

KEDISIPLINAN ATLET DALAM MENINGKATKAN KUALITAS LATIHAN BOLA VOLI DI SMK N 1 SOLOK SELATAN

Rina Afrilia¹, Yogi Arnaldo Putra, S.Pd M.Pd², Yogi Setiawan S.Pd., M.Pd³, Dr.

Suci Nanda Sari, S.Pd M.Pd⁴

^{1,2,3,4} Universitas Negeri Padang

[¹rinaafrilia914@gmail.com](mailto:rinaafrilia914@gmail.com), [²yogi.ap@fik.unp.ac.id](mailto:yogi.ap@fik.unp.ac.id), [³suci16@fik.unp.ac.id](mailto:suci16@fik.unp.ac.id),

[⁴yogisetiawan@fik.unp.ac.id](mailto:yogisetiawan@fik.unp.ac.id)

ABSTRACT

This study aims to describe athlete discipline in enhancing the quality of volleyball training at SMK Negeri 1 Solok Selatan. The research employs a qualitative approach with a descriptive method. Research informants—comprising the coach, athletes, and the Deputy Principal for Student Affairs—were selected using purposive sampling. Data were collected through observation, interviews, and documentation, and subsequently analyzed using the Miles and Huberman model, with validity verified through triangulation. The results indicate that athlete discipline is good, evidenced by adherence to training schedules and rules, responsibility in executing training programs, and earnestness in following the coach's instructions. Despite challenges such as tardiness and inconsistent attendance, the coach provides continuous guidance and supervision. Athlete discipline contributes to improved training quality, reflected in training regularity, heightened spirit and teamwork, and the development of the athletes' technical skills.

Keywords: *Athlete discipline, Athlete quality, Volleyball*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kedisiplinan atlet dalam meningkatkan kualitas latihan bola voli di SMK Negeri 1 Solok Selatan. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Informan penelitian terdiri atas pelatih, atlet, dan Wakil Kepala Sekolah Bidang Kesiswaan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman dengan uji keabsahan melalui triangulasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedisiplinan atlet tergolong baik, yang terlihat dari kepatuhan terhadap jadwal dan aturan latihan, tanggung jawab dalam menjalankan program latihan, serta kesungguhan mengikuti instruksi pelatih. Meskipun masih terdapat kendala seperti keterlambatan dan ketidakkonsistenan kehadiran, pelatih melakukan pembinaan dan pengawasan secara berkelanjutan. Kedisiplinan atlet berkontribusi terhadap peningkatan kualitas latihan, ditunjukkan oleh keteraturan latihan, meningkatnya semangat dan kerja sama tim, serta perkembangan kemampuan teknik atlet.

Kata Kunci: Kedisiplinan atlet, Kualitas atlet, Bola Voli

A. Pendahuluan (12 pt dan Bold)

Olahraga ekstrakurikuler di sekolah bermanfaat untuk memupuk kebiasaan siswa dalam kedisiplin, dan mengisi waktu luang dengan kegiatan-kegiatan yang positif (Motiva et al., 2017). Olahraga merupakan salah satu sarana yang berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan, serta membentuk karakter peserta didik. Bolavoli merupakan sebuah kegiatan ekstrakurikuler yang menanamkan kedisiplinan agar berjalan dengan baik (Jasmani et al., 2017). Di Indonesia, bolavoli adalah olahraga yang sangat bergantung pada atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik selain memiliki teknik dan taktik yang baik (Putri et al., 2025). Salah satu cabang olahraga yang banyak dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah adalah bola voli. Melalui kegiatan latihan yang terencana dan berkesinambungan, peserta didik tidak hanya memperoleh peningkatan kemampuan teknik, tetapi juga dibentuk sikap disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan sportivitas sebagai bekal dalam kehidupan sehari-hari.

Keberhasilan proses latihan bola voli dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti program latihan, kemampuan pelatih, sarana dan prasarana, motivasi atlet, serta kedisiplinan atlet (Naluri Denay, Yogi Setiawan, Rene BabierA II3, 2020). Latihan merupakan aktifitas yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Di antara faktor tersebut, kedisiplinan merupakan aspek yang sangat penting karena berkaitan dengan kepatuhan terhadap jadwal latihan, aturan yang berlaku, pelaksanaan instruksi pelatih, serta tanggung jawab dalam mengikuti setiap program latihan.

Keberhasilan suatu tim tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknik dan kondisi fisik atlet, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis serta kualitas interaksi antar anggota tim (Fernanda et al., 2026). Atlet yang memiliki disiplin tinggi cenderung mengikuti latihan secara konsisten sehingga proses pembinaan dapat berlangsung secara efektif dan berdampak pada peningkatan kualitas latihan. Pembinaan dan penanaman nilai karakter tersebut dapat diwujudkan dalam bentuk kegiatan

ekstrakurikuler di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler dilakukan untuk menambah wawasan dan pengalaman positif sekaligus sebagai pendamping kegiatan belajarmengajar yang diselenggarakan di sekolah (Nugraha & Rahmatiani, 2017).

Berdasarkan hasil observasi awal di SMK Negeri 1 Solok Selatan, masih ditemukan beberapa permasalahan yang berkaitan dengan kedisiplinan atlet, seperti keterlambatan hadir, kurang konsisten mengikuti latihan, kurang serius saat latihan berlangsung, serta belum sepenuhnya mematuhi instruksi pelatih. Kondisi tersebut berpotensi menghambat efektivitas latihan dan perkembangan kemampuan atlet apabila tidak ditangani secara tepat. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana kedisiplinan atlet berperan dalam meningkatkan kualitas latihan bola voli.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kedisiplinan memiliki peran penting dalam pembinaan olahraga. Penelitian (Nurcholis Istiawan et al.,

2026) menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler bola voli mampu membentuk karakter disiplin dan jiwa kompetitif peserta didik. (Mativa et al., 2017) juga melaporkan bahwa atlet bola voli memiliki tingkat kedisiplinan yang baik dalam menjalankan program latihan. Proses latihan dalam permainan bola voli menuntut konsistensi, kepatuhan terhadap instruksi, serta pengendalian emosi, yang secara tidak langsung membentuk karakter disiplin siswa (Nurcholis Istiawan et al., 2026).

Pembentukan karakter peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pembinaan yang dilakukan pelatih dan lingkungan latihan. Namun, penelitian-penelitian tersebut lebih banyak membahas kedisiplinan sebagai pembentukan karakter, sedangkan kajian mengenai kedisiplinan atlet dalam kaitannya dengan peningkatan kualitas latihan bola voli masih terbatas. (Duraysi, 2020) Disiplin pada hakikatnya adalah sikap mental dari individu maupun masyarakat yang mencerminkan rasa ketaatan dan kepatuhan yang didukung oleh kesadaran dalam

menjalankan tugas dan kewajiban untuk mencapai tujuan tertentu.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kedisiplinan atlet dalam meningkatkan kualitas latihan bola voli di SMK Negeri 1 Solok Selatan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi bagi pelatih, sekolah, dan atlet mengenai pentingnya kedisiplinan dalam menciptakan proses latihan yang efektif sehingga dapat mendukung peningkatan kualitas latihan dan pembinaan prestasi olahraga.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan mengeksplorasi kedisiplinan atlet dalam meningkatkan kualitas latihan bola voli di SMK Negeri 1 Solok Selatan. Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 1 Solok Selatan, Provinsi Sumatera Barat, pada tanggal 1–4 Juni 2026.

Informan penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yang terdiri atas pelatih

ekstrakurikuler bola voli sebagai informan utama, atlet bola voli, serta Wakil Kepala Sekolah Bidang Kesiswaan sebagai informan pendukung. Pemilihan informan didasarkan pada keterlibatan dan pengetahuan mereka mengenai pelaksanaan latihan serta kedisiplinan atlet. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi.

Observasi digunakan untuk mengamati kedisiplinan atlet selama proses latihan, wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi secara mendalam mengenai kedisiplinan atlet dan kualitas latihan, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa jadwal latihan, daftar hadir, serta dokumentasi kegiatan latihan.

Analisis data mengacu pada model Miles dan Huberman, yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan atau verifikasi. (Qomaruddin & Halimah Sa'diyah, 2024) Penelitian kualitatif telah menjadi pendekatan yang semakin diterima dalam berbagai bidang ilmu dan semakin populer bukan hanya tentang fenomena yang

terjadi tetapi juga mengenai proses yang dapat menentukan hasil. Keabsahan data dijaga melalui teknik triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu untuk memastikan kredibilitas hasil penelitian.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kedisiplinan merupakan faktor penting dalam menciptakan proses latihan yang efektif. Kepatuhan terhadap jadwal latihan, ketaatan terhadap instruksi pelatih, serta tanggung jawab dalam mengikuti seluruh program latihan menjadi indikator yang mendukung peningkatan kualitas latihan bola voli. Semakin tinggi tingkat kedisiplinan atlet, semakin baik pula pelaksanaan latihan yang berlangsung.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat (Duraysi, 2020) yang menyatakan bahwa kedisiplinan berfungsi membentuk kebiasaan latihan yang teratur, meningkatkan tanggung jawab, memperkuat mental atlet, serta mendukung pencapaian prestasi olahraga. Disiplin yang diterapkan secara konsisten mampu menciptakan suasana latihan yang

lebih tertib sehingga tujuan latihan dapat tercapai secara optimal. (Jasmani et al., 2017) Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kedisiplinan siswa kelas X dan XI yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 1 Sumenep dan SMA Negeri 1 Sumenep.

Atlet yang disiplin lebih mudah beradaptasi dengan program latihan, memiliki motivasi yang tinggi, serta menunjukkan perkembangan kemampuan teknik dan kerja sama tim yang lebih baik. (Ilir & Selatan, 2021) Disiplin dalam latihan merupakan hal yang penting untuk mencapai tujuan organisasi dan atlet itu sendiri. Kedisiplinan merupakan kunci keberhasilan suatu organisasi dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan.

Meskipun secara umum kedisiplinan atlet sudah tergolong baik, masih ditemukan beberapa hambatan, seperti keterlambatan hadir dan kurangnya konsistensi mengikuti latihan. Kondisi tersebut dapat mengurangi efektivitas latihan karena atlet kehilangan kesempatan untuk mengikuti seluruh rangkaian

latihan yang telah dirancang oleh pelatih. Oleh karena itu, diperlukan pengawasan yang lebih konsisten, pemberian motivasi, serta penegakan aturan latihan agar kedisiplinan atlet terus meningkat.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa kedisiplinan atlet memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas latihan bola voli. Semakin baik kedisiplinan yang dimiliki atlet, maka semakin efektif proses latihan yang berlangsung dan semakin besar peluang peningkatan kemampuan serta pencapaian prestasi olahraga.

E. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedisiplinan atlet memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas latihan bola voli di SMK Negeri 1 Solok Selatan. Atlet yang disiplin dalam mematuhi jadwal latihan, menaati aturan, mengikuti instruksi pelatih, serta bertanggung jawab terhadap program latihan mampu menciptakan proses latihan yang lebih efektif dan terarah. Kedisiplinan tersebut berdampak positif terhadap peningkatan semangat latihan, kerja sama tim,

serta perkembangan kemampuan teknik atlet. Meskipun masih ditemukan beberapa kendala, seperti keterlambatan dan kurangnya konsistensi kehadiran pada sebagian atlet, secara keseluruhan kedisiplinan atlet telah mendukung terciptanya kualitas latihan yang baik.

Oleh karena itu, pembinaan kedisiplinan perlu terus ditingkatkan melalui penerapan aturan yang konsisten, pemberian motivasi, dan pengawasan yang berkelanjutan agar kualitas latihan dan prestasi atlet dapat terus berkembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Duraysi, R. A. (2020). Analisis Tingkat Kedisiplinan Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli Pada Siswa Sma Negeri 5 Tanralili Kab. Maros. *Jurnal Rad*, 1(69), 5–24.
[https://eprints.unm.ac.id/17993/%0Ahttps://eprints.unm.ac.id/17993/1/JURNAL RAD.pdf](https://eprints.unm.ac.id/17993/%0Ahttps://eprints.unm.ac.id/17993/1/JURNAL%20RAD.pdf)
- Fernanda, S. D., Yogi Arnaldo, P., Sari, S. N., & Burhan, K. (2026). Hubungan Kepercayaan Diri Atlet Terhadap Kualitas Komunikasi Saat Bertanding Pada Tim Bola Voli Putri Guntur 1000. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 10(1), 153–160.

- Iilir, O., & Selatan, S. (2021). 1, 2, 3. 20(1), 110–115.
- Jasmani, S.-P., Rekreasi, K., Keolahragaan, F. I., Jasmani, S.-P., & Keolahragaan, F. I. (2017). EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMKN 1 DAN SMAN 1 SUMENEP Husnul Khotimah Anung Priambodo Abstrak. *Perbedaan Tingkat Kedisiplinan Siswa Kelas X Dan Xi Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di Smkn 1 Dan Sman 1 Sumenep*, 5(20), 365–370.
- Naluri Denay, Yogi Setiawan, Rene BabierA Il3, P. S. P. (2020). KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 18–25.
- Nugraha, Y., & Rahmatiani, L. (2017). Pelaksanaan dan Peran Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Pembinaan Karakter Disiplin Siswa. *Konferensi Nasional Kewarganegaraan III, November*, 96–102.
- Nurcholis Istiawan, Dessy Mitha Susanti, & Anangga Widya Pradipta. (2026). Pembiasaan Gerak Disiplin dalam Pengembangan Motorik Siswa melalui Ekstrakurikuler Bola Voli. *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, Dan Sosial Budaya*, 32(1), 172–182. <https://doi.org/10.33503/paradigma.v32i1.2910>
- Putri, L., Masrun, M., Hermanzoni, H., & Putra, Y. A. (2025). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Voli SMK Negeri 1 Kota Solok. *Jurnal Gladiator*, 5(2), 258–272. <https://doi.org/10.24036/glttdor1740011>
- Qomaruddin, & Halimah Sa'diyah. (2024). Kajian Teoritis tentang Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kualitatif :Perspektif Spradley, Miles dan Huberman اما يهو قدالما دهج نم لوللا ينتهج نم نوكيءاطلخاو سايقلا في اطلخا نع زاترحلا جاتنلا ءحص نم بجاولا قداص تيضقب قدساف تيضق سبتلت نأبف نعلما. *Journal of Management, Accounting and Administration*, 1(2), 77–84.
- Ματινα, Howard, D., Dobre, O., Fries, C. E., Park, H., Park, H., Gmbh, S., Objectives, L., Gmbh, S., Fenning, D., Kozuka, H., Ohbayashi, K., Koumoto, K., Fenning, D., Kakekhani, A., Ismail-Beigi, S., Ong, S. P., Liu, T., Liu, Z. Z., ... Eichhorn, B. W. (2017). PENGARUH PEMBINAAN DAN DISIPLIN GURU OLAHRAGA TERHADAP PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI. *Surface Science*, 2(2), 1–5. <http://dx.doi.org/10.1016/j.elspec.2015.06.008><http://dx.doi.org/10.1016/j.solener.2010.09.007><http://link.springer.com/10.1007/s11244-015-0532-4><http://dx.doi.org/10.1016/j.jcat.2012.07.010><http://www.pnas.org/lookup/doi/10.1073/pnas.1701405114>