

**TINGKAT KEDISIPLINAN ATLET CABANG OLAHRAGA  
PERMAINAN BOLA BESAR (BOLA VOLI DAN BOLA BASKET)  
PADA MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU  
DI KABUPATEN BULELENG**



**PRODI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA  
2022**

**TINGKAT KEDISIPLINAN ATLET CABANG OLAHRAGA  
PERMAINAN BOLA BESAR (BOLA VOLI DAN BOLA BASKET)  
PADA MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU  
DI KABUPATEN BULELENG**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Untuk Memenuhi Salah Satu Pernyataan dalam Menyelesaikan  
Program Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**



**Oleh  
W GDE GANDHI PERMANA  
1716011072**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA**

**2022**

**SKRIPSI**

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS  
DAN MEMENUHI SYRAT-SYARAT UNTUK  
MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN**

**Menyetujui**

Pembimbing I,



Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd.  
NIP.196307091990031001

Pembimbing II,



Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd.  
NIP.198008112008121001


## LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI

Skripsi dengan judul : "Tingkat Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Permainan Bola Besar (Bola Voli dan Bola Basket) Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru di Kabupaten Buleleng"

Telah disahkan dan mendapat persetujuan penguji untuk memenuhi persyaratan menyelesaikan program sarjana pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.


Singaraja, 24 Februari 2022

Dewan Penguji,




Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd.  
NIP. 1963070991990031001

( Ketua )




Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 1980081112008121001

( Anggota )



I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198206062008121002

( Anggota )



Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or.  
NIP. 198003112008121002

( Anggota )

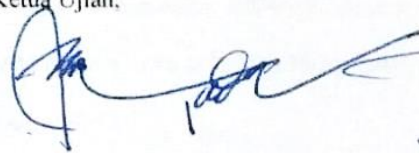
## LEMBAR PENGESAHAN PANITIA UJIAN

Diterima oleh panitia ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan.

Pada :  
Hari : Kamis  
Tanggal : 24 Februari 2022

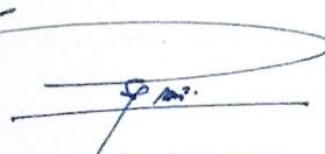
### Mengetahui

Ketua Ujian,



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.  
NIP. 196805172001121001

Sekretaris Ujian,



I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198501172008121001

### Mengesahkan

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or.  
NIP. 19680408 199703 1 002



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Permainan Bola Besar (Bola Voli dan Bola Basket) Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru Di Kabupaten Buleleng”. Beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dimasyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya di temukan adanya pelanggaran etika keilmuan dalam upaya saya ini, atau klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraia, 24 Februari 2022



W GDE GANDHI PERMANA

NIM 1716011072

## **KATA PERSEMBAHAN**

Dengan segala puja dan puji syukur kehadapan Tuhan Maha Esa  
Peneliti persembahkan skripsi ini kepada:

### **BAPAK DAN IBU TERCINTA**

**Ketut Jana Yasa Dan Ketut Ayu Sudeni**

“Terima kasih atas Segala dukungan yang di berikan kepada saya serta motivasi,  
kasih sayang dan doa tiada henti sehingga peneliti mampu meraih gelar sarjana”

### **SAUDARA TERCINTA**

**Kadek Diana Susila Wati Dan Komang Bunga Dian Permana Dewi**

“Terimakasih atas doa, dukungan, serta motivasi yang diberikan kepada peneliti”

### **KELUARGA TERCINTA**

“Yang selalu memberikan do’a, dukungan, dan motivasi tiada henti”

### **ALMAMATER**

Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga

Fakultas Olahraga Dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja

## **MOTTO**

AWALI DENGAN “BERDOA” AKHIRI DENGAN “BERSYUKUR”

(W GDE GANDHI PERMANA, 2022)





## PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya proposal yang berjudul “Tingkat Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Permainan Bola Besar (Bola Voli dan Bola Basket) Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru Di Kabupaten Buleleng” dapat diselesaikan sesuai waktu yang telah ditentukan. Dalam penyusunan proposal ini peneliti banyak mendapat bimbingan, dorongan, dukungan, arahan, dan saran, serta motivasi dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd., Rektor Undiksha Singaraja yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk, bantuan, dan dorongan, serta motivasi dalam penyusunan proposal ini.
3. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk, bantuan, dan dorongan, serta motivasi dalam penyusunan proposal ini.
4. Gede Dody Trisna MS, S.Or., M.Or., Ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah banyak memberikan motivasi dan masukan dalam penyusunan proposal ini.
5. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah memberikan banyak motivasi, arahan, dan petunjuk dalam menyelesaikan proposal ini.
6. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd., Sebagai Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga, Pembimbing Akademik (PA) dan Pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga proposal ini dapat terselesaikan.

7. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha,.
8. Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd., Sebagai Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk, bantuan, dan dorongan, serta motivasi dalam penyusunan proposal ini.
9. Staf Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, yang selama ini telah banyak memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi sebagai bekal menjalankan kehidupan di dalam masyarakat.
10. Staf Pegawai di Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang selama ini memberikan kemudahan dan kelancaran dalam penyelesaian proposal ini.
11. Rekan – rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuan dalam penyusunan proposal ini.
12. Semua pihak yang tidak mungkin peneliti sebutkan satu-persatu, yang telah banyak membantu kelancaran dalam proses penyusunan proposal ini.

Peneliti menyadari bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan dan kemampuan yang peneliti miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, peneliti mengharapkan segala kritik maupun saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Peneliti berharap skripsi ini, bermanfaat dan berguna bagi semua khususnya, bagi pembangunan dunia pendidikan.

Singaraja, 24 Februari 2022

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL	
HALAMAN JUDUL.....	i
PRAKATA.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
2.1 Hakikat dan Pengertian Olahraga.....	7
2.1.1 Pengertian Atlet.....	8
2.1.2 Permainan Bola Voli.....	9
2.1.3 Permainan Bola Basket.....	10
2.1 Hakikat Kedisiplinan.....	11
2.2.1 Pengertian Kedisiplinan.....	11
2.2.2 Macam-Macam Kedisiplinan.....	13
2.2.3 Manfaat Kedisiplinan.....	14
2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Karakter Kedisiplinan.....	15
2.2.5 Contoh Sikap Kedisiplinan di Masyarakat.....	15
2.3 Hakikat Covid-19.....	16
2.3.1 Pengertian Covid-19.....	16
2.3.2 Adaptasi Kebiasaan Baru Dalam Berolahraga.....	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
3.1 Jenis Penelitian.....	22
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	23
3.3 Variabel dan Definisi Operasional Variabel.....	25

3.4 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data .....	25
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.6 Analisis Data .....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	32
4.1 Hasil Penelitian .....	32
4.2 Hasil Penelitian Tingkat Kedisiplinan Bola Voli.....	32
4.3 Hasil Penelitian Tingkat Kedisiplinan Bola Basket.....	35
4.4 Pembahasan.....	37
BAB V PENUTUP.....	41
5.1 Simpulan .....	41
5.2 Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA .....	42
LAMPIRAN.....	46



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Adaptasi Kebiasaan Baru .....	20
Gambar 4.1 Diagram Histrogram Responden Bola Voli .....	33
Gambar 4.2 Diagram Histrogen Tingkat Kedisiplinan Atlet Bola Voli.....	34
Gambar 4.3 Diagram Histrogen Responden Bola Basket.....	36
Gambar 4.4 Diagram Histrogen Tingkat Kedisiplinan Atlet Bola Basket.....	37



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Jumlah Populasi Penelitian .....	24
Tabel 3.2 Jumlah Sampel Penelitian .....	25
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Kedisiplinan Atlet Bola Besar.....	26
Tabel 3.4 Pemberian Skor Kuesioner.....	29
Tabel 3.5 Kriteria Pengolongan Tingkat Kedisiplinan Atlet .....	30
Tabel 4.1 Usia Responden Bola Voli.....	33
Tabel 4.2 Tingkat Kedisiplinan Bola Voli .....	34
Tabel 4.3 Usia Responden Bola Basket .....	35
Tabel 4.4 Tingkat Kedisiplinan Bola Basket .....	36

