

## **TINGKAT KEDISIPLINAN ATLET CABANG OLAHRAGA BELA DIRI PADA MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU**

Maikel Khristy Surbakti<sup>1</sup>, I Gusti Lanang Agung Parwata<sup>2</sup>, Made Agus Wijaya<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Singaraja, Indonesia

e-mail: [maikelkristysurbakti25@undiksha.ac.id](mailto:maikelkristysurbakti25@undiksha.ac.id)<sup>1</sup>, [agung.parwata@undiksha.ac.id](mailto:agung.parwata@undiksha.ac.id)<sup>2</sup>,  
[wijaya.madeagus@undiksha.ac.id](mailto:wijaya.madeagus@undiksha.ac.id)<sup>3</sup>

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kedisiplinan atlet cabang olahraga bela diri pada masa adaptasi kebiasaan baru. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan subjek atlet cabang olahraga bela diri taekwondo dan pencak silat yang berada di kabupaten Buleleng sebanyak 118 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan kuisisioner (angket) melalui *Google Form*. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase pada tabel dan grafik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kedisiplinan atlet bela diri Taekwondo di Kabupaten Buleleng yang paling tinggi jumlahnya adalah pada kategori disiplin berjumlah 28 orang (58%), cukup disiplin 13 orang (27%) dan sangat disiplin 7 orang (15%). Kemudian, tingkat kedisiplinan atlet bela diri Pencak Silat yang paling tinggi jumlahnya adalah kategori disiplin berjumlah 33 orang (47%), sangat disiplin 25 orang (36%) dan cukup disiplin 12 orang (17%). Jadi disimpulkan bahwa tingkat kedisiplinan atlet bela diri Taekwondo dan Pencak Silat pada masa Adaptasi Kebiasaan Baru termasuk pada kategori disiplin dan diharapkan Atlet bela diri Taekwondo dan Pencak Silat Kabupaten Buleleng pada masa Adaptasi Kebiasaan Baru agar tetap menjaga protokol kesehatan selama mengikuti aktifitas latihan.

**Kata kunci:** tingkat kedisiplinan, bela diri, adaptasi kebiasaan baru

### **Abstract**

*This study aims to determine the level of discipline of athletes in martial arts during the adaptation period of new habits. This research is a quantitative descriptive study with 118 subjects of martial arts athletes in Buleleng district. Data was collected by means of a questionnaire (questionnaire) via Google Form. Data analysis used descriptive statistical analysis techniques as outlined in the form of percentages in tables and graphs. The results showed that the highest level of discipline in Taekwondo martial arts athletes in Buleleng Regency was in the discipline category with 28 people (58%), moderately disciplined 13 people (27%) and very disciplined 7 people (15%). Then, the highest level of discipline in Pencak Silat martial arts athletes is in the discipline category with 33 people (47%), very disciplined 25 people (36%) and quite disciplined 12 people (17%). So it was concluded that the level of discipline of Taekwondo and Pencak Silat martial arts athletes during the Adaptation of New Habits was included in the discipline category and It is hoped that Taekwondo and Pencak Silat athletes in Buleleng Regency during the Adaptation of New Habits to maintain health protocols while participating in training activities.*

**Keywords :** level of discipline, self-defense, adaptation to new habits

## **PENDAHULUAN**

Kabupaten Buleleng adalah salah satu kabupaten yang berada di provinsi Bali yang sudah menerapkan AKB dibagian olahraganya, salah satunya olahraga Bela diri. Olahraga Bela diri yang ada di kabupaten Buleleng lumayan disenangi atau ditekuni oleh kalangan masyarakat di kabupaten Buleleng dan juga Olahraga Bela diri ini sering mengadakan kejuaraan-kejuaraan dari tingkat usia dini hingga usia dewasa. Olahraga bela diri merupakan satu kesenian yang timbul sebagai satu cara seseorang mempertahankan/membela diri (Martopo, 2016). Olahraga Bela diri pada umumnya sangat banyak di gemari oleh masyarakat di seluruh penjuru dunia , bahkan dari olahraga beladiri kita bisa mendapat prestasi tinggi dan memiliki uang yang banyak karena di setiap kejuaraan yang kita menangkan kita dapat menghasilkan bonus/uang tambahan dari hadiah kejuaraan tersebut. Olahraga Bela diri yang ada di kabupaten Buleleng memiliki berbagai macam Bela diri dan juga memiliki prestasi yang cukup bagus diantara lainnya yaitu Bela diri Taekwondo dan Pencak Silat. Prestasi bukan lagi milik perorangan, tetapi sudah menyangkut harkat dan martabat suatu bangsa. Itulah sebabnya berbagai daya dan upaya dilakukan oleh suatu sekolah atau daerah, maupun negara untuk menempatkan atletnya sebagai juara di kegiatan-kegiatan olahraga (Gandung Dwi Nurwanda, 2021).

Pada tahun 2020 sampai tahun 2021 kedua cabang Bela diri ini yaitu Pencak silat dan Taekwondo dikarantina atau berlatih dari rumah masing-masing. Banyak atlet dari kedua cabang tersebut mengalami penurunan dari segi latihan dan kondisi tubuh. Setelah sekian lama diberlakukannya masa karantina oleh pemerintah provinsi Bali akhirnya pemerintah provinsi Bali kembali memperbolehkan kegiatan aktivitas seperti biasa akan tetapi tetap dalam pengawasan protokol kesehatan. Dibidang olahraga juga kembali melakukan kegiatan aktivitas seperti berlatih di tempat latihan. Olahraga cabang Beladiri Taekwondo dan Pencak silat juga sudah mengadakan aktivitas latihan demi meningkatkan teknik dan kebugaran para atlet, akan tetapi kedua beladiri ini tetap mematuhi protokol Kesehatan agar tetap terhindar dari virus Covid-19.

Kondisi global pandemi Covid-19 ini tentunya membuat atlet menyesuaikan diri bahkan hidup berdampingan dengan Covid-19 (Winarno, 2019). Paramita dan Ayuningtyas (2021) menuliskan pada artikelnya, pelaksanaan latihan atlet pada pandemi masa Covid-19 menimbulkan beberapa permasalahan lain yang dialami oleh atlet. Pandemi telah membatasi sejauh mana orang, termasuk atlet dapat bergerak, berolahraga, dan bersosialisasi satu sama lain (Mann, R. H, *et all*, 2020). Kebijakan PPKM di Indonesia akibat pandemi Covid-19 berdampak negatif bagi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis para atlet, seperti kualitas tidur yang buruk, insomnia, kecanduan, kesepian, kehilangan ketangguhan mental, dan depresi (Jukic, I. *et all*, 2020). Adanya PPKM juga berpotensi menimbulkan kebosanan dan stres yang menjadi ancaman bagi atlet. Selain itu, menyebabkan atlet kehilangan pola makan sehari-hari dan mengadopsi kebiasaan gizi buruk, seperti sesekali makan berlebihan atau ngemil, terutama makanan yang kaya gula dan lemak, dan makanan olahan (Yousfi *et al.*, 2020). Hal ini menimbulkan kadar lemak tubuh meningkat dan massa otot menurun. PPKM juga mengakibatkan tidak adanya penyelenggaraan latihan dan penghentian kompetisi, kondisi latihan yang kurang memadai, kurangnya komunikasi yang memadai antara atlet dan pelatih, ketidakmampuan atlet untuk bergerak bebas (Jukic, I., *et all*, 2020).

Pandemi Covid-19 berdampak gaya hidup atlet, salah satunya pola pikir profesional, seperti disiplin, perilaku atlet, dan hubungan profesional (Tutur, J. *et all*, 2021). Atlet yang berpartisipasi dalam latihan harus disiplin berlatih secara terpisah dan dengan menjaga jarak sosial yang efektif (Shah, A. B., *et all*, 2021). Seseorang bisa

berprilaku disiplin dikarenakan telah mendapat banyak pelatihan yang mengarah pada pengendalian diri untuk membedakan salah dan benar, baik dan buruk, boleh dan tidak boleh dan berusaha tidak berperilaku salah (Ariyani, 2019) . Atlet dan komite olahraga pemerintahan harus bergerak maju dalam langkah-langkah pencegahan termasuk meminimalkan kontak manusia-ke-manusia dan mempraktikkan kebersihan atlet secara pribadi dengan tepat (Wong, A. Y., *et all*, 2020). Perilaku berisiko atlet di lapangan sendiri harus dihindari untuk meminimalkan infeksi yang tidak perlu karena kontak dekat dengan orang lain tidak dapat dihindari selama kegiatan berlatih. Peralatan olahraga harus dibersihkan sesering mungkin karena virus Corona ditemukan bertahan lebih lama pada permukaan seperti plastik dan baja tahan karat hingga 72 jam (Kampf, 2020).

Dari uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Tingkat Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Bela diri Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru di Kabupaten Buleleng” sehingga dapat diperolehnya seberapa disiplin para atlet cabang olahraga Bela diri Taekwondo dan Pencak Silat.

## **METODE**

Penelitian ini tergolong penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu (Sugiyono, 2015). Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi atau variable tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis. Nyoman Dantes (2012:51) menyebutkan bahwa penelitian deskriptif merupakan suatu penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu fenomena/peristiwa secara sistematis sesuai dengan apa adanya.

Dalam penelitian ini menggunakan subjek penelitian dimana seluruh karakteristik populasi dijadikan sampel penelitian (Sekaran, 2006). Subjek penelitian ini diambil dari atlet cabang olahraga Bela diri yaitu olahraga Taekwondo dan Pencak silat yang berada di kabupaten Buleleng, Bali berjumlah 118 peserta. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk tes dan non tes. Tes yang dimaksud dalam penelitian ini adalah memberikan angket/kuisioer tingkat kedisiplinan atlet Bela diri di kabupaten Buleleng dalam bentuk *Google Form*. Sedangkan bentuk non tes berupa wawancara mendalam peneliti bersama Atlet/pelatih Bela diri untuk melengkapi data yang belum terangkum pada angket dan memastikan kebenaran data dengan realitas keseharian atlet Bela diri di kabupaten Buleleng.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk tes dan non tes. Tes yang dimaksud dalam penelitian ini adalah memberikan angket/kuisioer tingkat kedisiplinan atlet Bela diri di kabupaten Buleleng dalam bentuk *Google Form*. Sedangkan bentuk non tes berupa wawancara mendalam peneliti bersama Atlet/pelatih Bela diri untuk melengkapi data yang belum terangkum pada angket dan memastikan kebenaran data dengan realitas keseharian atlet Bela diri di kabupaten Buleleng.

Metode analisis data yang digunakan adalah teknik statistik diskriptif kuantitatif menggambarkan secara jelas dalam bentuk angka besaran tingkat kedisiplinan pengolahraga Bela diri di kabupaten Buleleng serta menentukan kualitas dari besaran angka yang diperoleh dengan kriterianya (Ghozali, 2016)

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian Tingkat Kedisiplinan Atlet Bela Diri Taekwondo**

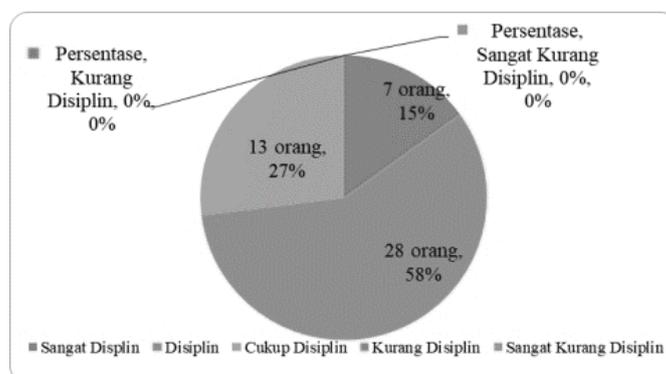
Berdasarkan hasil penelitian Responden atlet bela diri Taekwondo yang berpartisipasi aktif mengisi kuesioner sebanyak 48 orang, terdiri dari 13 orang (27%) adalah perempuan dan 35 orang (73%) adalah laki-laki. Tingkat kedisiplinan atlet bela diri Taekwondo di Kabupaten Buleleng terlihat pada tabel 1. berikut :

Tabel 1. Tingkat Kedisiplinan Atlet Bela Diri Taekwondo di Kabupaten Buleleng

Kategori	Jumlah	Persentase
Sangat Displin	7 orang	15%
Disiplin	28 orang	58%
Cukup Disiplin	13 orang	27%
Kurang Disiplin	0 orang	0%
Sangat Kurang Disiplin	0 orang	0%
	48 orang	100%

Berdasarkan tabel 1. diatas tingkat kedisiplinan atlet bela diri Taekwondo di Kabupaten Buleleng yang paling tinggi jumlahnya adalah pada kategori disiplin berjumlah 28 orang (58%), disusul kategori cukup disiplin mencapai 13 orang responden (27%) dan kategori sangat disiplin mencapai 7 orang (15%) serta tidak ada atlet bela diri Taekwondo yang termasuk kurang disiplin maupun sangat kurang disiplin.

Berikut ini ditampilkan diagram histogram tingkat kedisiplinan atlet bela diri Taekwondo di Kabupaten Buleleng.



Gambar 1. Diagram Histogram Tingkat Kedisiplinan Bela Diri Taekwondo di Kabupaten Buleleng –Bali

Berdasarkan analisa data, diperoleh data rerata tingkat kedisiplinan bela diri Taekwondo di Kabupaten Buleleng-Bali mencapai skor 82 dari skor maksimal 100, termasuk pada kategori disiplin.

### Hasil Penelitian Tingkat Kedisiplinan Atlet Bela Diri Pencak Silat

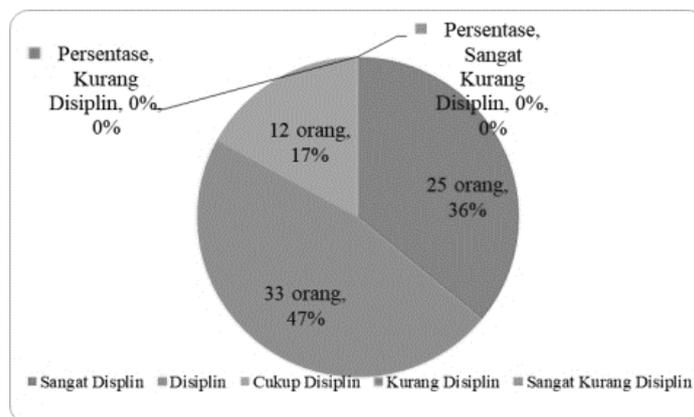
Berdasarkan hasil penelitian responden atlet bela diri Pencak Silat yang berpartisipasi aktif mengisi kuisisioner sebanyak 70 orang, terdiri dari 27 (39%) orang perempuan dan 43 orang (61%) adalah laki-laki. Tingkat kedisiplinan atlet bela diri Pencak Silat di Kabupaten Buleleng terlihat pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Tingkat Kedisiplinan Atlet Bela Diri Pencak Silat di Kabupaten Buleleng  
**Tingkat Kedisiplinan Atlet Bela Diri Pencak Silat di Kabupaten Buleleng**

Kategori	Jumlah	Persentase
Sangat Disiplin	25 orang	36%
Disiplin	33 orang	47%
Cukup Disiplin	12 orang	17%
Kurang Disiplin	0 orang	0%
Sangat Kurang	0 orang	0%
	70 orang	100%

Berdasarkan tabel 2. diatas tingkat kedisiplinan atlet bela diri Pencak Silat di Kabupaten Buleleng yang paling tinggi jumlahnya adalah pada kategori disiplin berjumlah 33 orang (47%), disusul kategori sangat disiplin mencapai 25 orang responden (36%) dan kategori cukup disiplin mencapai 12 orang (17%) serta tidak ada atlet bela diri Pencak Silat yang termasuk kurang disiplin maupun sangat kurang disiplin.

Berikut ini ditampilkan diagram histogram tingkat kedisiplinan atlet bela diri Pencak Silat di Kabupaten Buleleng.



Gambar 2. Diagram Histogram Tingkat Kedisiplinan Atlet Bela Diri Pencak Silat di Kabupaten Buleleng –Bali

Berdasarkan analisa data, diperoleh data rerata tingkat kedisiplinan bela diri Pencak Silat di Kabupaten Buleleng-Bali mencapai skor 88 dari skor maksimal 100, termasuk pada kategori disiplin.

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kedisiplinan atlet beladiri (taekwondo dan pencak silat) berada pada kategori disiplin (baik). Tingkat disiplin dapat mempengaruhi prestasi atlet. Tjung Hauw Sin (2017) menerangkan bahwa 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. Selain itu 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 kemampuan untuk bersikap dan bertindak secara konsisten berdasar pada suatu nilai tertentu (Elly, 2016). Dalam latihan, kedisiplinan akan menjadi alat yang dapat mencegah hal-hal yang dapat mengganggu proses latihan terutama pada saat masa adaptasi kebiasaan baru agar tempat latihan tidak menjadi *cluster* baru penyebaran Covid-19. Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan sudah mengeluarkan himbuan untuk adaptasi kebiasaan baru untuk berolahraga baik olahraga di tempat umum, berolahraga di tempat kebugaran, pengelola tempat latihan olahraga maupun olahragawan (Kementerian Kesehatan, 2020).

Merujuk hasil penelitian ini yang menyebutkan tingkat kedisiplinan atlet bela diri Taekwondo dan Pencak Silat Kabupaten Buleleng-Bali termasuk pada kategori disiplin, hal ini terlihat pula pada saat observasi langsung peneliti pada pusat tempat latihan atlet bela diri Taekwondo dan Pencak Silat Kabupaten Buleleng-Bali. Pengurus dan pelatih cabor beladiri Taekwondo dan Pencak Silat sudah mengadakan aktivitas latihan demi meningkatkan teknik dan kebugaran para atlet, akan tetapi kedua beladiri ini tetap mematuhi protokol kesehatan yang ketat agar tetap terhindar dari virus Covid-19. Kosasih (1993) 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”. Atlet bela diri Taekwondo dan Pencak Silat 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 beraktifitas serta menggunakan *hand sanitizer*. Setelah latihan, atlet bela diri Taekwondo dan Pencak Silat langsung pulang kembali ke rumah, mandi dan mengganti pakaian.

Pihak pengurus dan pelatih cabor beladiri Taekwondo dan Pencak Silat 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.

Sinergitas antara pengurus, pelatih, dan atlet cabor beladiri Taekwondo dan Pencak Silat dalam penerapan protokol kesehatan yang ketat pada masa pandemic Covid-19 ini meningkatkan keamanan atlet untuk tetap melaksanakan aktivitas latihan demi meningkatkan teknik dan kebugaran tanpa rasa khawatir. 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.

Dengan tingkat kedisiplinan yang baik, diharapkan olahragawan atau atlet dapat melaksanakan latihan dengan baik sehingga dapat menunjang prestasi olahraga. Tingkat kedisiplinan sangat mempengaruhi kinerja seseorang di segala aspek kehidupan. Sikap disiplin sangat diperlukan oleh setiap orang termasuk atlet, dengan adanya disiplin latihan maka tujuan yang diharapkan akan lebih mudah tercapai. Beberapa hasil penelitian menunjukkan pengaruh disiplin terhadap kinerja seseorang, seperti penelitian yang dilakukan oleh Ariananda et al (2014) dan Handayani & Subakti, (2021) yang menemukan bahwa ada pengaruh yang positif antara tingkat kedisiplinan terhadap prestasi belajar siswa. Tingkat kedisiplinan juga mempengaruhi kemandirian, seperti yang dikemukakan oleh Suchyadi et al (2020) bahwa sikap disiplin memberikan

kontribusi sebesar 4,28% terhadap kemandirian belajar siswa. Selain itu sikap disiplin juga dapat mempengaruhi kinerja dan prestasi kerja karyawan (Tanjung, 2017; Arif et al., 2020). Berdasarkan pembahasan tersebut, maka disiplin mutlak diperlukan bagi atlet khususnya disiplin dalam latihan pada masa adaptasi kebiasaan baru agar tetap dapat meningkatkan *performance* dengan tidak mengabaikan Kesehatan pribadi dan orang-orang disekitarnya.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Merujuk hasil penelitian dan pembahasan, simpulan penelitian ini adalah tingkat kedisiplinan atlet bela diri taekwondo dan pencak silat pada masa adaptasi kebiasaan baru di Kabupaten Buleleng termasuk pada kategori disiplin.

### **Saran**

Maka dari itu disarankan agar masyarakat Kabupaten Buleleng dapat berolahraga sebagai salah satu media menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh pada masa pandemic Covid-19. Selain itu atlet bela diri taekwondo dan pencak silat Kabupaten Buleleng pada masa adaptasi kebiasaan baru agar tetap menjaga protokol kesehatan selama mengikuti aktifitas latihan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ariananda, E. S., Hasan, S., & Rakhman, M. (2014). Pengaruh Kedisiplinan Siswa di sekolah Terhadap Prestasi Belajar Siswa Teknik Pendingin. *Journal of Mechanical Engineering Education*, 1(2), 233–238.
- Arif, M., Maulana, T., & Lesmana, M. T. (2020). Pengaruh Disiplin Kerja dan Kemampuan Kerja Terhadap Prestasi Kerja Karyawan. *Jurnal Humaniora: Jurnal Ilmu Sosial, Ekonomi Dan Hukum*, 4(1), 106–119. <https://doi.org/https://doi.org/10.30601/humaniora.v4i1.515>
- Ariyani, S. (2019). *Tingkat Kedisiplinan Atlet PPLP pada Jenjang Sekolah Menengah Atas di Kota Pontianak*.
- Elly, R. (2016). Hubungan Kedisiplinan Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas V di SD Negeri 10 Banda Aceh. *Jurnal Pesona Dasar*, 3(4).
- Gandung Dwi Nurwanda, D. (2021). Pola Pembinaan Prestasi Olahraga Beladiri Wushu Koni Kabupaten Semarang Di Masa Pandemi Covid 19. *Journal of Physical Activity and Sports*, 2(3).
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariete dengan Program IBM SPSS 23* (8th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Handayani, E. S., & Subakti, H. (2021). Pengaruh Disiplin Belajar terhadap Hasil Belajar Bahasa Indonesia di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 151–164.
- Jukic, I., González, J. C., Cos, F., Cuzzolin, F., Olmo, J., Terrados, N., Njaradi, N., Sassi, R., Requena, B., Milanovic, L., Krakan, I., Chatzichristos, K., dan Alcaraz, P. E. (2020). Strategies and Solutions for Team Sports Athletes in Isolation due to COVID-19. *Sports Journal*, 8(56), 1–9.
- Kampf, G. (2020). Potential Role Of Inanimate Surfaces For The Spread Of Coronaviruses And Their Inactivation With Disinfectant Agents. *Infect Prev Pract*, 2(2), 1–2.
- Kementerian Kesehatan. (2020). *Adaptasi Kebiasaan Baru untuk Sarana dan Kegiatan Olahraga*. <https://promkes.kemkes.go.id/flyer-adaptasi-kebiasaan-baru-untuk-sarana-dan-kegiatan-olahraga>
- Kosasih, E. (1993). *Olahraga Teknik dan Program Latihan* (Akademi Presindo (ed.)).

- Mann, R. H., Clift, B. C., Boykoff, J., dan Bekker, S. (2020). Athletes As Community; Athletes In Community: Covid-19, Sporting Mega Events And Athlete Health Protection. *British Journal of Sports Medicine*, 54(18), 1071–1072.
- Martopo, A. H. (2016). *Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sekaran, U. (2006). *Metodologi Penelitian Untuk Bisnis Buku 1 Edisi 4, Jakarta Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Shah, A. B., Nabhan, D., Chapman, R., Chiampas, G., Drezner, J., Olin, J. T., Taylor, D., Finnoff, J. T., Baggish, A. L. (2021). Resumption of Sport at the United States Olympic and Paralympic Training Facilities During the COVID-19 Pandemic. *Sports Health Journal*, 13(4), 359–363.
- Suchyadi, Y., Sunardi, O., & Novita, L. (2020). Kontribusi Sikap Disiplin Terhadap Kemandirian Belajar Siswa Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran Guru Sekolah Dasar (JPPGuseda)*, 3(2), 115–118.
- Sugiyono. (2015). *Statistika untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Tanjung, H. (2017). Pengaruh Disiplin Kerja Dan Motivasi Kerja Terhadap Prestasi Kerja Pegawai Pada Dinas Sosial Dan Tenaga Kerja Kota Medan. *Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Bisnis*, 15(1).  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30596%2Fjimb.v15i1.964>
- Tjung Hauw Sin. (2017). Disiplin Atlet dalam Latihan. *Jurnal Sprota Saintika Maret*, 2(1).
- Tutur, J., Suryanto, dan Anung, P. (2021). Psychological Problems of Athletes in Undergoing Independent Training Programs During the Pandemic Covid-19. *Britain International of Linguistics, Arts and Education (BioLAE) Journal*, 3(2), 128–134.
- Winarno, E. M. (2019). *Distruksi Strategi Pembelajaran Olahraga Serta Tantangan Dalam Menghadapi New Normal Selama Masa Pandemi Covid-19*. (Akademia Pustaka. (ed.)).
- Wong, A. Y., Ling, S. K., Louie, L. H., Law, G. Y., So, R. C., Lee, D. C., Yau, F. C., dan Yung, P. S. (2020). Impact of The COVID-19 Pandemic on Sports and Exercise. *Asia-Pacific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation and Technology*, 22, 39–44.