

TINGKAT KEDISIPLINAN ATLET RUGBY DAN CRICKET PADA MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU

Sartika Enjelina Simanihuruk¹, Made Agus Wijaya², Ni Luh Putu Sptyanawati³

¹²³ Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan
Ganesha, Singaraja, Indonesia

e-mail: sartikaenjelinasimanihuruk10@gmail.com¹, wijaya.madeagus@undiksha.ac.id²,
putu.sptyanawati@undiksha.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kedisiplinan atlet cabang olahraga Rugby dan Cricket pada masa Adaptasi kebiasaan Baru di Kabupaten Buleleng tahun 2022. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode kuantitatif. Subjek penelitian yaitu, atlet Rugby dan Cricket di Kabupaten Buleleng sebanyak 80 orang. Instrumen penelitian berbentuk angket tertutup dalam bentuk *google form*. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif-kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kedisiplinan atlet Rugby berada pada kategori sangat disiplin sebanyak 28 orang (70%), dan kategori disiplin sebanyak 12 orang (30%). Sedangkan hasil penelitian tingkat kedisiplinan atlet Cricket berada pada kategori sangat disiplin sebanyak 29 orang (72,5%), kategori disiplin sebanyak 6 orang (15%), kategori cukup disiplin sebanyak 3 orang (7,5%) dan kategori sangat kurang disiplin sebanyak 2 orang (5%). Berdasarkan nilai rerata tingkat kedisiplinan atlet cabang olahraga Rugby dan Cricket berada pada kategori sangat disiplin. Kategori ini tidak dapat digeneralisasikan, namun hanya berlaku untuk kelompok yang diteliti saja.

Kata kunci: disiplin, adaptasi kebiasaan baru, rugby, cricket

Abstract

This study aims to find out the level of discipline of athletes in rugby and cricket sports during the adaptation of new habits in Buleleng Regency in 2022. This type of research is descriptive research with quantitative methods. The subject of the study was, Rugby and Cricket athletes in Buleleng Regency as many as 80 people. Research instruments in the form of closed questionnaires in the form of google forms. Data analysis uses quantitative-qualitative descriptive. The results showed that the level of discipline of Rugby athletes was in the category of highly disciplined as many as 28 people (70%), and the discipline category as many as 12 people (30%). While the results of research on the level of discipline of Cricket athletes are in the category of very disciplined as many as 29 people (72.5%), the discipline category as many as 6 people (15%), the category of discipline enough as many as 3 people (7.5%) and the category is very lack of discipline as many as 2 people (5%). Based on the average level of discipline of athletes in rugby and cricket sports are in the category of very disciplined. This category cannot be generalized, but only applies to the group studied.

Keywords : discipline, adaptations to new habits, rugby, cricket

PENDAHULUAN

Pemerintah Indonesia telah membuat dan menetapkan protokol kesehatan untuk skenario normal baru atau disebut juga dengan Adaptasi Kebiasaan Baru. Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) merupakan perubahan perilaku, gaya hidup dan kebiasaan dari kegiatan yang biasanya kita lakukan sehari-hari (Rudiansyah & Mangkurat, 2020, pp. 1–4). Kabupaten Buleleng merupakan salah satu kabupaten yang berada di Provisinsi Bali yang telah menerapkan Adaptasi Kebiasaan Baru di bagian olahraganya.

Setelah diberlakukannya Adaptasi Kebiasaan Baru, cabang olahraga Rugby dan Cricket di Kabupaten Buleleng tahun 2022 juga mulai kembali diminati dan sudah mulai melaksanakan aktivitas latihan di lapangan. Program latihan di lapangan sudah mulai dilaksanakan namun tetap dengan sikap disiplin dalam mematuhi protokol kesehatan

yang telah ditetapkan oleh Pemerintah. Tujuannya agar atlet dapat menjaga kondisi tubuh tetap dalam sehat dan fit serta terhindar dari penyebaran virus Covid-19.

Olahraga Rugby merupakan olahraga kelompok yang menggunakan bola sebagai alat/media, bola Rugby juga telah dirancang dengan bentuk khusus dan berbeda dari bentuk bola pada dasarnya, bola Rugby memiliki bentuk lonjong. Olahraga Rugby sendiri juga mengandalkan kemampuan atlet dalam melempar (*passing*) dan menangkap dan harus menghindari serangan dari lawan (Barata, 2018, p. 181), jadi pada olahraga ini kedisiplinan serta kerjasama sangat dibutuhkan.

Sedangkan Olahraga Cricket merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang dimainkan dengan menggunakan bola, *bat*, *stump*, dan lapangan. Cricket merupakan olahraga permainan yang dilakukan di atas lapangan yang rata dan berbentuk lingkaran dan tepat ditengahnya dibuat tempat yang datar dan keras untuk tempat membowling bola dan memukul bola yang disebut *pitch* (Harahap et al., 2019, p. 53).

Cabang olahraga Rugby dan Cricket merupakan cabang olahraga permainan beregu yang berkembang pesat di Bali khususnya di Kabupaten Buleleng dan juga sudah banyak memperoleh prestasi. Prestasi yang dicapai dari kedua cabang olahraga ini mulai dari kejuaraan Porprov khususnya yang diperlombakan dalam 2 tahun sekali. Cabang olahraga Rugby pertama kali berpartisipasi di Porprov Bali dan memperoleh prestasi pada tahun 2017, namun sayangnya masih dalam tahap ekshibisi dengan perolehan 1 medali emas, dan pada tahun 2019 kembali memperoleh 2 medali yaitu, 1 medali emas dan 1 medali perunggu. Sedangkan untuk cabang olahraga Cricket pertama kali memperoleh prestasi pada tahun 2009 dengan perolehan 1 medali perak, tahun 2013 perolehan medali yang didapat ada 3, yaitu: 1 emas, 1 perak dan 1 perunggu, tahun 2015 perolehan medali yang didapat ada 6, yaitu: 2 emas, 2 perak dan 2 perunggu, tahun 2017 perolehan medali yang didapat ada 5, yaitu: 1 emas, dan 4 perunggu, dan tahun 2019 perolehan medali yang didapat ada 4 medali perunggu. Hasil dari prestasi yang diperoleh cabang olahraga Rugby dan Cricket tentunya tidak lepas dari sikap disiplin atlet.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), disiplin merupakan suatu ketaatan atau kepatuhan terhadap peraturan baik itu tata tertib dan sebagainya. Disiplin berasal dari bahasa Latin yaitu "*Disciplina*" yang berarti latihan atau pendidikan kesopanan dan kerohanian serta pengembangan perilaku. Menurut Bahrodin (Sin, 2017, p. 247) disiplin merupakan bentuk dari ketaatan pada aturan yang telah ditetapkan. Sedangkan Prijodarminto (Umam et al., 2020, p. 242) mengatakan disiplin mempunyai tiga aspek penting, yaitu: sikap mental (*mental attitude*), pemahaman yang baik tentang aturan perilaku, serta sikap pada kelakuan yang menunjukkan adanya kesungguhan hati untuk mentaati peraturan yang ada.

Sehingga dalam masa Adaptasi Kebiasaan Baru diharapkan disiplin atlet dalam program latihan dan mematuhi program kesehatan dapat terjaga. Namun setelah masa Adaptasi Kebiasaan Baru, yang mulai dilakukan penyesuaian program latihan yang baru pada atlet cabang olahraga Rugby dan Cricket, timbul beberapa masalah yang sering terjadi pada proses latihan atlet, yaitu: terbenturnya jadwal pemakaian lapangan latihan dengan cabang olahraga yang lain, atlet yang sering terlambat datang ke tempat latihan, atlet sering izin latihan tanpa adanya alasan yang jelas, tidak adanya inisiatif untuk melakukan latihan mandiri, atlet juga harus diingatkan oleh pelatih bahwa ada jadwal latihan, atlet yang tidak menyelesaikan program latihan, atlet yang mengganggu proses latihan temannya bahkan ada atlet yang berhenti melakukan latihan.

Sehingga dibutuhkan disiplin diri dan disiplin sosial pada cabang olahraga Rugby dan Cricket. Karena kedua cabang olahraga ini merupakan olahraga ber-tim, yang dimana banyak karakter yang berbeda yang dijadikan satu dalam tim. karena dengan disiplin inilah dapat membentuk sebuah tim yang kuat baik itu fisik, taktik, mental, kerjasama tim yang nantinya kan membawa hasil yang baik bahkan memperoleh prestasi. Yang artinya tanpa adanya disiplin sebuah tim tidak akan dapat berkembang

dengan baik dan memperoleh prestasi karena tidak adanya Kerjasama yang terjalin di dalam tim. Kedisiplinan merupakan hal yang penting dimiliki atlet, karena semakin tinggi tingkat kedisiplinan atlet tentunya akan menghasilkan sebuah prestasi yang tinggi dan sebaliknya apabila disiplin disiplin atlet rendah prestasi yang akan dihasilkan juga akan rendah.

Berdasarkan penjelasan tersebut cabang olahraga Rugby dan Cricket mulai diminati kembali, dan karena dalam proses latihannya kedua cabang olahraga ini juga dilakukan secara berkelompok serta adanya kontak fisik saat melaksanakan program latihan. Sehingga tingkat kedisiplinan atlet dalam melaksanakan program latihan dan mematuhi protokol kesehatan sangat perlu diperhatikan oleh atlet pada masa Adaptasi Kebiasaan Baru untuk mengurangi penyebaran virus Covid-19 dan kondisi fisik atlet juga tetap dalam kondisi yang sehat dan fit selama masa Adaptasi Kebiasaan Baru. Belum ada data yang empirik tentang tingkat kedisiplinan atlet cabang olahraga Rugby dan Cricket pada masa Adaptasi kebiasaan Baru di Kabupaten Buleleng tahun 2022. Sehingga, penelitian ini sangat perlu untuk dilaksanakan. Dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kedisiplinan atlet cabang olahraga Rugby dan Cricket pada masa Adaptasi Kebiasaan Baru di Kabupaten Buleleng tahun 2022.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode kuantitatif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, namun hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel (Putra, 2015, p. 73). Metode kuantitatif merupakan penelitian yang menghasilkan penemuan yang dapat diperoleh dengan menggunakan prosedur statistik atau cara lain dari kuantifikasi atau dengan pengukuran (Wiguna et al., 2021, p. 111). Subjek dalam penelitian ini yaitu atlet cabang olahraga Rugby dan Cricket di club *Rugby Young Lion* dan club Cricket Buleleng di Kabupaten Buleleng. Dengan jumlah responden pada cabang olahraga Rugby sebanyak 40 orang dan responden pada cabang olahraga Cricket sebanyak 40 orang.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket/kuesioner.

Tabel 1. Kisi-Kisi Kuesioner

Indikator	Deskriptor
Disiplin waktu	1) Pergi ke lokasi olahraga tepat waktu 2) Pulang ke rumah tepat waktu
Disiplin diri	3) Fokus saat melakukan olahraga 4) Tidak bercanda dengan teman saat melakukan olahraga 5) Tidak bermain <i>handphone</i> saat berolahraga 6) Tidak mengganggu teman pada saat melakukan olahraga 7) Berdoa sebelum dan sesudah melakukan aktivitas olahraga 8) Sopan dan santun terhadap orang yang ada di sekeliling
Disiplin Adaptasi Kebiasaan Baru di tempat olahraga	9) Menggunakan masker sebelum menuju lokasi berolahraga 10) Menggunakan masker setelah melakukan aktivitas olahraga 11) Mencuci tangan sebelum berolahraga 12) Mencuci tangan setelah berolahraga 13) Membawa <i>hand sanitizer</i> ke lokasi berolahraga 15) Mengatur jarak posisi berolahraga 16) mengatur jarak Ketika rehat disela-sela berolahraga
Disiplin sosial	17) Menjaga sarana dan prasarana di tempat latihan 18) Melaksanakan program latihan

Indikator	Deskriptor
Disiplin Adaptasi Kebiasaan baru di Rumah	19) Menjaga kebersihan di tempat latihan
	20) Tidak menyentuh anggota keluarga Ketika tiba di rumah setelah berolahraga
	21) Tiba di rumah langsung mencuci tangan
	22) Langsung mandi setelah berolahraga
	23) Mengganti pakaian berolahraga
	24) Merapikan peralatan berolahraga
	25) Meyemprotkan disinfektan pada peralatan berolahraga
26) Menyemprotkan disinfektan pada sepatu	
	27) Mengemas peralatan olahraga pada kantong yang bersih

Pada tahap persiapan akan dilakukan penyusunan instrumen penelitian. Instrumen penelitian ini meliputi tes dengan pengisian angket, kemudian pada tahap pelaksanaan dalam penelitian akan dilakukan pengambilan data dengan menyebarkan kuesioner yang sudah disiapkan dengan beberapa pertanyaan di dalamnya dan sudah dilengkapi dengan pilihan jawaban yang menurut responden sesuai dengan apa yang dialami responden pada aplikasi *google form* lewat aplikasi *google drive* dan dikirimkan ke nomor *handphone* atlet melalui aplikasi *whatsapp*. Tes akan diberikan kepada seluruh atlet yang memenuhi syarat.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif-kuantitatif, dimana bertujuan untuk menggambarkan secara jelas dalam bentuk angka besaran tingkat kedisiplinan atlet cabang olahraga Rugby dan Cricket pada masa Adaptasi Kebiasaan Baru di Kabupaten Buleleng tahun 2022 serta menentukan kualitas dari besaran angka yang diperoleh dengan kriterianya, berdasarkan rata-rata skor kedisiplinan atlet cabang olahraga Rugby dan Cricket di Kabupaten Buleleng.

$$Mi = \frac{1}{2} \times (\text{Skor tertinggi ideal} + \text{Skor ideal terendah})$$

$$Sdi = \frac{1}{6} \times Mi \text{ (Mean Ideal)}$$

Kriteria penggolongan tingkat kedisiplinan di Kabupaten Buleleng dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Kriteria Penggolongan Tingkat Kedisiplinan pada Atlet Rugby dan Cricket

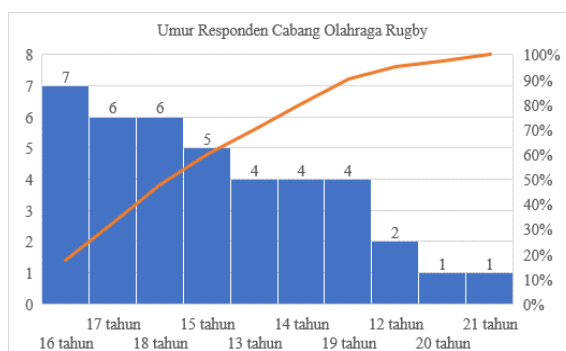
Kriteria	Interval Nilai	Kategori
$X \geq Mi + 1,5 SDi$	108 - 135	Sangat Disiplin
$Mi + 0,5 Sdi \leq X < Mi + 1,5 Sdi$	90 - 108	Disiplin
$Mi - 0,5 Sdi \leq X < Mi + 0,5 Sdi$	72 - 90	Cukup Disiplin
$Mi - 1,5 Sdi \leq X < Mi - 0,5 Sdi$	54 - 72	Kurang Disiplin
$X < Mi - 1,5 SDi$	27 - 54	Sangat Kurang Disiplin

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian Tingkat Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Rugby

Berdasarkan responden atlet Rugby yang mengisi kuesioner berjumlah 40 orang terdiri laki-laki 13 orang (32,5 %) dan perempuan 27 orang (67,5%). Ditinjau dari umur responden cabang olahraga Rugby yang mengisi kuesioner terlihat bahwa responden berumur 12 tahun mengisi kuesioner sebanyak 2 orang (5%), disusul responden berumur 13 tahun sebanyak 4 orang (10%), responden berumur 14 tahun sebanyak 4 orang (10%), responden berumur 15 tahun sebanyak 5 orang (13%), responden berumur 16 tahun sebanyak 7 orang (18%), responden berumur 17 tahun sebanyak 6 orang (15%), responden berumur 18 tahun sebanyak 6 orang (15%), responden berumur 19 tahun

sebanyak 4 orang (10%), responden berumur 20 tahun sebanyak 1 orang (3%), dan responden berumur 21 tahun sebanyak 1 orang (3%). Berikut ini ditampilkan diagram histogram umur responden atlet cabang olahraga Rugby.



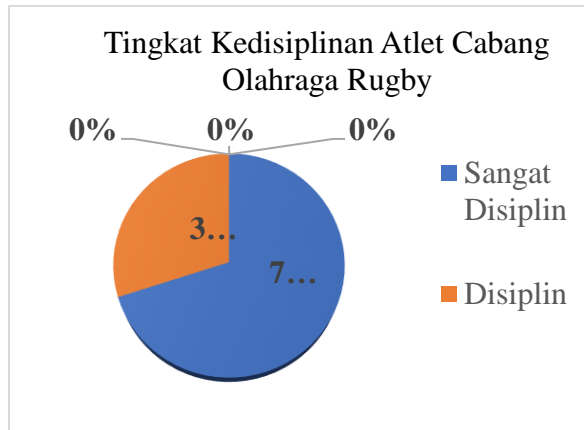
Gambar 1. Diagram Histogram Responden Olahraga Rugby di Kabupaten Buleleng

Selain data jenis kelamin dan umur respon, melalui penelitian ini diperoleh data bahwa dari 40 orang responden terdapat 97,5% yang sudah mengikuti program vaksinasi Covid-19 dan 2,5% yang belum mengikuti program vaksinasi Covid-19.

Tabel 3. Tingkat Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Rugby di Kabupaten Buleleng

Tingkat Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Rugby di Kabupaten Buleleng		
Kategori	Jumlah	Persentase
Sangat Disiplin	28 orang	70%
Disiplin	12 orang	30%
Cukup Disiplin	0 orang	0%
Kurang Disiplin	0 orang	0%
Sangat Kurang Disiplin	0 orang	0%
Total	40 orang	100%

Berdasarkan tabel 3. Tingkat kedisiplinan atlet cabang olahraga Rugby di Kabupaten Buleleng tahun 2022 yang paling tinggi jumlahnya adalah pada kategori sangat disiplin mencapai 28 orang responden (70%), disusul kategori disiplin berjumlah 12 orang responden (30%), dan tidak ada atlet cabang olahraga Rugby yang termasuk dalam kategori cukup disiplin, kategori kurang disiplin dan kategori sangat kurang disiplin. Berikut ini tampilan diagram histogram tingkat kedisiplinan atlet cabang olahraga Rugby di Kabupaten Buleleng.



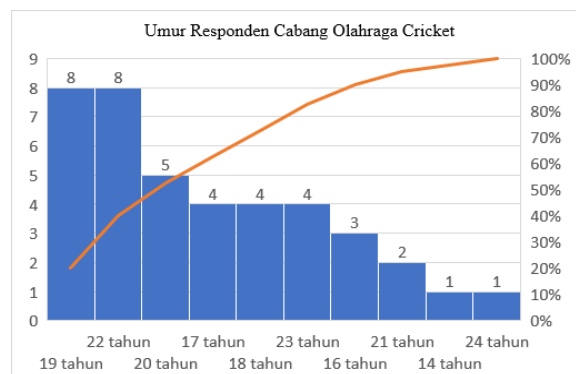
Gambar 2. Diagram Histogram Tingkat Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Rugby di Kabupaten Buleleng

Berdasarkan analisis data, diperoleh data rerata tingkat kedisiplinan atlet cabang olahraga Rugby di Kabupaten Buleleng mencapai skor 114 dari skor maksimal 135, termasuk pada kategori sangat disiplin.

Hasil Penelitian Tingkat Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Cricket

Berdasarkan responden atlet Cricket yang mengisi kuesioner berjumlah 40 orang terdiri laki-laki 13 orang (32,5 %) dan perempuan 27 orang (67,5%). Ditinjau dari umur responden cabang olahraga Cricket yang mengisi kuesioner terlihat bahwa responden berumur 14 tahun mengisi kuesioner sebanyak 1 orang (3%), disusul responden berumur 16 tahun sebanyak 3 orang (8%), responden berumur 17 tahun sebanyak 4 orang (10%), berumur 18 tahun sebanyak 4 orang (10%), berumur 19 tahun sebanyak 8 orang (20%), berumur 20 tahun sebanyak 5 orang (13%), berumur 21 tahun sebanyak 2 orang (5%), berumur 22 tahun sebanyak 8 orang (20%), berumur 23 tahun sebanyak 4 orang (10%), berumur 24 tahun sebanyak 1 orang (3%).

Berikut ini ditampilkan diagram histogram umur responden atlet cabang olahraga Cricket.



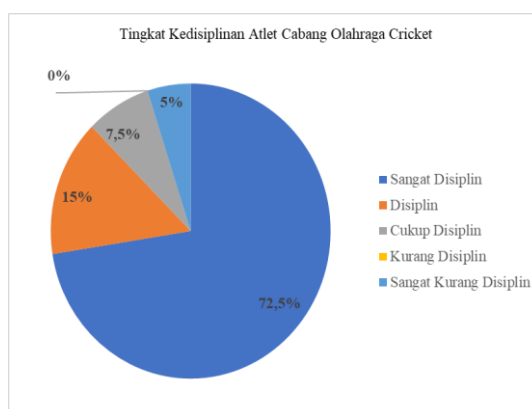
Gambar 3. Diagram Histogram Umur Responden Atlet Cabang Olahraga Cricket di Kabupaten Buleleng.

Selain data jenis kelamin dan umur respon, melalui penelitian ini diperoleh data bahwa dari 40 orang responden terdapat 100% yang sudah mengikuti program vaksinasi Covid-19.

Tabel 4. Tingkat Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Rugby di Kabupaten

Tingkat Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Cricket di Kabupaten Buleleng		
Kategori	Jumlah	Persentase
Sangat Disiplin	29 orang	72,5%
Disiplin	6 orang	15%
Cukup Disiplin	3 orang	7,5%
Kurang Disiplin	0 orang	0%
Sangat Kurang Disiplin	2 orang	5%
Total	40 orang	100%

Berdasarkan tabel 4. Tingkat kedisiplinan atlet cabang olahraga Cricket di kabupaten Buleleng tahun 2022 yang paling tinggi jumlahnya adalah pada kategori sangat disiplin mencapai 29 orang responden (72,5%), disusul kategori disiplin berjumlah 6 orang (15%), kategori cukup disiplin mencapai 3 orang (7,5%), kategori sangat kurang disiplin berjumlah 2 orang (5%) dan kategori tidak ada atlet Cricket dengan kategori kedisiplinan yang kurang disiplin. Berikut ini tampilan diagram histogram tingkat kedisiplinan atlet cabang olahraga Cricket di Kabupaten Buleleng.



Gambar 4. Diagram Histogram Tingkat Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Cricket di Kabupaten Buleleng

Berdasarkan analisis data, diperoleh data rerata tingkat kedisiplinan atlet cabang olahraga Cricket di Kabupaten Buleleng mencapai skor 112 dari skor maksimal 135, termasuk pada kategori sangat disiplin.

Pembahasan

Adaptasi Kebiasaan Baru merupakan adanya perubahan perilaku sebagai upaya adaptasi diri dalam berbagai aktivitas masyarakat dengan menerapkan protokol kesehatan di dalamnya sebagai suatu bentuk kebiasaan baru supaya terhindar dari virus *Covid-19* (Kemenkes RI, 2020). Dengan adanya Adaptasi Kebiasaan Baru, maka ada perubahan dalam program latihan maka program latihan yang terprogram berubah dengan intensitas tidak seperti biasanya, karena pada kondisi latihan dari rumah dengan ketidakpastian situasi yang tidak menentu ini, tim pelatih akan mengubah materi dan intensitas program latihan yang akan membantu atlet untuk tetap dengan kondisi kebugaran jasmani dan kekebalan tubuh yang terjaga. Dengan kata lain selama Adaptasi Kebiasaan Baru, fokus utama yang diberikan hanya untuk menjaga kesehatan agar kekebalan dari atlet tetap terjaga sehingga terhindar dari penyebaran virus *Covid-19*. Program latihan ini tetap dilakukan untuk menjaga atlet dalam kondisi prima, jika

keadaan sudah pulih maka kebugaran jasmani atlet tidak akan mengalami penurunan yang drastis (Wibowo et al., 2020, p. 19). Adaptasi kebiasaan baru yang harus dilakukan atlet saat melakukan latihan diantaranya mencuci tangan pakai sabun pada air yang mengalir, menjaga jarak dan menggunakan masker, menyemprotkan disinfektan pada alat latihan, menggunakan *hand sanitizer* (Fauziah et al., 2020, p. 2).

Ditinjau dari hasil pembahasan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kedisiplinan atlet cabang olahraga Rugby dan Cricket pada masa Adaptasi Kebiasaan Baru di Kabupaten Buleleng tahun 2022. Karena setelah adanya Adaptasi Kebiasaan Baru pola hidup masyarakat telah berubah. Analisis terhadap tingkat kedisiplinan atlet cabang olahraga Rugby dan Cricket pada masa Adaptasi Kebiasaan Baru di Kabupaten Buleleng tahun 2022 sangat penting dilakukan untuk memberikan saran kepada pemerintah daerah Kabupaten Buleleng untuk memperhatikan atlet cabang olahraga Rugby dan Cricket untuk menyediakan sarana dan prasarana yang memadai dan disesuaikan pada masa Adaptasi Kebiasaan Baru.

Berdasarkan analisis data yang diperoleh pada tingkat kedisiplinan atlet cabang olahraga Rugby dan Cricket pada masa Adaptasi Kebiasaan Baru di Kabupaten Buleleng tahun 2022, terlihat bahwa pada cabang olahraga Rugby yang paling tinggi jumlahnya adalah pada kategori sangat disiplin mencapai 28 orang responden (70%), disusul kategori disiplin berjumlah 12 orang responden (30%), kategori cukup disiplin 0 orang (0%), kategori kurang disiplin 0 orang responden (0%), dan kategori sangat kurang disiplin 0 orang responden (0%), dan termasuk dalam kategori sangat disiplin dengan jumlah skor rerata 114,15 dari jumlah skor maksimal 135. Sedangkan, berdasarkan analisis data yang diperoleh pada tingkat kedisiplinan atlet cabang olahraga Cricket pada masa Adaptasi Kebiasaan Baru di Kabupaten Buleleng tahun 2022, terlihat bahwa yang paling tinggi jumlahnya yaitu pada kategori sangat disiplin mencapai 29 orang responden (72,5%), disusul kategori disiplin berjumlah 6 orang (15%), kategori cukup disiplin mencapai 3 orang (7,5%), kategori kurang disiplin 0 orang (0%), dan untuk kategori sangat kurang disiplin berjumlah 2 orang (5%), dan termasuk dalam kategori sangat disiplin dengan jumlah skor rerata 112,45 dari jumlah skor maksimal 135.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Simpulan dalam penelitian ini memuat bahwa tingkat kedisiplinan atlet cabang olahraga Rugby dan Cricket pada masa Adaptasi Kebiasaan Baru di Kabupaten Buleleng tahun 2022 sama-sama termasuk dalam kategori sangat disiplin.

Saran

Adapun saran yang dapat diberikan, yaitu: 1) pemerintah atau penyelenggara tempat olahraga di Kabupaten diharapkan untuk menyediakan sarana cuci tangan dan juga *hand sanitizer*, tidak ada alat olahraga yang dipakai bersama, mengkondisikan agar tidak adanya kerumunan. 2) masyarakat di Kabupaten Buleleng tetap dapat melakukan olahraga sebagai salah satu media agar kondisi tubuh tetap sehat dan fit dalam masa Adaptasi Kebiasaan Baru di Kabupaten Buleleng tahun 2022, 3) atlet cabang olahraga Rugby dan Cricket yang ada di Kabupaten Buleleng agar tetap menjaga kondisi tubuh dan juga performanya dalam masa Adaptasi Kebiasaan Baru dan selalu menerapkan protokol kesehatan selama melakukan aktivitas latihan

DAFTAR PUSTAKA

- Afriansyah, M. F. (2016). Tingkat Kepuasan Members Fitness Terhadap Pelayanan Di Tempat Kebugaran Balai Kesehatan Olahraga Dan Pusat Informasi Pencegahan Penyakit Metabolik (Bkor-Pippm) Kabupaten Lumajang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(3).
- Barata, I. (2018). Penerapan Permainan Modifikasi Untuk Meningkatkan Kemampuan

- Passing Rugby Pada Atlet Rugby. *Program Studi Ilmu Keolahragaan*, 03, 03.
<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/prosidingfik/article/view/10722>
- Fauziah, M., Ernyasih, Andriyani, Wisesa, A. R., & Nirmala, A. R. (2020). Sosialisasi Protokol New Normal. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1–6.
- Harahap, A. S., Barata, I., & Apriyanto, T. (2019). Hubungan Antara Power Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Akurasi Passing Rugby Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(2), 154–163.
<https://doi.org/10.21009/jsce.03217>
- Putra, E. A. (2015). Anak Berkesulitan Belajar di Sekolah Dasar Se-Kelurahan Kalumbuk Padang. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Khusus*, 1(3), 71–76.
<http://103.216.87.80/index.php/jupekhu/article/viewFile/6065/4707>
- Rudiansyah, M., & Mangkurat, U. L. (2020). Adaptasi kebiasaan baru di fasilitas pelayanan kesehatan. In *Pengurus Besar Ikatan Dokter Indonesia* (Vol. 23, Issue November 2020).
www.idionline.org
- Sin, T. H. (2017). Disiplin Atlet Dalam Latihan. *Sporta Sainatika*, 2(1), 240–251.
<http://sportasainatika.ppj.unp.ac.id/index.php/sporta/article/download/46/18/>
- Umam, N., Soeharto, T. N. E. D., & Utami, N. I. (2020). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Disiplin Latihan Pada Remaja Yang Mengikuti Pencak Silat Di Perisai Diri Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Milleneial 5.0 Fakultas Psikologi Umby*, 0(0), 29. <http://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/ProsidingPsikologi/article/view/1379>
- Wibowo, A. T., Sari, A. S., & Purilawa, A. F. (2020). Pelatihan Kebugaran Jasmani Latihan Work From Home Tim PON Rugby DIY pada masa Covid-19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 17–25.
- Wiguna, I. N. S., Wahjoedi, W., & Spyanawati, N. L. P. (2021). Ketersediaan Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SMP se-Kecamatan Bangli. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 8(3), 108–115.