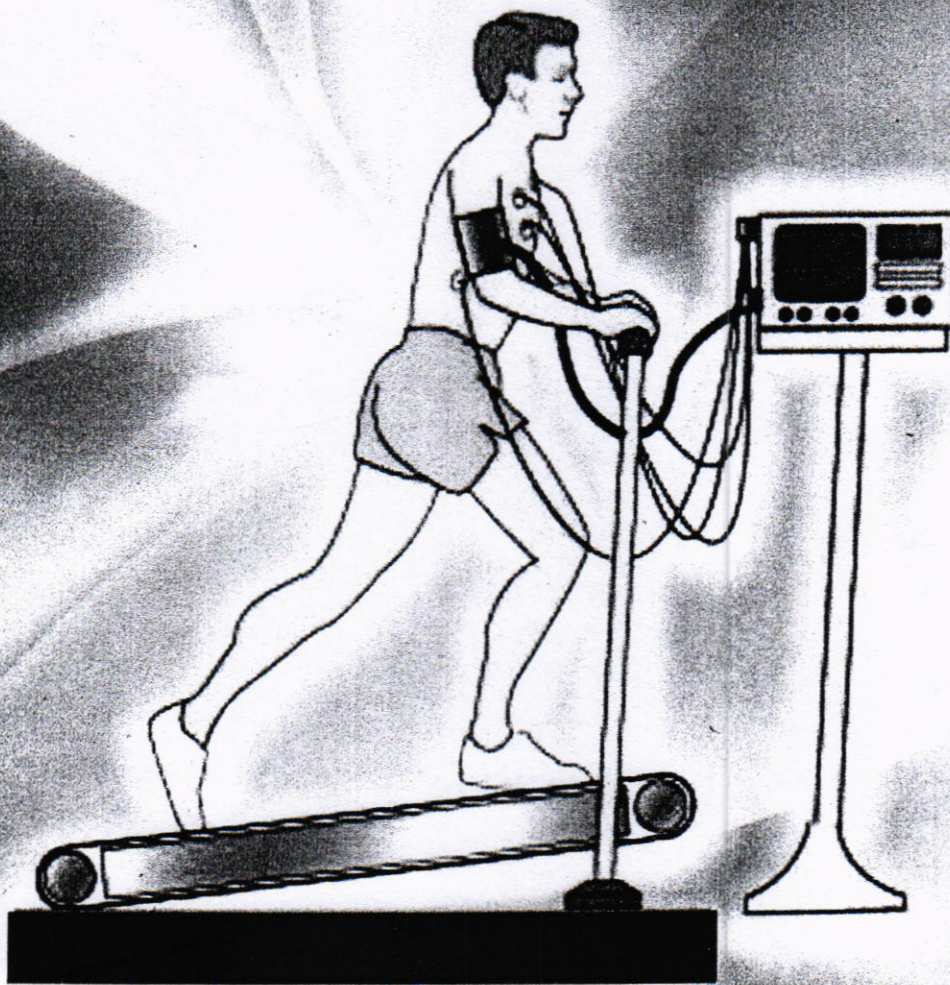


VOLUME 2, NOMOR 1, MARET 2017

ISSN 2502 - 5651
e-ISSN 2579 - 5910

Jurnal SPORTA SAINTIKA



JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

DAFTAR ISI

Survei Durasi Waktu yang Dibutuhkan Atlet Junior Bulutangkis Papua Dalam Menyelesaikan Suatu Pertandingan Bulutangkis (Afif Khoirul Hidayat¹)	182-198
Profil Tingkat Kesehatan Jasmani Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (Anton Komaini²)	199-207
Aspek Psikologis Atlet Sepakbola Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat (Ridho Bahtra³)	208-219
Pengaruh Metode Latihan Sistem Set dan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan pada Atlet Bolabasket FIK UNP (Sari Mariati⁴)	220-228
Disiplin Atlet dalam Latihan (Tjung Hauw Sin⁵)	229-239
Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (Dribbling) pada Pemain Bola Basket Tim Chicken Soup Pekanbaru (Kristi Agust, Meiza Ihsan⁶)	240-250
Perbedaan Hasil Belajar Siswa Stunting dan Non Stunting di SMP Negeri 2 Ulakan Tapakis (Wilda Welis, Darni⁷)	251-260
Pengenalan Cabang Atletik Nomor Lari Sprint dan Lari Estafet Menggunakan Adobeflash CS6 (Muhamad Sazeli Rifki, Oki Mariyanto⁸)	261-271

DISIPLIN ATLET DALAM LATIHAN

Tjung Hauw Sin⁵⁾

Abstrak: Berhasilnya sebuah proses latihan yang dilakukan merupakan hal paling diharapkan dari setiap latihan dalam berbagai aktivitas, salah satunya adalah aktivitas olahraga yaitu berkaitan langsung dengan fisik. Masalah latihan fisik seringkali dihadapkan pada persoalan seperti, tidak sesuai hasil latihan dengan yang diharapkan. Artinya setiap melakukan latihan seringkali dipengaruhi oleh beberapa faktor yang menjadi kendala tidak tercapainya hasil latihan, hal ini berkaitan dengan faktor kedisiplinan seorang atlet dalam berlatih, dimana dalam kehidupan sosial merupakan kehidupan yang penuh dengan nilai-nilai, dimana orang yang memiliki sifat disiplin terlihat dari kesediaan untuk mereaksi dan bertindak terhadap nilai-nilai yang berlaku, yaitu nilai-nilai yang tertuang dalam bentuk: ketentuan, tata tertib, aturan, tatanan hidup, atau kaidah tertentu. Upaya yang dilakukan dalam mencapai latihan yang optimal adalah menanamkan disiplin kepada atlet yang mengikuti latihan, dengan demikian disiplin dalam latihan ini harus dimiliki oleh setiap atlet yang bertujuan untuk mencapai prestasi optimal. Untuk itu faktor disiplin adalah kunci utama dalam mencapai sebuah latihan yang optimal.

Kata Kunci: Disiplin Atlet, Latihan

PENDAHULUAN

Berhasilnya sebuah proses latihan yang dilakukan merupakan hal paling diharapkan dari setiap latihan yang dilakukan dalam berbagai aktivitas, salah satunya adalah aktivitas olahraga yaitu berkaitan langsung dengan fisik. Masalah latihan fisik seringkali dihadapkan pada persoalan seperti, tidak sesuai hasil latihan dengan diharapkan. Artinya setiap latihan yang dilakukan seringkali dipengaruhi oleh beberapa faktor yang menjadi kendala tidak tercapainya hasil latihan yang diharapkan, hal ini berkaitan dengan faktor kedisiplinan seorang atlet dalam latihan.

Menurut Sudibyo, (2005:71) dalam kehidupan sosial merupakan kehidupan yang penuh dengan nilai-nilai. Orang yang memiliki sifat disiplin terlihat dari kesediaan untuk mereaksi dan bertindak terhadap nilai-nilai yang berlaku, yaitu nilai-nilai yang tertuang dalam bentuk: ketentuan, tata tertib, aturan, tatanan hidup, atau kaidah kaidah tertentu. Jadi disiplin dalam bidang latihan ini harus dimiliki oleh setiap atlet yang bertujuan untuk mencapai prestasi maksimal, dan disiplin tersebut dapat ditingkatkan menjadi disiplin diri, dengan demikian dapat dikatakan seorang atlet yang memiliki tingkat disiplin diri yang tinggi maka setiap latihan yang dilakukan akan memperoleh hasil yang maksimal maka dapat dikatakan atlet akan dapat meraih sebuah prestasi

⁵⁾ Tjung Hauw Sin. Saat Ini Dosen Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

dalam bidang olahraga yang digelutinya. Begitu juga sebaliknya jika seorang atlet kurang memiliki disiplin diri dalam mengikuti latihan yang dilakukan maka seorang atlet tidak dapat mencapai hasil latihan yang maksimal sehingga menurunnya prestasi olahraga yang digelutinya.

Berlandaskan pada teori sosial bahwa manusia merupakan makhluk sosial yang hidup di lingkungan. Lingkungan sosial sebagai tempat beraktivitas akan mempengaruhi pembentukan karakter manusia. Pembentukan karakter merupakan proses sepanjang kehidupan manusia. Sejalan dengan ungkapan diatas bahwa kedisiplinan merupakan salah satu nilai yang akan dibentuk dimana disiplin melandasi proses berlatih disetiap latihan yang dilakukan, dalam hal ini disiplin dalam latihan dapat mengembangkan kualitas fisik, teknik, taktik dan mental sampai tingkatan maksimal pada saat latihan. Kedisiplinan merupakan salah satu nilai yang terbentuk dari proses berlatih. Manusia akan memiliki tingkat kedisiplinan tinggi, yang akan ditransfer untuk melaksanakan aktivitas fisik yang dilakukannya.

Berdasarkan faktor disiplin diri dalam mengikuti sebuah latihan fisik yang dilakukan merupakan dasar yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Seperti pada saat melakukan sebuah latihan banyak persoalan yang ditemukan baik masalah sarana-dan prasarana yang tidak lengkap, peranan pelatih dan beban latihan fisik yang diberikan oleh pelatih dapat mempengaruhi psikis atlet, dengan demikian maka atlet dapat mengalami stres.

Dari ulasan diatas maka faktor disiplin atlet perlu diperhatikan guna untuk memaksimalkan hasil latihan sehingga tercapainya tujuan yang diinginkan. Tujuan yang diinginkan yang dimaksud adalah dapat mencapai sebuah performa kerja tubuh atlet sesuai dengan cabor yang digelutinya sehingga dapat memperoleh prestasi yang optimal.

PEMBAHASAN

Pengertian Latihan dalam Olahraga

Penguasaan kemampuan koordinasi untuk mewujudkan ketrampilan gerak pada cabang olahraga, hanya dapat dicapai melalui proses pembelajaran dan pelatihan, yaitu mempelajari dan memahami pola-pola latihan, yang selanjutnya harus diikuti dengan latihan, yaitu dengan mengulang (*drilling*) gerakan yang harus dikuasai tersebut. Tujuan

⁵⁾ Tjung Hauw Sin. Saat Ini Dosen Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahraaan Universitas Negeri Padang

pengulangan adalah agar atlet menjadi hafal bagaimana melakukan koordinasi gerakan itu secara akurat.

Dalam konteks fisiologi, *drilling* dimaksudkan agar penguasaan gerakan tersebut mencapai tingkat reflek bersyarat (*conditionet reflect*). Mutu tinggi ketrampilan gerak cabang olahraga diwujudkan oleh akurasi tinggi gerakan tersebut. Akurasi gerak dalam hal ini merupakan wujud dari akurasi koordinasi fungsi komponen-komponen *neoromuscular* yang terlibat dalam gerakan tersebut. Kemampuan mewujudkan gerak yang akurat hakikatnya adalah kemampuan mewujudkan keindahan gerak. Semua cabang olahraga prestasi menuntut tercapainya akurasi gerakan (Santoso, G & Dikdik Z.S, (2013:313).

Menurut, Pate, Rotela, & McClenaghan, (1993:317). Latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Dalam bidang olahraga tujuan akhir sebuah latihan untuk meningkatkan ketrampilan olahraga. Menurut Nossek (1982:3) latihan adalah proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan. Sedangkan Menurut Sukadiyanto (2005:1) menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

Bompa (2009:4) latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Syafruddin, (2011:21) juga menjelaskan bahwa *training* merupakan semua proses persiapan atlet mulai dari menyusun suatu perencanaan latihan, merealisasikan, mengontrol dan mengevaluasi semua kegiatan yang dilakukan, atau dengan kata lain merupakan rangkaian proses yang dimulai dari menyusun program latihan sampai keproses evaluasi kemajuan prestasi atlet. Sedangkan latihan merupakan realisasi atau pelaksanaan/ penerapan dari materi-materi latihan yang telah direncanakan sebelumnya, atau dengan kata lain bagian daripada *training*.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pelatihan secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan

⁵⁾ Tjung Hauw Sin. Saat Ini Dosen Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

atlet yang dilakukan secara berulang-ulang. Setiap atlet yang melakukan aktivitas olahraga salah satu tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan di bidang olahraga yang ditekuni, dengan demikian latihan yang baik dan benar akan memberikan efek terhadap apa yang ingin dicapai.

Prinsip Latihan

Syafruddin (2011:160) Prinsip-prinsip latihan (*principles of training*) merupakan azas atau ketentuan mendasar dalam proses pembinaan dan latihan yang harus dipatuhi terutama oleh pelatih dan peserta latihan atau atlet. Artinya bila pelatih dan atlet ingin meningkatkan kemampuan prestasinya, maka ia harus mematuhi prinsip-prinsip latihan yang ada sebagai berikut:

1. Prinsip Variasi Beban

Latihan yang dilaksanakan dengan benar biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga atlet. Masa-masa latihan yang lama ini bagi atlet sering kali membosankan. Untuk itu pelatih harus memikirkan bagaimana agar atlet tidak bosan. lebih lanjut Syafruddin (2011:167) mengatakan "untuk mengatasi kejemuhan dan kebosanan atlet dalam berlatih, pelatih perlu menggunakan metode-metode dan materi latihan secara bervariasi".

2. Prinsip Individualisasi

Prinsip Individualisasi ini memiliki dasar bahwa setiap orang memiliki perbedaan dalam kemampuan, potensi dan karakteristik. Harsono (1988:112) mengemukakan prinsip individualisasi yaitu seluruh konsep latihan harus disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai. Faktor-faktor seperti umur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmaninya, ciri-ciri psikologisnya, semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendesain latihan bagi atlet. Berkaitan dengan ini Bompas dalam Harsono (1988:114) mengatakan bahwa kemampuan usaha atlet tergantung dari beberapa faktor: (a) Usia biologis dan kronologis atlet, (b) Pengalaman dalam melakukan olahraga, (c) Kemampuan kerja dan prestasi individu (d) Status kesehatannya juga menentukan batas kemampuan berlatih atlet, (e) Faktor-faktor di luar latihan yang dapat mempengaruhi pemulihan kondisi atlet dalam latihan.

⁵⁾ Tjung Hauw Sin. Saat Ini Dosen Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Berdasarkan faktor-faktor tersebut dikemukakan bahwa pada dasarnya setiap individu memiliki perbedaan, dan ini berhubungan langsung dengan program latihan yang akan dibuat oleh pelatih. Beban latihan anak-anak tidak akan sama dengan seorang remaja atau orang dewasa.

3. Prinsip Latihan Progresif

Syafruddin (2011:166) mengatakan “prinsip latihan progresif menekankan kepada peningkatan beban latihan yang diberikan kepada atlet berdasarkan kemampuan atlet pada saat latihan. Semakin tinggi tingkat kemampuan atlet maka semakin berat atau semakin intensif beban latihan yang diberikan, atau dengan kata lain semakin berat latihan yang dilakukan”.

Melalui prinsip latihan, maka hal yang perlu diperhatikan adalah mengenai metode latihan yang dipakai. Metode latihan yang dipakai dalam latihan keterampilan dasar adalah metode pengulangan (repetisi). Metode pengulangan memiliki ciri di antara pengulangan isi/materi latihan dengan intensitas beban yang sangat tinggi terdapat interval-interval yang membawa ke pemulihan sempurna (Rothig, 2004:42).

Pembebanan Latihan

Agar latihan sesuai dengan tujuannya, maka perlu diberikan pembebanan yang tepat kepada atlet. Pembebanan latihan berkaitan dengan intensitas, volume, lama latihan dan frekuensi latihan.

1. Intensitas

Intensitas latihan merupakan suatu komponen yang penting dikaitkan dengan komponen kualitatif kerja yang dilakukan dalam kurun waktu yang diberikan. Syafruddin (2011:33) menyatakan bahwa “intensitas adalah tinggi rendahnya beban atau berat ringannya beban dan cepat lambatnya tempo gerakan dalam melakukan suatu aktivitas olahraga”. Menurut Bompa dalam Syafruddin (2011:33): Tingkat Intensitas dapat diukur sesuai dengan tipe atau bentuk latihan. Untuk latihan kecepatan diukur dalam meter/detik, sedangkan intensitas untuk kerja mengatasi beban dapat diukur dalam kilogram seperti dalam olahraga angkat besi, sementara untuk olahraga tim berdasarkan irama atau tempo permainan.

⁵⁾ Tjung Hauw Sin. Saat Ini Dosen Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

2. Volume

Defenisi volume yang paling sederhana adalah total kuantitas dalam aktifitas latihan yang dilakukan. Volume juga dapat dipertimbangkan sebagai jumlah kerja yang dilakukan sepanjang atau fase latihan. Total volume latihan harus dapat dikuatifikasikan dan dimonitor. Penilaian volume latihan yang akurat tergantung pada aktifitasnya atau olahraganya. Dalam olahraga daya tahan (lari jarak jauh, sepeda, kano, *ski cross country*, dan dayung), unit yang sesuai untuk menentukan volume latihan adalah mencakup jarak. (Bompa 2009:80).

3. Interval

Interval beban merupakan waktu antara pembebanan yang satu dengan pembebanan berikutnya. Interval beban sering juga diartikan dengan *recovery* (pemulihan), yaitu waktu istirahat yang diberikan setelah pembebanan. Selain itu, interval juga dapat diartikan dengan waktu istirahat antara hari-hari latihan. Menurut para ahli, interval dalam latihan diperlukan untuk: (a) Menghilangkan kelelahan, (b) Melaksanakan proses adaptasi sendiri, (c) Proses kompensasi untuk mendapatkan efek latihan positif.

Latihan dengan metode repetisi (*Repetition Methods*) harus memberikan istirahat yang memungkinkan terjadinya regenerasi organisme secara sempurna, sehingga kegiatan selanjutnya dapat dilakukan dengan intensitas beban yang sama. Pada latihan dengan metode interval, fungsi istirahat di sini adalah untuk melakukan adaptasi yang menentukan efek latihan.

4. Durasi

Durasi atau lama beban ditandai oleh waktu atau lamanya kegiatan yang dilakukan dalam latihan. Waktu dalam latihan bisa berlangsung sangat pendek seperti pada lari sprint dan bisa juga berlangsung sangat lama seperti pada lari jarak jauh. Dalam latihan biasanya durasi itu ditentukan berdasarkan repetisi dan set yang telah di buat. Dapat dicontohkan untuk latihan daya tahan kekuatan otot lengan dengan *push up*, dalam setiap repetisi dilakukan *push up* selama 30 detik. Demikian durasi direncanakan sesuai dengan kebutuhan latihan.

5. Frekuensi latihan

Frekuensi latihan menunjukkan jumlah satuan latihan (fase beban) dalam satu tahap latihan tertentu. Tahap ini dapat mencakup siklus kecil, mingguan, bulanan, atau

⁵⁾ Tjung Hauw Sin. Saat Ini Dosen Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

tahunan. Jadi frekuensi latihan adalah berapa kali latihan diadakan dalam satu minggu, satu bulan atau satu tahun program latihan. Untuk menentukan frekuensi latihan harus memperhatikan batas maksimal kemampuan tubuh seseorang. Kosasih (1993:40) menyatakan, “sebaiknya berlatih paling sedikit tiga kali seminggu. Akan tetapi lebih baik bila berlatih 4-5 kali seminggu. Mengapa paling sedikit tiga kali seminggu, karena *endurance* seseorang akan mulai menurun setelah 48 jam, jika tidak menjalankan latihan”.

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan dalam olahraga adalah sebuah kegiatan fisik yang dilakukan secara berkala dan sistematis berupa beban dari luar maupun dari dalam diri sendiri yang semakin lama semakin meningkat dalam jangka waktu yang sudah ditentukan guna untuk mencapai tujuan tertentu.

Pengertian Disiplin Atlet

Pengertian disiplin menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah ketaatan (kepatuhan) kepada peraturan (tata tertib dan sebagainya). Kata disiplin berasal dari bahasa Latin “disciplina” yang berarti latihan atau pendidikan kesopanan dan kerohanian serta pengembangan perilaku.

Hasibuan, (2013:193) menyatakan kedisiplinan adalah fungsi operatif keamanan dari manajemen sumber daya manusia. Kedisiplinan merupakan fungsi operatif manajemen sumber daya manusia yang terpenting karena semakin baik disiplin seseorang, maka semakin tinggi prestasi kerja yang dapat dicapai. Tanpa disiplin seseorang yang baik, sulit bagi organisasi ataupun seseorang tersebut untuk mencapai hasil yang optimal. Selain itu kedisiplinan seseorang adalah kesadaran dan kesediaan seseorang mentaati semua peraturan dan norma-norma sosial yang berlaku. Disiplin yang baik akan mencerminkan besarnya tanggung jawab seseorang terhadap tugas-tugas yang diberikan kepadanya. Dimana hal ini akan mendorong semangat seseorang. Sedangkan menurut Bahrodin, (2007:23), disiplin adalah bentuk ketaatan terhadap aturan, telah ditetapkan.

Soemarmo (1996: 29-30) menjelaskan disiplin adalah alat untuk menciptakan perilaku dan tata tertib manusia sebagai kelompok masyarakat. Disiplin menurut pengertian di atas yaitu hukuman atau sanksi yang berbobot mengatur dan mengendalikan perilaku. Maman Rachman (1999: 168), juga memberikan penjelasan

⁵⁾ Tjung Hauw Sin. Saat Ini Dosen Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

tentang disiplin. Disiplin sebagai upaya pengendalian diri dan sikap mental individu atau masyarakat dalam mengembangkan kepatuhan dan ketaatan terhadap peraturan dan tata tertib berdasarkan dorongan dan kesadaran yang muncul dari dalam hatinya.

Jadi berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan disiplin adalah berurupa ketaatan seseorang yang berwujud dalam bentuk kemauan dalam mengikuti aturan-aturan yang telah dibuat baik secara kelompok maupun individual. Manusia sebagai individu terkadang ingin hidup bebas, sehingga ia ingin melepaskan diri dari sebuah ikatan ataupun aturan yang membatasi kegiatan ataupun prilakunya. Namun perlu disadari manusia adalah makhluk sosial yang hidup diantara individu-individu lain yang saling berinteraksi satu sama lainnya, dimana dalam hal ini ia mempunyai kebutuhan akan perasaan diterima oleh orang lain. Maka dengan kata lain, disiplin pada seorang atlet sangat dibutuhkan, karena apa yang menjadi tujuan seorang pelatih akan sukar dicapai bila tidak ada disiplin seorang atlet.

Dalam olahraga atlet selalu menghadapi pilihan antara melakukan ketentuan sesuai program latihan yang ditetapkan atau tidak melakukan sesuai dengan program latihan, antara patuh pada peraturan dan bertindak sportif, atau dengan melanggar peraturan asal dapat memenangkan pertandingan, dan sebagainya. Ini semua erat kaitannya dengan disiplin atlet dan masalah penguasaan diri menghadapi keinginan mendapatkan kepuasan.

Disiplin yang ditanamkan dengan paksaan dapat menjurus kearah terbentuknya "disiplin semu" sedangkan disiplin yang ditanamkan atas dasar kesadaran dapat menumbuhkan disiplin diri sendiri atau (*self discipline*) atlet yang bertindak negative atau menolak ketentuan atau tata tertib yang sudah disepakati menunjukkan gejala tidak disiplin, karena disiplin mengandung ketaatan atau kepatuhan terhadap ketentuan dan nilai-nilai yang berlaku.

Dalam banyak hal pertentangan bathin antara mengutamakan kepentingan pribadi atau lebih mengutamakan kepentingan umum, merupakan tantangan terhadap disiplin atlet tersebut apabila dikembangkan lebih lanjut akan dapat menimbulkan pemahaman dan kesadaran yang lebih mendalam untuk mematuhi segala nilai-nilai, norma-norma dan kaidah-kaidah yang berlaku, meskipun tidak ada yang memerintah dengan memberi sanksi-sanksi dan diawasi. Bahkan akhirnya juga akan mematuhi rencana-rencana yang

⁵⁾ Tjung Hauw Sin. Saat Ini Dosen Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

dibuatnya sendiri, sesuai dengan nilai-nilai yang diketahuinya ini yang dinamakan disiplin diri sendiri atau (*self discipline*)

Jadi atlet yang memiliki disiplin diri sendiri sudah memiliki kesadaran untuk berlatih sendiri, meningkatkan keterampilan, dan menjaga kondisi fisik serta kesegaran jasmaninya, hal ini dapat menguati diri untuk tidak melakukan hal-hal yang bertentangan dengan peraturan yang dapat merugikan kesehatan dirinya dan lebih lanjutnya selalu akan berusaha untuk hidup dan berbuat sebaik-baiknya sesuai dengan citranya sebagai atlet yang ideal.

Disiplin juga dapat berkembang sehingga menimbulkan dampak positif terhadap perkembangan rasa harga diri atlet. Atlet yang merasa bangga melaksanakan program-programnya sendiri tanpa ada yang mengawasi, berarti merasa dirinya berharga untuk dapat menepati sebagai atlet yang baik, sebaliknya akan merasa dirinya kurang baik atau harga dirinya berkurang apabila melakukan hal-hal yang melanggar ketentuan-ketentuan atau norma-norma yang seharusnya dilakukan oleh seorang atlet yang baik (Sudibyo 2005:72-74). Menurut Tulus Tu'u (2004: 33) ada lima unsur-unsur disiplin yaitu:

- 1) Mengikuti dan mentaati peraturan, nilai dan hukum yang berlaku.
- 2) Pengikutan dan ketaatan, terutama muncul karena adanya kesadaran diri bahwa hal itu berguna bagi kebaikan dan keberhasilan diri, karena rasa takut, tekanan, paksaan dan dorongan dari luar diri.
- 3) Sebagai alat pendidikan untuk mempengaruhi, mengubah, membina, dan membentuk perilaku sesuai dengan nilai-nilai yang ditentukan atau diajarkan.
- 4) Hukuman yang diberikan bagi yang melanggar ketentuan yang berlaku, dalam rangka mendidik, melatih, mengendalikan dan memperbaiki tingkah laku.
- 5) Peraturan-peraturan yang berlaku sebagai pedoman dan ukuran perilaku.

Kedisiplinan sangat diperlukan oleh setiap manusia. Manusia yang memiliki kedisiplinan yang tinggi akan mempunyai kualitas yang lebih unggul. Kedisiplinan akan digunakan disemua aspek kehidupan. Lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan kerja sampai lingkungan bermain memerlukan kedisiplinan yang tinggi. Disiplin berperan penting dalam membentuk individu yang berciri keunggulan (Tulus Tu'u, 2004:37).

⁵⁾ Tjung Hauw Sin. Saat Ini Dosen Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Dalam hal ini sesungguhnya seorang atlet yang telah mampu menumbuhkan disiplin diri sendiri atau (*self discipline*) akhirnya juga akan memiliki "citra diri" sebagai orang yang disiplin.

Disiplin yang disertai pemahaman dan kesadaran erat hubungannya dengan sikap penuh tanggung jawab; individu yang bersangkutan cenderung berusaha menempati, mendukung dan mempertahankan nilai-nilai yang dianutnya. Rasa tanggung jawab untuk patuh, tidak mengingkari, dan harapan akan kelangsungan nilai-nilai akan berkembang menjadi sikap hidupnya sehari-hari (Sudibyo, 2005:74).

Jadi berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa disiplin atlet adalah sebuah tanggung jawab moral yang dapat mentaati atauran atau nilai-nilai yang berlaku dalam sebuah organisasi, kelompok ataupun individu, sehingga menjadikan seorang atlet yang dapat diharapkan (atlet ideal). Dengan demikian maka atlet akan mendapatkan tujuan ataupun keinginan yang ingin dicapai baik dalam latihan maupun prestasi dalam cabang olahraga yang digelutinya. Hal ini memberikan sebuah alasan bahwa kedisiplinan dalam latihan adalah faktor pertama yang mempengaruhi keberhasilan seorang atlet dalam meraih hasil latihan. Maka dari itu kedisiplinan atlet harus diperhatikan dalam latihan dan tidak boleh diabaikan kalau ingin mendapatkan hasil latihan optimal.

PENUTUP

Mencapai sebuah prestasi dalam olahraga membutuhkan perjuangan baik secara fisik maupun psikis. Untuk itu latihan adalah kata kunci untuk mencapai prestasi tersebut. Latihan yang baik dasar bagi atlet dalam mencapai sebuah prestasi, semua itu didukung oleh disiplin atlet dalam menjalankan sebuah latihan. Disiplin merupakan hal yang tidak bisa dilepaskan dalam menjalankan aktivitas, untuk itu keberhasilan seorang atlet dalam latihan diukur dari disiplin atlet itu sendiri dalam latihan. Dimana dalam hal ini disiplin memiliki nilai-nilai ketekunan, ketertiban serta taat aturan dalam menjalani kegiatan latihan.

Maka dari itu keberhasilan sebuah latihan yang dilakukan dipengaruhi oleh salah satu faktor yaitu kedisiplinan diri seorang atlet itu sendiri. Untuk mendapatkan hasil latihan yang baik maka disarankan seorang atlet harus memiliki disiplin sehingga tujuan latihan yang diinginkan akan tercapai.

⁵⁾ Tjung Hauw Sin. Saat Ini Dosen Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor. (2009). *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendal Hunt Publishing Company.
- DPN, (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa (KBBIPB). Edisi Ke 4 (empat)*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Harsono. (1988). *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam choaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusumah.
- Kosasih, Engkos, (1993). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Presindo.
- Moch Bahrodin. (2007). *Pengaruh Kepemimpinan, Motivasi dan Disiplin Kerja terhadap Prestasi Kerja Pegawai Pengadilan Negeri Purworejo*. Tesis. Purwokerto: Program Pascasarjana Universitas Jendral Soedirman.
- Malayu, S.P, Hasibuan, (2013). *Manajemen Sumber Daya Manusia. Edisi Revisi*, PT. Bumi Aksara.
- Nossek, J. (1982). *General Theory of Training*. Lagos: National Institute For Sports, Pan African Press, Ltd.
- Pate, Rotela, & McClenaghan, (1993). *Scientifie Foundations of coaching*. Saunders College Publishing.
- Röthig, Peter & Stefan Grossing. (2004). *Pengetahuan Training Olahraga*. Terjemahan Syafruddin. Padang: UNP.
- Rachman, Maman. (1999). *Manajemen kelas*. Jakarta: Depdiknas, Proyek Pendidikan Guru SD.
- Santoso, G & Dikdik Z.S, (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Soemarmo, D. (1996). *Gerakan disiplin nasional*. Jakarta : Mini Jaya Abadi.
- Sudibyo, Setyobroto. (2005). *Pisikologi Olahraga*. Jakarta: UNJ.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Tu'u, Tulus. (2004). *Peran disiplin pada perilaku dan prestasi siswa*. Jakarta: Grasindo.

⁵⁾ Tjung Hauw Sin. Saat Ini Dosen Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang