



Hubungan Disiplin dan Motivasi terhadap Hasil Latihan Bela Diri Karate

Zaky Abdullah¹, Ariansah², Nabil Alkhoiri³, Dadang Sulaiman⁴, Ilyas Abdul Jamil⁵, Muhammad Prawibowo⁶

^{1,2,3,4,5,6} Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima April 2026
Revisi April 2026
Diterima Mei 2026
Tersedia online Mei 2026

Kata kunci:

Disiplin, Motivasi, Karate

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan disiplin dan motivasi terhadap hasil latihan bela diri karate pada atlet junior. Permasalahan penelitian berfokus pada bagaimana disiplin dan motivasi berperan dalam pencapaian prestasi latihan karate. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus terhadap Akbar Gumilar, atlet karate yang meraih Juara I Kata Yuniior dan Juara I Kumite Yuniior Putra pada Kejuaraan Karate Provinsi Banten Piala Dan Yonif 318/AY tahun 2024. Subjek penelitian ditentukan secara purposive. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, sedangkan teknik analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan simpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa disiplin yang diterapkan secara konsisten, seperti kepatuhan terhadap aturan latihan dan manajemen waktu, berkontribusi positif terhadap peningkatan kualitas latihan. Selain itu, motivasi intrinsik dan ekstrinsik berperan penting dalam menjaga semangat latihan dan ketekunan atlet. Simpulan penelitian menyatakan bahwa disiplin dan motivasi memiliki hubungan yang kuat dan saling mendukung dalam meningkatkan hasil latihan bela diri karate.

Abstract

This study aims to analyze the relationship between discipline and motivation toward karate martial arts training outcomes in junior athletes. The research problem focuses on how discipline and motivation contribute to the achievement of karate training performance. A qualitative approach with a case study method was employed, involving Akbar Gumilar, a junior karate athlete who won first place in Junior Kata and Junior Kumite at the 2024 Banten Provincial Karate Championship, Dan Yonif 318/AY Cup. The subject was selected using purposive sampling. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation, while data analysis was conducted through data reduction, data display, and conclusion drawing. The results indicate that consistently applied discipline, such as adherence to training rules and time management, positively affects training quality. In addition, intrinsic and extrinsic motivation play a crucial role in maintaining training enthusiasm and athlete persistence. It can be concluded that discipline and motivation have a strong and interrelated influence on improving karate martial arts training outcomes.

*Alamat yang sesuai: Jl. Pasir Pengaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: abdulzaky405@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga bela diri karate merupakan salah satu cabang olahraga yang tidak hanya menekankan penguasaan keterampilan fisik, tetapi juga pembentukan karakter, seperti disiplin, tanggung jawab, dan motivasi berprestasi. Karate mengajarkan nilai-nilai etika, pengendalian diri, serta ketekunan melalui latihan yang terstruktur dan berkelanjutan. Dalam konteks pembinaan atlet usia dini dan remaja, disiplin dan motivasi menjadi faktor penting yang memengaruhi keberhasilan proses latihan dan pencapaian prestasi olahraga.

Secara ideal, atlet karate diharapkan memiliki tingkat disiplin tinggi dalam mengikuti aturan latihan, mengelola waktu, serta menaati arahan pelatih. Selain itu, motivasi yang kuat, baik intrinsik maupun ekstrinsik, diperlukan agar atlet mampu menjalani proses latihan secara konsisten dan berorientasi pada peningkatan kemampuan. Namun, kondisi di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua atlet mampu mempertahankan disiplin dan motivasi secara optimal. Beberapa atlet masih mengalami penurunan semangat latihan, kurang fokus, serta kesulitan mempertahankan konsistensi latihan, yang pada akhirnya berdampak pada hasil latihan dan prestasi yang dicapai.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa disiplin berperan sebagai landasan utama dalam pembentukan kebiasaan positif atlet, sedangkan motivasi berfungsi sebagai penggerak perilaku untuk mencapai tujuan latihan dan prestasi olahraga. Atlet yang memiliki disiplin tinggi cenderung lebih patuh terhadap program latihan, sementara motivasi yang kuat mendorong atlet untuk berlatih lebih giat dan menghadapi tantangan dengan sikap positif. Meskipun demikian, kajian yang secara khusus mengkaji hubungan disiplin dan motivasi terhadap hasil latihan bela diri karate, terutama melalui pendekatan studi kasus atlet berprestasi, masih relatif terbatas.

Oleh karena itu, penelitian ini memiliki nilai kebaruan dengan mengkaji secara mendalam hubungan disiplin dan motivasi terhadap hasil latihan bela diri karate melalui studi kasus atlet junior berprestasi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi olahraga serta kontribusi praktis bagi pelatih, orang tua, dan pembina olahraga dalam merancang strategi pembinaan atlet karate yang lebih efektif dan berkelanjutan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai hubungan disiplin dan motivasi terhadap hasil latihan bela diri karate pada atlet junior berprestasi, dengan menekankan pada pengalaman, perilaku, dan konteks sosial yang melingkupi subjek penelitian.

Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet karate junior yang aktif mengikuti latihan di Perguruan Karate BKC Kota Tangerang. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, dengan subjek utama yaitu Akbar Gumilar, atlet karate junior yang meraih Juara I Kata Yuniior dan Juara I Kumite Yuniior Putra pada Kejuaraan Karate Provinsi Banten Piala Dan Yonif 318/AY tahun 2024. Pemilihan subjek didasarkan pada prestasi, konsistensi latihan, serta relevansi dengan tujuan penelitian.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian meliputi pedoman wawancara semi-terstruktur, lembar observasi, dan dokumentasi. Pedoman wawancara digunakan untuk menggali informasi terkait tingkat disiplin, motivasi, dan pengalaman latihan atlet. Lembar observasi digunakan untuk mencatat perilaku disiplin dan keterlibatan subjek selama proses latihan, sedangkan dokumentasi berupa data prestasi, jadwal latihan, serta catatan pendukung lainnya.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: abdulzaky405@gmail.com

Langkah-Langkah Penerapan Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu: (1) melakukan observasi langsung terhadap aktivitas latihan karate, (2) melaksanakan wawancara mendalam dengan atlet dan pelatih, serta (3) mengumpulkan dokumen pendukung yang relevan dengan prestasi dan program latihan. Seluruh data dikumpulkan secara sistematis untuk memastikan kelengkapan dan keabsahan informasi

Teknik Pengumpulan Data

Analisis data dilakukan secara kualitatif melalui tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan simpulan. Data yang diperoleh diseleksi dan dikategorikan sesuai fokus penelitian, kemudian disajikan dalam bentuk narasi deskriptif. Penarikan simpulan dilakukan dengan menginterpretasikan pola hubungan antara disiplin, motivasi, dan hasil latihan bela diri karate.

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa disiplin dan motivasi memiliki peran yang signifikan terhadap hasil latihan bela diri karate pada atlet junior. Berdasarkan hasil observasi, subjek penelitian menunjukkan tingkat kedisiplinan yang tinggi, ditandai dengan kehadiran latihan yang konsisten, kepatuhan terhadap aturan dojo, serta kesungguhan dalam mengikuti seluruh rangkaian latihan yang diberikan oleh pelatih. Atlet secara rutin hadir tepat waktu, menjalankan pemanasan dan pendinginan sesuai prosedur, serta mematuhi instruksi teknik dan etika latihan karate.

Hasil wawancara mendalam mengungkapkan bahwa motivasi subjek bersumber dari motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik tercermin dari keinginan kuat untuk meningkatkan kemampuan diri dan meraih prestasi, sedangkan motivasi ekstrinsik berasal dari dukungan orang tua, pelatih, serta lingkungan perguruan karate. Kombinasi kedua bentuk motivasi tersebut mendorong atlet untuk tetap berlatih secara konsisten meskipun menghadapi kelelahan fisik dan tekanan kompetisi.

Dokumentasi prestasi menunjukkan bahwa penerapan disiplin latihan yang konsisten dan motivasi yang tinggi berbanding lurus dengan peningkatan kualitas teknik dan hasil pertandingan. Atlet mampu menampilkan performa optimal pada Kejuaraan Karate Provinsi Banten Piala Dan Yonif 318/AY tahun 2024 dengan meraih Juara I Kata Yuniior dan Juara I Kumite Yuniior Putra

Tabel & Gambar

Tabel 1. Hasil Observasi Disiplin dan Motivasi Atlet dalam Latihan Karate

Aspek yang Diamati	Indikator	Kategori
Disiplin Latihan	Kehadiran tepat waktu	Sangat baik
	Kepatuhan terhadap aturan dojo	Sangat baik
	Konsistensi mengikuti program latihan	Baik
Motivasi Intrinsik	Keinginan meningkatkan kemampuan	Sangat tinggi
	Ketekunan saat latihan intensif	Tinggi
Aspek yang Diamati	Indikator	Kategori
Motivasi Ekstrinsik	Dukungan pelatih	Tinggi
	Dukungan orang tua	Tinggi
Hasil Latihan	Penguasaan teknik kata	Sangat baik

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: abdulzaky405@gmail.com

	Penguasaan teknik kumite	Sangat baik
Prestasi	Hasil kejuaraan tingkat provinsi	Juara I

Pembahasan

Temuan penelitian ini menguatkan pandangan bahwa disiplin merupakan fondasi utama dalam proses pembinaan atlet karate. Disiplin tidak hanya berfungsi sebagai kontrol perilaku, tetapi juga membentuk kebiasaan positif yang mendukung pencapaian hasil latihan secara berkelanjutan. Atlet yang disiplin cenderung memiliki kesiapan fisik dan mental yang lebih baik dalam menghadapi latihan maupun pertandingan.

Motivasi berperan sebagai penggerak internal yang menjaga konsistensi latihan dan ketekunan atlet dalam mencapai tujuan. Motivasi yang kuat mendorong atlet untuk mengatasi hambatan, meningkatkan intensitas latihan, serta mempertahankan fokus dalam setiap proses pembinaan. Hubungan antara disiplin dan motivasi bersifat saling melengkapi, di mana disiplin memperkuat struktur latihan, sementara motivasi memberikan energi psikologis untuk mempertahankan komitmen latihan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keberhasilan latihan bela diri karate tidak hanya ditentukan oleh aspek teknis, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis, khususnya disiplin dan motivasi. Temuan ini memiliki implikasi praktis bagi pelatih dan pembina olahraga untuk lebih menekankan pembentukan disiplin dan penguatan motivasi dalam program latihan karate.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa disiplin dan motivasi memiliki peran yang sangat penting terhadap hasil latihan bela diri karate pada atlet junior. Disiplin yang diterapkan secara konsisten, seperti kepatuhan terhadap jadwal latihan, aturan dojo, dan arahan pelatih, terbukti mampu membentuk kebiasaan positif serta meningkatkan kualitas latihan dan kesiapan atlet dalam menghadapi pertandingan. Disiplin berfungsi sebagai fondasi utama dalam proses pembinaan atlet karate.

Motivasi, baik intrinsik maupun ekstrinsik, berperan sebagai pendorong utama yang menjaga semangat, ketekunan, dan komitmen atlet dalam menjalani proses latihan. Motivasi yang tinggi membantu atlet mengatasi kelelahan fisik, tekanan kompetisi, serta mempertahankan fokus untuk mencapai prestasi optimal. Hubungan antara disiplin dan motivasi bersifat saling melengkapi, di mana disiplin memperkuat struktur latihan, sedangkan motivasi memberikan dorongan psikologis yang berkelanjutan.

Kelebihan penelitian ini terletak pada pengkajian mendalam melalui pendekatan studi kasus atlet berprestasi sehingga mampu menggambarkan hubungan disiplin dan motivasi secara kontekstual. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah subjek yang terbatas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak subjek, menggunakan pendekatan kuantitatif atau campuran, serta mengkaji variabel lain yang berpotensi memengaruhi hasil latihan bela diri karate, seperti dukungan sosial, kualitas pelatih, dan program latihan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Rokania yang telah menerima artikel untuk diterbitkan sehingga dapat berguna bagi peneliti berikutnya. Kami juga mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua peserta yang telah terlibat dalam penelitian ini.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: abdulzaky405@gmail.com

REFERENSI

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The “What” and “Why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. New York, NY: Guilford Press.
- Gill, D. L., & Williams, L. (2016). *Psychological dynamics of sport and exercise* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2016). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2017). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, UK: Wiley-Blackwell.
- Martens, R. (2012). *Successful coaching* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- World Karate Federation. (2023). *WKF competition rules*. Diambil dari <https://www.wkf.net>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. Diambil dari <https://www.humankinetics.com>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Diambil dari <https://repository.university.ac.id>
- Suhartono, A., & Pratama, R. (2022). Peran motivasi dan disiplin terhadap prestasi atlet karate usia dini. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Keolahragaan* (hlm. 45–52). Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: abdulzaky405@gmail.com