



## Tingkat Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Permainan pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru

Andre Pranata Sembiring<sup>1\*</sup>, I Gusti Lanang Agung Parwata<sup>2</sup>, Made Agus Wijaya<sup>3</sup> 

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received May 26, 2022

Revised May 29, 2022

Accepted September 14, 2022

Available online October 25, 2022

#### Kata Kunci:

Tenis Meja, Bulutangkis, Kedisiplinan

#### Keywords:

Table Tennis, Badminton, Discipline



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2022 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

### ABSTRAK

New Normal adalah perubahan perilaku untuk tetap melakukan aktivitas normal dengan \ menerapkan protokol kesehatan. Atlet harus tetap mematuhi protokol kesehatan sehingga terhindar dari covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kedisiplinan atlet cabang olahraga tenis meja dan bulutangkis pada masa adaptasi kebiasaan baru. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah metode survei. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu atlet tenis meja sebanyak 15 orang dan atlet bulutangkis sebanyak 30 orang. Instrumen yang digunakan adalah instrument kedisiplinan. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase pada tabel dan grafik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kedisiplinan atlet cabang olahraga tenis meja berada pada kategori disiplin berjumlah 10 orang (67%), disusul kategori sangat disiplin mencapai 4 orang responden (27%) dan kategori cukup disiplin mencapai 1 orang (7%) serta tidak ada atlet Tenis Meja yang termasuk kurang disiplin maupun sangat kurang disiplin. Untuk hasil penelitian tingkat kedisiplinan atlet cabang olahraga bulutangkis pada kategori disiplin berjumlah 19 orang (63%), disusul kategori cukup disiplin mencapai 6 orang responden (20%) dan kategori sangat disiplin mencapai 5 orang (17%) serta tidak ada atlet Bulutangkis yang termasuk kurang disiplin maupun sangat kurang disiplin. Berdasarkan nilai rata-rata tingkat kedisiplinan atlet cabang olahraga tenis meja dan bulutangkis berada pada kategori "sangat disiplin".

### ABSTRACT

New Normal is a behaviour change to continue carrying out normal activities by implementing health protocols. Athletes must continue to comply with health protocols to avoid Covid-19. This study aims to analyze the level of discipline of table tennis and badminton athletes during the adaptation period to new habits. This type of research is descriptive research. The method used is the survey method. The subjects used in this study were 15 table tennis athletes and 30 badminton athletes. The instrument used is disciplinary. Data analysis used descriptive statistical analysis techniques as outlined in the form of percentages in tables and graphs. The results showed that the level of discipline of table tennis athletes was in the disciplinary category totalling 10 people (67%), followed by the very disciplined category reaching 4 respondents (27%) and the moderately disciplined category reaching 1 person (7%) and there were no athletes. Table Tennis includes a lack of discipline or very lack of discipline. For the research results, the level of discipline of badminton athletes in the discipline category totalled 19 people (63%), followed by the sufficiently disciplined category, which reached 6 respondents (20%). The very disciplined category reached 5 people (17%), and there were no badminton athletes included undisciplined or very undisciplined. Based on the average value of the discipline level of table tennis and badminton athletes, it is in the "very disciplined" category.

## 1. PENDAHULUAN

Dunia saat ini diperhadapkan dengan dahsyatnya penyebaran virus Covid-19 yang secara bersamaan dengan perkembangan revolusi industri 4.0 yang ditandai dengan adanya kemajuan teknologi digital yang pekerjaannya masih, secara fisik tidak terlihat tetapi dapat memberi perubahan yang sangat

\*Corresponding author.

E-mail addresses: [andrepranata202017@gmail.com](mailto:andrepranata202017@gmail.com) (Andre Pranata Sembiring)

nyata dalam kehidupan manusia (Abumalloh et al., 2021; R. Apriansyah et al., 2020; Munasti et al., 2021; Rotatori et al., 2021). Dalam konteks ini, kemajuan digital seakan memaksa manusia dengan berbagai profesi yang dimilikinya untuk mendisrupsi pikirannya yang sifatnya destruksi, inovasi dan kreatif (Arina et al., 2020; Erawati et al., 2021). New Normal adalah perubahan perilaku untuk tetap melakukan aktivitas normal dengan ditambah menerapkan protokol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan covid-19 (Hapsari & Fitria, 2020; Küsel et al., 2020).

New Normal ini hanya melanjutkan kebiasaan yang selama ini dilakukan saat diberlakukannya karantina wilayah atau pembatasan sosial berskala besar (Mustakim & Saepul, 2020; Shirish et al., 2021). Tujuan dari new normal ini adalah agar masyarakat tetap produktif dan aman dari penularan Covid-19. Sejak saat itu semua kegiatan olahraga yang ada di Indonesia pun ditunda. Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan RI telah menyusun prosedur kesehatan salah satunya mencakup AKB berolahraga Karena itu protokol kesehatan yang wajib dipatuhi oleh setiap orang yang melakukan aktifitas di luar rumah. Olahraga adalah salah satu sektor yang mulai melakukan kegiatan dimasa AKB ini lainnya (Purnamasari & Febrianty, 2020; Wisnubrata M. D., 2020).

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Olahraga telah memberikan kontribusi positif yang nyata bagi kesehatan masyarakat (B. Apriansyah et al., 2017; Ramadhan & Bulqini, 2018). Olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan jasmani maupun rohani dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan (Andli Marta & Oktarifaldi, 2020; Gustiana & Puspita, 2020; Haryanto et al., 2015; Yaqin et al., 2019). Olahraga yang paling banyak di gemari masyarakat pada umumnya adalah sepak bola, bola voli dan basket namun tidak sedikit pula masyarakat yang suka berolahraga permainan Bola kecil contohnya Tenis meja dan Bulutangkis. Tenis meja atau pingpong merupakan salah satu cabang olahraga yang tergolong ke dalam permainan bola kecil, Tenis meja merupakan olahraga. Permainan bulutangkis adalah cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di seluruh dunia, tidak terkecuali di Indonesia (Asri, 2020; Pujiyanto, 2015).

Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya masyarakat yang ikut serta dalam setiap kegiatan olahraga bulutangkis yang diselenggarakan, baik dalam bentuk pertandingan tingkat RT hingga tingkat dunia, seperti Thomas dan Uber Cup atau Olimpiade. Bulu tangkis mirip dengan olahraga tenis yang dimainkan dengan pemain di satu sisi (Putra & Sugiyanto, 2016; Sari et al., 2017). Tetapi, bulu tangkis menggunakan bola permainan yang disebut dengan kok atau shuttlecock yang berbahan dari bulu unggas. Olahraga bulutangkis telah dikenal di Indonesia sejak lama. Namun tidak semua orang mengetahui asal mula dari permainan bulutangkis itu sendiri. Bulutangkis sendiri telah dikenal sejak abad 12 di England. Permainan ini dikenal dengan nama "battledore dan shuttlecock". Disebut battledore karena pemukulan dengan pemukul kayu yang dikenali dengan nama bat atau "batedor" (Haerun, 2007; Majid et al., 2021). Permainan bulutangkis merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh tunggal atau pasangan dengan cara memukul shuttlecock melewati bagian atas net (Majid, 2021). Pemain menggunakan raket untuk memukul shuttlecock ke daerah lawan atau membalikkan shuttlecock agar tidak jatuh didaerah permainan sendiri. Lapangan permainan dalam bulutangkis berbentuk persegi yang dibatasi oleh net ditengah lapangan yang bertujuan memisahkan daerah permainan sendiri dan daerah permainan musuh.

Tenis Meja dan Bulutangkis merupakan olahraga yang banyak di gemari masyarakat Bali khususnya masyarakat Buleleng, permainan Tenis meja dan Bulutangkis, dapat di mainkan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, dan dari itu sudah banyak prestasi yang di torehkan oleh atlet Tenis meja dan Bulutangkis Buleleng pada ajang Porprov Bali yang diselenggarakan setiap dua tahun sekali. Dari beberapa tahun kebelakang Atlet Tenis Meja dan Bulutangkis Buleleng cukup berprestasi di kanca Porprov bali, pada ajang Porprov Bali pada Tahun 2009 Atlet tenis meja meraih 2 emas, 3 perak dan 4 perunggu, sedangkan Atlet bulutangkis dapat meraih 4 emas, 2 perak dan 1 perunggu, dan kontingen Buleleng berada di posisi 3 dalam ajang Porprov bali dengan meraih jumlah medali 36 emas 39 perak dan 67 perunggu. Pada Porprov bali tahun 2011 Atlet Tenis Meja Buleleng meraih peningkatan prestasi dengan 3 emas, 4 perak, 3 perunggu sedangkan untuk altet Bulutangkis Buleleng mengalami penurunan dengan meraih 3 emas, 2 perak dan 2 perunggu dan kontingan buleleng berada di posisi IV dalam ajang Porprov bali Tahun 2011 dengan meraih jumlah medali 34 emas, 47 perak dan 66 perunggu sedangkan pada Porprov Bali Tahun 2013.

Altet tenis meja Buleleng mengalami penurunan prestasi dengan meraih 1 emas, 3 perak, dan 1 perunggu sedangkan Atlet Bulutangkis juga mengalami penurunan prestasi dengan hanya mampu meraih 0 emas, 0 perak dan 3 perunggu dan kontingan Buleleng berada di posisi ke IV pada ajang Porprov Bali. Tahun 2013 dengan meraih jumlah medali keseluruhan cabang olahraga 30 emas, 69 perak dan 40 perunggu. pada Porprov Tahun 2015, Atlet Tenis Meja Buleleng meraih 4 emas, 3 perak dan 4 perunggu, Altet Tenis Meja Buleleng mengalami peningkatan prestasi yang bagus daripada tahun sebelumnya, sedangkan Atlet Bulutangkis Buleleng meraih jumlah medali 0 emas, 2 perak dan 3 perunggu, dan kontingan buleleng berada di posisi III pada ajang Porprov Bali Tahun 2015 dengan meraih jumlah medali

keseluruhan dari cabang olahraga 49 emas, 59 perak dan 94 perunggu. Pada ajang Porprov Bali pada Tahun 2017 Atlet tenis meja Buleleng meraih 2 emas, 1 perak dan perunggu, sedangkan Atlet bulutangkis dapat meraih 1 emas, 3 perak dan 3 perunggu, dan kontingen Buleleng berada di posisi ke IV dalam ajang Porprov Bali dengan meraih jumlah keseluruhan medali dari cabang olahraga 46 emas 53 perak dan 87 perunggu. Sedangkan pada ajang Porprov Bali pada Tahun 2019 Atlet Tenis Meja Buleleng meraih 3 emas, 0 perak dan 2 perunggu. Sedangkan Atlet Bulutangkis mengalami penurunan prestasi dengan hanya meraih 0 emas, 1 perak dan 2 perunggu, dan kontingen Buleleng berada di posisi 3 dalam ajang Porprov Bali dengan meraih keseluruhan jumlah medali dari cabang olahraga 55 emas 52 perak dan 82 perunggu.

Tujuan umum pada penelitian ini yaitu untuk mengukur tingkat kedisiplinan atlet cabang olahraga Tenis meja pada masa adaptasi kebiasaan baru di Kabupaten Buleleng dan mengukur tingkat kedisiplinan atlet cabang olahraga Bulutangkis pada masa adaptasi kebiasaan baru di Kabupaten Buleleng.

## 2. METODE

Penelitian ini tergolong penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi, atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis (Silalahi, 1999). Penelitian deskriptif merupakan suatu penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu fenomena/peristiwa secara sistematis sesuai dengan apa adanya. Jenis penelitian deskriptif yaitu studi kasus, survei, studi pengembangan, studi tindak lanjut, analisis dokumenter, analisis kecenderungan dan studi korelasi.

Subjek penelitian ini diambil dari atlet cabang olahraga Permainan yaitu olahraga Tenis Meja dan Bulutangkis yang berada di kabupaten Buleleng, Bali. Adapun cabang olahraga tenis meja dengan atlet berjumlah 15 orang sedangkan atlet bulutangkis 30 orang, dengan total keseluruhan yaitu 45 orang. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk tes dan non tes. Tes yang dimaksud dalam penelitian ini adalah memberikan angket/kuisisioner tingkat kedisiplinan atlet cabang olahraga Tenis Meja dan Bulutangkis di kabupaten Buleleng dalam bentuk *google form*. Sedangkan bentuk non tes berupa wawancara mendalam peneliti bersama kedisiplinan atlet untuk melengkapi data yang belum terangkum pada angket dan memastikan kebenaran data dengan realitas keseharian kedisiplinan atlet di Kabupaten Buleleng. Validitas merupakan saraf sejauh mana perangkat tes itu mengukur apa yang sebenarnya diukur, semakin tinggi suatu perangkat tes itu dapat dikatakan semakin mengenai sasaran menunjukkan apa yang harusnya diukur, agar memenuhi sebagai instrumen yang baik maka instrument hasil belajar harus melalui pakar. Adapun validitas yang dicari adalah face validity atau validitas tampak dan validitas isi.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk tes dan non tes. Tes yang dimaksud dalam penelitian ini adalah memberikan angket/kuisisioner tingkat kedisiplinan atlet cabang olahraga Tenis Meja dan Bulutangkis di kabupaten Buleleng dalam bentuk *google form*. Sedangkan bentuk non tes berupa wawancara mendalam peneliti bersama kedisiplinan atlet untuk melengkapi data yang belum terangkum pada angket dan memastikan kebenaran data dengan realitas keseharian kedisiplinan atlet di Kabupaten Buleleng. Kuisisioner tingkat kedisiplinan Atlet Permainan di Kabupaten Buleleng disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Kisi-Kisi Instrumen Tingkat Kedisiplinan Atlet Permainan

No	Indikator	Deskriptor
1.	Displin waktu	1. Ketepatan waktu ketika datang ke lapangan dan mulai latihan 2. Pulang ke rumah dengan tepat waktu
2.	Displin terhadap kegiatan latihan	1. Mengikuti semua kegiatan latihan 2. Latihan dengan serius 3. Menyelesaikan tugas latihan di tempat latihan 4. Membiasakan menambah latihan dirumah 5. Fokus saat pelatih memberi materi latihan
3.	Berpakaian dan penampilan	6. Memakai baju olahraga 7. Cara berpakaian dan penampilan sesuai aturan pelatih 8. Sebelum latihan membersihkan tempat latihan
4.	Menjaga sarana	Terlebih dahulu 9. Membuang sampah pada tempatnya 10. Menjaga alat olahraga yang digunakan
5.	Memakai Masker	11. Menggunakan masker sebelum menuju Lokasi Latihan 12. Menggunakan masker saat pergi ke luar rumah

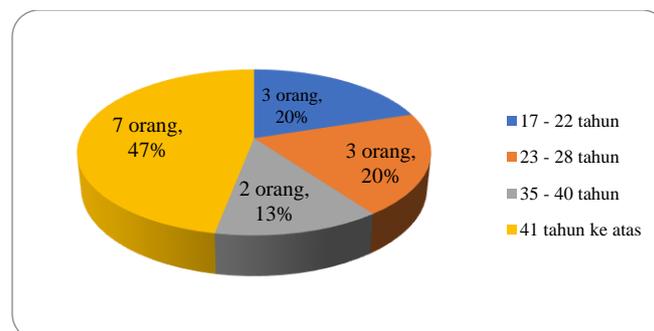
No	Indikator	Deskriptor
6.	Mencuci tangan pakai sabun dan air yang mengalir	13. Mencuci tangan sebelum berolahraga di lokasi berolahraga 14. Mencuci tangan setelah berolahraga
7.	Menggunakan handsanitizer	15. Membawa handsanitizer ke lokasi olahraga 16. Menggunakan handsanitizer selama olahraga
8.	Hindari menyentuh area wajah misalnya mata, hidung atau mulut	17. Tidak Menyentuh mata ketika berolahraga 18. Tidak menyentuh hidung ketika berolahraga 19. hindari menyentuh mulut saat berolahraga 20. Hindari bersentuhan dengan anggota keluarga sebelum mencuci tangan
9	Saat tiba dirumah, segera cuci tangan,mandi,dan berganti pakaian	21. Langsung mencuci pakain yang digunakan saat berolahraga 22. sampai rumah langsung mandi dan ganti baju
10	Bersihkan alat olahraga, handphone,kacamata,tas dan barang lainnya dengan cairan disinfektan	23. Membersihkan alat olahraga dengan menyemprotkan cairan disinfektan 24. Merapikan alat olahraga

Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan Skala Likert, variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Adapun data yang telah dijabarkan dalam tabel operasionalisasi variabel yang bersifat kualitatif akan diubah menjadi bentuk kuantitatif dengan pendekatan analisis statistik. Analisa data menggunakan deskriptif kuantitatif kualitatif, bertujuan untuk menggambarkan secara jelas dalam bentuk angka besaran tingkat kedisiplinan pengolahraga di kabupaten Buleleng serta menentukan kualitas dari besaran angka yang diperoleh dengan kriterianya. Kriteria yang digunakan dalam menggolongkan tingkat kedisiplinan pengolahraga permainan di kabupaten Buleleng disusun berdasarkan rata-rata skor kedisiplinan pengolahraga Permainan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

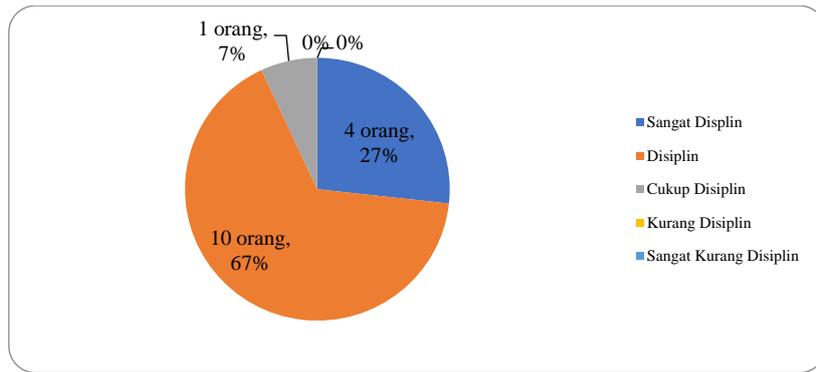
#### Hasil

Responden atlet Tenis Meja yang berpartisipasi aktif mengisi kuisisioner sebanyak 15 orang dan seluruhnya adalah berjenis kelamin laki-laki (100%). Selain data jenis kelamin, melalui penelitian ini diperoleh data bahwa 15 orang (100%) Tenis Meja di Kabupaten Buleleng telah mengikuti program vaksinasi Covid-19. Responden berusia 17 - 22 tahun paling banyak mengisi kuisisioner yaitu mencapai 3 orang (20%), responden berusia 23 - 28 tahun sebanyak 3 orang (20%), responden berusia 35 - 40 tahun sebanyak 2 orang (13%), dan responden berusia 41 tahun ke atas sebanyak 7 orang (47%). Berikut ini ditampilkan diagram histogram usia responden Tenis Meja. Histogram Responden Tenis Meja di Kabupaten Buleleng-Bali disajikan pada Gambar 1.



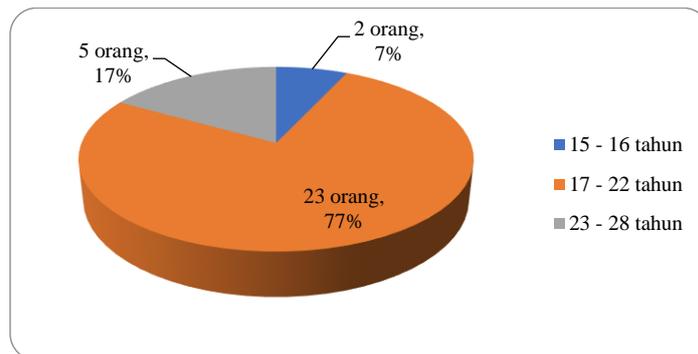
Gambar 1. Diagram Histogram Responden Tenis Meja di Kabupaten Buleleng-Bali

Tingkat kedisiplinan atlet Tenis Meja di Kabupaten Buleleng yang paling tinggi jumlahnya adalah pada kategori disiplin berjumlah 10 orang (67%), disusul kategori sangat disiplin mencapai 4 orang responden (27%) dan kategori cukup disiplin mencapai 1 orang (7%) serta tidak ada atlet Tenis Meja yang termasuk kurang disiplin maupun sangat kurang disiplin. Diagram histogram tingkat kedisiplinan atlet Tenis Meja di Kabupaten Buleleng disajikan pada Gambar 2.



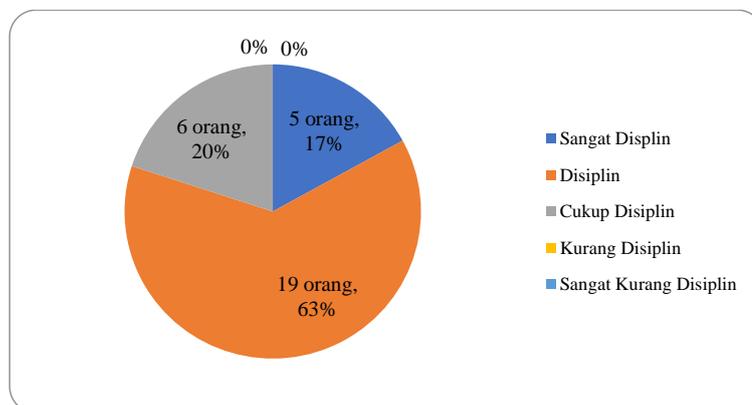
**Gambar 2.** Diagram Histogram Tingkat Kedisiplinan Tenis Meja di Kabupaten

di Kabupaten Buleleng-Bali mencapai skor 86 dari skor maksimal 100, termasuk pada kategori disiplin. Responden atlet Bulutangkis yang berpartisipasi aktif mengisi kuisisioner sebanyak 30 orang, terdiri dari 10 orang (33%) berjenis kelamin perempuan dan 20 orang (67%) berjenis kelamin laki-laki. Selain data jenis kelamin, melalui penelitian ini diperoleh data bahwa 30 orang (100%) atlet Bulutangkis di Kabupaten Buleleng telah mengikuti program vaksinasi Covid-19. Responden berusia 15 - 16 tahun paling banyak mengisi kuisisioner yaitu mencapai 2 orang (7%), responden berusia 17 - 22 tahun sebanyak 23 orang (77%), dan responden berusia 23 - 28 tahun sebanyak 5 orang (17%). Diagram histogram usia responden atlet Bulutangkis disajikan pada Gambar 3.



**Gambar 3.** Diagram Histogram Responden Atlet Bulutangkis di Kabupaten Buleleng-Bali

Tingkat kedisiplinan atlet Bulutangkis di Kabupaten Buleleng yang paling tinggi jumlahnya adalah pada kategori disiplin berjumlah 19 orang (63%), disusul kategori cukup disiplin mencapai 6 orang responden (20%) dan kategori sangat disiplin mencapai 5 orang (17%) serta tidak ada atlet Bulutangkis yang termasuk kurang disiplin maupun sangat kurang disiplin. Diagram histogram tingkat kedisiplinan atlet Bulutangkis di Kabupaten Buleleng disajikan pada Gambar 4. Berdasarkan analisa data, diperoleh data rerata tingkat kedisiplinan Bulutangkis di Kabupaten Buleleng-Bali mencapai skor 83 dari skor maksimal 100, termasuk pada kategori disiplin.



**Gambar 4.** Diagram Histogram Tingkat Kedisiplinan Atlet Bulutangkis di Kabupaten

## Pembahasan

Olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi (Indrawan et al., 2019; Lengkana & Sofa, 2017; Rohman, 2017). Olahraga adalah sesuatu yang bisa dinikmati oleh semua orang di dunia tanpa memperhatikan stratifikasi atau yang berkaitan dengan tingkat kekayaan atau kemiskinan orang. Berolahraga tidak hanya untuk menyehatkan badan baik itu jasmani maupun rohani namun juga untuk mendapatkan suatu prestasi dalam menekuni olahraga yang digemari (Gani et al., 2021; Juniardi & Redno, 2019).

Tenis meja merupakan salah satu dari permainan dalam kelompok permainan net. Permainan ini menggunakan meja sebagai lapangannya yang ditutup jaring dengan menggunakan bola kecil dan permainan yang menggunakan tongkat alias taruhan (Firdaus et al., 2018; Pratama & Budiman, 2017). Dalam pelatihan tenis meja banyak elemen yang diperlukan dalam pelatihan. Pertandingan tenis meja dipandu oleh prinsip-prinsip teknis fisik dan psikologis (Lestari et al., 2019; Yusro et al., 2022). Merujuk hasil penelitian ini yang menyebutkan tingkat kedisiplinan atlet Tenis Meja dan Bulutangkis di Kabupaten Buleleng-Bali termasuk pada kategori disiplin, hal ini terlihat pula pada saat observasi langsung peneliti pada pusat tempat latihan atlet Tenis Meja dan Bulutangkis Kabupaten Buleleng-Bali. Pengurus dan pelatih cabor Tenis Meja dan Bulutangkis sudah mengadakan aktivitas latihan demi meningkatkan teknik dan kebugaran para atlet, akan tetapi kedua cabor ini tetap mematuhi protokol kesehatan yang ketat agar tetap terhindar dari virus Covid-19.

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bisa dimainkan oleh siapa saja baik pemula maupun profesional (Aprilia et al., 2018; Putra & Sugiyanto, 2016). Permainan bulutangkis dibagi menjadi 5 nomor yang dipertandingkan yaitu tunggal putra, tunggal putri, ganda putra, ganda putri dan campuran. Permainan bulutangkis merupakan permainan yang merebutkan poin untuk mencapai kemenangan, poin didapat dengan cara menjatuhkan shuttlecock ke daerah lawan (Putra & Sugiyanto, 2016; Sari et al., 2017). Atlet Tenis Meja dan Bulutangkis mengikuti prosedur pendataan kesehatan mulai dari identifikasi sedang sakit batuk, atau suhu badan meningkat, menggunakan masker, pengukuran suhu tubuh, mencuci tangan sebelum masuk tempat pelatihan, menjaga jarak saat beraktivitas serta menggunakan *hand sanitizer*. Setelah latihan, atlet Tenis Meja dan Bulutangkis langsung pulang kembali ke rumah, mandi dan mengganti pakaian.

Adapun pihak pengurus dan pelatih cabor Tenis Meja dan Bulutangkis melakukan pengecekan perilaku atlet di tempat latihan, jika ada yang berkerumun maka akan diingatkan agar kembali menjaga jarak. Demikian halnya pengurus menyediakan termogun sebagai alat pendeteksi suhu tubuh, menyediakan tempat dan sabun cuci tangan, menyediakan *hand sanitizer* dan secara rutin menyemprotkan desinfektan pada ruangan latihan dan peralatan olahraga untuk sterilisasi. Hal ini juga mewujudkan kebijakan pemerintah untuk tetap melaksanakan aktivitas latihan sebagai bagian adaptasi baru kegiatan olahraga di masa pandemi dengan pengawasan protokol kesehatan yang ketat.

## 4. SIMPULAN

Tingkat kedisiplinan atlet tenis meja dan atlet bulutangkis pada masa Adaptasi Kebiasaan Baru di Kabupaten Buleleng berada pada kategori disiplin. Koordinasi antara pengurus, pelatih, dan atlet cabor Tenis Meja dan Bulutangkis dalam penerapan protokol kesehatan sangat penting dilakukan pada masa pandemi Covid-19 karena meningkatkan keamanan atlet untuk tetap melaksanakan aktivitas latihan demi meningkatkan teknik dan kebugaran tanpa rasa khawatir.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

- Abumalloh, R. A., Asadi, S., Nilashi, M., Minaei-Bidgoli, B., Nayer, F. K., Samad, S., Mohd, S., & Ibrahim, O. (2021). The impact of coronavirus pandemic (COVID-19) on education: The role of virtual and remote laboratories in education. *Technology in Society*, 67(September 2020), 101728. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101728>.
- Andli Marta, I., & Oktarifaldi. (2020). Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(3), 1-14. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i1.1201>.
- Apriansyah, B., Sulaiman, & Mukarromah, S. B. (2017). Kontribusi Motivasi, Kerjasama, Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Atlet Sekolah Sepakbola Pati Training Center di Kabupaten Pati. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 101-107. <https://doi.org/10.15294/jpes.v6i2.17358>.
- Apriansyah, R., Fransinatra, Z., & Ririen, D. (2020). The Influence of Instructors Competency and Facilities on The Quality of Education and Training Center (ETC) Graduates in Facing The Industrial

- Revolution 4.0. *Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 9(2), 13–25. <https://doi.org/10.34006/jmbi.v9i2.223>.
- Aprilia, K. N., Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2018). Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulu tangkis PLOP Jawa Tengah tahun 2017/2018. *Journal Power Of Sports*, 1(1), 55–63.
- Arina, D., Mujiwati, E. S., & Kurnia, I. (2020). Pengembangan Multimedia Interaktif Untuk Pembelajaran Volume Bangun Ruang Di Kelas V Sekolah Dasar. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 1(2), 168–175. <https://doi.org/10.37478/jpm.v1i2.615>.
- Asri, N. (2020). Pengaruh Latihan Forehand Ke Dinding Terhadap Hasil Forehand Drive Tennis Meja Siswa Smp Negeri 1 Tanjung Batu. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1). <https://doi.org/10.31851/hon.v3i1.3733>.
- Erawati, G. A. P. S. A., Widiana, I. W., & Japa, I. G. N. (2021). Elementary School Teachers' Problems in Online Learning during the Pandemic. *International Journal of Elementary Education*, 5(4), 562. <https://doi.org/10.23887/ijee.v5i4.39233>.
- Firdaus, F. N., Yuniaristanto, & Zakaria, R. (2018). Evaluasi Kinerja Sistem Rantai Pasokan Meja Tennis Meja Menggunakan Metode Supply Chain Operation Reference. *MIX: Jurnal Ilmiah Manajemen*, 8(3). <https://doi.org/10.22441/mix.2018.v8i3.013>.
- Gani, A., Ismaya, B., & Dimiyati, A. (2021). Survei Minat Siswa dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMPN 1 Lemahabang Karawang. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2). <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5293>.
- Gustiana, A. D., & Puspita, R. D. (2020). The Effect of Educative Games on the Physical Fitness of Kindergarten Children. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2). <https://doi.org/10.21831/cp.v38i2.25289>.
- Haerun, M. (2007). Survei Tingkat Keterampilan Servis Pendek Dalam Permainan Bulutangkis Pada Mahasiswa Bkmf Bulutangkis Fik Unm. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Hapsari, T. P. R. N., & Fitria, A. S. (2020). Efektivitas Pembelajaran Daring Mata Kuliah Evaluasi Pengajaran Bahasa Dan Sastra Indonesia Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah SEMANTIKA*, 2(01), 11–20. <https://doi.org/10.46772/semantika.v2i01.259>.
- Haryanto, T. S., Dwiyoogo, W. D., & Sulistyorini. (2015). Pengembangan Pembelajaran Permainan Bolavoli Menggunakan Media Interaktif Di Smp Negeri 6 Kabupaten Situbondo. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 25(1), 123–128. <https://doi.org/10.17977/pj.v25i1.4908>.
- Indrawan, B., Afif, U. M., & Herliana, M. N. (2019). Penerapan Media Audio Visual Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Push Backhand Tennis Meja. *Juara: Jurnal Olahraga*, 4(1). <https://doi.org/10.33222/juara.v4i1.389>.
- Juniardi, A., & Redno, R. (2019). Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli Dengan Menggunakan Permainan 3 On 3 Pada Kelas VII Di SMP Negeri 21 Kota Bengkulu. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 18(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i1.6567>.
- Küsel, J., Martin, F., & Markic, S. (2020). University students' readiness for using digital media and online learning—Comparison between Germany and the USA. *Education Sciences*, 10(11), 1–15. <https://doi.org/10.3390/educsci10110313>.
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.37742/jo.v3i1.67>.
- Lestari, P., Sutisyana, A., & Defliyanto, D. (2019). Kontribusi Kemampuan Backhand Dan Forehand Drive Kedinding Terhadap Kemampuan Bermain Tennis Meja Mahasiswa Pjkr Fkip Universitas Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1). <https://doi.org/10.33369/jk.v3i1.8817>.
- Majid, R. F., Julianti, R. R., Iqbal, R., Karawang, S., Barat, T., & Education, P. (2021). *Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Permainan Bulutangkis Kelas VIII di SMP Negeri 1 Telukjambe Barat Kabupaten Karawang Raafi*. 7(6). <https://doi.org/10.5281/zenodo.5589743>.
- Munasti, K., Hibana, H., & Surahman, S. (2021). Penggunaan Mind Mapping sebagai Media Pengembangan Kreativitas Anak di Masa Pandemi. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 4(3), 179–185. <https://doi.org/10.31004/aulad.v4i3.104>.
- Mustakim, & Saepul, U. (2020). Efektivitas Pembelajaran Di Era New Normal Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Pada Mata Kuliah Matematika Diskrit. *Uniqbu Journal Of Exact Sciences ( UJES )*, 1(1), 41–45.
- Pratama, S. A., & Budiman, B. (2017). Hubungan Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Lengan dan Motivasi Berprestasi dengan Ketepatan Forehand dalam Tennis Meja. *Jurnal Penelitian dan Pengkajian Ilmu Pendidikan: e-Saintika*, 1(1). <https://doi.org/10.36312/e-saintika.v1i1.2>.
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tennis Meja Usia Dini Di Kota

- Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1). <https://doi.org/10.15294/jpehs.v2i1.3941>.
- Purnamasari, I., & Febrianty, M. F. (2020). Adaptasi Latihan Judo Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penjakora*, 7(2), 151. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i2.27544>.
- Putra, G. I., & Sugiyanto, F. (2016). Pengembangan pembelajaran teknik dasar bulu tangkis berbasis multimedia pada atlet usia 11 dan 12 tahun. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2). <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10893>.
- Ramadhan, A., & Bulqini, A. (2018). Analisis Receive pada Pertandingan Final Sepak Takraw Pomda Jatim 2017. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 1(1). <https://doi.org/10.26740/jses.v1n1.p13-19>.
- Rohman, U. (2017). Evaluasi Kompetensi Pelatih Sepakbola Usia Dini di Sekolah Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(2). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v2i2.8186>.
- Rotatori, D., Lee, E. J., & Sleeva, S. (2021). The evolution of the workforce during the fourth industrial revolution. *Human Resource Development International*, 24(1), 92–103. <https://doi.org/10.1080/13678868.2020.1767453>.
- Sari, H. P., Kasmini, O. W., Handayani, & Hidayah, T. (2017). Evaluasi Program Pembinaan Atlet Pekan Olahraga Nasional Cabang Olahraga Bulu Tangkis Provinsi Sumatera Selatan. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3). <https://doi.org/10.15294/jpes.v6i3.15076>.
- Shirish, A., Chandra, S., & Srivastava, S. C. (2021). Switching to online learning during COVID-19: Theorizing the role of IT mindfulness and techno eustress for facilitating productivity and creativity in student learning. *International Journal of Information Management*, 61(January), 102394. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2021.102394>.
- Silalahi, U. (1999). *Metodedan metodo logi penelitian*.
- Wisnubrata M. D., S. R. Z. (2020). *Effectiveness of Core Stability Exercise for Knee Joint Osteoarthritis: A review Qanun Medika, Jurnal Kedokteran FKUM Surabaya*. 1, 1–9.
- Yaqin, R. A., Andiana, O., & Kinanti, R. G. (2019). Pengaruh Latihan Peregangan Statis Terhadap Fleksibilitas Pada Mahasiswa Penghobi Futsal Offering a Angkatan 2014 Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. *Jurnal Sport Science*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.17977/um057v9i1p1-8>.
- Yusro, A. R., Ulfa, S., & Kuswandi, D. (2022). Pengembangan Immersive Learning Berbasis Natural User Interface (NUI) Pada Materi Pembelajaran Tenis Meja. *Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 5(3). <https://doi.org/10.17977/um038v5i32022p274>.