

Modifikasi Latihan *Shorinji Kempo* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Akademik Siswa SMAN 2 Banguntapan

TUGAS AKHIR

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Pada
Program Studi Bimbingan dan Konseling



Disusun oleh :

Siti Hoffifah

5211211028

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS BISNIS & HUMANIORA
UNIVERSITAS TEKNOLOGI YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Draft Tugas Akhir dengan Judul “ Modifikasi Latihan Shorinji Kempo Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Akademik Siswa SMAN 2 Banguntapan”,

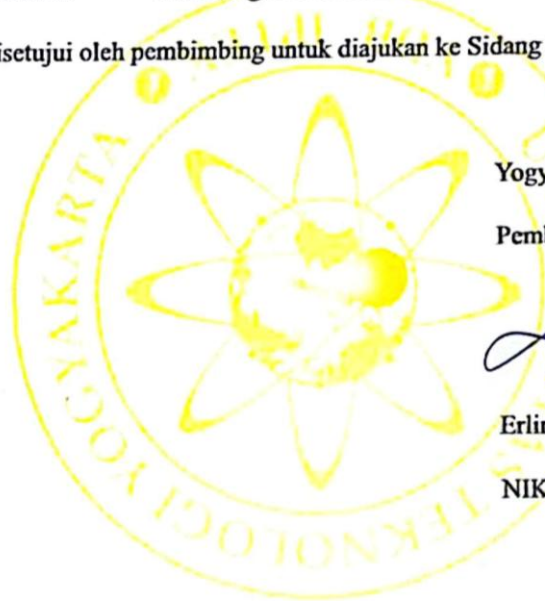
Karya,

Nama : Siti Hofifah

NIM : 5211211028

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Sidang Ujian Tugas Akhir.



Yogyakarta, 20 Juni 2025

Pembimbing,

Erlin Fitria, S.Pd., M.Pd

NIK 110215069

HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR
MODIFIKASI LATIHAN *SHORINJI KEMPO* UNTUK MENINGKATKAN
KEDISIPLINAN AKADEMIK SISWA SMAN 2 BANGUNTAPAN

Oleh:

Siti Hofifah

5211211028

Telah Dipertahankan dihadapan Dosen Penguji Tanggal 25 Juni 2025
dan dinyatakan Lulus serta diterima sebagai salahsatu Syarat
Untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Fakultas Bisnis & Humaniora
Universitas Teknologi Yogyakarta
Dengan susunan Tim Penguji :

1. Nararya Rahadyan, S.Pd., M.Pd
2. Ari Prasetyoaji, S.Pd., M.Pd
3. Erlin Fitria, S.Pd., M.Pd



Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling



Erlin Fitria, S.Pd., M.Pd

NIK. 11 0215 069

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini menyatakan bahwa yang tertulis dalam tugas akhir ini benar-benar karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam tugas akhir ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan karya ini.

Yogyakarta, 22 April 2025

Yang membuat pernyataan



Siti Hofifah

NPM. 5211211028

MOTTO

“Sebaik-baiknya manusia adalah yang paling bermanfaat bagi orang lain”

(H.R Bukhari)

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah ayat 5-6)

“Kesabaran itu ada dua macam yaitu sabar atas sesuatu yang tidak kau inginkan dan sabar menahan diri dari sesuatu yang kau inginkan”

(Ali bin Abi Thalib)

“Jika kamu tidak sanggup menahan lelahnya belajar maka kamu harus sanggup menahan perihnya kebodohan”

(Imam Syafi’i)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala, Tugas Akhir Skripsi ini dipersembahkan untuk:

1. Orang tua yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan,
2. Almamater Universitas Teknologi Yogyakarta yang telah memberikan ilmu dan pengalaman berharga,
3. Agama, Nusa, dan Bangsa

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji bagi Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan nikmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir berjudul “Modifikasi Latihan *Shorinji Kempo* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa SMAN 2 Banguntapan”. Tugas Akhir ini disusun dalam rangka salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada jenjang Strata Satu (S1) dalam Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Bisnis dan Humaniora, Universitas Teknologi Yogyakarta. terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, doa dan kerja sama berbagai pihak. Pada kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang setulusnya kepada yang terhormat:

1. Dr. Bambang Moertono S, MM., Akt., CA selaku Rektor Universitas Teknologi Yogyakarta
2. Dr. Yohanes Radjaban, M.Hum selaku Dekan Fakultas Bisnis dan Humaniora, Universitas Teknologi Yogyakarta
3. Sekar Akrom Faradiza, S.E., M.Si., Akt., CA selaku Wakil Dekan Fakultas Bisnis dan Humaniora, Universitas Teknologi Yogyakarta
4. Erlin Fitria, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Bisnis dan Humaniora, Universitas Teknologi Yogyakarta, serta sebagai dosen pembimbing Tugas Akhir peneliti
5. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Teknologi Yogyakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada peneliti selama menempuh pendidikan.

6. Kepala sekolah, guru bimbingan dan konseling, serta siswa SMA Negeri 2 Banguntapan yang telah memberikan izin penelitian, memberikan arahan, serta banyak membantu dalam proses pengambilan data.
7. Kedua orang tua yang telah memberikan semangat, dorongan dan segala bentuk bantuan kepada penulis
8. Nanik nahlati dan Annisa Nanda Pradani, kakakku yang telah membantu dengan memberi dukungan dan memfasilitasi dalam penyelesaian Tugas Akhir.
9. Partner serta temanku Latif Muhammad Faizal yang telah memberikan fasilitas motor, tumpangan, dan laptopnya dalam penyelesaian Tugas Akhir peneliti.
10. Dini Wulandari Saputri dan Annisa Sabilla Fauziah yang telah menjadi teman dan partner apa pun, tempat berkeluh kesah, tempat bercerita, dan lain-lain.
11. Serta pihak-pihak terkait yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyelesaian tugas akhir ini mungkin banyak kekurangan, baik dari isi maupun tulisan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sangat peneliti harapkan. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat dan merupakan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Yogyakarta, 20 Mei 2025



Siti Hofifah

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Batasan Masalah.....	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.6.2 Manfaat Praktis	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
2.1 Deskripsi Teoritis	11
2.1.1 Definisi Kedisiplinan.....	11
2.1.2 Jenis-Jenis Tindakan Disiplin.....	13
2.1.3 Faktor-faktor kedisiplinan	14
2.1.4 Aspek-Aspek kedisiplinan.....	16
2.1.5 Ekstrakurikuler dan Kokurikuler.....	19
2.1.6 Profil Sekolah.....	20
2.1.7 <i>Shorinji Kempo</i>	22
2.1.8 Filososfi <i>Shorinji Kempo</i>	22
2.1.9 <i>Shorinji Kempo</i> Pembentuk Karakter Sikap Disiplin.....	25
2.1.11 Teori Behaviorisme (<i>Reward dan Punishment</i>).....	27
2.2 Penelitian Relevan.....	30
2.3 Kerangka Berfikir.....	33
2.4 Hipotesis Penelitian.....	34

BAB III METODE PENELITIAN	35
3.1 Desain Penelitian.....	35
3.2 Populasi dan Sampel	35
3.2.1 Populasi	35
3.2.2 Sampel.....	36
3.3 Metode Pengumpulan Data	38
3.4 Instrumen Penelitian.....	39
3.5 Uji Coba Instrumen Penelitian	42
3.5.1 Uji Validitas	42
3.5.2 Uji Reliabilitas.....	43
3.6 Teknik Analisa Data	44
3.6.1 Uji Hipotesis	47
3.7 Skenario Treatment	47
BAB VI HASIL PENELITIAN	51
4.1 Deskripsi Data	51
4.1.1 Kegiatan Pra Penelitian	52
4.1.2 Pelaksanaan Treatment	52
4.2 Hasil Penelitian	64
4.3 Pembahasan	70
4.3.1 Bentuk penerapan <i>Shorinji Kempo</i>	70
4.3.2 Tingkat Kedisiplinan Akademik siswa sebelum dan setelah diberikan modifikasi latihan	72
4.3.3 Pengaruh Modifikasi Latihan kempo terhadap peningkatan kedisiplinan akademik	74
4.4 Keterbatasan Penelitian	76
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	77
5.1 Kesimpulan.....	77
5.2 Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA.....	79

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Data Yang Mengikuti Ekstrakurikuler.....	3
Tabel 1. 2 Data Ekstrakurikuler Setiap Angkatan.....	5
Tabel 1. 3 Pelanggaran Anggota Ekstra Kempo.....	5
Tabel 2. 1 Penelitian Relevan.....	30
Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	35
Tabel 3. 2 Populasi Penelitian.....	36
Tabel 3. 3 Sampel Penelitian.....	36
Tabel 3. 4 Poin Skala Likert.....	39
Tabel 3. 5 Pedoman Observasi.....	41
Tabel 3. 6 Kisi-Kisi Kedisiplinan Akademik.....	41
Tabel 3. 7 Tingkat Reliabilitas.....	43
Tabel 3. 8 Ringkasan Reliabilitas.....	44
Tabel 3. 9 Penentuan Kategorisasi Tingkat Kedisiplinan.....	45
Tabel 4. 1 Deskripsi Subyek Penelitian.....	51
Tabel 4. 2 Jadwal Modifikasi Latihan <i>Shorinji Kempo</i>	53
Tabel 4. 3 Hasil Evaluasi Treatment 1 Latihan <i>Shorinji Kempo</i>	55
Tabel 4. 4 Hasil Evaluasi Treatment 2 Latihan <i>Shorinji Kempo</i>	59
Tabel 4. 5 Hasil Evaluasi Treatment 3 Latihan <i>Shorinji Kempo</i>	62
Tabel 4. 6 Deskripsi Data Pre-test dan Post-Test Kedisiplinan.....	65
Tabel 4. 7 Kategorisasi Data Pre-test Kedisiplinan.....	65
Tabel 4. 9 Kategorisasi Data Post-test Kedisiplinan.....	66
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas Alat Ukur Kedisiplinan.....	67
Tabel 4. 11 Hasil Uji-T Data Pre-test dan Post-test.....	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Data Prestasi Ekstrakurikuler.....	4
Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir.....	33
Gambar 3. 1 Rumus Solvin.....	36
Gambar 3. 3 Rumus Uji Normalitas.....	46
Gambar 4. 1 Chart Uji Normalitas.....	68
Gambar 4. 2 Hasil Uji Linearitas.....	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Catatan Pelanggaran Kedisiplinan Akademik.....	84
Lampiran 2 Angket Kedisiplinan	88
Lampiran 3 Jawaban Pre-Test Responden Angket Kedisiplinan	89
Lampiran 4 Jawaban Responden Post-Test Angket Kedisiplinan.....	95
Lampiran 5 Jurnal Modifikasi Latihan <i>Shorinji Kempo</i>	100
Lampiran 6 Hasil Uji Analisis Deskriptif Pre-Test Kedisiplinan.....	103
Lampiran 7 Hasil Uji Analisis Deskriptif Post-Test Kedisiplinan	103
Lampiran 8 Hasil Uji Normalitas.....	103
Lampiran 9 Hasil Uji T-Test.....	103
Lampiran 10 Dokumentasi Treatment 1.....	104
Lampiran 11 Dokumentasi Treatment 2.....	104
Lampiran 12 Dokumentasi Treatment 3.....	105
Lampiran 13 Surat Ijin Penelitian	106
Lampiran 14 Surat Balasan Penelitian dari SMAN 2 Banguntapan	107
Lampiran 15 Hasil Validitas dan Reliabilitas.....	108

ABSTRAK

Hofifah, Siti, 2025. " Modifikasi Latihan *Shorinji Kempo* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Akademik Siswa SMAN 2 Banguntapan". Tugas Akhir. Program Bimbingan dan Konseling Fakultas Bisnis dan Humaniora. Universitas Teknologi Yogyakarta. Pembimbing Erlin Fitria, S.Pd., M.Pd.

Tujuan penelitian ini ialah: (1) Untuk mengetahui bentuk penerapan *Shorinji Kempo* pada ekstrakurikuler di SMAN 2 Banguntapan, (2) Untuk mengetahui tingkat kedisiplinan akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan modifikasi latihan, (3) Untuk mengetahui pengaruh dari modifikasi latihan kempo dalam meningkatkan kedisiplinan akademik anggota *kempo*. Penelitian ini diangkat dari permasalahan: (1) Kedisiplinan akademik siswa SMAN 2 Banguntapan masih perlu ditingkatkan, hal ini ditunjukkan dengan perilaku datang terlambat, tidak mematuhi aturan di sekolah, (2) Ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* yang menerapkan nilai-nilai kedisiplinan, tetapi belum sepenuhnya membentuk karakter disiplin akademik, (3) Beberapa anggota ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* masih melakukan pelanggaran yang ada di sekolah., (4) Untuk menghindari atau mencegah anggota melakukan kebiasaan tidak disiplin, diperlukan modifikasi latihan *Shorinji Kempo* untuk membentuk kedisiplinan akademik siswa anggota ekstrakurikuler *Shorinji Kempo*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimen dengan metode *one group pre test-post test design*. Subyek penelitian ini terdiri 12 siswa anggota ekstrakurikuler *Shorinji Kempo*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Bentuk penerapan *Shorinji Kempo* yaitu dengan memberikan program latihan dan menggunakan metode *reward* dan *punishment* yang mendukung untuk meningkatkan kedisiplinan akademik anggota ekstrakurikuler *kempo*, 2) Tingkat kedisiplinan akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan modifikasi latihan *Shorinji Kempo*, yaitu adanya peningkatan skor pada data angket sesudah diberikan perlakuan. Rata-rata dari hasil pretest kedisiplinan yaitu 85,16 dan untuk rata-rata hasil post-test kedisiplinan yaitu 97,75 dan diperoleh skor peningkatan sebanyak 12,59, 3) Modifikasi latihan kempo dapat berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kedisiplinan akademik siswa. Dibuktikan hasil hipotesis *uji paired sample t-test* yaitu nilai Sig. (2-tailed) adalah $0,000 < 0,05$ pada angket kedisiplinan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara modifikasi latihan ekstra *Shorinji Kempo* sebagai meningkatkan kedisiplinan akademik Hal tersebut memiliki pengaruh dikarenakan adanya modifikasi latihan *Shorinji Kempo* sebanyak tiga kali. Simpulan dari penelitian ini bahwa modifikasi latihan *Shorinji Kempo* bisa menjadi salah satu cara efektif untuk meningkatkan kedisiplinan akademik siswa SMAN 2 Banguntapan. Keterbatasan dalam penelitian ini penelitian bersifat semu, terdapat 3 responden yang tidak mengikuti modifikasi latihan, jumlah responden yang tidak memungkinkan adanya kelompok kontrol, perlu adanya inovasi lagi terkait modifikasi latihan selain *reward* dan *punishment*. Disarankan untuk pelatih ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* untuk memberikan perlakuan *reward* dan *punishment* bagi anggota ekstrakurikuler kempo, serta peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan melakukan jenis penelitian sejenis dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi, dapat

ACC Kaprodi



berinovasi lebih pada modifikasi latihan yang tidak hanya bentuk *reward* dan *punishment*, memadukan perbedaan hasil antara menggunakan 2 kelompok dan sampel lebih dari 20 anggota.

Kata Kunci: Modifikasi Latihan, *Shorinji Kempo*, Kedisiplinan Akademik.

ABSTRAC

Hofifah, Siti, 2025. "Modification of *Shorinji Kempo* Exercises to Improve Academic Discipline of SMAN 2 Banguntapan Students". Final Project. Guidance and Counseling Program of the Faculty of Business and Humanities. Universitas Teknologi Yogyakarta. Supervisor Erlin Fitria, S.Pd., M.Pd.

The objectives of this study are: (1) To examine the implementation of *Shorinji Kempo* in extracurricular activities at SMAN 2 Banguntapan, (2) To assess the level of academic discipline of students before and after exercise modifications, and (3) To determine the effect of *Shorinji Kempo* exercise modifications on improving the academic discipline of its members. Several issues prompted the study: (1) The academic discipline of SMAN 2 Banguntapan students still needs improvement, as evidenced by behaviors such as tardiness and failure to follow school rules, (2) *Shorinji Kempo* extracurricular activities apply disciplinary values but have not entirely shaped students' academic discipline, (3) Some members of the *Shorinji Kempo* extracurricular group continue to violate school rules, and (4) To address these undisciplined behaviors, modifications to *Shorinji Kempo* exercises are needed to foster academic discipline among the members. This study used an experimental quantitative approach, specifically the one-group pretest-posttest design method. The subjects were 12 students who participated in the *Shorinji Kempo* extracurricular program. The results of the study revealed the following: (1) The implementation of *Shorinji Kempo* included a training program that incorporated both reward and punishment methods to help improve the academic discipline of extracurricular members, (2) There was an increase in the level of academic discipline before and after the exercise modifications, as shown by the questionnaire data. The average pre-test score for academic discipline was 85.16, while the average post-test score was 97.75, representing an improvement of 12.59 points. (3) The modifications to the *Kempo* exercises significantly affected the students' academic discipline. This significance was confirmed by the paired sample t-test results, with a Significant P-value. (2-tailed) value of $0.000 < 0.05$, indicating a positive and significant influence between the modified *Shorinji Kempo* training and the improvement in academic discipline. In conclusion, modifying *Shorinji Kempo* exercises can be an effective method to enhance the academic discipline of students at SMAN 2 Banguntapan. However, the study had several limitations: the pseudo-experimental design, the exclusion of three respondents from the exercise modifications, the absence of a control group, and the need for further innovation in exercise modifications beyond just reward and punishment. It is recommended that *Shorinji Kempo* trainers continue to use reward and punishment methods. Future researchers interested in similar studies could expand on these findings by using larger sample sizes (more than 20 members) and incorporating additional innovative modifications to the exercises, such as using a control group for comparison.

Keywords: Exercise Modification, *Shorinji Kempo*, Academic Discipline

ACC Kaji/odi


BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kedisiplinan ialah tindakan karakter wajib diberikan pada siswa. Pada pendidikan, bukan cuma memberikan transformasi ilmu atau materi saja, melainkan pendidikan juga harus berfokus untuk membentuk karakter peserta didik, termasuk kedisiplinan. Disiplin merupakan bagian dari aktivitas kegiatan individu sehari-hari dilakukan baik dalam lingkungan keluarga, masyarakat, dan sekolah, Tulus Tu'u (Utari et al., 2017). Peran kedisiplinan membantu dalam mendukung keberhasilan akademik sosial peserta didik. Apabila peserta didik menerapkan kedisiplinan sesuai aturan sekolah, maka ketika di lingkungan sosial seperti lingkungan kerja, akan tetap menerapkan kedisiplinan yang sesuai dengan aturan lingkungan kerja.

Secara teoritis, kedisiplinan siswa dan aturan berkorelasi satu sama lain. Jika ada aturan yang harus dipatuhi, perilaku disiplin akan muncul. Sesuai penelitian yang sudah dilakukan Nurhayati (2021) "Pembentukan Karakter Disiplin Dan Tanggung Jawab Anak Usia Dini Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Bela Diri *Shorinji Kempo* Di TK It Bina Putra Mulia Purbalingga" studi mempunyai visi mengetahui pengaruh ekstrakurikuler *kempo* dalam pembentukan karakter disiplin siswa SD. Temuan studi menggambarkan bila ekstrakurikuler *kempo* ini menjadi alternatif efektif untuk pembentukan karakter disiplin dan tanggung jawab.

Kedisiplinan Akademik menjadi bagian penting yang harus ditaati oleh siswa yang memiliki kaitan dengan sikap serta perilaku siswa saat menjalani proses pembelajaran. Melalui dengan kehadiran tepat waktu, mengumpulkan tugas dengan sesuai perintah, serta patuh pada aturan pembelajaran yang ada di sekolah. kedisiplinan akademik berperan penting karena siswa yang melakukan disiplin akademik salah satunya adalah disiplin belajar, hal tersebut dapat mempengaruhi kinerja akademik serta adanya kemampuan untuk mencapai tujuan pendidikan mereka(Sudiansyah et al., 2023).

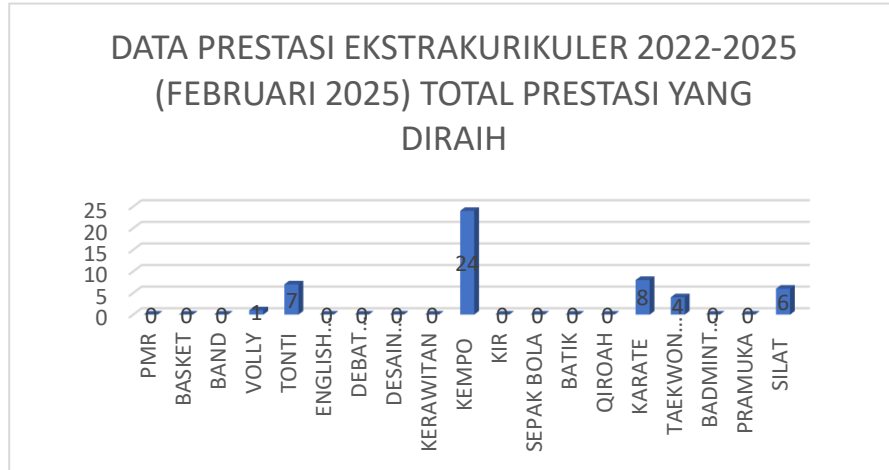
Untuk mengembangkan karakter kedisiplinan, pendidikan mengarahkan peserta didik dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Berlandaskan Perpres No. 87 Tahun 2017 Pasal 1 Terkait penguatan pendidikan karakter, disimpulkan ekstrakurikuler ialah aktivitas mengembangkan karakter untuk memperluas potensi, bakat, minat, kompetensi, kepribadian, kolaborasi serta mandirinya peserta didik guna maksimal. Terdapat 18 ekstrakurikuler 2 kokurikuler yang ada di SMAN 2 Banguntapan, salah satu ekstrakurikulernya adalah bela diri *Shorinji Kempo* atau biasa disebut ekstra *kempo*. Ekstra *kempo* ini salah satu ekstra yang diminati oleh siswa:

Tabel 1. 1 Data Yang Mengikuti Ekstrakurikuler

Jenis Ekstrakurikuler/kokurikuler	Jumlah	Jenis Ekstrakurikuler/kokurikuler	Jumlah
PMR	11	Tonti (Wajib kelas 10 bagi yang sudah terpilih)	70
Basket	7	English	13
Band	8	Debat bahasa Indonesia	8
Voly	6	Desain	7
Karawitan	10	Kempo	15
KIR	5	Sepak Bola	15
Batik	4	Qiroah	5
Karate	0	Taekwondo	5
Badminton	15	Silat	10
Pramuka (Wajib kelas 10)	254	Tari	4

Berdasarkan data tersebut, pramuka masuk ke dalam jenis kokurikuler. Pada ekstra kempo ini diikuti sebanyak 15 siswa. Ekstra kempo tidak hanya mengajarkan mengenai pukulan, tendangan, tangkisan, melainkan juga berfokus pada pengembangan karakter peserta didik khususnya kedisiplinan. Sesuai dengan buku tokohon kempo (World *Shorinji Kempo* Organization, 2021) *Shorinji Kempo* sebagai kunci pembentuk sikap disiplin, merupakan filosofi yang ada di *Shorinji Kempo* yang terdapat 6 karakter disiplin : 1) *Kyaka Shoko*, 2) *Gahho Rei*, 3) Samu-Samu, 4) Pakaian, 5) Sikap, 6) Bicara.

Selain pengembangan karakter, ekstra kempo juga cukup berprestasi di SMAN 2 Banguntapan, berikut data yang diperoleh dari hasil observasi :



Gambar 1. 1 Data Prestasi Ekstrakurikuler

Sumber data: Catatan BK

Grafik diatas menunjukkan hasil prestasi yang diperoleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler . Ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* merupakan salah satu ekstra yang menyumbangkan banyak prestasi yaitu sebanyak 24 prestasi. Meskipun ekstra kempo menyumbangkan banyak prestasi, tetapi ekstra ini tidak bersifat wajib atau menjadi ekstrakurikuler pilihan sehingga siswa yang mengikuti ekstra ini hanya 15 siswa. Data diatas juga merupakan data dari ekstrakurikuler yang ada di SMAN 2 Banguntapan yang bersifat pilihan. SMA Negeri 2 Banguntapan mempunyai total siswa sebanyak 753 siswa, hanya 217 siswa mengikuti ekstrakurikuler pilihan. Hal ini didukung melalui data seperti:

Tabel 1. 2 Data Ekstrakurikuler Setiap Angkatan

Kelas	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah	mengikuti ekstrakurikuler pilihan	Tidak mengikuti ekstrakurikuler pilihan
X	90	164	254	176	78
XI	82	168	250	43	207
XII	98	151	249	2	247
Total			753	221	532

Berdasarkan dari sumber-sumber penelitian lain, serta hasil observasi sementara yang dilakukan di SMAN 2 Banguntapan saat PLP, beberapa siswa melakukan pelanggaran tata tertib yang berlaku disekolah. Bentuk tindakannya yaitu datang terlambat ke sekolah, tidak mengikuti kegiatan olahraga, untuk laki-laki memiliki rambut yang panjang, tidak mengikuti kegiatan proses pembelajaran. Anggota ekstrakurikuler kempo juga masih terdapat yang melanggar kedisiplinan, hal ini didukung oleh data sebagai berikut:

Tabel 1. 3 Pelanggaran Anggota Ekstra Kempo

Jenis pelanggaran	Nama siswa	Kelas
Terlambat	AY	XII FA3
	ZD	XII FA1
Tidak Ikut Olahraga	KY	X E3
Rambut panjang	IK	X E4
Tidak ikut Pelajaran	KA	X E4
	NA	XI FA3

Data tersebut peneliti peroleh melalui studi dokumentasi catatan BK SMAN 2 Banguntapan. Berdasarkan data tersebut dapat dilihat jika beberapa anggota ekstra kempo melakukan tindakan tidak disiplin saat di sekolah, meskipun mereka berprestasi di kempo. Melalui hasil pengamatan ekstrakurikuler, penulis melihat anggota yang mengikuti ekstrakurikuler *Shorinji Kempo*, disiplin ketika melaksanakan ekstra. Peserta didik yang mengikuti ekstra kempo datang 10 menit sebelum ekstra dimulai. Anggota ekstra yang terlambat datang, akan diberi hukuman untuk mendidik kedisiplinannya. Selain itu, ketika latihan mereka harus menggunakan atribut/baju bela diri kempo yang lengkap, menjaga sikap, menghormati pelatih. Dengan adanya peringatan dan hukuman, dan aturan yang sudah berlaku maka anggota ekstrakurikuler kempo diajarkan untuk menaati aturan yang berlaku. Sejalan dengan itu, penelitian mmeiliki visi akan digapai ialajh mencari keberpengaruhan latihan *Shorinji Kempo* untuk meningkatkan kedisiplinan siswa, khususnya dibidang akademik.

Peneliti memilih ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* karena terdapat ketidaksesuaian perilaku anggota *kempo* antara ekstrakurikuler dengan disekolah, yang membuat peneliti tertarik untuk diteliti. Disisi lain anggota *kempo* mengikuti kegiatan ekstrakurikuler secara disiplin, selaras beserta filosofi *kempo* sebagai pembentuk sikap karakter disiplin . Tetapi, perilaku yang dilakukan anggota kempo bertolak belakang saat berada dilingkungan sekolah, terdapat sebagian anggota kempo yang melakukan pelanggaran disiplin akademik. Hal ini menunjukkan jika nilai-nilai karakter yang

dibangun dan ditanamkan ketika latihan belum diterapkan secara optimal di luar latihan. Sejalan dengan itu untuk menghindari atau mencegah anggota *Shorinji Kempo* agar tidak melakukan kebiasaan tidak disiplin akademik. Oleh karena itu, perlu adanya memodifikasi latihan kempo yang diprogramkan untuk memperkuat karakter disiplin dari ranah ekstrakurikuler ke ranah akademik. Sejalan dengan itu penulis memilih SMAN 2 Banguntapan sebagai tempat penelitian karena dari seluruh SMA kabupaten Bantul, hanya SMAN 2 Banguntapan yang terdapat ekstrakurikuler kempo. Selain itu ekstra kempo di SMAN 2 Banguntapan juga menjadi ekstra yang paling menyumbangkan banyak prestasi di sekolah dibandingkan dengan sekolah SMP-SMA di kabupaten Bantul.

1.2 Identifikasi Masalah

Berlandaskan temuan observasi serta elaborasi uraian tadi, peneliti bisa mencari tahu identifikasi persoalan:

1. Kedisiplinan Akademik siswa SMAN 2 Banguntapan masih perlu ditingkatkan, hal ini ditunjukkan dengan perilaku datang terlambat, tidak mematuhi aturan di sekolah.
2. Ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* yang menerapkan nilai-nilai kedisiplinan, tetapi belum sepenuhnya membentuk karakter disiplin akademik.
3. Beberapa anggota ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* masih melakukan pelanggaran yang ada di sekolah.

4. Diperlukan modifikasi latihan *Shorinji Kempo* untuk membentuk kedisiplinan akademik siswa anggota ekstrakurikuler *Shorinji Kempo*.

1.3 Batasan Masalah

Berlandaskan pemaparan identifikasi persoalan sudah disampaikan, penulis menetapkan pembatasan persoalan pada studi serta memfokuskan studi:

1. Penelitian ini berfokus pada peningkatan kedisiplinan akademik siswa SMAN 2 Banguntapan yang mengikuti ekstrakurikuler *kempo*, melalui filosofi *Shorinji Kempo*.
2. Subyek penelitian hanya berfokus pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *kempo*.
3. Lokasi penelitian dilakukan di SMAN 2 Banguntapan, karena hanya SMAN 2 Banguntapan mengembangkan ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* se SMA Kabupaten Bantul.
4. Penelitian ini akan memberikan modifikasi latihan *Shorinji Kempo* dengan salah satu cara yaitu *reward* dan *punishment* agar kedisiplinan akademik anggota *kempo* meningkat.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan identifikasi persoalan serta uraian sudah diuraikan sebelumnya, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana bentuk penerapan *Shorinji Kempo* ?
2. Bagaimana tingkat kedisiplinan akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan modifikasi latihan?
3. Apakah modifikasi latihan kempo dapat berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kedisiplinan akademik anggota *kempo*?

1.5 Tujuan Penelitian

Visi studi ialah berlandaskan rancangan persoalan sudah dijelaskan, visi studi ialah :

- 1 Guna mencari tahu bentuk penerapan *Shorinji Kempo*.
- 2 Guna mengetahui taraf kedisiplinan akademik siswa sebelum serta sesudah dibagikan modifikasi latihan.
- 3 Untuk mengetahui pengaruh dari modifikasi latihan kempo dalam meningkatkan kedisiplinan akademik anggota *kempo*?

1.6 Manfaat Penelitian

Melalui pemaparan visi studi nantinya dicapai, jadi *output* dari penelitian ini atau hasil atas studi nantinya bisa membagikan kebermanfaatannya seperti:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil studi harapannya bisa membagikan sumbangan positif guna memperkaya literatur, terutama terhadap pengembangan ilmu pendidikan karakter. Penelitian ini memberikan penjelasan ilmiah mengenai potensi ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* yang menjadi salah satu media pembentukan karakter, khususnya kedisiplinan.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi sekolah

Studi eksperimen harapannya bisa menaikkan data warga sekolah bahwa melalui kegiatan ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* dapat meningkatkan kedisiplinan siswa.

2. Bagi Guru

Dengan studi membagikan ilmu terkait sejauh mana kegiatan *Shorinji Kempo* dapat menjadi salah satu sarana efektif dalam menanamkan nilai-nilai kedisiplinan.

3. Bagi Siswa

Diharapkan siswan SMAN 2 Banguntapan khususnya anggota ekstrakurikuler *kempo* agar menerapkan nilai kedisiplinan yang ada di *Shorinji Kempo* ke lingkungan sekolah dan sosialnya

4. Bagi *Shorinji Kempo*

Penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran dan sebagai referensi dalam membuat program latihan yang tidak hanya berfokus pada prestasi saja, melainkan juga membentuk karakter kedisiplinan akademik anggota. Berdasarkan hal itu, pelatih dapat menerapkan metode reward dan punishment sebagai salah satu cara untuk membina perilaku disiplin yang lebih efektif.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Deskripsi Teoritis

2.1.1 Definisi Kedisiplinan

Secara etimologis "disiplin" merupakan kata awalnya pada bahasa latin "*discipline*" berarti pelatihan yang diajarkan pendidikan dalam hal kesopanan dan kerohanian (Dakhi, 2020). Di dunia pendidikan, disiplin adalah sikap yang mencerminkan patuh peraturan yang tertulis dan tidak tertulis di lingkungan sekolah, keluarga, serta lingkungan masyarakat. Sedangkan menurut (Sobri, 2020) disiplin berarti kepatuhan individu secara sadar terhadap aturan yang sudah ditetapkan, yang diterapkan dengan konsisten sebagai hasil dari proses pembiasaan dan pembelajaran. Menurut Purwanto (Dalam Untu et al., 2025) kedisiplinan belajar merupakan bentuk komitmen setiap individu dalam menjalankan aktivitas belajar dengan terencana dan teratur sebagai pencapaian tujuan akademiknya.

Pada lingkungan sekolah. disiplin memiliki fungsi untuk menciptakan suasana proses pembelajaran yang kondusif. Sikap disiplin lahir dari kesadaran diri individu dapat mendorong hasil akademik yang lebih baik. Sejalan dengan itu Sumantri (Maharani, 2025) menjelaskan jika kedisiplinan belajar merupakan suatu bentuk ketaatan siswa yang secara sadar melaksanakan kewajibannya akademiknya dengan begitu dapat terwujud perubahan dalam diri individu, berupa pengetahuan, tindakan, serta sikap yang baik. Pada proses pembelajaran, kedisiplinan akademik

mempunyai fungsi senrral pada aktivitas belajar sekolah agar berjalan dengan lancar.

Salah satu penerapan bentuk kedisiplinan di sekolah adalah kedisiplinan akademik, yaitu disiplin yang berkaitan aktivitas belajar siswa serta aktivitas akademik siswa sekolah. Dalam dunia pendidikan kedisiplinan memiliki peranan penting untuk membangun karakter bangsa. Kedisiplinan dapat dimulai dari lingkungan keluarganya sendiri. Kedisiplinan dapat difokuskan pada akademik. Fokus pada akademik ini, perlu ditunjang karena berfungsi sebagai pendukung agar proses pembelajaran berjalan dengan lancar dan disiplin akademik memungkinkan memberikan pengaruh terhadap hasil belajar siswa.

Penelitian lain yaitu, (Khomairroh & Maharani, 2022) berpendapat bahwa kedisiplinan akademik mencakup kehadiran di sekolah, memakai seraga dengan tertib, mengumpulkan tugas sekolah tepat waktu, serta bersikap sopan. Kedisiplinan tersebut merupakan kesadaran individu yang mampu mengikuti aturan ertera tertulis serta tak tertulis di lingkungan sekolah.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat peneliti simpulkan jika kedisiplinan akademik merupakan suatu sikap atau perilaku siswa menjalani aktivitas belajar di sekolah dengan menunjukkan sikap patuh pada peraturan yang berlaku di sekolah.

2.1.2 Jenis-Jenis Tindakan Disiplin

Menurut (Khomairroh & Maharani, 2022) ada beberapa jenis perilaku tindakan disiplin, diantaranya:

1. Datang ke sekolah lebih awal
2. Seragam pakaian sesuai aturan
3. Mengumpulkan tugas secara tepat waktu
4. Disiplin sikap

Penelitian yang dilakukan oleh (Anwar & Maksum, 2020) berpendapat tentang jenis-jenis kedisiplinan siswa yang dibagi menjadi 5:

1. Disiplin dalam waktu
2. Disiplin dalam menegakkan dan menaati peraturan
3. Disiplin saat belajar
4. Disiplin saat beribadah
5. Disiplin pada lingkungan.

Disiplin siswa di sekolah merupakan gambaran kondisi siswa apabila menaati peraturan di sekolah. Berdasarkan pendapat (Bali & Naim, 2020) menyebutkan jika jenis disiplin:

1. Ketaatan waktu belajar
2. Berpakaian seragam
3. Tanggung jawab
4. Berperilaku jujur
5. Sopan santun

6. Menaati norma yang berlaku

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti sependapat dengan (Bali & Naim, 2020), yang membagi jenis kedisiplinan menjadi 6, yaitu ketaatan waktu belajar, seragam pakaian, berperilaku jujur, sopansantun, tanggung jawab, serta taat atas norma tertera.

2.1.3 Faktor-faktor kedisiplinan

Dalam dunia pendidikan, kedisiplinan mempunyai faktor yang jadi pengaruhnya, bisa positif serta negatif. Faktor bisa jadi pengaruh kedisiplinan, ialah internal (dalam) serta eksternal (luar). Menurut (Mardikarini & Putri, 2020) faktor internal yaitu berdasarkan dari dalam diri siswa tersebut. Kemauan siswa agar berubah menjadi lebih baik. Guru juga memberikan pemantauan serta penjelasan secara intens mengenai perkembangan perilaku kedisiplinan siswa, sehingga siswa mengetahui secara sadar akan pentingnya kedisiplinan dan wajib dimiliki oleh setiap orang. Sejalan dengan itu, lingkungan yang mendukung dapat mempengaruhi kedisiplinan, yaitu peraturan di dalam kelas, lingkungan sekolah, serta teman-teman kelas. Sejalan dengan itu, sebab eksternal bisa dikatakan faktor awalnya meliputi tata tertib, mekanisme pembelajaran berkaitan dengan cara mengajar guru, lingkungan keluarga, dan lingkungan pertemanan (Belladonna et al., 2022). Apabila orang tua memberikan perhatian kepada anaknya dengan memantau progres anak di sekolah dan dilingkungan rumah, maka hal tersebut dapat membantu anak menyadari akan kedisiplinan. Guru kelas juga menjadi faktor pendukung kedisiplinan

dengan memberikan arahan, penjelasan, dan pemantauan. Penelitian yang dilakukan oleh Ihsan (Perwira, 2022) berpendapat jika ada 2 sebab bisa jadi pengaruh atas kedisiplinan.

a. Faktor internal (dalam)

1. Minat, kesiapan serta kesediaan jiwa dalam menerima sesuatu dari luar. Emosi, yaitu keadaan yang dapat mempengaruhi penyesuaian dalam diri, keadaan yang memiliki fungsi sebagai penggerak fisik dan mental yang dapat dilihat dari tingkah laku.

b. Faktor eksternal (luar)

1. Sanksi dan hukuman, hal ini berfungsi untuk memberikan sanksi hukuman kepada siswa yang melakukan tindakan tidak disiplin.
2. Situasi dan kondisi sekolah, faktor situasional dapat mempengaruhi dalam pembentukan perilaku manusia.

Berdasarkan pemaparan faktor-faktor diatas, penelitian ini menggunakan faktor pengaruhnya dari penelitian yang dilakukan oleh Ihsan (Perwira, 2022) ialah, faktor internal meliputi: minat serta emosi. Beserta faktor eksternal meliputi: sanksi serta hukuman, situasi dan kondisi sekolah.

2.1.4 Aspek-Aspek kedisiplinan

Menurut (Khomairroh & Maharani, 2022) kedisiplinan akademik tidak dapat dinilai secara umum. Sejalan dengan itu kedisiplinan perlu dikaji berdasarkan aspek-aspek tertentu yang menjadi indikator perilaku disiplin dalam dunia pendidikan, aspek-aspek kedisiplinan dibagi menjadi 4:

1. Kedisiplinan hadir

Kehadiran di sekolah menjadi suatu aspek penting. Kehadiran biasa disebut dengan presensi. Terdapat dua makna presensi, yaitu kehadiran dan ketidakhadiran. Kehadiran yaitu keikutsertaan peserta didik di sekolah maupun saat pembelajaran berlangsung. Sedangkan ketidakhadiran yaitu tidak adanya peserta didik secara nyata di sekolah maupun saat pembelajaran berlangsung dengan alasan sakit, izin, alpa (Sudrajat & Hariati, 2022). Istilah kehadiran dan ketidakhadiran pada bahasa asing ialah *school attendance* serta *non-school attendance*, akan dibahas dalam pembahasan ini adalah mengenai ketidakhadiran. Ketidakhadiran ini dibedakan menjadi dua hal, yaitu *tardiness* (terlambat) dan *truency* (pembolosan) (Agustin et al., 2025). Perilaku terlambat disebabkan oleh (Pratiwi et al., n.d.):

1) Faktor internal

Faktor internal yang disebabkan oleh dirinya sendiri ialah tak peduli terhadap aturan yang berlaku di sekolah. Di sekolah siswa wajib datang sebelum pukul 07.00, tetapi terdapat siswa yang datang lebih dari pukul 07.00. hal tersebut disebabkan karena terlalu lama bermain

game di malam hari yang menyebabkan mereka bangun terlambat, serta tidak segera bersiap-siap untuk berangkat ke sekolah di pagi hari melainkan mementingkan bermain handphone.

2) Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar pribadi peserta didik. Pertama, faktor dari lingkungan keluarga, siswa tidak mendapatkan perhatian lebih dari orang tua karena orang tua sibuk bekerja. Kedua, faktor dari sekolah, yaitu pergaulan pertemanan yang menyebabkan ikut-ikutan untuk terlambat sekolah apabila temannya juga terlambat.

Penelitian (Setiawati, 2020) menyebutkan bahwa perilaku membolos disebabkan oleh:

- 1) Perasaan yang merasa terasingkan dari lingkungan sekolah, yang menyebabkan anak tidak betah di sekolah dan ingin mencari tempat yang nyaman
- 2) Latar belakang keluarga
- 3) Status ekonomi keluarga, yang termasuk menengah ke bawah. Kebanyakan orang tuanya berharap untuk bisa membantu tugas orang tuanya dalam bekerja.
- 4) Teman sebaya atau pergaulan yang negatif
- 5) Pengaruh teknologi digital, dengan adanya game online yang mengakibatkan anak lebih terfokus untuk bermain game daripada sekolah.

6) Cara penyampaian materi oleh guru yang terasa membosankan serta fasilitas yang dapat mempengaruhi peserta didik untuk keluar kelas mencari suasana baru.

2. Disiplin berpakaian

Mencakup rapi dalam menggunakan seragam, menggunakan seragam sesuai aturan sekolah yang berlaku, menggunakan atribut lengkap, seragam disetrika dengan rapi. Kerapian berpakaian berperan penting dalam pendidikan, karena pendidikan tidak hanya mencetak peserta didik yang berprestasi dalam bidang akademik dan non akademik saja, melainkan juga harus mencetak peserta didik untuk mengembangkan kepribadiannya (Tibo et al., 2023).

3. Disiplin belajar

Definisi disiplin belajar menurut Sumantri (Handayani & Subakti, 2020) merupakan suatu perilaku patuh dari siswa dalam proses pembelajaran secara sadar sehingga siswa merasakan perubahan dalam dirinya, yang berupa pengetahuan, perbuatan serta sikap yang baik. Menurut (Safna & Wulandari, 2022) disiplin belajar memiliki indikator sebagai berikut: 1) bertanggung jawab, 2) mematuhi aturan, 3) Dapat memanfaatkan sumber daya secara efektif, 4) Melaksanakan tugas dan tanggung jawab, 5) belajar dirumah dengan menerapkan disiplin.

4. Disiplin sikap

Disiplin sikap mencakup perilaku-perilaku berupa datang ke sekolah tepat waktu, berpakaian rapi dan sopan, bertutur kata yang baik, menjaga

kebersihan dan kerapian lingkungan, tertib saat proses pembelajaran (Munaamah et al., 2021). Pada disiplin sikap siswa harus mematuhi serta menghormati aturan yang berlaku baik secara sadar dan tidak sadar.

Menurut (Said et al., 2021) , tata tertib dan kedisiplinan merupakan suatu komponen penting untuk mencapai tujuan budaya akademik sekolah dengan penciptaan kedisiplinan belajar kedisiplinan ditunjukkan dalam tiga aspek:

1. Sikap mental
2. Pemahaman
3. Sikap kelakuan

Berdasarkan aspek-aspek diatas, peneliti menggunakan aspek menurut (Khomairroh & Maharani, 2022), karena aspek tersebut yang paling sesuai untuk kedisiplinan akademik.

2.1.5 Ekstrakurikuler dan Kokurikuler

Ekstrakurikuler ialah istilah awalnya atas gabungan 2 kata, "ekstra" serta "kurikuler". Kata "ekstra" artinya sesuatu ada di luar serta melampaui aktivitas utama yang seharusnya dilaksanakan, sehingga memiliki sifat sebagai tambahan. Sementara itu, kata "kurikuler" berkaitan erat dengan kurikulum, yakni sebuah rancangan atau kerangka kerja yang telah disusun secara sistematis dan terstruktur oleh suatu lembaga pendidikan. Kurikulum ini digunakan sebagai panduan dalam mewujudkan berbagai tujuan pendidikan yang telah ditetapkan oleh lembaga tersebut. Dengan demikian, ekstrakurikuler dapat dipahami sebagai kegiatan tambahan berada di luar

program utama kurikulum, tetapi tetap memiliki tujuan mendukung pengembangan potensi siswa sesuai dengan misi pendidikan yang telah dirancang (Shilviana & Hamami, 2020). Berlandaskan Permendikbud No 62 tahun 2014 Pasal 1 terkait ekstrakurikuler pendidikan dasar serta menengah ekstrakurikuler ialah “kegiatan yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan” Guna membantu menggapai visi pendidikan nasional, ekstrakurikuler direncanakan beserta visi memaksimalkan potensi setiap siswa pada hal minat, keterampilan, kepribadian, kompetensi, kerjasama, serta mandiri.

Menurut (Y. A. Pratama & Dewi, 2023) kokurikuler merupakan suatu aktivitas dilaksanakan siswa diluar jampelajaran. Visi dari kokurikuler ini guna membantu menguatkan pemahaman, mempertajam ingatan. Kokurikuler sama halnya dengan ekstrakurikuler, perbedaannya terdapat pada jenis aktivitas yang dilakukan siswa. Kegiatan kokurikuler itu bersifat wajib, seperti halnya di sekolah negeri itu wajib mengikuti kegiatan pramuka, sedangkan di sekolah swasta itu wajib mengikuti hizbul wathan (HW) dan tapak suci. Kegiatan ekstrakurikuler kebalikannya dari kokurikuler. Jika kokurikuler itu bersifat wajib, maka ekstrakurikuler itu bersifat pilihan.

2.1.6 Profil Sekolah

SMAN 2 Banguntapan didirikan pada 01 Juli 1974 yang dulu bernama SPG Percobaan IKIPN Yogyakarta tepatnya jalan P.Senopati Yogyakarta.

Kemudian tertanggal 15 Juli 1984 menjadi SMAN 12 Yogyakarta, yang kemudian tanggal 01 Juli 1985 pindah lokasi Glondong, Wirokerten, Banguntapan, Bantul. Pada tanggal 7 Maret 1997 berubah nama lagi menjadi SMU Negeri 2 Banguntapan, serta 2004 jadi SMAN 2 Banguntapan sampai saat ini. Di tahun 2025 ini jumlah tenaga pengajar atau guru sebanyak 45 orang, karyawan 12 orang, jumlah siswa yaitu 753 siswa.

a. Visi Sekolah

Terwujudnya sekolah yang berbudaya dan ramah anak

b. Misi Sekolah

1. Melaksanakan pembelajaran yang berkualitas
2. Menumbuh kembangkan budaya prestasi dan mandiri
3. mewujudkan warga sekolah yang bermartabat
4. Mewujudkan sekolah ramah anak

c. Tujuan Sekolah

1. Melaksanakan Pembelajaran Berkualitas Melalui Pemanfaatan IT
2. Membudayakan Literasi Sekolah
3. Mengembangkan Budaya Kompetisi
4. Mengembangkan Budaya Yogyakarta
5. Mengembangkan Budaya Religius Melalui Kegiatan Keagamaan
6. Menumbuhkembangkan Jiwa Kewirausahaan

7. Membudayakan Sekolah Cinta Lingkungan

8. Membudayakan Sekolah Anti Kekerasan

2.1.7 *Shorinji Kempo*

Dari Jepang datanglah gaya bela diri yang dikenal sebagai Shorinji Kempo. Doshin So mendirikan Shorinji Kempo pada tahun-tahun setelah Perang Dunia II, tepatnya pada tahun 1945. Seni bela diri Shorinji Kempo telah meledak popularitasnya di kalangan pemuda Jepang dalam dekade terakhir, menyebar ke setiap penjuru negeri. Butuh 20 tahun setelah pendiriannya untuk mulai menyebar ke negara lain. Prof. Dr. Ginaandjar Kartasasmita, Ir. Sidarta A. Martoredjo (alm.), Ir. Utin Syahras (alm.), dan Drs. Indra Kartasasmita dan Ginaandjar Kartasasmita memperkenalkan Shorinji Kempo ke Indonesia. PERKEMI resmi didirikan di Jakarta pada 2 Februari 1966 oleh sekelompok pemuda bertekad kuat guna mendirikan organisasi ini. Selain menjadi anggota penuh (WSKO) beserta markas besar di Kuil Shorinji Kempo di Kota Tadotsu, Jepang, Shorinji Kempo juga terkait dengan KONI. Shorinji Kempo dipromosikan melalui ekstrakurikuler di banyak SMA Kabupaten Bantul, termasuk SMAN 2 Banguntapan.

2.1.8 *Filososfi Shorinji Kempo*

Shorinji Kempo memiliki enam ciri (World *Shorinji Kempo* Organization, 2021) yaitu:

1. *Ken Zen Ichiniyo*

“Ken zen ichiniyo” berarti “kepala, hati, dan jiwa” dalam bahasa Jepang, sedangkan “ken” merujuk pada tubuh fisik. Di sini, roh dan tubuh tidak dianggap sebagai dua entitas yang terpisah, melainkan sebagai satu kesatuan. Menjaga keseimbangan yang sehat antara latihan fisik dan spiritual sangat penting bagi praktisi bela diri seperti Shorinji Kempo. Di sisi lain, Shorinji Kempo adalah cara untuk menjaga kesehatan jiwa dan raga melalui introspeksi serta pengembangan kompetensi..

2. *Riki Ai Funi*

Sekolah filsafat kedua ini mengajarkan bahwa cinta saja tidak cukup untuk mempertahankan kehidupan seseorang; seseorang juga membutuhkan ketahanan mental dan fisik. Karenannya, keduanya harus seimbang. Menjaga kehidupan yang aman dan bahagia serta berkontribusi pada kedamaian serta kebaikan masyarakat seharusnya jadi tindakan kita berlandaskan prinsip ini.

3. *Shushu Koku*

Karakteristik ketiga ini mempunyai arti membela diri adalah hal utama, menyesuaikan penyerangan. *Shorinji Kempo* meyakinkan bahwa pengajaran yang bijak secara ilmiah, berdasarkan ilmu bela diri yang digunakan hanya untuk membela diri terhadap kekerasan. Oleh karena itu, seseorang tidak boleh ceroboh melakukan serangan terlebih dahulu, kita harus membuat posisi kita aman.

4. *Fusatsu Katsujin*

Fusatsu katsujin merupakan teknik fisik dalam *Shorinji Kempo* bukan untuk membunuh atau melukai orang. *Shorinji Kempo* berfungsi untuk melindungi diri, menolong orang lain, serta memperbaiki kehidupan orang. Ilmu bela diri ini bertujuan untuk selalu bekerja bagi orang-orang baik tanpa perlu membunuh atau melukai siapa pun.

5. *Go Ju Ittai*

Go ju ittai berasal dari ” *Goho* ” yang berarti metode keras seperti serangan, tendangan, pukulan, tinji dan pengelakan. ” *Juho* ” yang mempunyai arti metode lembut yang terdiri dari pembelaan diri, pelepasan dan putaran bersama. Meskipun goho dan juho memiliki unsur masing-masing, hal ini saling menambahkan dan menguatkan yang disebut teknik *go ju ittai*. ”Kelembutan menaklukkan kekerasan dan kekerasan memecahkan kelembutan”

6. *Kumite Shutai*

Latihan berpasangan disebut kumite shutai. Pengembangan karakter merupakan tujuan utama dari pendekatan latihan ini. Itulah mengapa Anda membutuhkan seorang guru untuk mengajarkannya. Dengan menggunakan metode ini, sepasang individu dapat meningkatkan keterampilan dan kualitas pribadi mereka melalui latihan bersama.

2.1.9 *Shorinji Kempo* Pembentuk Karakter Sikap Disiplin

Kaiso Doshin So mendirikan Shorinji Kempo sebagai sistem bela diri dan kung fu dengan tujuan meningkatkan kesehatan, karakter, dan pertumbuhan spiritual seseorang. Shorinji Kempo dikembangkan sebagai sistem disiplin diri, atau gyo, dengan tujuan mengembangkan kekuatan bawaan seseorang. Enam figur disiplin muncul dalam Shorinji Kempo, termasuk:

1. *Kyaka Shoko*

Pada latihan *Shorinji Kempo* wajib menelisik komprehensif diri sendiri. Contohnya adalah tindakan menaruh sepatu pada tempatnya. Walaupun terlihat tidak penting, hal ini menjadi gerakan sehari-hari yang penting untuk latihan. Kata-kata *kyakka shoko* berarti tampil dan cerminkan diri sendiri.

2. *Gassho Rei*

Interaksi pada individu wajib diawali dengan baik serta diakhiri baik pula. Jika seseorang bersikap sopan, maka akan diberlakukan sopan pula oleh lawan bicara. Sebagai dari penerus *Shorinji Kempo* sebagai suatu gyo (latihan kedisiplinan) maka kita harus memberikan salam dalam

semangat kasih sayang serta penghargaan melalui ekspresi sikap baik dengan memanfaatkan *gassho rei*.

3. Samu-samu

Semua anggota wajib melakukan bersih-bersih dojo dengan cara menyapu, mengepel dan merapikan. Dalam *Shorinji Kempo*, saat itulah waktu bagi masing-masing anggota untuk menjalankan tugas dan semangat masing-masing membersihkan hatinya.

4. Pakaian

Bagi mereka yang berlatih *Shorinji Kempo* wajib untuk berpakaian layak dan bersih. Pakaian latihan yang rapi dan bersih akan memberikan kenyamanan bukan hanya bagi pemakai melainkan juga bagi siapa pun yang melihatnya.

5. Sikap

Tidak hanya saat latihan, sikap menghormati senior atau yang lebih tua juga harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya juga, senior tidak boleh meremehkan juniornya. Sikap yang harus ditampilkan adalah bertindak sopan, rendah hati, dan memiliki sikap berkeinginan untuk belajar.

6. Bicara

Dalam *Shorinji Kempo* berbicara sama pentingnya dengan sikap. Kata-kata tidak hanya menyatakan perasaan kepada rekan, tetapi mengekspresikan diri. Berusaha berkata-kata yang tepat, kata-kata yang mengekspresikan rasa hormat terhadap rekan.

2.1.10 Latihan

Latihan merupakan suatu kegiatan atau aktivitas fisik atau bekerja yang dilakukan secara terus-menerus. Menurut Roesdiyanto (Dalam V. F. A. Hapsari, 2022) mendefinisikan latihan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan secara kontinu dan sistematis secara berulang yang dilakukan oleh atlet agar kondisi fisik tetap terjaga dengan menambah beban di setiap latihan. Latihan dalam ekstrakurikuler kempo ini dilaksanakan setiap hari Jumat pukul 13.30 – 15.00. berbagai bentuk latihan diajarkan dalam ekstrakurikuler ini yaitu, latihan fisik, latihan teknik, serta latihan karakter.

2.1.11 Teori Behaviorisme (*Reward dan Punishment*)

Behaviorisme adalah suatu teori pemahaman perilaku verbal serta non verbal yang dilakukan oleh siswa. Teori *behaviorisme* ditekankan pada perubahan perilaku siswa sesuai ada aktivitas belajar pada diri siswa (Syawaludin & Marmoah, 2018). Pembelajaran *behavioristic* membahas mengenai kejadian eksternal yang menyebabkan perubahan sikap dan perilaku. Burrhus Frederick Skinner (1904) psikolog dari Harvard University mempunyai perspektif *reward* serta *punishment* menjadi sebuah teori belajar paling muda. B.F Skinner melakukan percobaan beserta teori tadi *Operant Conditioning* (pembiasaan perilaku respon), (Ernata, 2017).

Dasar dari teori ini yaitu terbentuknya perilaku disiplin karena adanya pembiasaan dan perilaku yang dilakukan secara konsisten atau berulang-ulang, sehingga hal tersebut menjadi kebiasaan mutlak. Sikap yang diharapkan muncul pada individu dari hasil adanya rangsangan (stimulus)

yang diterima oleh individu kemudian menghasilkan keluaran berupa respons atau reaksi. Stimulus yakni suatu perlakuan atau tindakan yang diberikan, sedangkan respon adalah *feedback* atau reaksi yang diberikan oleh siswa akibat adanya stimulus. Dari tindakan tersebut mendasarkan sebuah teori yaitu *Reinforcement (reward) and Punishment* kedua hal tersebut memiliki pengaruh teori pembelajaran behavioristik pada terbentuknya perilaku atau kepribadian individu (Situmorang, 2022).

Kata “*reward*” berasal dari bahasa Inggris yang memiliki arti hadiah, ganjaran, memberikan penghargaan (Sofiati, 2021). Reward merupakan suatu bentuk pemberian balasan jasa kepada seseorang yang menjalankan kewajibannya dengan benar dan sesuai aturan. Pemberian reward dalam ekstrakurikuler di sekolah bertujuan untuk meningkatkan kedisiplinan akademik siswa. Melalui hal ini, dapat diketahui jika pemberian reward ini bertujuan sebagai penguatan (*reinforcement*). Setiap siswa selalu memerlukan perhatian, pujian, serta sapaan sebagai bentuk penguatan tingkah laku (Sarah et al., 2022).

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa reward merupakan suatu bentuk hadiah atau penghargaan yang diberikan untuk seseorang karena telah taat pada aturan.

Saat memberikan *reward* sangat bervariasi dapat diberikan berupa materi dan juga dapat diberikan non materi. Pemberian reward berupa materi yaitu dalam bentuk hadiah atau sesuatu daya tarik siswa, dengan begitu siswa

terpentik guna mendaftkannya. Sedangkan *reward* pada non materi ialah pujian, serta tepukan dipunggung bisa menyenangkan hati siswa (Sarah et al., 2022).

Punishment menurut Mangkunegara (dalam (M. F. A. Pratama & Handayani, 2022) yang memiliki arti ancaman hukuman yang berlaku untuk memberikan pelajaran kepada pelanggar. Punishment merupakan suatu pemberian sanksi atau hukuman kepada siswa sebagai sebuah konsekuensi atas pelanggaran yang dilakukannya, serta sebagai pemberi pembelajaran kepada siswa lainnya (Firdaus, 2020). Dalam pemberian punishment di ekstrakurikuler tentunya juga harus memperhatikan jenis pelanggaran yang diperbuat siswa. Dalam pemberian reward dan punishment tentunya harus memperhatikan kaidah-kaidah pendidikan. Upaya ini dilakukan agar pengertian reward dan punishment tidak dianggap negatif (Firdaus, 2020).

Pendekatan behavioristik digunakan sebagai dasar teori dalam modifikasi latihan *Shorinji Kempo* , dengan unsur reward dan punishment diterapkan dalam modifikasi ini untuk membentuk sikap disiplin siswa. Melalui metode ini serta penguatan yang tepat, siswa diharapkan tidak hanya disiplin ketika latihan ekstrakurikuler, melainkan juga bisa menerapkan nilai-nilai kedisiplinan tersebut ke dalam kehidupan akademik di sekolah.

2.2 Penelitian Relevan

Tabel 2. 1 Penelitian Relevan

No	Judul, Nama Penulis, Tahun Terbit	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
1.	Pengaruh Ekstrakurikuler Pramuka terhadap Kedisiplinan Siswa Sekolah Dasar (Larasati et al., 2023)	Untuk mengetahui pengaruh ekstrakurikuler pramuka terhadap kedisiplinan siswa Sekolah Dasar	Metode Kuantitatif , dengan jenis penelitian korelasional	Terdapat hubungan antara variabel ekstrakurikuler pramuka dengan variabel kedisiplinan siswa dengan kriteria hubungan kuat sebesar 0,886	Pada penelitian (Larasati et al., 2023) , tujuan berfokus pada ekstrakurikuler pramuka pada SDN 1 Gemiring. Sedangkan pada penelitian penulis yaitu berfokus pada ekstrakurikuler <i>Shorinji Kempo</i> untuk menurunkan indisipliner di SMAN 2 Banguntapan
2.	Pengaruh Latihan Shooting Dengan Metode Beef Terhadap Akurasi Free Throw Siswi Ekstrakurikuler Basket Smk Negeri 4 Bandar Lampung(Alamsyah & Nugroho, 2022)	Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh treatment yang diberikan dengan akurasi free throw ekstrakurikuler basket.	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen	Hasil dari penelitian ini yaitu bahwa metode yang diberikan pada latihan shooting memiliki pengaruh yang signifikan terhadap akurasi dalam bermain basket.	Perbedaan pada penelitian yang dilakukan alamsyah , berfokus pada ekstra basket, serta lokasinya berada di lampung. Penelitian yang saya lakukan berfokus pada ekstra kempo untuk meningkatkan disiplin.
3.	Pengaruh Latihan Plyometric Knee Tuck Jump Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Pada Khensi <i>Shorinji Kempo</i> Dojo Kota Gorontalo	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari treatment yang diberikan yaitu latihan plyometric knee jump pada speed tendangan kempo.	metode kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen.	Hasil yang didapat ialah terdapat pengaruh dari treatment latihan plyometric knee jump pada speed tendangan kempo.	Penelitian yang dilakukan oleh (Lamusu & Harmain, 2024) berfokus pada untuk meningkatkan tendangan mawashi kempo dojo gorontalo, sedangkan peneliti berfokus untuk

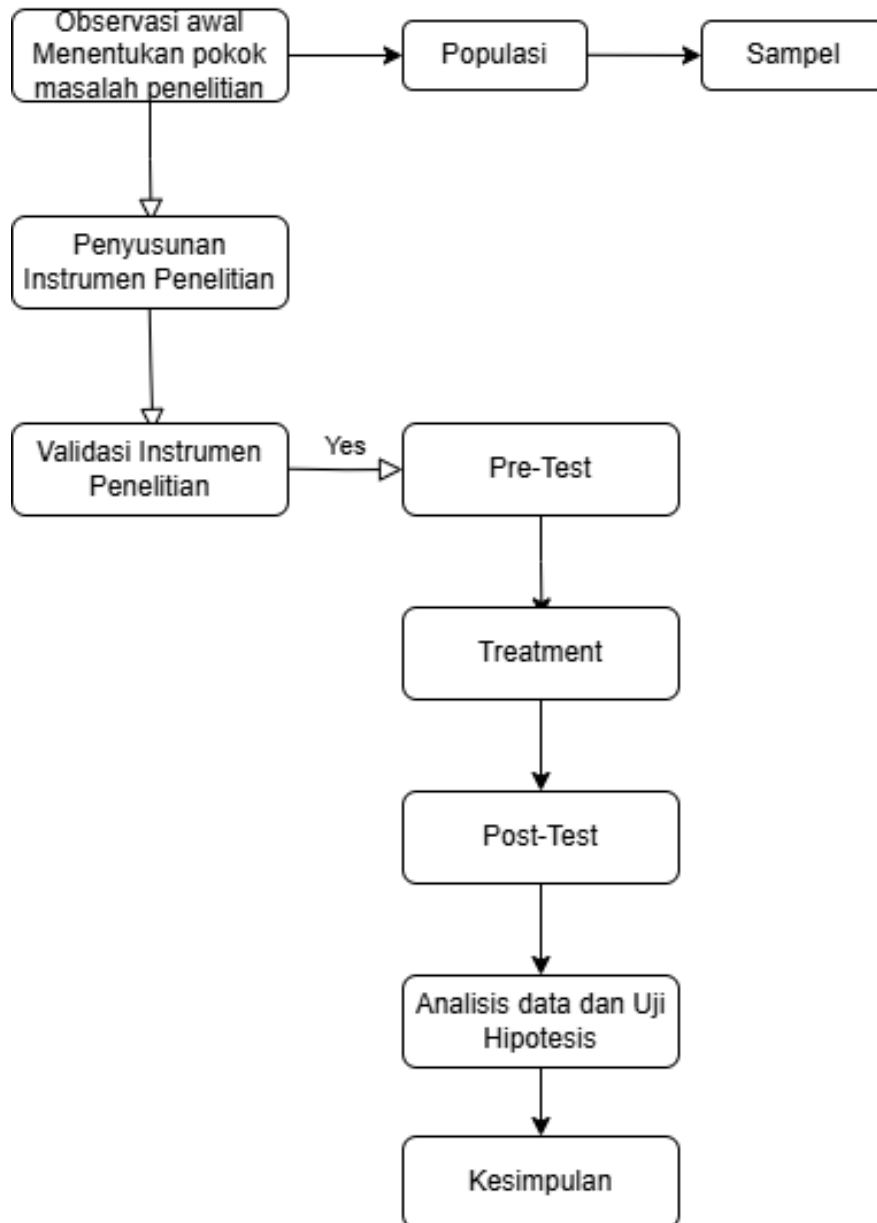
	(Lamusu & Harmain, 2024)				meningkatkan kedisiplinan akademik.
4.	Pembentukan Karakter Disiplin Dan Tanggung Jawab Anak Usia Dini Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Bela Diri <i>Shorinji Kempo</i> Di Tk It Bina Putra Mulia Purbalingga(Nurhayati, 2021)	Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh ekstrakurikuler kempo dalam pembentukan karakter disiplin siswa sd.	Metode yang digunakan metode kualitatif	Hasil dari penelitian ini menunjukkan jika ekstrakurikuler kempo ini menjadi alternatif efektif untuk pembentukan karakter.	Pada penelitian Nurhayati, berfokus pada ekstrakurikuler <i>Shorinji Kempo</i> sebagai pembentuk karakter disiplin dan tanggung jawab pada anak usia dini, dengan menggunakan metode kualitatif. Sedangkan penelitian penulis yaitu berfokus pada ekstrakurikuler <i>Shorinji Kempo</i> untuk menurunkan indisipliner di SMAN 2 Banguntapan dengan metode kuantitatif.
5.	Efektivitas Konseling Sebaya Dengan Teknik Reward dan Punishment Pada Ekstrakurikuler Pramuka Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik(Andika, 2017)	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh efektifnya teknik reward dan punishment yang digunakan dalam konseling sebaya dengan tujuan meningkatkan kedisiplinan siswa.	Jenis penelitian kuantitatif eksperimen, dengan jenis one group pre-test posttest	Adanya pengaruh yang signifikan pada kedisiplinan siswa setelah diberikan teknik reward dan punishment .	Pada penelitian yang dilakukan (Andika, 2017) berfokus pada ekstrakurikuler pramuka dengan teknik konseling sebaya. Dan sampel yang digunakan yaitu menggunakan teknik purposive sampling dengan total 7 siswa yang dijadikan sampel. Penelitian yang dilakukan oleh saya yaitu berfokus pada modifikasi latihan ekstra kempo dan pengambilan

					sampelnya menggunakan total sampling yang sebanyak 12 orang.
6.	Pengaruh Model Latihan Squat Jump Terhadap Power Otot Tungkai Dengan Perkenaan Tendangan Mawashi Geri Atlet Porda <i>Shorinji Kempo</i> Bantul(Hapsari , 2022)	Penelitian ini memiliki tujuan yaitu:1) mengetahui pengaruh model treatment squat jump pada atlet kempo. 2) mengetahui tingkat tendangan atlet kempo, 3) meningkatkan geri mawashi dengan model squat jump	Desain penelitian eksperimen jenis one group pretest-postest	Pada penelitian ini mendapatkan hasil yang positif yaitu terdapat pengaruh tendangan mawashi geri dengan pemberian treatment sebanyak 16 kali latihan.	Pada penelitian (Hapsari, 2022) sampel dan populasi yang digunakan adalah dalam bentuk dojo serta atlet PORDA Bantul. Sedangkan pada penelitian saya sampel dan populasinya yaitu pada anggota ekstrakurikuler kempo di SMAN 2 Banguntapan.

2.3 Kerangka Berfikir

Berikut kerangka berpikir penulis mengenai ” Modifikasi Latihan *Shorinji Kempo*

Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Akademik Siswa SMAN 2 Banguntapan”.



Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir

2.4 Hipotesis Penelitian

Pada studi sebelum diuji secara statistik, harus diuji terlebih dahulu melalui bahasa matematika atau yang biasa disebut dengan hipotesis statistik. Hipotesis statistik merupakan dugaan parameter pada suatu populasi. Hipotesis dibagi menjadi dua ialah hipotesis nihil atau null serta alternatif. (Junaedi & Wahab, 2023)

1. Hipotesis nol (H_0)

Hipotesis Nol (H_0) ialah hipotesis menyatakan bila ada hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya.

2. Hipotesis Alternatif (H_a)

Hipotesis Alternatif (H_a) ialah hipotesis menyatakan bila ada hubungan antara satu variabel serta lainnya.

Pada studi ini, penulis menggunakan rumus hipotesis seperti:

H_a = terdapat pengaruh positif serta signifikan antara modifikasi latihan ekstra *Shorinji Kempo* sebagai meningkatkan kedisiplinan akademik

H_0 = tidak ada pengaruh antara modifikasi latihan ekstrakurikuler shorinji sebagai meningkatkan kedisiplinan akademik

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Teknik eksperimental dan metode kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Data pra-tes yang dikumpulkan sebelum perlakuan dan data pasca-tes yang dikumpulkan sesudah perlakuan membentuk desain penelitian ini, yaitu Desain Pra-tes Pasca-tes Satu Kelompok. Sugiyono menyatakan bahwa desain ini dipilih mengingat kompetensinya agar membandingkan kondisi sebelum dan setelah perlakuan.

Tabel 3. 1 Desain Penelitian

<i>PRETEST</i> O1	<i>TREATMENT</i> X	<i>POSTTEST</i> O2
----------------------	-----------------------	-----------------------

Keterangan:

O1 = skor pretest (sebelum diberi perlakuan)

X = treatment (perlakuan)

O2 = skors posttest (seusai diberi perlakuan)

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Dikatakan kelompok subyek akan diberi generalisasi hasil penelitian. Pada populasi ini di setiap kelompok harus memiliki ciri atau karakteristik yang berbeda-beda setiap kelompoknya. Populasi yang digunakan dalam studi ialah seluruh anggota ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* di SMAN 2 Banguntapan 15 siswa.

Tabel 3. 2 Populasi Studi

No	Pengelompokan berdasarkan	Rincian Jumlah
1.	Tingkat Kelas	Kelas X = 5 siswa Kelas XI = 9 siswa Kelas XII = 1 siswa
2.	Jenis Kelamin	Laki-laki = 7 siswa Perempuan = 8 siswa

Populasi tersebut diambil berdasarkan observasi yang dilakukan di SMAN 2 Banguntapan saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung.

3.2.2 Sampel

Berdasarkan penelitian kuantitatif, sampel ialah bagian suatu populasi. Dalam hal penentuan ukuran sampel, penulis menggunakan rumus solvin dengan tingkat kesalahan 1%. Populasi dimanfaatkan pada studi ini sebanyak 15 siswa, maka diperoleh total sampel seperti :

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

N = Ukuran Populasi
e = Kesalahan pengambilan sampel, menggunakan 1%

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{15}{1 + 15(1\%)^2}$$

$$n = \frac{15}{1 + 15(0.01)^2}$$

$$n = \frac{15}{1.0015}$$

$$n = 14.977$$

$$n = 15$$

Gambar 3. 1 Rumus Solvin

Peneliti menggunakan rumus solvin karena populasi terbatas, dan populasi sudah diketahui jumlahnya (Majdina et al., 2024).

Tabel 3. 3 Sampel Penelitian

No	Nama	Kelas
1.	Karisma Ayu Nur Janah	X
2.	Ibnu Kamal Nugroho	X
3.	Nabilla Elysa Putri	X
4.	Aditya Pratamayuda	X
5.	Zidan Dhuha Yaelani	X
6.	Nadienzha Nayank	XI
7.	Dewi Siti Aminah	XI
8.	Kayla Putri Ramadhani	XI
9.	Muhammad Omar Tariq	XI
10.	Flavio Putra H	XI
11.	Sevillarestyana	XI
12.	Arya Dika S	XII

Ket:

- 2 Siswa tidak dapat mengikuti karena fokus Olimpiade O2SN sekolah, sehingga tidak diizinkan pihak sekolah untuk mengikuti kegiatan peneliti.
- 1 Siswa tidak dapat mengikuti karena ada les diluar sekolah.

Siswa tersebut dipilih menjadi pada studi mengingat selaras beserta indikator sudah peneliti tetapkan. Siswa tersebut akan melakukan treatment berupa *reward dan punishemnt*.

3.3 Metode Pengumpulan Data

Ialah observasi serta angket atau kuesioner. Penulis menggunakan metode pengumpulan ini untuk mengetahui gambaran kedisiplinan akademik siswa SMAN 2 Banguntapan khususnya anggota ekstrakurikuler *Shorinji Kempo*. Sejalan dengan ini, penulis menggunakan jenis data ordinal, karena dalam pengumpulan data penulis menggunakan angket/kuesioner untuk mengukur variabel kedisiplinan akademik yang diukur berdasarkan kategori perilaku atau tingkat. Langkah awal yang dilakukan peneliti adalah observasi ke SMAN 2 banguntapan. Dalam observasi ini, peneliti mengamati tentang bagaimana kedisiplinan akademik anggota kempo. Hal ini membantu peneliti untuk mengetahui bagaimana kedisiplinan akademik anggota kempo sebelum dan sesudah diberi perlakuan/treatment.

Dalam hal ini, penulis membuat pernyataan-pernyataan dengan rumus skala likert 4 jawaban ialah, "SS" (Sangat Sesuai), "S" (Sesuai), "TS" (Tidak Sesuai), serta "STS" (Sangat Tidak Sesuai). Pernyataan tersebut disusun menjadi dua bagian, yaitu pernyataan *favorable* serta *Unfavorable*. Pernyataan *favorable* merupakan pernyataan yang mendukung aspek, atau pernyataan yang bersifat positif. Sedangkan pernyataan *unfavorable* menjadi pernyataan tak ranah aspek atau pernyataan negatif.

Tabel 3. 4 Poin Skala Likert

Jawaban	Skor Butir	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

3.4 Instrumen Penelitian

Studi memanfaatkan angket atau kuesioner kedisiplinan akademik dan pedoman observasi, variabel nantinya dihitung dielaborasi jadi indikator ukur variabel. Sejalan dengan itu penulis juga menyusun butir instrumen yang berupa pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Langkah selanjutnya dalam menyusun angket ini adalah membuat kisi-kisi angket. Pada pembuatan angket peneliti menggunakan aspek aspek kedisiplinan menurut (Khomairroh & Maharani, 2022).

Peneliti juga melakukan pengkategorisasian pada masing-masing aspek kedisiplinan, dengan memanfaatkan 3 definisi ialah tinggi, sedang, rendah.

Formula kategorisasi aspek kedisiplinan sebagai berikut:

Tabel 3. 5 Rumus Tiga Kategori

Rumus	Kategori
$X < M - 1SD$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	Tinggi

Berlandaskan formula tadi pada aspek kehadiran terdapat 4 item pernyataan, sehingga diperoleh nilai rentang 4-16. Skor maksimal $4 \times 4 = 16$, skor

minimal $4 \times 1 = 4$, standar deviasi (SD) $16-4 = 12/6 = 2$ dan Mean (M) $16 + 4 = 20/2 = 10$, sehingga didapatkan hasil perhitungan:

Tabel 3. 6 Kategorisasi Aspek Kehadiran

Rumus	Kategori
$X < 8$	Rendah
$8 \leq X < 12$	Sedang
$12 \leq X$	Tinggi

Di ranah kehadiran ada 6 butir pernyataan, jadi diperoleh nilai rentang 6-24.

Skor maksimal $6 \times 4 = 24$, skor minimal $6 \times 1 = 6$, standar deviasi (SD) $24-6 = 18/6 = 3$ dan Mean (M) $24 + 6 = 30/2 = 15$, sehingga didapatkan hasil perhitungan:

Tabel 3. 7 Kategorisasi Aspek Berpakaian

Rumus	Kategori
$X < 12$	Rendah
$12 \leq X < 18$	Sedang
$18 \leq X$	Tinggi

Di ranah belajar ada 10 butir pernyataan, sehingga diperoleh nilai rentang 10-40. Skor maksimal $10 \times 4 = 40$, skor minimal $10 \times 1 = 10$, standar deviasi (SD) $40-10 = 30/6 = 5$ dan Mean (M) $40 + 10 = 50/2 = 25$, sehingga didapatkan hasil perhitungan:

Tabel 3. 8 Kategorisasi Aspek Belajar

Rumus	Kategori
$X < 20$	Rendah
$20 \leq X < 30$	Sedang
$30 \leq X$	Tinggi

Di ranah sikap ada 8 pernyataan, sehingga diperoleh nilai rentang 8-32. Skor maksimal $8 \times 4 = 32$, skor minimal $8 \times 1 = 8$, standar deviasi (SD) $32-8 =$

$24/6 = 4$ dan Mean (M) $32 + 8 = 40/2 = 20$, sehingga didapatkan hasil perhitungan:

Tabel 3. 9 Kategorisasi Aspek Sikap

Rumus	Kategori
$X < 16$	Rendah
$16 \leq X < 24$	Sedang
$24 \leq X$	Tinggi

Tabel 3. 10 Pedoman Observasi

Aspek	Yang Diamati	Deskripsi
Kehadiran	Ketepatan kehadiran disekolah	
Berpakaian	Kerapihan dan kelengkapan	
Belajar	Penerapan tanggung jawab dalam belajar	
Sikap	Sikap/perilaku saat disekolah	

Tabel 3. 11 Kisi-Kisi Kedisiplinan Akademik

No	Variabel	Aspek	Indikator	Item Pernyataan		Jml
				Fav	Unfav	
1	Kedisiplinan Akademik	Kehadiran	1. Presensi di sekolah	1	2	2
			1. Presensi saat pembelajaran berlangsung	3	4	2
		Berpakaian	1. Menggunakan seragam sesuai aturan sekolah	5	6	2
			2. Rapi dalam berpakaian	7	8	2
			3. Menggunakan atribut lengkap	9	10	2

		Belajar	1. bertanggung jawab	11	12	2	
			2. mematuhi aturan	13	14	2	
			3. memanfaatkan sumber daya secara efektif	15	16	2	
			4. melaksanakan tugas dan tanggung jawab	17	18	2	
			5. belajar dirumah dengan menerapkan disiplin	19	20	2	
		Sikap	1. Saling menghormati	21	22	2	
			2. Menjaga tutur kata	23	24	2	
			3. Menjaga tindakan/perilaku	23	24	2	
			4. Tidak melakukan kegiatan negatif	25	26	2	
		Jumlah					26

3.5 Uji Coba Instrumen Penelitian

Di instrumen studi ada dua tahap tes sebelum digunakan. Tes instrumen tersebut memanfaatkan (SPSS) versi 2.5 sebagai medianya. Tahapan dimanfaatkan pada instrumen ini mempergunakan tes validitas serta tes reliabilitas.

3.5.1 Uji Validitas

Sebelum melakukan analisis kuantitatif, penulis akan memastikan bahwa instrumen penelitian valid. Hal ini menjamin validitas atau akurasi instrumen serta kesesuaiannya dengan teori. Penulis menggunakan sistem uji untuk validitas konstruk. Pendapat ahli diperlukan untuk menentukan validitas konstruk. Para ahli dihubungi ketika penulis telah memutuskan,

berdasarkan teori tertentu, indikator atau fitur mana yang harus dievaluasi. Setelah evaluasi ahli selesai, peneliti akan mengadministrasikan instrumen kepada sebagian populasi untuk memastikan fungsionalitasnya. Tujuan uji validitas ini adalah memastikan bahwa pernyataan yang diberikan dan diisi oleh responden mampu mengukur konstruksi yang ditentukan. Berdasarkan temuan penelitian, kuesioner disiplin ilmu tersebut mencakup 26 pernyataan benar dan 2 pernyataan salah.

3.5.2 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan setelah uji validitas dalam penelitian kuantitatif. Metode uji ulang (test-retest) digunakan dalam uji reliabilitas, yang merupakan metode eksternal (stabilitas). Alat penelitian yang menggunakan desain uji ulang meliputi pemberian tes kepada responden berulang kali. Tidak ada perbedaan dalam alat yang digunakan untuk metode ini. Hanya waktu yang berubah; respons tetap sama. Derajat kesepakatan antara lebih banyak uji ulang merupakan indikator yang baik untuk reliabilitas. Keandalan alat penelitian ditentukan oleh hasil eksperimen pertama. Uji keandalan ini menggunakan SPSS versi 25 dan rumus Cronbach's Alpha. Nilai koefisien Cronbach's Alpha, yang merupakan ukuran keandalan, berkisar antara nol hingga satu. Keandalan pengukuran meningkat seiring dengan meningkatnya nilai koefisien, yaitu mendekati 1. Keandalan dan nilai untuk setiap tingkat kelas ditampilkan dalam tabel klasifikasi di bawah ini:

Tabel 3. 12 Tingkat Reliabilitas

Alpha	Tingkat Reliabilitas
0,00-0,20	Kurang Reliabel
0,201-0,40	Agak Reliabel
0,401-0,60	Cukup Reliabel
0,601-0,80	Reliabel
0,81-1,00	Sangat Reliabel

Berdasarkan hal tersebut, peneliti melakukan *pre-test* pada 12 responden untuk dilakukannya uji reliabilitas alat ukur dimanfaatkan studi, dengan hasil:

Tabel 3. 13 Ringkasan Reliabilitas

Angket	Jumlah Item	Koefisien Reliabilitas
Kedisiplinan	28	0,905

Berdasarkan hasil dari pengolahan data uji reliabilitas dengan bantuan *SPSS 25*, nilai *Alpha Cronbach* yang didapatkan pada variable kedisiplinan adalah 0,905. Jika dilihat berdasarkan table diatas, nilai 0,905 dikategorikan sangat reliabel. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa alat ukur kedisiplinan dinyatakan reliabel yaitu dapat dipercaya dan bersifat konsisten apabila disebarkan kembali.

3.6 Teknik Analisa Data

3.6.1 Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif memiliki tujuan memberikan deskripsi mengenai data pelanggaran kedisiplinan akademik pada anggota ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* di SMAN 2 Banguntapan. Bentuk dari penyajian hasil analisis deskriptif dengan data bersifat kategorial berupa presentase dan frekuensi,

tabulasi silang, dan bentuk chart atau grafik. Sejalan dengan itu data yang bersifat non kategorial berupa statistik-statistik kelompok yaitu mean dan varians. Penulis menggunakan teknik analisis data kuantitatif karena data yang diperoleh dan yang disajikan berbentuk angka (data kuantitatif). Media yang digunakan untuk menganalisis data ini menggunakan software SPSS 25.0, hal ini mencakup mendeskripsikan, menganalisis dan menarik kesimpulan dari data yang sudah terkumpul.

Penentuan kategori pada variabel didasarkan pada sebagai berikut (Pradani, 2022):

- 1) Menentukan skor tertinggi serta terendah

$$\text{Skor tertinggi} = 4 \times \text{total item}$$

$$\text{Skor terendah} = 1 \times \text{total item}$$

- 2) Menghitung mean ideal (M)

$$M = 1/2 (\text{Skor tertinggi} + \text{skor terendah})$$

- 3) Menghitung standar deviasi (SD)

$$SD = 1/6 (\text{Skor tertinggi} - \text{skor terendah})$$

hasil dari pengukuran diatas dijadikan sebagai acuan untuk membuat kategorisasi.

Tabel 3. 14 Penentuan Kategorisasi Tingkat Kedisiplinan

No	Interval	Kriteria
1.	$1 X < M - 1,5SD$	Sangat Rendah
2.	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$	Rendah
3.	$M - 1,5SD < X \leq M + 0,5SD$	Sedang
4.	$M - 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	Tinggi
5.	$M + 1,5SD < X$	Sangat Tinggi

X = jumlah skor

M = Mean

SD = Standar Deviasi

3.6.2 Uji Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas

Dengan ukuran sampel kurang dari lima puluh, peneliti harus menggunakan perhitungan Shapiro-Wilk untuk uji normalitas. Data pra-tes disiplin digunakan untuk melakukan uji normalitas. Data normal didefinisikan sebagai data yang memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sedangkan data non-normal didefinisikan sebagai data yang memiliki nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Tujuan dari uji normalitas ini adalah untuk menentukan apakah data mengikuti distribusi normal. Sebagai alternatif, tes Shapiro-Wilk guna normalitas sampel lengkap dikembangkan.

$$T_3 = \frac{1}{D} \left[\sum_{i=1}^k a_i = (X_{n-i+1} - X_i) \right]^2 \quad i = 1, 2, 3, \dots, n$$

Keterangan:

n = Jumlah data

a = *Coefficient test Shapiro-Wilk*

Gambar 3. 2 Rumus Uji Normalitas

2. Uji Linearitas

Tujuan dari uji linearitas dalam penelitian ini adalah untuk menentukan apakah korelasi antara dua variabel tersebut memang bersifat linear. Uji linearitas kami dilakukan menggunakan uji linearitas dalam SPSS 2.5. Jika nilai sig. lebih besar dari 0,05, maka disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan linear. Ketidakhadiran hubungan

linear antara kedua variabel ditunjukkan oleh nilai signifikansi kurang dari 0,05. Dengan demikian, linearitas pengaruh modifikasi latihan terhadap disiplin akademik diuji pada studi..

3.6.1 Uji Hipotesis

Peneliti menggunakan pendekatan asosiatif untuk menemukan hubungan antara variabel. Dalam penelitian ini, uji t digunakan untuk menguji hipotesis. Data ini dianalisis menggunakan Windows SPSS Statistics 25. Secara spesifik, uji t sampel berpasangan digunakan sebagai uji hipotesis. Data yang dikumpulkan dari tes pra dan pasca sebaiknya diproses dan dianalisis menggunakan metode statistik ini. Selain itu, tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan apakah disiplin akademik siswa SMAN 2 Banguntapan bisa dinaikkan mengubah latihan *Shorinji Kempo*.

3.7 Skenario Treatment

Modifikasi latihan ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* dalam penelitian ini dirancang untuk mengintegrasikan nilai-nilai kedisiplinan akademik ke dalam setiap sesi latihan fisik dan mental. Skenario treatment dilaksanakan sebanyak tiga kali dalam waktu satu minggu, dengan masing-masing berdurasi 90 menit. Dalam pelaksanaan treatment ini peneliti bertindak langsung sebagai pelatih, sehingga seluruh rangkaian kegiatan latihan serta penanaman nilai kedisiplinan diarahkan secara langsung oleh peneliti. Berikut rincian treatment yang diterapkan oleh peneliti:

1. Tahap Pra-Penelitian

- a. Melakukan observasi
- b. Menyusun kuesioner penelitian
- c. Menyebarkan kuesioner di luar sampel, hal ini berfungsi untuk menguji validitas dan reliabilitas angket
- d. Menyebarkan kuesioner pre-test ke sampel, untuk mengetahui tingkat kedisiplinan akademik sebelum treatment
- e. Menyiapkan materi yang akan diberikan ketika treatment
- f. Menentukan waktu dan tanggal pelaksanaan treatment

2. Tahap Pelaksanaan Treatment

Pada saat pelaksanaan treatment, peneliti menggunakan satu kelompok saja yaitu kelompok eksperimen dan tidak menggunakan kelompok kontrol. Langkah-langkah dalam pelaksanaan treatment:

a. Pembukaan dan presensi

Peneliti memberikan arahan untuk doa sebelum latihan dimulai, dan selanjutnya melakukan presensi. Kemudian siswa yang datang tepat waktu akan diberi apresiasi verbal, sedangkan yang terlambat akan diberikan refleksi khusus di akhir latihan. Kegiatan ini dilakukan selama 5 menit

b. Pemanasan

Siswa melakukan gerakan dinamis, peregangan sendi, pengkondisian fisik, keseimbangan tubuh, koordinasi. Hal ini

dilakukan agar siswa tidak cedera saat melakukan latihan atau teknik kempo. Hal ini dilakukan selama 15 menit.

c. Latihan inti

Materi latihan *Shorinji Kempo* tetap disampaikan sesuai kurikulum ekstrakurikuler, namun dengan penekanan pada nilai-nilai kedisiplinan seperti ketepatan waktu ketika datang latihan, sikap hormat pada instruksi pelatih, dan keteraturan dalam formasi latihan. Setiap siswa diminta membawa perlengkapan latihan lengkap dan berpakaian rapi sesuai aturan. Peneliti akan mencatat siswa yang tidak memenuhi standar ini. Latihan inti dilakukan selama 50 menit.

d. Refleksi

Pada akhir sesi latihan diberikan refleksi mengenai pentingnya untuk disiplin mengikuti peraturan yang ada, dan sikap saat latihan.

e. *Reward dan punishment*

Siswa yang mengikuti aturan dengan tertib akan diberikan reward, dan begitu juga sebaliknya, siswa yang tidak mengikuti kegiatan dengan tertib akan diberikan punishment berupa membantu membereskan peralatan latihan, menambah latihan fisik, serta membuat catatan harian tentang pentingnya kedisiplinan.

f. Penutup

Sesi latihan ditutup dengan berdoa yang dilanjutkan dengan pendinginan, agar otot rileks kembali. Kemudian siswa membereskan tempat latihan.

3. Tahap Evaluasi Treatment

Selama kegiatan berlangsung peneliti dapat mengevaluasi bagaimana kegiatan latihan yang diberikan treatment ini berjalan.

BAB VI
HASIL PENELITIAN

4.1 Deskripsi Data

Pada ranah ini disediakan deskripsi pelaksanaan studi yang mencakup kegiatan perencanaan, proses pelaksanaan treatment, dan evaluasi terhadap treatment yang telah diberikan. Studi diaktualisasikan pada SMAN 2 Banguntapan serta subjek studi ialah siswa ikut ekstrakurikuler *Shorinji Kempo*.

Tabel 4. 1 Deskripsi Subyek Penelitian

NO	NAMA	KEDISIPLINAN	
		PRE-TEST	POST-TEST
1	Karisma Ayu	73	104
2	Ibnu Kamal	87	104
3	Nabilla Elysa	95	97
4	Aditya P.	88	95
5	Zidan Dhuha	80	96
6	Nadienzha N.	76	83
7	Dewi Siti A.	79	92
8	Kayla Putri R.	90	99
9	Muh. Omar	85	104
10	Flavio Putra H	97	104
11	Sevillarestyana	78	95
12	Arya Dika S	94	100

	Rata-rata	85,17	97,75
--	-----------	-------	-------

Tabel 4.1 menggambarkan temuan tes awal (*pre-test*) serta temuan akhir (*post-test*) kedisiplinan akademik sampel penelitian. Selanjutnya dilakukan pengambilan data *post-test* untuk mengetahui pengaruh kedisiplinan akademik sampel setelah dilakukannya *treatment*.

4.1.1 Kegiatan Pra Penelitian

Sebelum peneliti melaksanakan studi, peneliti perlu melaksanakan persiapan untuk melaksanakan kegiatan studi. Berikut langkah-langkah peneliti sebelum melakukan penelitian:

- a. Menyiapkan kuesioner penelitian yang sudah tes validitas serta reliabilitasnya. Dilaksanakan guna alat bantu peneliti memperoleh data penelitian.
- b. Membagikan kuesioner penelitian kepada semua populasi yang hadir saat latihan sebagai data *pre-test*.
- c. Menyiapkan materi yang akan diberikan ketika *treatment*
- d. Menentukan waktu dan tanggal pelaksanaan *treatment reward dan punishment*

4.1.2 Pelaksanaan Treatment

Dalam memberikan perlakuan/*treatment*, peneliti melakukan sebanyak tiga sesi atau tiga kali latihan diluar sesi ekstrakurikuler, yang dilaksanakan pada:

Tabel 4. 2 Jadwal Modifikasi Latihan *Shorinji Kempo*

No	Hari,tanggal	Modifikasi Latihan <i>Shorinji Kempo</i>
1.	Senin, 2 Juni 2025	Latihan konsentrasi dan pembagian kuesioner pre-test
2.	Rabu, 4 Juni 2025	Kontrol gerakan dan ketaatan instruksi
3.	Sabtu, 7 Juni 2025	Konsistensi, tanggungjawab. Dan pembagian kuesioner post-test

a) Treatment 1

1. Persiapan

Modifikasi Latihan pertama dilaksanakan pada Senin, 2 Juni 2025 pukul 16.00-17.30 di Hall atas SMAN 2 Banguntapan. Pada tahap persiapan ini peneliti memberikan angket pre-test yang akan diisi oleh sampel. Angket ini digunakan menyiapkan instrumen angket pre-test yang selanjutnya menyiapkan tempat latihan bersama dengan sampel penelitian.

2. Kegiatan

Pada tahap kegiatan, peneliti membagikan angket pre-test ke pada sampel untuk mengukur tingkat kedisiplinan akademik sebelum dilakukan treatment. Kemudian peneliti membuka kegiatan latihan dengan doa dan dilanjutkan presensi. Terdapat 3 siswa yang tidak mengikuti kegiatan ini, inisial AD, dan LF jenis kelamin perempuan. Ijin tidak mengikuti kegiatan karena fokus O2SN. Serta inisial AN berjenis kelamin laki-laki, ijin tidak mengikuti kegiatan latihan karena ada les di luar sekolah yang bertabrakan dengan jadwal latihan dan les.

Langkah selanjutnya, peneliti memberikan instruksi pemanasan selama 5 menit, kemudian dilanjutkan dengan tradisi kempo pengucapan janji ikrar yang dimana setelah pengucapan janji ada meditasi yang berfungsi untuk membuat sampel menjadi fokus dan konsentrasi pada kegiatan ini. Ditemukan bahwa terdapat siswa yang terlambat mengikuti kegiatan ini, dan kemudian diberikan punishment yaitu push up 20x. Setelah itu pelatih memberikan latihan kihon atau gerakan dasar kempo yaitu uchi uke, uwa uke, dan gyaku chudan zuki. Dilanjutkan dengan teknik kuda-kuda, yaitu hidari mae dan migi mae. Kemudian melakukan gerakan waza sesuai dengan instruksi dan arahan dari pelatih. Pada kegiatan modifikasi latihan pertama ini berfokus pada latihan konsentrasi. Sampel mengikuti instruksi sesuai yang diberikan pelatih. Untuk sesi terakhir yaitu latihan fisik yang memerlukan konsentrasi yaitu agility ladder. Ketika melakukan latihan fisik yang membutuhkan konsentrasi lebih, masih terdapat siswa yang kurang menjaga konsentrasinya.

3. Penutup

Pada sesi terakhir ini, pelatih memberikan instruksi untuk melakukan pendinginan dan relaksasi otot. Kemudian memberikan apresiasi dalam bentuk pujian bagi siswa yang mampu menjaga konsentrasinya ketika latihan. Dan selanjutnya pelatih menanyakan kepada siswa mengenai kesulitan yang mereka alami dalam menjaga konsentrasi. Dilanjutkan dengan pelatih memberikan motivasi pentingnya konsentrasi akademik maupun olahraga. Setelah kegiatan refleksi tersebut, pelatih menutup kegiatan ini dengan doa, salam penghormatan.

4. Evaluasi

Tabel 4. 3 Hasil Evaluasi Treatment 1 Latihan *Shorinji Kempo*

No	Nama	Hasil Pengamatan
1	Karisma Ayu	Kehadiran: Datang 15 menit sebelum latihan dan hadir penuh di sekolah Berpakaian: Pakaian lengkap dan rapi Belajar: Fokus saat latihan, tidak mudah terdistraksi. Sikap: Tenang, patuh terhadap instruksi
2	Ibnu Kamal	Kehadiran: Terlambat saat latihan dan sekolah Berpakaian: Kadang lupa atribut latihan Belajar: Mudah terdistraksi saat Latihan Sikap: siswa mampu menghormati pelatih yang di depan ketika menjelaskan materi, siswa juga menghormati guru ketika menyampaikan materi di depan.
3	Aditya P	Kehadiran: Hadir tepat waktu saat latihan, terlambat ke sekolah Berpakaian: Seragam latihan lengkap, baju sekolah kurang rapi Belajar: Konsentrasi hanya di awal sesi Sikap: Kurang responsif, sering melamun di kelas
4	Nabilla Elysa.	Kehadiran: Disiplin kehadiran di kedua tempat Berpakaian: Sangat rapi dan bersih. Belajar: Konsisten fokus dari awal hingga akhir Sikap: Sopan dan disiplin dalam berinteraksi
5	Zidan Dhuha	Kehadiran: siswa hadir tepat waktu saat latihan dan di sekolah. Berpakaian: Seragam lengkap tapi tidak sesuai standar. Belajar: Tidak bisa fokus lebih dari 5 menit Sikap: siswa mampu menjaga tutur kata saat latihan dan di sekolah.
6	Nadienzha N.	Kehadiran: siswa hadir tepat waktu saat latihan dan di sekolah. Berpakaian: siswa berpakaian rapi dan lengkap saat latihan dan di sekolah. Belajar: siswa mampu belajar materi kempo dengan tertib, dan saat di sekolah siswa mampu belajar dengan tertib.

		Sikap: siswa mampu menjaga tutur kata saat latihan dan di sekolah.
7	Dewi Siti A.	Kehadiran: Sangat bagus, selalu hadir tepat waktu baik saat latihan maupun di sekolah. Berpakaian: Selalu rapi dan lengkap, baik seragam sekolah maupun latihan. Belajar: Mampu menjaga fokus, memperhatikan instruksi dengan baik. Sikap: Selalu menghormati guru dan pelatih, sopan, dan ramah pada teman
8	Kayla Putri R.	Kehadiran: siswa hadir tepat waktu saat latihan dan di sekolah. Berpakaian: siswa berpakaian rapi dan lengkap saat latihan dan di sekolah. Belajar: siswa mampu belajar materi kempo dengan tertib, dan saat di sekolah siswa mampu belajar dengan tertib. Sikap: siswa mampu menjaga tutur kata saat latihan dan di sekolah.
9	Muh. Omar	Kehadiran: siswa hadir tepat waktu saat latihan dan di sekolah. Berpakaian: siswa berpakaian rapi dan lengkap saat latihan dan di sekolah. Belajar: siswa mampu belajar materi kempo dengan tertib, dan saat di sekolah siswa mampu belajar dengan tertib. Sikap: siswa mampu menjaga tutur kata saat latihan dan di sekolah.
10	Flavio Putra H	Kehadiran: siswa hadir tepat waktu saat latihan dan di sekolah. Berpakaian: siswa berpakaian rapi dan lengkap saat latihan dan di sekolah. Belajar: siswa mampu belajar materi kempo dengan tertib, dan saat di sekolah siswa mampu belajar dengan tertib. Sikap: siswa mampu menjaga tutur kata saat latihan dan di sekolah.
11	Sevillarestyana	Kehadiran: siswa hadir tepat waktu saat latihan dan di sekolah. Berpakaian: siswa berpakaian rapi dan lengkap saat latihan dan di sekolah. Belajar: siswa mampu belajar materi kempo dengan tertib, dan saat di sekolah siswa mampu belajar dengan tertib. Sikap: siswa mampu menjaga tutur kata saat latihan dan di sekolah.

12	Arya Dika S	<p>Kehadiran: siswa hadir tepat waktu saat latihan dan di sekolah.</p> <p>Berpakaian: siswa berpakaian rapi dan lengkap saat latihan dan di sekolah.</p> <p>Belajar: siswa mampu belajar materi kempo dengan tertib, dan saat di sekolah siswa mampu belajar dengan tertib.</p> <p>Sikap: siswa mampu menjaga tutur kata saat latihan dan di sekolah.</p>
----	-------------	---

Pada tahap modifikasi latihan *Shorinji Kempo* pertama, ditemukan bahwa Sebagian besar siswa menunjukkan antusiasme mengikuti kegiatan Latihan, selain itu juga masih ada siswa yang mengalami kesulitan untuk menjaga konsentrasinya. Kemudian masih terdapat satu siswa yang terlambat mengikuti kegiatan latihan karena ada alasan tertentu.

b) Treatment 2

1. Persiapan

Pada tahap persiapan modifikasi latihan kempo ke-2 ini yang dilaksanakan pada Rabu, 4 Juni 2025 pukul 16.00 – 17.30 di Lapangan tengah SMAN 2 Banguntapan. Tahap persiapan ini meliputi menyiapkan jadwal latihan sesi 2 yang berfokus pada kontrol gerakan dan ketaatan instruksi.

2. Kegiatan

Pada modifikasi Latihan ke-2 ini, pelatih membuka kegiatan dengan doa dan dilanjutkan mengecek kehadiran peserta terlebih dahulu. Kemudian didapatkan jika terdapat 3 siswa yang tidak mengikuti kegiatan tersebut, 2 siswa fokus pada O2SN dan 1 siswa ijin karena bertabrakan dengan jadwal les diluar sekolah. sehingga peneliti tidak bisa memaksakan untuk mengikuti kegiatan yang sudah peneliti rancang. Setelah

mengecek kehadiran peserta, dilanjutkan dengan pemanasan selama 5 menit. Setelah itu, melakukan tradisi kempo mengucapkan janji kemudian meditasi dan dilanjutkan dengan mengucapkan ikrar.

Pelatih memberikan instruksi kihon atau gerakan dasar yaitu jodan zuki, cudan zuki, mawashi geri, choku geri. Pelatih memberikan program latihan berfokus pada kontrol gerakan dan ketaatan instruksi dengan akurasi tendangan serta pukulan, sejalan dengan hal itu juga melatih keseimbangan tubuh saat melakukan gerakan tersebut. Pelatih juga memberikan latihan dengan variasi instruksi yang mendadak untuk melatih kesiapan mengikuti perintah yaitu dengan hitungan 1-5 lambat dan 6-15 cepat. Selanjutnya sesi fisik yaitu dengan pola agilitty ladder ditambahkan tendangan mawashi geri dan cudan zuki.

3. Penutup

Pada sesi terakhir ini, pelatih memberikan instruksi untuk melakukan pendinginan dan relaksasi otot. Kemudian memberikan apresiasi dalam bentuk poin bagi siswa yang mampu mengikuti instruksi pelatih dengan tepat selama latihan, bagi siswa yang tidak mengikuti instruksi atau terlambat dalam bereaksi maka diberikan punishment yaitu push up sebanyak 10 kali serta membantu membereskan alat latihan. Dan selanjutnya pelatih menanyakan kepada siswa mengenai kesulitan yang mereka alami dalam latihan sesi 2 ini. Dilanjutkan dengan pelatih memberikan motivasi pentingnya mengikuti instruksi baik dalam latihan kempo maupun saat di sekolah atau dikelas. Setelah kegiatan

refleksi tersebut, pelatih menutup kegiatan ini dengan doa, salam penghormatan.

4. Evaluasi

Tabel 4. 4 Hasil Evaluasi Treatment 2 Latihan *Shorinji Kempo*

No	Nama	Hasil Pengamatan
1	Karisma Ayu	Kehadiran: Hadir tepat waktu dan konsisten. Berpakaian: Sangat rapi dan sesuai dengan standar latihan. Belajar: Mampu mengontrol gerakan dengan baik dan memperhatikan postur. Sikap: Patuh terhadap semua instruksi, tanggap dan sopan saat diberi arahan.
2	Ibnu Kamal	Kehadiran: Sering terlambat ke latihan. Berpakaian: Lengkap namun kurang rapi. Belajar: Gerakan terburu-buru, kurang fokus saat latihan teknik. Sikap: Cenderung kurang serius, perlu diarahkan dua kali untuk menaati instruksi.
3	Nabilla Elysa	Kehadiran: Konsisten hadir Berpakaian: Sesuai, namun kadang tidak membawa ikat pinggang Belajar: Mampu mengontrol gerakan, namun kurang percaya diri. Sikap: Patuh, namun masih malu-malu saat diminta tampil.
4	Aditya P.	Kehadiran: Hadir penuh dan tepat waktu Berpakaian: Selalu rapi. Belajar: Gerakan terkontrol baik, mampu mengikuti kombinasi teknik. Sikap: Aktif bertanya, mengikuti arahan dengan baik.
5	Zidan Dhuha	Kehadiran: Pernah izin tanpa pemberitahuan. Berpakaian: Tidak lengkap saat satu sesi Belajar: Kurang konsisten dalam gerakan, mudah terdistraksi. Sikap: Tidak responsif terhadap instruksi, sering bercanda.
6	Nadienzha N.	Kehadiran: Selalu hadir dan tepat waktu Berpakaian: Lengkap dan rapi. Belajar: Mampu menjaga posisi gerakan dengan stabil.

		Sikap: Sangat patuh, fokus tinggi pada pelatih.
7	Dewi Siti A.	Kehadiran: Hadir penuh tanpa absen. Berpakaian: Rapi dan tertib. Belajar: Gerakan halus dan teratur. Sikap: Disiplin, cepat tanggap saat diberi instruksi.
8	Kayla Putri R.	Kehadiran: Tepat waktu dan konsisten Berpakaian: Lengkap sesuai standar Belajar: Gerakan masih kaku, tapi berusaha mengikuti. Sikap: Antusias, patuh, dan menghormati pelatih.
9	Muh. Omar	Kehadiran: Sering absen tanpa alasan Berpakaian: Tidak lengkap di beberapa sesi Belajar: Tidak fokus, sering salah gerakan. Sikap: Kurang menghargai instruksi, perlu pendampingan.
10	Flavio Putra H	Kehadiran: Hadir rutin. Berpakaian: Rapi dan bersih Belajar: Kontrol gerakan baik, memahami setiap instruksi. Sikap: Sopan, aktif saat diminta praktik
11	Sevillarestyana	Kehadiran: Selalu hadir dan tepat waktu Berpakaian: Sesuai dan rapi Belajar: Bisa menyesuaikan gerakan sesuai irama latihan. Sikap: Patuh dan percaya diri.
12	Arya Dika S	Kehadiran: Hadir tidak konsisten. Berpakaian: Kadang tidak membawa sabuk. Belajar: Kurang fokus saat diminta latihan individu. Sikap: Malas bergerak, sering menunda saat disuruh.

Kegiatan modifikasi Latihan sesi ke dua, peserta dapat mengikuti instruksi yang menunjukkan adanya perbaikan, walaupun masih terdapat siswa yang kurang teliti dalam menerima instruksi yang mendadak.

c) Treatment 3

1. Persiapan

Modifikasi Latihan sesi ke tiga ini dilaksanakan pada Sabtu, 7 Juni 2025 pukul 07.00 – 08.30 di Lapangan Basket SMAN 2 Banguntapan. Peneliti perlu menyiapkan tempat latihan dan alat latihan dengan mengajak para peserta untuk membantu samu-samu dan memasang matras. Kemudian peneliti menyiapkan angket post-test yang akan disebar.

2. Kegiatan

Pelatih membuka sesi latihan ketiga dengan doa dan mengecek kehadiran peserta, dan 3 siswa tidak bisa hadir karena O2SN dan sedang ada les diluar sekolah dilanjutkan pemanasan selama 5 menit. Hal selanjutnya yang dilakukan adalah melakukan tradisi kempo, dengan memilih salah satu siswa untuk memimpin tradisi kempo. Sejalan dengan itu, pelatih memilih salah satu siswa lagi untuk memimpin gerakan dasar kempo/ kihon. Ketika siswa mencoba bertanggungjawab untuk memimpin didepan. Pelatih dapat melihat bentuk tanggungjawab seorang siswa tersebut.

Sesi selanjutnya pelatih memberikan pengulangan teknik materi sebelumnya, dan melihat konsistensi sikap siswa ketika latihan yaitu dengan tepat waktu, disiplin, dan menjaga sikap selama latihan.

3. Penutup

Pada sesi terakhir ini, pelatih memberikan instruksi untuk melakukan pendinginan dan relaksasi otot. Kemudian memberikan apresiasi dalam bentuk hadiah bagi siswa yang mengikuti kegiatan latihan dari sesi satu sampai sesi tiga dengan baik dan selalu ada peningkatan, Dan

selanjutnya pelatih menanyakan kepada siswa mengenai sesi perubahan yang dirasakan setelah melaksanakan kegiatan ini. Dilanjutkan dengan pelatih memberikan motivasi agar kedisiplinan yang telah terbentuk bisa diterapkan dalam kehidupan di sekolah, terkhususnya kedisiplinan akademik. Setelah kegiatan refleksi tersebut, pelatih meminta siswa untuk mengisi angket post-test sebagai pengukuran akhir modifikasi latihan kempo dan dilanjutkan pelatih menutup kegiatan ini dengan doa, salam penghormatan.

4. Evaluasi

Tabel 4. 5 Hasil Evaluasi Treatment 3 Latihan *Shorinji Kempo*

No	Nama	Hasil Pengamatan
1	Karisma Ayu	Kehadiran: Selalu hadir di setiap sesi, tanpa absen. Berpakaian: Rapi dan lengkap Belajar: Menunjukkan peningkatan konsistensi latihan. Sikap: Bertanggung jawab, menyemangati teman saat latihan kelompok.
2	Ibnu Kamal	Kehadiran: Selalu hadir di setiap sesi, tanpa absen. Berpakaian: Rapi dan lengkap Belajar: Menunjukkan peningkatan konsistensi latihan. Sikap: Bertanggung jawab, menyemangati teman saat latihan kelompok.
3	Nabilla Elysa	Kehadiran: Disiplin dan konsisten. Berpakaian: Rapi dan tertib. Belajar: Mampu mempertahankan konsistensi postur. Sikap: Bertanggung jawab, membantu teman mengingat gerakan.
4	Aditya P.	Kehadiran: Hadir rutin. Berpakaian: Rapi. Belajar: Konsisten meski progres lambat. Sikap: Bertanggung jawab, mau memperbaiki kesalahan sendiri.

5	Zidan Dhuha	Kehadiran: Hadir rutin. Berpakaian: Rapi. Belajar: Konsisten meski progres lambat. Sikap: Bertanggung jawab, mau memperbaiki kesalahan sendiri.
6	Nadienzha N.	Kehadiran: Disiplin dan konsisten. Berpakaian: Rapi dan tertib. Belajar: Mampu mempertahankan konsistensi postur. Sikap: Bertanggung jawab, membantu teman mengingat gerakan
7	Dewi Siti A.	Kehadiran: Disiplin dan konsisten. Berpakaian: Rapi dan tertib. Belajar: Mampu mempertahankan konsistensi postur. Sikap: Bertanggung jawab, membantu teman mengingat gerakan
8	Kayla Putri R.	Kehadiran: Hadir rutin. Berpakaian: Rapi. Belajar: Konsisten meski progres lambat. Sikap: Bertanggung jawab, mau memperbaiki kesalahan sendiri.
9	Muh. Omar	Kehadiran: Hadir rutin. Berpakaian: Rapi. Belajar: Konsisten meski progres lambat. Sikap: Bertanggung jawab, mau memperbaiki kesalahan sendiri.
10	Flavio Putra H	Kehadiran: Hadir rutin. Berpakaian: Rapi. Belajar: Konsisten meski progres lambat. Sikap: Bertanggung jawab, mau memperbaiki kesalahan sendiri.
11	Sevillarestyana	Kehadiran: Disiplin dan konsisten. Berpakaian: Rapi dan tertib. Belajar: Mampu mempertahankan konsistensi postur. Sikap: Bertanggung jawab, membantu teman mengingat gerakan
12	Arya Dika S	Mampu menjaga konsistensi sikap, dengan datang latihan paling awal. Serta menunjukkan sikap tanggungjawab dengan mengajak teman-temannya untuk datang lebih awal.

Evaluasi modifikasi Latihan sesi ke tiga ini terdapatnya konsistensi peningkatan dalam menghafal bentuk gerakan dan nama gerakan kempo dibandingkan sesi sebelumnya. Tanggungjawab mulai ada perkembangan dalam diri siswa. Berdasarkan hasil data *post-test*, menunjukkan bahwa adanya skor peningkatan kedisiplinan akademik siswa.

4.2 Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen yaitu memberikan *treatment reward dan punishemnt*. Secara keseluruhan kegiatan penelitian ini dilaksanakan dalam tiga tahap. Tahap pertama pengumpulan data awal (*pre-test*) dengan tujuan untuk mengetahui data awal sebelum diberikan *treatment*. Tahap kedua adalah pemberian perlakuan *teratment* terhadap sampel dengan *reward dan punishemnt* sebanyak 3 kali pertemuan selama 1 minggu. Selanjutnya untuk tahap ketiga, yaitu tahap akhir dari proses penelitian ini dengan cara melakukan *post-test* dengan tujuan mengetahui tindakan disiplin akademik siswa setelah diberikan perlakuan/*teratment*.

Penelitian tentang Modifikasi Latihan *Shorinji Kempo* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Akademik Siswa bertempat di SMA Negeri 2 Banguntapan yang beralamat di Glondong, Wirokerten, Banguntapan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Pengambilan data dilakukan pada Senin 02 Juni 2025 sampai Minggu 08 Juni 2025.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini diperoleh sebagai berikut:

1. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Deskripsi Data Kedisiplinan Akademik

Berikut ini disajikan data hasil dari *pre-test* dan *post-test* angket kedisiplinan akademik, dengan menggunakan bantuan program *SPSS 25.0*:

Tabel 4. 6 Deskripsi Data *Pre-test* dan *Post-Test* Kedisiplinan

	N	Mini mum	Maxi mum	Mean	Std.Deviation
Pretest	12	73	97	85,17	7,964
Postest	12	83	104	97,75	6,269

Analisis statistik deskriptif yang terdapat pada tabel diatas menunjukkan data hipotetik yang diperoleh peneliti. Berdasarkan data tersebut terdapat data distribusi frekuensi kategorisasi dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. 7 Kategorisasi Data *Pre-test* Kedisiplinan

No	Interval	Frekuensi	Presentase	Kriteria
1.	$X < 73,224$	1	8,3 %	Sangat Rendah
2.	$73,224 < X \leq 81,188$	4	33,3 %	Rendah
3.	$73,224 < X \leq 89,152$	3	25,0%	Sedang
4.	$81,188 < X \leq 97,116$	4	33,3%	Tinggi
5.	$97,116 < X$	0	0%	Sangat Tinggi
Total		12	100%	

Berdasarkan tabel diatas maka dapat disimpulkan bahwa *pre-test* kedisiplinan akademik siswa SMAN 2 Banguntapan yang mengikuti

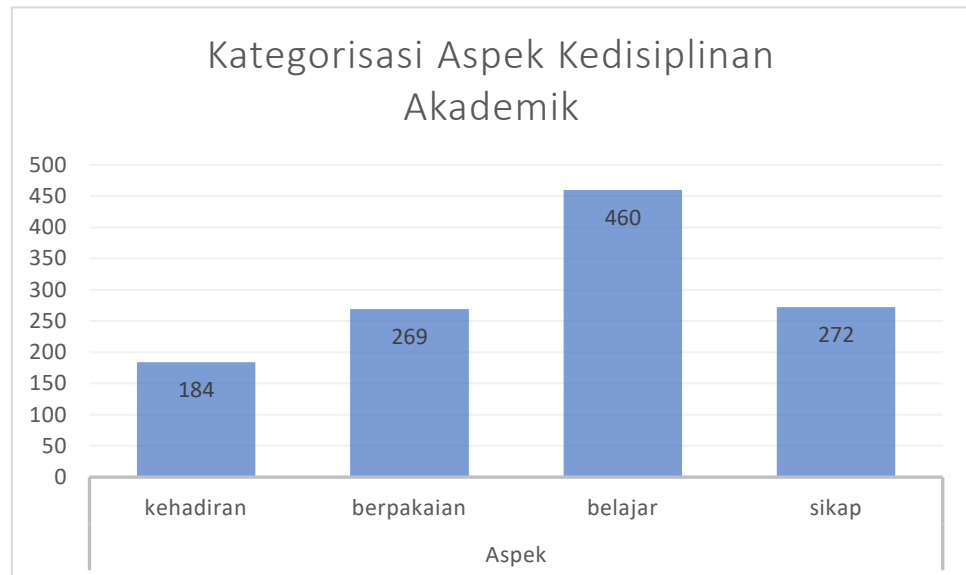
ekstrakurikuler kempo berada pada kategori rendah dan sedang, dengan presentase 33,3%.

Tabel 4. 8 Kategorisasi Data Post-test Kedisiplinan

No	Interval	Frekuensi	Presentase	Kriteria
6.	$X < 88,3465$	1	8,3 %	Sangat Rendah
7.	$88,3465 < X \leq 94,6155$	1	8,3 %	Rendah
8.	$88,3465 < X \leq 100,8845$	6	50%	Sedang
9.	$94,6155 < X \leq 107,1535$	4	33,3%	Tinggi
10.	$107,1535 < X$	0	0%	Sangat Tinggi
Total		12	100%	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui kedisiplinan anggota ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* yang ada di SMAN 2 Banguntapan berada pada kategori sedang sebanyak 6 siswa dengan presentase 50%. Dari tabel diatas diketahui jika mayoritas kedisiplinan siswa SMAN 2 Banguntapan yang mengikuti ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* berada pada kategori sedang.

Tabel 4. 9 Kategorisasi Aspek



2. Hasil Uji

a. Uji Normalitas

Sebelum menguji hipotesis, peneliti perlu melakukan uji normalitas data terlebih dahulu. Uji normalitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah instrumen yang disebar dan diisi terdistribusi dengan normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan statistic Shapiro-Wilk dengan bantuan media *SPSS 25*. Dengan hasil:

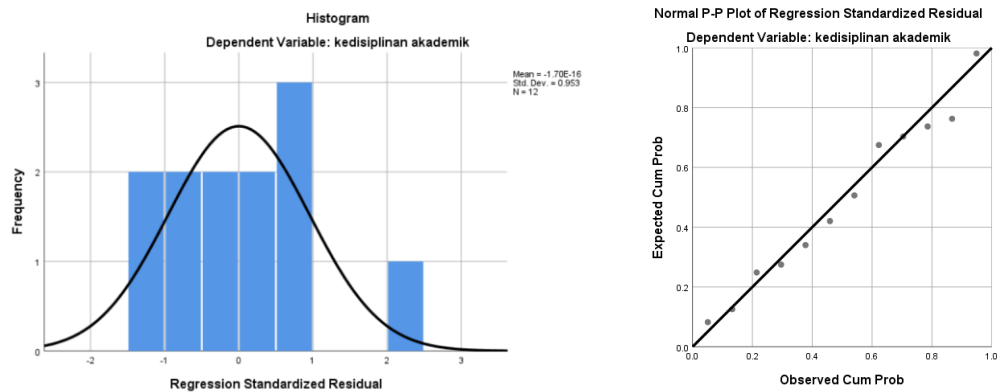
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas Alat Ukur Kedisiplinan

Tests of Normality

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pretest Kedisiplinan	.951	12	.651

Berdasarkan tabel diatas dengan tingkat kepercayaan 95% (α) = 0,05 dengan banyaknya sampel sebanyak 12 orang. Dapat dilihat bahwa hasil dari distribusi data sebelum treatment (Pre-test) dengan sig. 0,651

$> 0,05$. maka ” **H0 diterima**”. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa data penyebaran bersifat normal.



Gambar 4. 1 Chart Uji Normalitas

Berdasarkan gambar diatas yang memiliki bentuk seperti lonceng terbalik dan diagram P-P plots setiap plots mengikuti dan mendekati garis lurus. Maka dapat disimpulkan jika data penelitian terdistribusi normal.

b. Hasil Uji linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kedisiplinan Akademik * Modifikasi Latihan	Between Groups	(Combined)	413.583	8	51.698	8.309	.054
		Linearity	55.550	1	55.550	8.928	.058
		Deviation from Linearity	358.033	7	51.148	8.220	.056
	Within Groups		18.667	3	6.222		
Total		432.250	11				

Gambar 4. 2 Hasil Uji Linearitas

Berdasarkan uji linearitas dapat diketahui nilai signifikansi pada *deviation from linearity* untuk variabel modifikasi latihan dengan kedisiplinan akademik sebesar $0,056 > 0,05$ sehingga dapat dikatakan jika variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan linear.

c. Uji Hipotesis (Uji-T)

Uji hipotesis modifikasi latihan kempo untuk meningkatkan kedisiplinan ini diperlukannya data pretest dan data posttes. Hal ini dilakukan agar mengetahui ada tidaknya peningkatan kedisiplinan akademik sampel sebelum dan sesudah diberikan treatment reward and punishment. Hasil perhitungan uji hipotesis menggunakan uji paired sampel t test yang disajikan pada gambar di bawah ini.

Tabel 4. 11 Hasil Uji-T Data Pre-test dan Post-test

Paired Samples Test

Paired Differences

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper	t	df	Sig.(2-tailed)
Pair 1	Pretest -posttest	-12.583	7.937	2.291	-17.626	-7.541	-5.492	11	.000

Hipotesis yang digunakan adalah

Ha = terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara modifikasi latihan ekstra *Shorinji Kempo* sebagai meningkatkan kedisiplinan akademik

H0 = tidak ada pengaruh antara modifikasi latihan ekstrakurikuler shorinji sebagai meningkatkan kedisiplinan akademik

Menurut Singgih Santoso (Hapsari, 2022), pedoman dalam pengambilan keputusan pada uji paired sampel t-test berdasar pada nilai signifikansi hasil spss yaitu:

1. Jika nilai sig. (2-tailed) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
2. Sebaliknya, jika nilai sig. (2-tailed) $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Berdasarkan dari table diatas dapat diketahui nilai Sig. (2-tailed) pada hasil pretest dan posttest kedisiplinan adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka **H_0 ditolak dan H_a diterima**. Berdasarkan hasil tersebut dapat peneliti simpulkan bahwa terdapat pengaruh hasil dari treatment *reward dan punishemnt* sebelum (pre-test) dengan sesudah (post-test).

4.3 Pembahasan

4.3.1 Bentuk penerapan *Shorinji Kempo*

Shorinji Kempo merupakan seni bela diri asal Jepang yang menekankan keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan spiritual. Tidak hanya mengajarkan teknik bertarung, *Shorinji Kempo* juga membentuk karakter melalui latihan kedisiplinan, kerja sama, dan pengendalian diri. Melalui *Shorinji Kempo* dengan pelatihan olahraga beladiri yang bermanfaat dapat memberikan pelajaran pendidikan karakter dengan baik dan membangun karakter (Rahim, 2020).

Dalam konteks pendidikan, latihan ini memiliki potensi untuk membentuk siswa yang tidak hanya kuat secara fisik, tetapi juga bertanggung jawab, beretika, dan memiliki semangat belajar yang tinggi. Dalam penelitian ini,

latihan *Shorinji Kempo* dimodifikasi agar sesuai dengan kebutuhan siswa sekolah dan tujuan untuk meningkatkan kedisiplinan akademik. Beberapa bentuk latihan yang digunakan antara lain (World *Shorinji Kempo* Organization, 2021):

- 1) Latihan dasar (Kihon): Latihan gerakan dasar untuk membentuk fokus dan ketaatan terhadap instruksi.
- 2) Latihan embu (rangkaiian gerakan berpasangan): Meningkatkan kerja sama dan ketepatan dalam mengikuti aturan.
- 3) Latihan meditasi (Chinkon): Melatih konsentrasi, pengendalian diri, dan refleksi diri.
- 4) Latihan dengan sistem reward and punishment: Memberi penghargaan bagi siswa yang
- 5) disiplin dan teguran edukatif bagi yang melanggar aturan, untuk memperkuat perilaku positif.

Latihan dilaksanakan selama satu minggu dengan frekuensi tiga kali, dan durasi latihan sekitar 90 menit setiap sesi. Kegiatan dilaksanakan di area terbuka sekolah yang telah disiapkan, dengan didampingi pelatih sekaligus peneliti. Penerapan ini dilakukan dengan pendekatan edukatif, di mana siswa dibimbing secara langsung namun tetap diberikan ruang untuk bertanggung jawab atas sikap mereka masing-masing selama latihan. Penerapan modifikasi latihan ini bertujuan untuk:

- 1) Melatih siswa agar lebih disiplin dalam hal waktu.
- 2) Menumbuhkan tanggung jawab terhadap tugas dan aturan.

- 3) Membiasakan konsistensi dalam mengikuti instruksi.
- 4) Meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola emosi dan fokus terhadap tugas, termasuk tugas akademik.

Selama proses penerapan, sebagian besar siswa menunjukkan antusiasme tinggi terhadap latihan. Beberapa siswa pada awalnya mengalami kesulitan dalam mengikuti instruksi, namun seiring waktu mereka mulai terbiasa dan menunjukkan perubahan perilaku. Misalnya, siswa menjadi lebih tepat waktu datang ke sekolah, menunjukkan sikap saling menghormati dalam kelompok, serta lebih bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas sekolah. Hambatan yang muncul antara lain kelelahan fisik dan kurangnya fokus, namun diatasi dengan pendekatan personal dan jeda latihan ringan.

4.3.2 Tingkat Kedisiplinan Akademik siswa sebelum dan setelah diberikan modifikasi latihan

Berdasarkan hasil pengolahan data pre-test yang peneliti peroleh melalui angket kedisiplinan, dapat diketahui bahwa kedisiplinan siswa SMAN 2 Banguntapan berada pada frekuensi rendah dan sedang dengan presentase 33,3%. Hal ini menunjukkan jika masih terdapat siswa yang belum menunjukkan kedisiplinan akademiknya secara optimal, maka dari itu perlu adanya dilakukan intervensi untuk meningkatkan kedisiplinan siswa. Hal ini bertujuan agar terciptanya suasana dan budaya belajar yang lebih baik di lingkungan sekolah.

Kedisiplinan akademik sangatlah penting untuk menunjang keberhasilan siswa di sekolah. Apabila tingkat kedisiplinan akademik rendah, siswa tersebut akan mengalami kesulitan untuk mengelola waktu, mengikuti proses pembelajaran dengan tenang, serta sulitnya mematuhi aturan yang berlaku di sekolah. Akibat dari hal tersebut, maka akan memiliki dampak pada rendahnya prestasi akademik siswa. Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh (Pebriyani, 2023) berpendapat bahwa siswa yang memiliki tingkat kedisiplinan rendah banyak dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kurangnya pembiasaan perilaku disiplin sejak dini. Melalui pembinaan kedisiplinan yang sistematis di sekolah, yaitu dengan pendekatan pembelajaran, dan penguatan karakter melalui ekstrakurikuler. Berdasarkan hasil pembahasan diatas, dengan melihat pentingnya peran kedisiplinan dalam mendukung keberhasilan akademik, maka modifikasi latihan *Shorinji Kempo* dengan salah satu model yaitu reward dan punishment yang diterapkan dalam penelitian ini, terdapat pengaruhnya untuk meningkatkan kedisiplinan siswa.

Hasil penelitian mengenai uji ke dua menunjukkan bahwa adanya perubahan peningkatan kedisiplinan akademik siswa antara sebelum dan sesudah diberikan modifikasi latihan. Dari sampel sebanyak 12 siswa anggota ekstrakurikuler *Shorinji Kempo*, mengalami peningkatan skor aspek kedisiplinan akademik. Sampel dengan inisial KA mengalami peningkatan skor yang cukup baik yaitu meningkat 31 skor dari skor 73 (pre-test) menjadi skor 104 (post-test). Peningkatan serupa juga terjadi pada

sampel inisial IK meningkat sebanyak 17 skor dari skor 87 (pre-test) menjadi 104 (post-test). Rata-rata dari hasil pretest kedisiplinan yaitu 85,16 dan untuk rata-rata hasil post-test kedisiplinan yaitu 97,75 dan diperoleh skor peningkatan sebanyak 12,59. Hasil data ini menunjukkan jika modifikasi latihan kempo yang difokuskan pada latihan konsentrasi, latihan kontrol diri, ketaatan instruksi dan tanggungjawab yang diberikan treatment reward dan punishment, mampu membuat siswa untuk lebih banyak terlibat pada kegiatan yang bertanggungjawab terhadap kewajiban akademiknya.

Hal ini didukung oleh pendapat (Nurhayati, 2021) yang menyatakan bahwa latihan yang dilakukan secara berulang atau konsisten dengan memberikan perlakuan reward dan punishment akan membantu membentuk karakter disiplin dan tanggungjawab siswa.

4.3.3 Pengaruh Modifikasi Latihan kempo terhadap peningkatan kedisiplinan akademik

Modifikasi latihan kempo dalam model *reward dan punishemnt* merupakan salah satu cara yang dapat digunakan dalam meningkatkan kedisiplinan akademik anggota ekstrakurikuler *Shorinji Kempo*. Model *reward dan punishemnt* ini meliputi memberikan hadiah kepada sampel yang telah taat pada aturan yang berlaku di ekstrakurikuler dan di sekolah, kemudian memberikan punishment kepada sampel yang tidak menaati peraturan yang ada di ekstrakurikuler dan di sekolah. Dari hasil kuesioner yang telah diisi oleh anggota ekstrakurikuler kempo terdapat adanya peningkatan antara sebelum diberikan perlakuan, yaitu pada angket pre-test dan sesudah

diberikan perlakuan, yaitu pada angket post-test artinya bahwa modifikasi latihan kempo dengan model *reward dan punishment* yang diberikan cukup efektif dalam memberikan peningkatan kedisiplinan akademik siswa saat disekolah.

Berdasarkan tabel hasil ” *Paired Sampel Test*” dapat diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah $0,000 < 0,05$ pada angket kedisiplinan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh hasil model reward dan punishment sebelum (pretest) dengan sesudah (posttest) diberikan. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa terdapat pengaruh hasil modifikasi latihan kempo untuk meningkatkan kedisiplinan akademik peserta didik. Pengaruh tersebut diperoleh dari adanya pemberian teknik reward dan punishment (treatment) saat di latihan kempo sebanyak 3 kali pertemuan, sehingga kedisiplinan akademik anggota ekstrakurikuler kempo secara rata-rata mengalami peningkatan.

Pernyataan tersebut didukung oleh pendapat (Andika, 2017) bahwa metode reward dan punishment menjadi salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kedisiplinan siswa di SMA. Model reward dan punishment ini memiliki kaitan atau berpengaruh dalam meningkatkan kedisiplinan siswa (Maspupah & Aprianif, 2022). Reward diberikan ketika individu berhasil dan menaati aturan yang ada, hal tersebut diberikan karena sebagai bentuk apresiasi terhadap siswa baik secara verbal maupun non verbal. Punishment juga diberikan kepada siswa yang tidak menaati aturan yang ada disekolah, dengan memberikan hukuman terhadap individu yang

melanggar. Pelatih memodifikasi latihan *Shorinji Kempo* untuk meningkatkan kedisiplinan akademik siswa. Hasil yang diperoleh yaitu bahwa modifikasi latihan *Shorinji Kempo* yang diberikan berupa *reward* dan *punishment* dapat meningkatkan kedisiplinan akademik anggota ekstrakurikuler *Shorinji Kempo*.

4.4 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian ini ialah:

- a. Penelitian ini bersifat semu yang hanya menggunakan satu kelompok tanpa adanya kelompok pembeda (kontrol)
- b. Terdapat 3 responden tidak dapat mengikuti modifikasi latihan kempo.
- c. Jumlah responden tidak memungkinkan adanya kelompok kontrol
- d. Perlu adanya inovasi lagi terkait modifikasi latihan
- e. Penerapan modifikasi masih belum optimal

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul modifikasi latihan *Shorinji Kempo* untuk meningkatkan kedisiplinan akademik siswa SMAN 2 Banguntapan, maka peneliti dapat menyimpulkan:

- a. Bentuk penerapan *Shorinji Kempo* yaitu dengan memberikan program latihan yang mendukung untuk meningkatkan kedisiplinan akademik anggota ekstrakurikuler *kempo*.
- b. Tingkat kedisiplinan akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan modifikasi latihan *Shorinji Kempo*, yaitu adanya peningkatan skor pada data angket sesudah diberikan perlakuan. Rata-rata dari hasil pretest kedisiplinan yaitu 85,16 dan untuk rata-rata hasil post-test kedisiplinan yaitu 97,75 dan diperoleh skor peningkatan sebanyak 12,59.
- c. Modifikasi latihan *kempo* dapat berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kedisiplinan akademik siswa. Dibuktikan hasil hipotesis uji paired sample t-test yaitu nilai Sig. (2-tailed) adalah $0,000 < 0,05$ pada angket kedisiplinan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara modifikasi latihan ekstra *Shorinji Kempo* sebagai meningkatkan kedisiplinan akademik. Dengan demikian bahwa modifikasi latihan *kempo* bisa menjadi salah

satu cara efektif untuk meningkatkan kedisiplinan akademik siswa SMAN 2 Banguntapan.

5.2 Saran

Saran yang bisa peneliti sampaikan:

- a) Bagi pelatih ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* untuk memberikan perlakuan *reward* dan *punishment* bagi anggota ekstrakurikuler kempo.
- b) Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan melakukan jenis penelitian sejenis :
 - a. Dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi
 - b. Diharapkan dapat berinovasi lebih pada modifikasi latihan *Shorinji Kempo* untuk meningkatkan kedisiplinan, yang tidak hanya dalam bentuk *reward* dan *punishment*
 - c. Memadukan perbedaan hasil antara menggunakan 2 kelompok.
 - d. Memiliki jumlah reponden lebih dari 20 sampel, agar bisa dibagi 2 kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, N. F. P., Hikmah, N. N., Sari, N. E., & Prestiadi, D. (2025). Kehadiran dan Ketidakhadiran Peserta Didik di Sekolah. *Proceedings Series of Educational Studies*, 318–325.
- Alamsyah, I. R., & Nugroho, R. A. (2022). Pengaruh Latihan Shooting Dengan Metode Beef Terhadap Akurasi Free Throw Siswi Ekstrakurikuler Basket Smk Negeri 4 Bandar Lampung. *J. Phys. Educ*, 3(2), 1–5.
- Andika, Y. (2017). *Efektivitas Konseling Sebaya Dengan Reward dan Punishment Pada Ekstrakurikuler Pramuka Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik di SMA Negeri 9 Bandar Lampung* [Thesis]. UIN Raden Intan Lampung.
- Anwar, F., & Maksum, H. (2020). Persepsi Guru Sdn 1 Kota Banda Aceh Terhadap Undang-Undang Perlindungan Anak Dalam Menjalankan Disiplin. *Jurnal Tunas Bangsa*, 7(2), 189–203.
- Bali, M., & Naim, A. (2020). Tipologi interaksi sosial dalam meningkatkan karakter disiplin siswa. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 4(1), 47–62.
- Belladonna, A. P., Triuspita, N., & Sakung, N. T. (2022). Internalisasi Karakter Disiplin Peserta Didik Melalui Ekstrakurikuler Polisi Taruna (POLTAR). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(21), 88–94.
- Dakhi, A. S. (2020). *Kiat sukses meningkatkan disiplin siswa*. Deepublish.
- Ernata, Y. (2017). Analisis motivasi belajar peserta didik melalui pemberian reward dan punishment di sdn ngaringan 05 kec. Gandusari kab. Blitar. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 5(2), 781–790.
- Firdaus, F. (2020). Esensi reward dan punishment dalam diskursus pendidikan agama Islam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 5(1), 19–29.
- Handayani, E. S., & Subakti, H. (2020). Pengaruh disiplin belajar terhadap hasil belajar Bahasa Indonesia di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 151–164.
- Hapsari, V. F. A. (2022). *Pengaruh Model Latihan Squat Jump Terhadap Power Otot Tungkai Dengan Perkenaan Tendangan Mawashi Geri Atlet Porda Shorinji Kempo Bantul* [Thesis (S1)]. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Junaedi, J., & Wahab, A. (2023). Hipotesis Penelitian dalam Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, 6(2), 142–146.
- Khomairroh, S., & Maharani, S. D. (2022). Kedisiplinan Peserta Didik Sekolah Dasar Pada Pembelajaran Daring Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Inovasi Sekolah Dasar*, 9(1), 73–83.
- Lamusu, Z., & Harmain, A. (2024). Pengaruh Latihan Plyometric Knee Tuck Jump Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Pada Khensi *Shorinji Kempo* Dojo Kota Gorontalo. *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(4), 415–424.
- Larasati, H. A., Aguilera, F. V., Lathifa, F. W., & Lutfiyah, T. (2023). Pengaruh Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Kedisiplinan Siswa Sekolah Dasar. *Pendas Mahakam: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 8(1), 1–7.
- Maharani, E. D. (2025). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kedisiplinan Belajar Siswa SMP Negeri 2 Tanggunharjo* [Thesis S1]. Universitas Semarang.
- Majdina, N. I., Pratikno, B., & Tripena, A. (2024). Penentuan Ukuran Sampel Menggunakan Rumus Bernoulli Dan Slovin: Konsep Dan Aplikasinya. *Jurnal Ilmiah Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 16(1), 73–84.
- Mardikarini, S., & Putri, L. C. K. (2020). Pemantauan kedisiplinan siswa melalui penetapan indikator perilaku disiplin siswa kelas III. *Jurnal Ilmiah KONTEKSTUAL*, 2(01), 30–37.
- Maspupah, H., & Aprianif, A. (2022). Pengaruh Reward Dan Punishment Terhadap Kedisiplinan Siswa. *JM2PI: Jurnal Mediakarya Mahasiswa Pendidikan Islam*, 3(2), 1–14.
- Megarani, A. (2017). *Tingkat Kemampuan Motorik Dan Perseptual Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Shorinjikempo Di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogotahun Ajaran 2016/2017* [Thesis (S1)]. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Munaamah, M., Masitoh, S., & Setyowati, S. (2021). Peran guru dalam optimasi perkembangan sikap disiplin anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 9(3), 355–362.
- Nurhayati, nurhawa pertiwi. (2021). *Pembentukan Karakter Disiplin Dan Tanggung Jawab Anak Usia Dini Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Bela Diri Shorinji Kempo Di Tk It Bina Putra Mulia Purbalingga* [Thesis (S1)]. Universitas Islam Negeri Prof.KH.Saifuddin Zuhri.

- Pebriyani, N. (2023). *Identifikasi Penyebab Siswa Tidak Disiplin Dalam Menaati Tata Tertib Sekolah Di Sma Negeri 10 Kota Jambi* [Thesis S1]. Universitas Jambi.
- Perwira, A. N. P. (2022). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kedisiplinan Siswa Di Sma Negeri 1 Brebes* [Doctoral dissertation,]. Universitas PGRI Semarang.
- Pradani, A. N. (2022). *Pengaruh Kontrol Diri dan Dukungan Keluarga Terhadap Burnout Siswa SMA Negeri 1 Jetis* [Thesis S1]. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pratama, M. F. A., & Handayani, W. P. P. (2022). Pengaruh reward dan punishment terhadap kinerja karyawan. *Jurnal Sosial Ekonomi Bisnis*, 2(2), 62–70.
- Pratama, Y. A., & Dewi, L. (2023). *Pengembangan kokurikuler: menumbuhkan potensi, meraih merdeka belajar*. Indonesia Emas Group.
- Pratiwi, S. S., Rustiyarso, R., & Imran, I. (n.d.). Analisis Penyebab Perilaku Menyimpang Terlambat Pada Siswa Sma Negeri 4 Sungai Raya. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa. Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 9(9).
- Rahim, M. (2020). Pendidikan Karakter Mahasiswa Melalui Pelatihan Dasar *Shorinji Kempo* Berbasis Lingkungan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MEMBANGUN NEGERI*, 4(2), 113–123.
- Safna, O. P., & Wulandari, S. S. (2022). Pengaruh Motivasi, Disiplin Belajar, dan Kemampuan Berpikir Kritis terhadap Hasil Belajar Siswa. *Scaffolding: Jurnal Pendidikan Islam Dan Multikulturalisme*, 4(2), 140–154.
- Said, M., Marlina, M., & Tasdiq, T. (2021). Pengaruh Budaya Akademik Sekolah Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik SMK PGRI 2 Belitang III. *Al-I'tibar: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 1–6.
- Sarah, D. M., Vika, A. I. V., Hasibuan, N., Sipahutar, M. S., & Simamora, F. E. M. (2022). Pengaruh Pemberian Reward dan Punishment Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(01), 210–219.
- Setiawati, S. M. (2020). Perilaku membolos: penyebab, dampak, dan solusi. *Pd Abkin Jatim Open Journal System*, 1(2), 99–108.
- Shilviana, K., & Hamami, T. (2020). Pengembangan Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler. *Palapa*, 8(1), 159–177.

- Situmorang, M. A. (2022). *Pengaruh Pemberian Reward dan Punishment Terhadap Perilaku Disiplin Belajar Sejarah Siswa Kelas XII IPS SMA Negeri 8 Kota Jambi* [S1 Thesis]. Universitas Jambi.
- Sobri, M. (2020). *Kontribusi kemandirian dan kedisiplinan terhadap hasil belajar*. Guepedia.
- Sofiati, E. (2021). Pengaruh Reward Dan Punishment Terhadap Kinerja Pegawai. *Ekono Insentif*, 15(1), 34–46.
- Sudiansyah, S., Lutfi, M., Bosco, F. H., Putra, R. P., Fauziyah, W. R. A., Rais, R., & Al Haddar, G. (2023). Peran guru bimbingan dan konseling dalam membina kedisiplinan belajar siswa. *Global Education Journal*, 1(01), 51–61.
- Sudrajat, H., & Hariati, R. H. (2022). Profil Kehadiran Siswa di Kelas Dalam Mewujudkan Kedisiplinan Siswa. *Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Al-Amin*, 1(2), 83–92.
- Sugiyono, D. P. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Setyawarmi, S.H., M.Pd). Penerbit Alfabeta.
- Syawaludin, A., & Marmoah, S. (2018). Reward and punishment in the perspective of behaviorism learning theory and its implementation in elementary school. *Social, Humanities, and Educational Studies (SHEs): Conference Series*, 1(1).
- Tibo, P., Situmorang, R. T. M., & Simbolon, E. (2023). Peran Guru Pendidikan Keagamaan Katolik Dalam Meningkatkan Karakter Disiplin Peserta Didik SMA St. Antonius Bangun Mulia Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Katolik*, 3(2), 150–169.
- Untu, H. I., Tamboto, C., Fasak, N., & Lataan, J. (2025). Pengaruh Kedisiplinan Belajar Terhadap Prestasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Tombariri. *Pendidikan Ilmiah Transformatif*, 9.
- Utari, N. D., Ulfah, M., & Warneri, W. (2017). Analisis faktor penyebab ketidakdisiplinan siswa di SMA Santun Untan Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8(3).
- Widana, I. W., & Muliani, N. P. L. (2020). *Uji persyaratan analisis*. Klik Media.
- World Shorinji Kempo Organization. (2021). *Shorinji Kempo Tokuhon Indonesia*.

LAMPIRAN

No	Hari / Tg	Nama	Kelas	Keterangan	TTD
1	Rabu / 15/1/24	Azzahra	12 FC	cari Sarapan	
	Rabu 15 Jan	Indu	12 FC	tidak bangun	
3	Rabu / 15-01-24	Galang	11 FA1	Kesiangan	
4	Rabu / 15-01-25	Toshi	11 FA1	Kesiangan	
5	Rabu / 15-01-25	Yhan	X E5	Sarapan dahiv	
6	Rabu / 15-01-25	Fathin	X E4	masak sarapan	
7	Rabu / 15-01-25	Himantul	X E7	beli makanan	
8	Rabu / 15-01-25	Kamal	11 FD2	motor rusak myala	
		Ali	FB2	Sarapan	
		Nasya	FB1	Nunggu ardi	
		M. Zayyan Firdaus W.	FD1	Prop terlalu lama	
		M Raynor R	FD	Sakit perut	
		M Azzahra Saputra	FD1	Lesioman	
2	Kamis / 16-01-24	Kamal	11 FA3	terlambat	
	Kamis / 16/01/24	Brenda Azzahra B.	X E3	tidak terlambat	
	— II —	Moh. Kamal	11 FD2	terlambat	
		M. Zayyan Firdaus W.	11 FD1	Mencari Sarapan tdk ketemu	
		M Raynor R	12 FD	gdat: Sarapan	
		M Rizki S	11 FD1	Kesiangan	
		W. Atam Z	12 FC	Kesiangan ketiduran	
3	Jumat / 17/01/24	Fathin	10 E4	nunggu ayah siap	
		Alicia Nojwa	12 FB2	Sakit	

Oprasi Rambut panjang, 23 Agustus 2024

No	NAMA	KELAS	KET	TID
1	Erico Ferdian	E6	Rambut Panjang	Fe
2	M. Rizky F.	E6	Rambut Panjang	fa
3	Abdijan X.D	E6	Rambut Panjang	gt
4	Andri f... tuji	E6	Rambut Panjang	cu
5	Galih Ramad S	E5	Rambut Panjang	2
6	M. Rifit N	E5	Rambut Panjang	pa
7	Rajendra Agastha A.	E5	Rambut Panjang	pa
8	Pramudia Bismu AIP	E5	Rambut Panjang	pa
9	Farrel M... A	E5	Rambut Panjang	pa
10	Arana M. A. I. Z	E4	Rambut Panjang	hi
11	ARMADAN HIK	E4	Rambut Panjang	hi
12	Evan Bagus W	E1	Rambut Panjang	hi
13	Rafa Prasasatwika I.	E1	Rambut Panjang	hi
14	Nawal Galih Harisaputra	E1	Rambut Panjang	hi
15	Jawan naraya Suustya	E1	Rambut Panjang	hi
16	Dama ari Sasaga S.p	E2	Rambut panjang	pa
17	Fauzal Surya Winata	E2	Rambut Panjang	pa
18	M. RAEL FAHBIH FAHMI	E3	Rambut panjang	pa
19	Angebrikal Hapsell	E3	Rambut Panjang	pa
20	Galih Prasetya	E3	Rambut Panjang	pa
21	Arlangga Dwi R.	E3	Rambut Panjang	pa
22	Winnu Kamah	E3	Rambut Panjang	pa
23	Farrel A.P	E3	Rambut Panjang	pa
24	Zaid Zamur S	E3	Rambut panjang	pa
25	Angga Setyatama	E3	Rambut Panjang	pa
26	Densprawito	E3	Rambut tebal	pa
27	Fahmi Alghifari	E7	-	pa
28	Bilrant Nattan A.M	E7	Rambut tidak rapi	pa
29	Rani Anya N	E7	Rambut tidak rapi	pa
30	Zein Zaid Pratama	E7	Rambut tidak rapi	pa
31	Muh Refanza S	E7	Rambut tidak rapi	pa
32	Ahmad Husein	E7	Rambut tidak rapi	pa
33	Fahdan Nuh M	E7	Rambut tidak rapi	pa
34	Jetrasswara Panji S.	E7	Rambut tidak rapi	pa
35	Alvaro Ibrahim P	E7	Rambut tidak rapi	pa

NO	HARI/TANGGAL	KELAS	NAMA	KETERANGAN	TTD	NO
	Rabu 22	12 FB2	M. Abdul Kholik	Belajar kesamping	Ju	
		12 FB2	Abrook	males juu	Am.	
		11 FC	Moh. Fatiha N. R	Terlambat	Cuf	
		Fase B2	Damaragaga S.p	Mengisi bensin	Am.	
		11 FAL	Novia Indah Lestari	Demna kempes	Am.	
		E7	Celia Sibarana Ardiyan	Terlambat	Cuf	
		ES	Jihan Sabriani Faria	Terlambat	Am.	
		XII FD	Muhammad Rizqi A.H	Ngantri dlm berangkat	Am.	
		11 PD1	Aneira Chelsaditu	males	Am.	
		11 FD1	Muhammad, Husain H	kesiangan	Am.	
		11 FD1	Rouan Femes F	kesiangan	Am.	
	Rabu/5-2-2025	ES	FARREL MAHARDIKA A	mengisi bensin	Am.	
			Abrook	terlambat	Am.	
	Selasa/11/2/25	E7	Al Hafidz	lupa jepitan	Am.	
		12 FD	Anugerah Pintube	kesiangan	Am.	
		11 FD2	Muammar atorer	Perut sakit	Am.	
		12 FB	Abrook	males	Am.	
		12 FB	Suci	terlambat	Am.	

Lampiran 2 Angket Kedisiplinan

ANGKET KEDISIPLINAN

Petunjuk pengisian :

Bacalah setiap pernyataan dengan seksama kemudian berikan jawaban saudara pada lembar jawaban bagi setiap pernyataan tersebut dengan cara mencentang :

(STS) = Sangat Tidak Sesuai

(TS) = Tidak Sesuai

(S) = Sesuai

(SS) = Sangat Sesuai

Setiap orang dapat mempunyai pandangan yang berbeda, pilihlah jawaban yang paling sesuai menurut Anda sendiri karena tidak ada pilihan yang dianggap salah.

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya datang ke sekolah tepat waktu, sebelum jam 07.00				
2.	Saya datang ke sekolah lebih dari jam 07.00				
3.	Saya selalu mengikuti pembelajaran dikelas.				
4.	Jika merasa bosan saat pembelajaran, saya menuju ke kantin untuk jajan.				
5.	saya menggunakan seragam sesuai jadwal dan aturan sekolah.				
6.	Saya menggunakan seragam sekolah dengan press body, walaupun itu melanggar aturan.				
7.	saya selalu menyetelika seragam sekolah saya agar terlihat rapi.				
8.	saya jarang menyetelika seragam sekolah.				
9.	saya selalu menggunakan ikat pinggang dan dasi walaupun tidak upacara.				

10.	saya menggunakan dasi dan ikat pinggang ketika upacara saja.				
11.	saya selalu mengerjakan tugas dengan penuh tanggung jawab				
12.	Saya mengerjakan tugas dengan asal-asalan				
13.	saya sering membuat kericuhan saat proses pembelajaran.				
14.	saya menggunakan waktu belajar semaksimal mungkin.				
15.	saya selalu menunda tugas sekolah, walaupun sumber jawaban sudah ada di buku.				
16.	saya mengerjakan tugas sekolah dengan sungguh-sungguh				
17.	saya merasa tugas sekolah bukan hal penting yang harus dikerjakan				
18.	saya belajar ketika saat mau ujian saja.				
19.	saya menghargai pendapat orang lain, meskipun adanya perbedaan pendapat.				
20.	saya tidak mau menerima pendapat dari orang lain.				
21.	saya menjaga cara bicara saya				
22.	saya terkadang tidak bisa mengontrol cara bicara saya				
23.	saya tidak pernah menyontek saat ujian				
24.	terkadang saya menyontek saat ujian.				
25.	Saya tidak pernah menyerang sekolah lain.				
26.	saya pernah menyerang sekolah lain.				

atau dapat diakses melalui berkode berikut:



Lampiran 3 Jawaban Pre-Test Responden Angket Kedisiplinan

PRE-TEST 2 KEDISIPLINAN

Pertanyaan Jawaban 12 Setelan

12 jawaban [Lihat di Spreadsheet](#)

Ringkasan Pertanyaan Individual

NAMA
12 jawaban

Kayla Putri R
Nabilla Elysa Putri
Dewi Siti Aminah
Ibnu Kamal Nugroho
nadienzha nayank
Arya Dika Saputra
muhammad omar tariq hariyanto
karisma ayu nur janah

PRE-TEST 2 KEDISIPLINAN

Pertanyaan Jawaban 12 Setelan

karisma ayu nur janah
sevilla yunita eka restyana

UMUR
12 jawaban [Salin diagram](#)

Umur	Jumlah	Persentase
16	3	25%
17	6	50%
18	2	16.7%
19	1	8.3%

Saya datang ke sekolah tepat waktu, sebelum jam 07.00
12 jawaban [Salin diagram](#)

Sangat Sesuai

PRE-TEST 2 KEDISIPLINAN

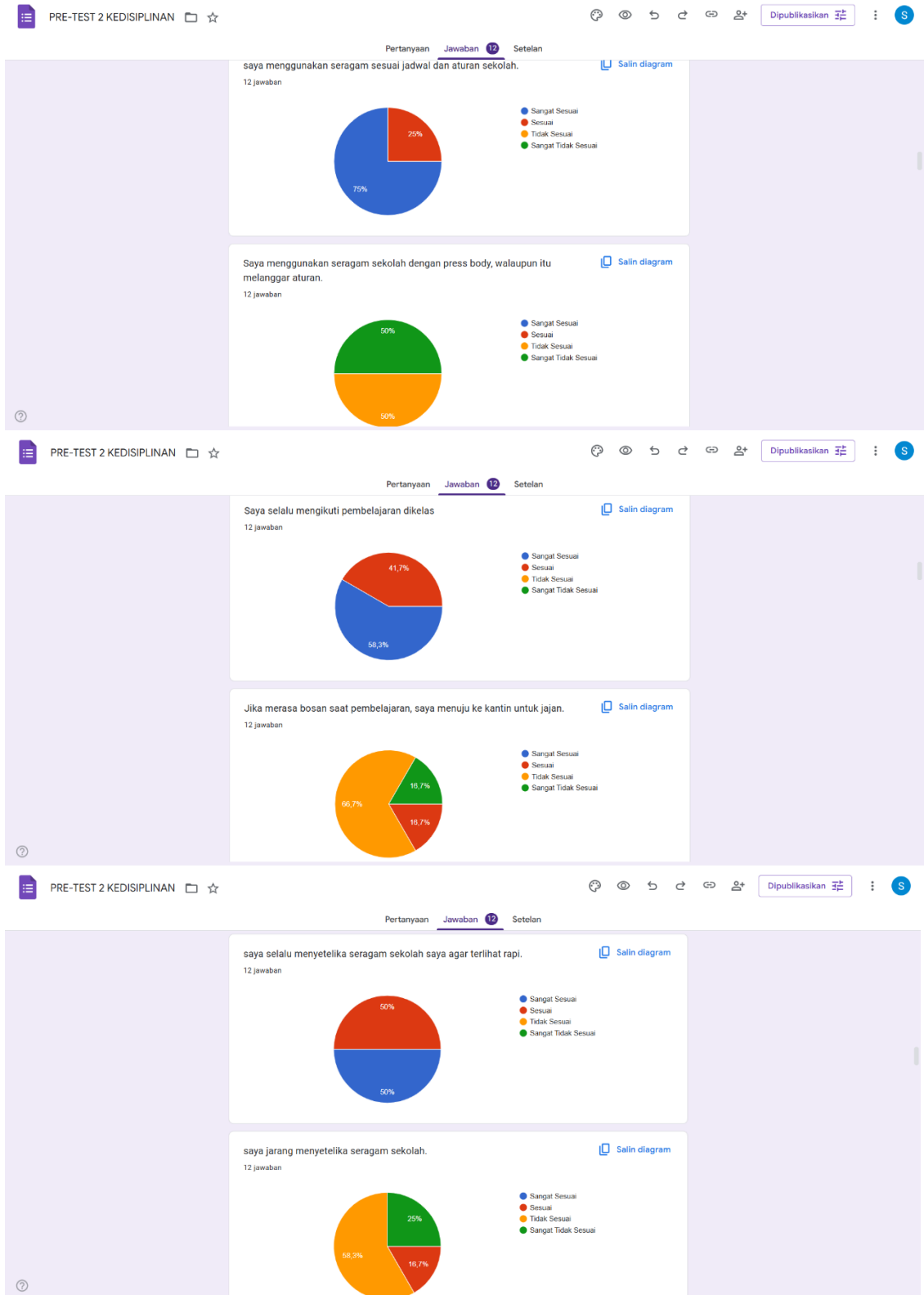
Pertanyaan Jawaban 12 Setelan

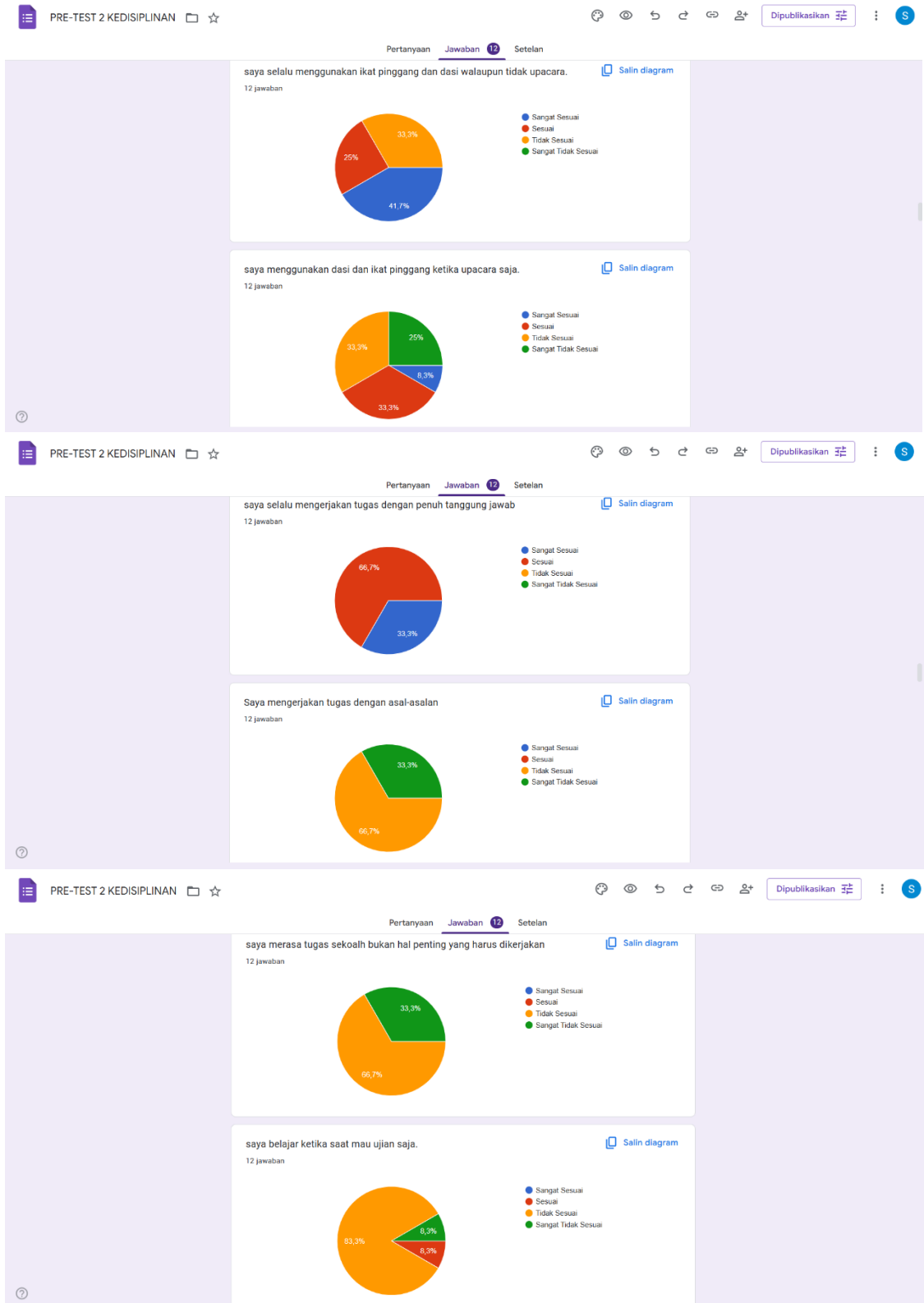
Saya datang ke sekolah tepat waktu, sebelum jam 07.00
12 jawaban [Salin diagram](#)

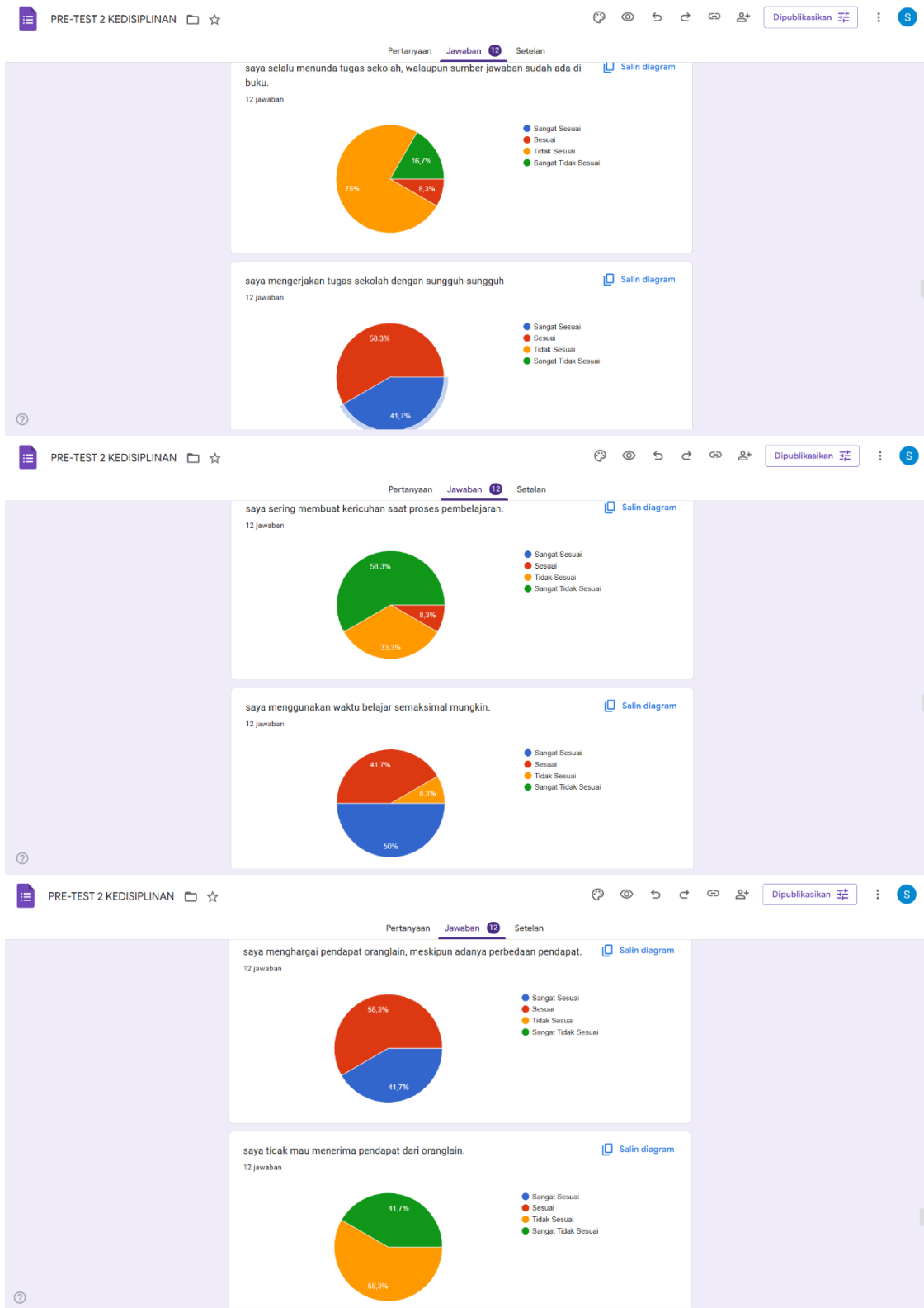
Kategori	Persentase
Sangat Sesuai	66.7%
Sesuai	33.3%

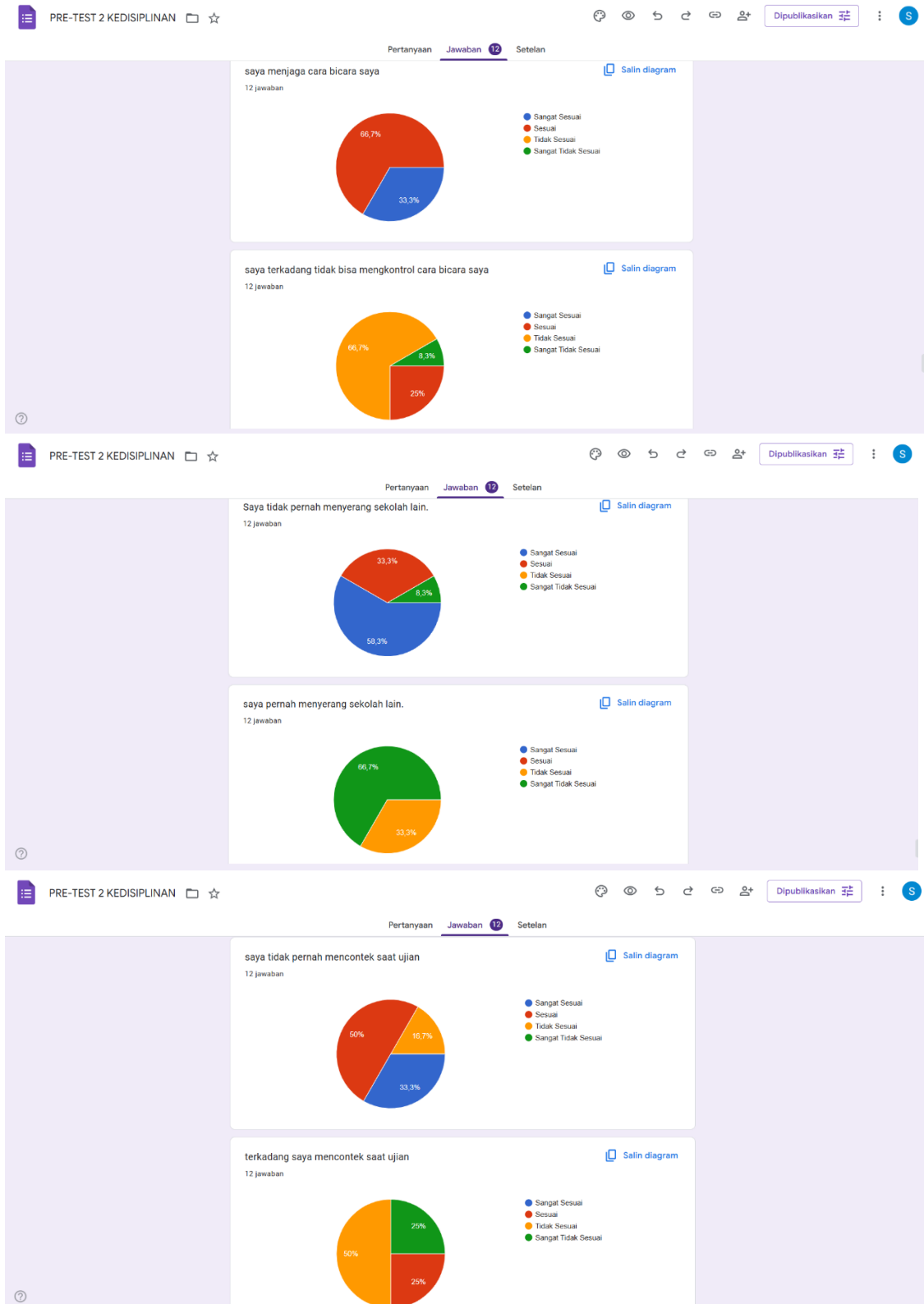
Saya datang ke sekolah lebih dari jam 07.00
12 jawaban [Salin diagram](#)

Kategori	Persentase
Tidak Sesuai	66.7%
Sangat Tidak Sesuai	25%
Sangat Sesuai	8.3%

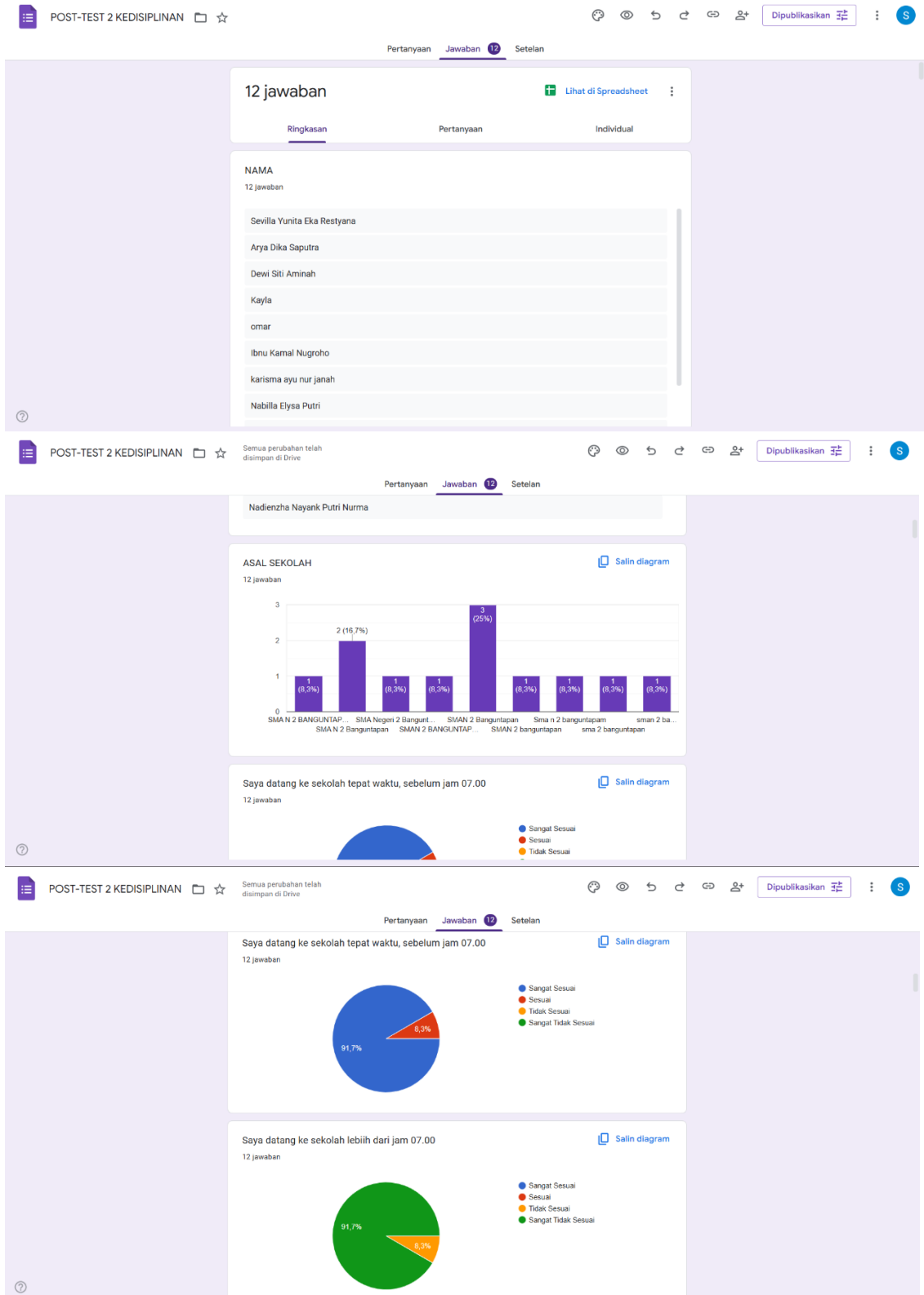


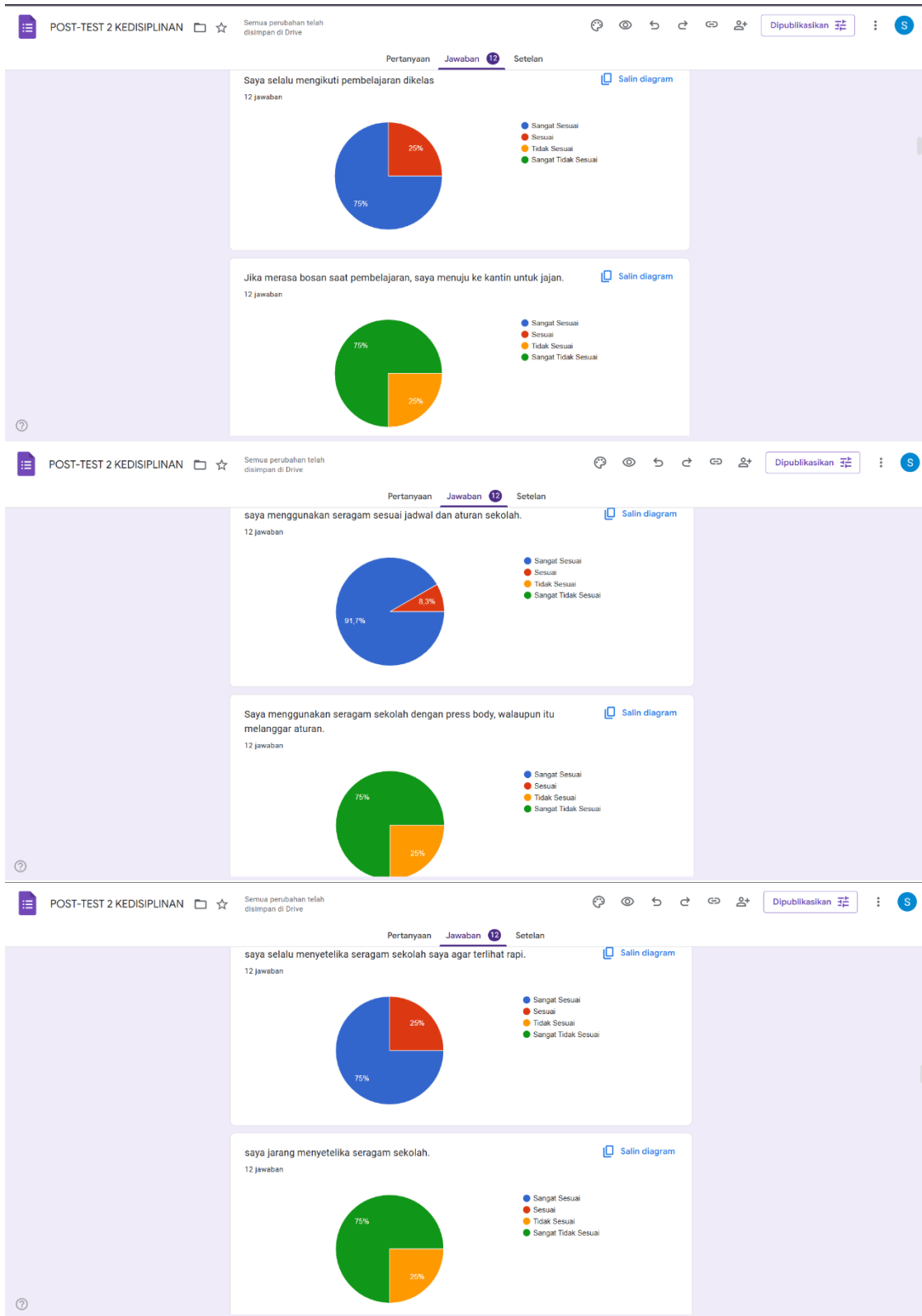


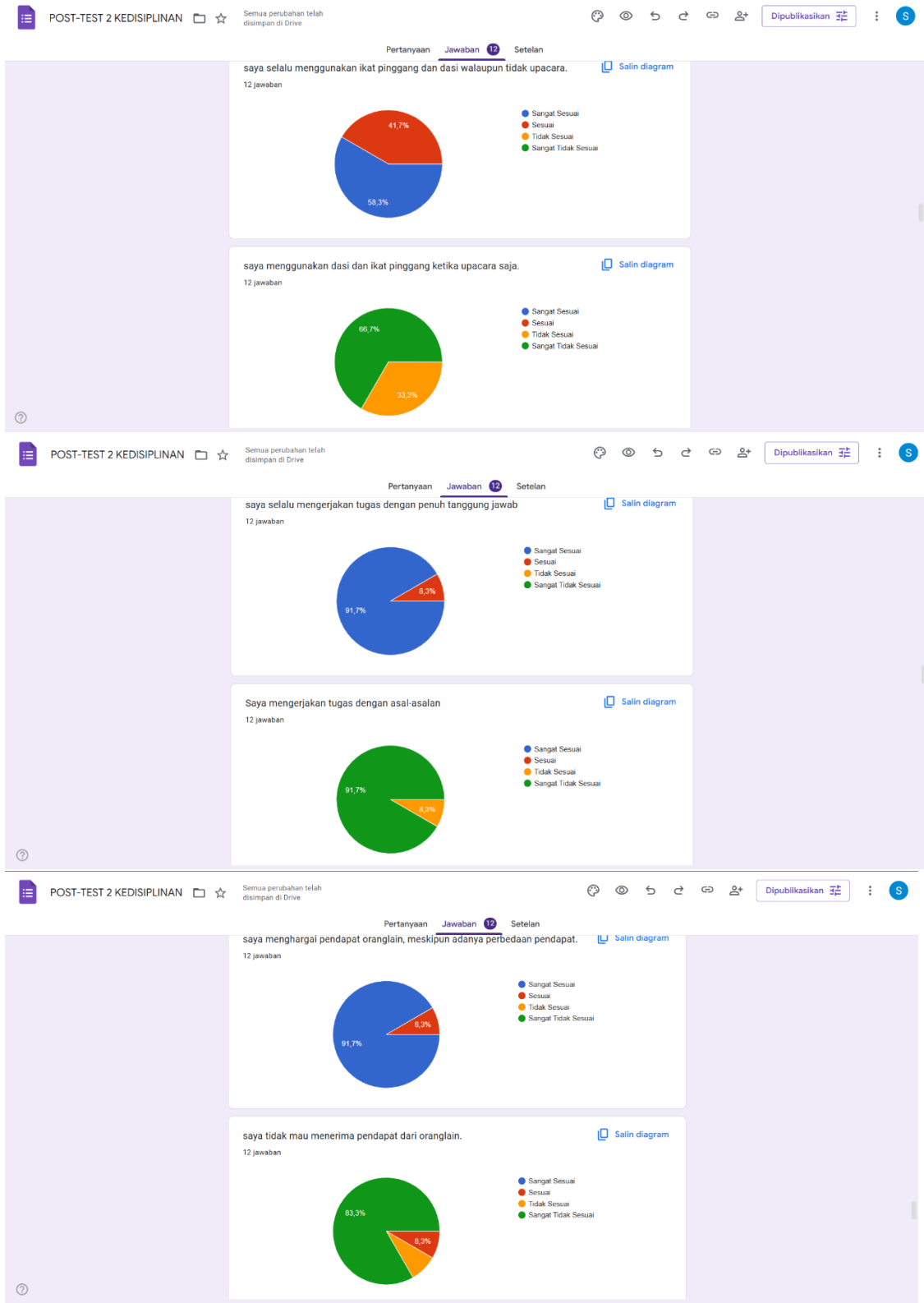


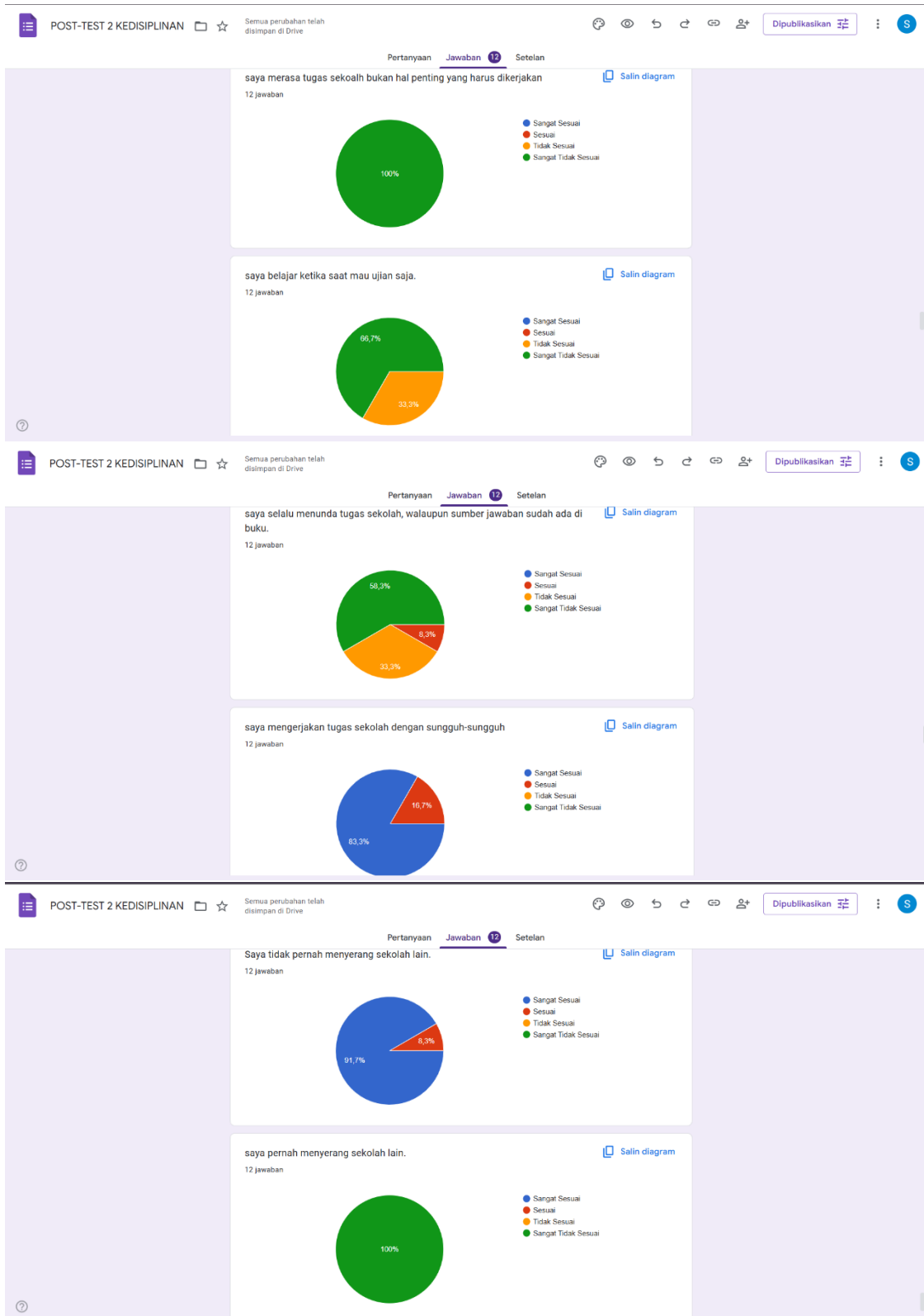


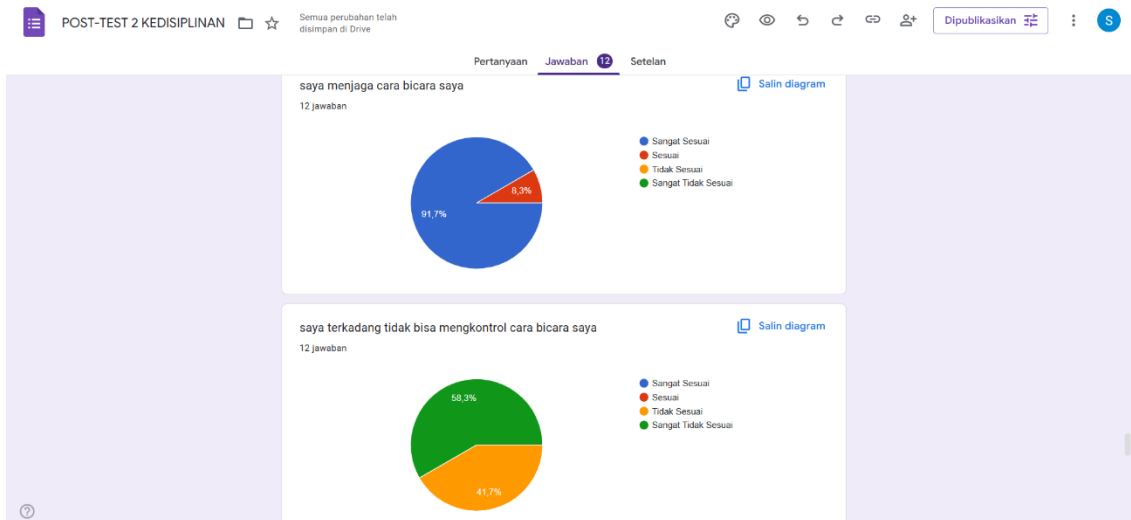
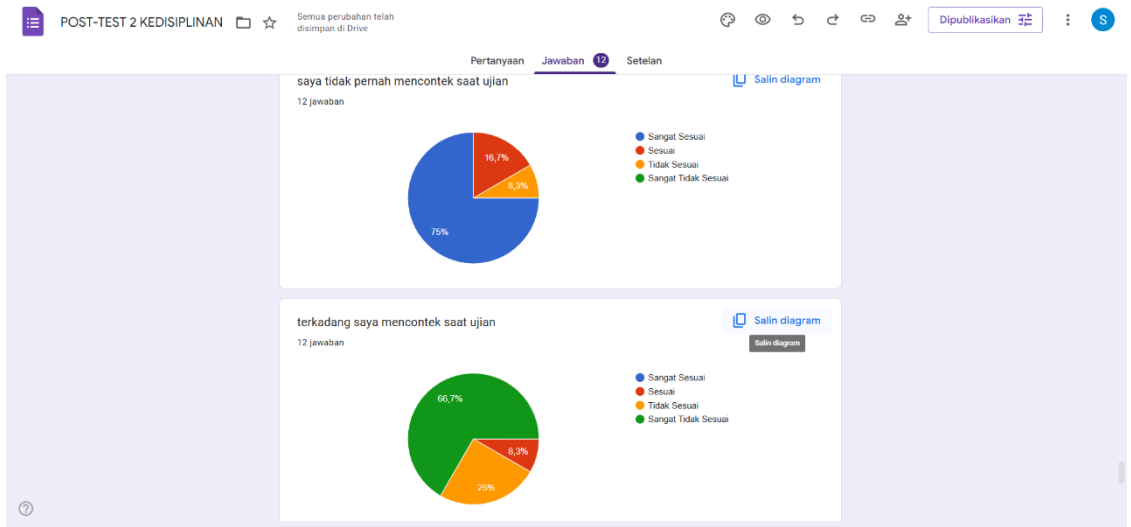
Lampiran 4 Jawaban Responden Post-Test Angket Kedisiplinan











Lampiran 5 Jurnal Modifikasi Latihan *Shorinji Kempo*

JURNAL PELAKSANAAN MODIFIKASI LATIHAN *SHORINJI KEMPO*

Peneliti : Siti Hofifah

Judul : Modifikasi Latihan *Shorinji Kempo* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Akademik Siswa SMAN 2 Banguntapan

Jumlah Siswa : 12

Durasi Eksperimen: Senin 02 Juni 2025 – Minggu 08 Juni 2025

Sesi	Tanggal	Waktu	Modifikasi Latihan	Jumlah Hadir	Ket
1	Senin, 02 Juni 2025	16.00 – 17.30	a) Persiapan 1. Membagikan angket pretest b) Kegiatan 1. Doa 2. Presensi 3. Pemanasan 5 menit 4. Tradisi kempo 5. Latihan Gerakan dasar (uchi uke, uwa uke, dan gyaku chudan zuki) 6. Teknik kuda-kuda dan waza 7. Modifikasi berfokus pada latihan konsentrasi 8. Latihan fisik pola agilitty. c) Penutup 1. Pendinginan 2. Pemberian apresiasi 3. Refleksi dan motivasi 4. Doa 5. Salam penghormatan d) Evaluasi treatment 1	12	2 siswa O2SN 1 siswa les diluar sekolah
2	Rabu, 04 Juni 2025	16.00 – 17.30	a) Persiapan 1. Menyiapkan jadwal b) Kegiatan 1. Doa 2. Presensi 3. Pemanasan 5 menit 4. Tradisi kempo	12	2 siswa O2SN 1 siswa les diluar sekolah

			<ul style="list-style-type: none"> 5. Latihan Gerakan dasar (yaitu jodan zuki, cudan zuki, mawashi geri, choku geri) 6. Variasi instruksi 7. Modifikasi berfokus pada latihan akurasi tendangan, pukulan, keseimbangan tubuh. 8. Latihan fisik pola agilitty (mawashi geri dan cudan zuki) c) Penutup <ul style="list-style-type: none"> 1. Pendinginan 2. Pemberian apresiasi dan punishment 3. Refleksi dan motivasi 4. Doa 5. Salam penghormatan d) Evaluasi treatment 2 		
3	Sabtu, 07 Juni 2025	07.00 – 08.30	<ul style="list-style-type: none"> a) Persiapan <ul style="list-style-type: none"> 1. Menyiapkan tempat Latihan, alat latihan, samu-samu, memasang matras. 2. Menyiapkan angket post-test b) Kegiatan <ul style="list-style-type: none"> 1. Doa 2. Presensi 3. Pemanasan 5 menit 4. Memilih salah satu siswa untuk melakukan tradisi kempo. 5. Latihan Gerakan (dipimpin salah satu siswa) 6. Modifikasi berfokus pada konsistensi hafalan gerakan kempo dan nama gerakannya. Serta latihan bertanggungjawab. c) Penutup 	12	2 siswa O2SN 1 siswa les diluar sekolah

			<ol style="list-style-type: none">1. Pendinginan2. Pemberian reward3. Refleksi dan motivasi4. Doa5. Salam penghormatan Evaluasi treatment 3		
--	--	--	---	--	--

Lampiran 6 Hasil Uji Analisis Deskriptif Pre-Test Kedisiplinan

Descriptives

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kedisiplinan	12	73	97	85.17	7.964

Lampiran 7 Hasil Uji Analisis Deskriptif Post-Test Kedisiplinan

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kedisiplinan	12	83.00	104.00	97.7500	6.26861
Valid N (listwise)	12				

Lampiran 8 Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST KEDISIPLINAN	.158	12	.200 [*]	.951	12	.651
POSTEST KEDISIPLINAN	.174	12	.200 [*]	.876	12	.078

Lampiran 9 Hasil Uji T-Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST KEDISIPLINAN - POSTEST KEDISIPLINAN	-12.583	7.937	2.291	-17.626	-7.541	-5.492	11	.000

Lampiran 10 Dokumentasi Treatment 1




Lampiran 11 Dokumentasi Treatment 2



Lampiran 12 Dokumentasi Treatment 3



Lampiran 13 Surat Ijin Penelitian



UNIVERSITAS TEKNOLOGI YOGYAKARTA
FAKULTAS BISNIS & HUMANIORA
 Kampus 1 : Jl. Siliwangi (Ringroad Utara), Jombor, Sleman D.I. Yogyakarta - Indonesia 55285 | Telp. +62-274-623310 (Hunting) | Faks. +62-274-623306
 Kampus 2 : Jl. Giagahsari No. 63 Yogyakarta, D.I. Yogyakarta - Indonesia 55164 | Telp. +62-274-373955

Yogyakarta, 25 Februari 2025

Nomor : 17/F.Bishum-UTY/D/BK/II/2025
 Hal : Surat Izin Penelitian Tugas Akhir

Kepada Yth.
 Kepala Sekolah SMAN 2 Banguntapan
 Jl. Imogiri Timur, Glondong
 Wirokerten, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta

Dengan hormat,

Sebagai salah satu upaya meningkatkan kemampuan analisis, *problem solving*, *critical thinking* dan prasyarat untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan, maka Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Bisnis & Humaniora Universitas Teknologi Yogyakarta mewajibkan mahasiswa untuk menyusun tugas akhir. Sehubungan dengan proses penyusunan tugas akhir mahasiswa dengan identitas berikut:


Nama	: Siti Hoffifah
Nomor Pokok Mahasiswa	: 5211211028
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Program	: Sarjana

Memerlukan data yang digunakan untuk kepentingan akademik yaitu menyusun tugas akhir dengan judul:

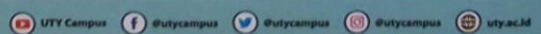
“Pengaruh Ekstrakurikuler Shorinji Kempo sebagai Upaya Mengurangi Indisipliner Tata Tertib Peserta Didik ”

Sehubungan dengan hal tersebut, maka kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar berkenan memberikan izin kepada mahasiswa tersebut yang bersangkutan untuk memperoleh data yang di perlukan di SMAN 2 Banguntapan.

Atas perkenan dan bantuan Bapak/Ibu, kami ucapkan terima kasih.



Dr. R.Y. Radjaban, M.Hum
 NIK. 11 0994 016



Lampiran 14 Surat Balasan Penelitian dari SMAN 2 Banguntapan



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAAHRAGA
BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KAB. BANTUL
SMAN 2 BANGUNTAPAN



Alamat : Glondong, Wirokerten, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta, Telp. 0274 (4537322)
Website : <http://sma2banguntapan.sch.id> Email : sman2banguntapan@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : B/000.9/442/SMB.8

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 2 Banguntapan Bantul menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : SITI HOFIFAH
NIM : 5211211028
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Perguruan Tinggi : Universitas Teknologi Yogyakarta

Benar-benar Telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 2 Banguntapan Bantul dengan judul "Modifikasi Latihan Shorinji Kempo Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Akademik Siswa SMAN 2 Banguntapan" yang dilaksanakan pada tanggal 3 Maret – 9 Juni 2025.

Demikian Surat ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk digunakan seperlunya.

Bantul, 23 Juni 2025
Kepala Sekolah,



JAKA TUMURUNA, S.Pd., M.Pd

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	91.6333	61.275	.568	.901
P02	91.9667	62.033	.327	.905
P03	91.9333	60.340	.594	.900
P04	92.5000	61.431	.366	.905
P05	91.5667	61.702	.577	.902
P06	91.8333	61.523	.443	.903
P07	91.6667	61.540	.502	.902
P08	91.9667	60.102	.630	.900
P09	92.0333	61.413	.409	.904
P10	92.3333	59.195	.453	.904
P11	91.8667	60.395	.587	.901
P12	91.9667	60.447	.585	.901
P13	91.9000	64.369	.041	.912
P14	91.8333	60.144	.546	.901
P15	91.9000	61.128	.490	.902
P16	92.2667	59.099	.667	.899
P17	91.9000	60.576	.562	.901
P18	91.8333	61.592	.434	.903
P19	92.2000	64.579	.082	.908
P20	92.5000	59.983	.524	.901
P21	91.8000	60.510	.584	.901
P22	91.8667	60.464	.578	.901
P23	92.0000	60.759	.550	.901
P24	92.6000	58.110	.612	.900
P25	92.3667	58.861	.582	.900
P26	92.4000	58.938	.600	.900
P27	91.5667	62.461	.447	.903
P28	91.6000	62.662	.381	.904

Lampiran 16 Index Similarity

SKRIPSI CEK TURNITIN			
ORIGINALITY REPORT			
16%	15%	9%	8%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	eprints.uny.ac.id Internet Source		2%
2	docplayer.info Internet Source		1%
3	core.ac.uk Internet Source		<1%
4	repository.upi.edu Internet Source		<1%
5	etheses.iainkediri.ac.id Internet Source		<1%
6	repository.unja.ac.id Internet Source		<1%
7	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper		<1%
8	repository.radenintan.ac.id Internet Source		<1%
9	repository.uin-suska.ac.id Internet Source		<1%
10	text-id.123dok.com Internet Source		<1%
11	lib.unnes.ac.id Internet Source		<1%
12	ejournal.undiksha.ac.id Internet Source		<1%
13	es.scribd.com Internet Source		<1%