan kontribusi khusus dalam konteks sepak bola di tingkat lokal, di mana aspek kedisiplinan sering kali diabaikan atau kurang diperhatikan secara sistematis.

Penelitian ini menekankan pentingnya tidak hanya fokus pada aspek teknis dan taktis dalam pelatihan, tetapi juga penguatan kedisiplinan sebagai fondasi keberhasilan dalam jangka panjang. Implikasi praktis dari temuan ini adalah pentingnya peran pelatih dan manajemen tim dalam menciptakan lingkungan latihan yang mendukung konsistensi, kedisiplinan, dan motivasi atlet. Selain itu, penelitian ini juga mengindikasikan bahwa

evaluasi kedisiplinan sebaiknya dilakukan secara berkala, dan menjadi salah satu indikator kinerja non-teknis dalam proses pembinaan atlet. Untuk penelitian di masa depan, disarankan agar dilakukan pendekatan longitudinal untuk melihat bagaimana perubahan kedisiplinan dari waktu ke waktu memengaruhi performa atlet secara langsung. Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat memperluas variabel dengan mengikutsertakan faktor-faktor seperti gaya kepemimpinan pelatih, dukungan orang tua, dan lingkungan sosial sebagai prediktor kedisiplinan dalam latihan.

Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kedisiplinan atlet dalam mengikuti latihan sepak bola di Klub Noekliir FC. Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa tingkat kedisiplinan para atlet berada dalam kategori disiplin. Hal ini tercermin dari tingginya rata-rata skor kehadiran, kepatuhan terhadap instruksi pelatih, partisipasi aktif dalam latihan, serta motivasi diri yang cukup baik. Temuan ini menunjukkan bahwa kedisiplinan memiliki peran penting dalam mendukung pengembangan keterampilan teknis dan kebugaran fisik atlet, serta memperkuat hubungan antara pemain dan pelatih. Secara umum, hasil penelitian ini mendukung teori dan temuan sebelumnya bahwa kedisiplinan merupakan salah satu fondasi utama dalam pembinaan olahraga, khususnya sepak bola.

Implikasinya, pelatih dan pengelola klub perlu terus membina kedisiplinan melalui pendekatan yang sistematis dan komunikatif agar potensi atlet dapat berkembang secara optimal. Keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada ruang lingkup sampel yang terbatas, hanya mencakup satu klub sepak bola lokal, sehingga generalisasi hasil ke konteks yang lebih luas perlu dilakukan dengan hati-hati. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan lebih banyak klub atau jenjang usia atlet yang berbeda, serta mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi kedisiplinan dalam latihan.

Pernyataan Penulis

Penulis menyatakan bahwa artikel ini merupakan hasil penelitian asli, bebas plagiarisme, dan belum dipublikasikan di tempat lain. Seluruh data dan analisis dilakukan secara objektif serta dapat dipertanggungjawabkan sesuai kaidah akademik.

Daftar Pustaka

- Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Analisis Teknik Dasar Bowling Olahraga Kriket. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(2), 117–124. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.594>
- Arib, M. F., Rahayu, M. S., Sidorj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Penelitian Eksperimental dalam Penelitian Pendidikan. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(1), 5497–5511. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/8468>
- Aristandi, D. A., Juriana, J., & Wardoyo, H. (2020). Pengembangan Karakter Disiplin Melalui Sepakbola Usia Dini pada Liga Indonesian Junior Soccer League 2018. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4(2), 92–98. <https://doi.org/10.21009/jsce.04213>

- Aziz, R., Wahyuni, E. N., Muhammad, N. H., Ridlo, A. A., & Salam, M. F. (2022). Student Learning Discipline: Problem and Solution in Online Learning. *Abjadia : International Journal of Education*, 7(2), 269–279. <https://doi.org/10.18860/abj.v7i2.17782>
- Damsyik, A. H. (2023). Perkembangan Sepak Bola di Pulau Bangka. *Journal Sport Rokanisa*, 3(1), 76–79. <https://e-jurnal.rokania.ac.id/index.php/jsr/article/view/221>
- Kristiyowati, E., & Afiqi, M. A. (2021). Korelasi Disiplin dalam Pembelajaran PAI dengan Religiusitas (Studi Kasus Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Adipala Tahun Ajaran 2019/2020). *Jurnal Tawadhu*, 5(1), 399–405. <https://jurnal.unugha.ac.id/index.php/twd/article/view/142>
- Kurniawati, A. (2017). Perilaku Sosial Atlet Puteri Cabang Olahraga Futsal. *Jurnal Komunikasi Universitas Garut*, 3(2), 17–27. <https://journal.uniga.ac.id/index.php/JK/article/view/570>
- Kusuma, D. W. C. W., Salabi, M., & Marzuki, I. (2023). Karakter Fairplay dalam Olahraga Sepak Bola: Perspektif Pelatih, Atlet, dan Wasit. *Jurnal Pendidikan Ilmiah Mandala*, 9(1), 52–61. <http://dx.doi.org/10.58258/jime.v9i1.4187>
- Nugroho, M. D., & Tomoliyus, T. (2019). Validation of Performance Assessment Instrument on Futsal Game in Extracurricular Activities. *Jurnal SPORTIF*, 5(2), 175–183. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i2.12992
- Permana, D., Tarigan, B., Budiana, D., Hendrayana, Y., Faridah, A., Budiman, B., & Lardika, R. A. (2024). Contribution of Sports Training to the Discipline of Indonesian Athletes with Special Needs. *Indonesian Journal of Sport Management*, 4(2), 103–108. <https://www.ejournal.unma.ac.id/index.php/ijism/article/view/9653>
- Putra, A. T., & Erisutan, A. S. (2020). Kontribusi Kelentukan dan Dayaledak Otot Tungkai Terhadap Kepala Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 616–626. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/641>
- Ramadani, Z. I., & Faruk, M. (2025). Strategi Peningkatan Prestasi Ekstrakurikuler Futsal di MAN 1 Trenggalek. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(1), 727–739. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/65540>
- Rusiawati, R. T. H. D., & Wijana, I. K. (2021). Analisis Hasil Pengukuran Antropometri pada Atlet Cabang Olahraga Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(3), 198–203. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i3.40841>
- Safitri, K. N., Irsyad, S., Naufaldy, M. F., Rahayu, R., Kusumawicitra, N., Triwanvi, S., & Mulyana, A. (2024). Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. *Jurnal Sinar Dunia*, 3(2), 44–56. <https://doi.org/10.58192/sidu.v3i2.2108>
- Sari, D., Supriyadi, M., Syafutra, W., & Okilanda, A. (2021). Modifikasi Latihan Permainan Sepak Bola untuk Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola pada Peserta SSB Silampari Tugumulyo. *Jurnal Patriot*, 3(2), 192–202. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.790>
- Sari, S. P., Puspaningtyas, D. E., Afriani, Y., & Anwar, F. (2021). Fokus Grup Diskusi Pengaturan Makan Sesuai Periode Latihan pada Pelatih Sepak Bola Atlet Junior. *Sport and Nutrition Journal*, 3(1), 23–31. <https://journal.unnes.ac.id/sju/spnj/article/view/45553>

Sholihah, I., & Pudjijuniarto, P. (2021). The Komunikasi interpersonal pelatih Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1), 95–104.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/36580>