



The Implementation of Niju Kun Values in Developing Discipline Character among Karate Athletes

Suprianto Kadir¹, Edy Dharma Putra Duhe¹, I Kadek Suardika¹, Meri Haryani¹, Safri Irawan¹, Christin Gloria Aalang¹

¹Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

Informasi Artikel

Diterima 202x-05-20

Direvisi 202x-05-28

Dipublikasikan 2026-06-30

Keyword:

Niju Kun

Discipline

Karate Athlete

ABSTRACT

This study aims to describe the implementation of Niju Kun values in developing the discipline character of karate athletes in Gorontalo City. Karate is currently developing not only as a traditional martial art, but also as a competitive sport that requires athletes to master techniques, maintain discipline, and internalize ethical and philosophical values. This study used a qualitative approach with a case study design. The subjects were 15 senior high school karate athletes, consisting of 9 male and 6 female athletes aged 15–18 years, selected through purposive sampling based on active participation in training, at least one year of training experience, willingness to be interviewed, and continuous involvement in karate coaching. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation, then analyzed using the Miles and Huberman model with the assistance of NVivo for coding and thematic organization. The results showed that Niju Kun values were implemented in five aspects of discipline: attitude and ethics, time and responsibility, mental discipline, training behavior, and technical discipline. The most dominant aspect was attitude and ethics, appearing in 15 athletes or 100%, followed by time and responsibility in 13 athletes or 86.67%, training behavior in 12 athletes or 80%, while mental and technical discipline each appeared in 10 athletes or 66.67%. Future research is recommended to examine other character values such as responsibility, sportsmanship, confidence, and emotional control.



© 2026 The Authors. Published by Universitas Negeri Padang.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

Penulis Korespondensi:

Suprianto Kadir,

Universitas Negeri Gorontalo

Email: suprianto.kadir@ung.ac.id

PENDAHULUAN

Karate merupakan cabang olahraga bela diri yang saat ini terus berkembang, tidak hanya sebagai seni bela diri tradisional, tetapi juga sebagai olahraga prestasi yang dipertandingkan di berbagai tingkat, mulai dari daerah, nasional, hingga internasional. Perkembangan tersebut menuntut atlet karate tidak hanya memiliki penguasaan teknik dan kemampuan fisik yang baik, tetapi juga karakter yang kuat agar mampu mengikuti proses latihan secara konsisten, menaati aturan, dan menjaga sikap dalam lingkungan dojo maupun pertandingan. Meskipun karate modern semakin berorientasi pada pencapaian prestasi, nilai-nilai filosofis yang menjadi dasar pembinaan karate tetap memiliki peran penting dalam membentuk kepribadian atlet. Karate tidak hanya menekankan penguasaan teknik, tetapi juga memuat dimensi etis, mental, dan filosofis yang kuat. Menurut [Piepiora, Witkowski, and Maśliński \(2016\)](#), dalam tradisi Shotokan, dojo-kun dan Niju Kun berfungsi sebagai pilar filosofis yang menuntun perilaku, cara berpikir, dan pembentukan kehidupan sehari-hari karateka. Pandangan ini menunjukkan bahwa karate tidak dapat dipahami semata-mata sebagai aktivitas fisik, melainkan

juga sebagai proses pendidikan nilai yang menanamkan penghormatan, pengendalian diri, dan tanggung jawab. Dalam konteks olahraga prestasi, karakter disiplin menjadi aspek yang sangat penting karena menentukan kualitas proses latihan dan kestabilan performa atlet. Disiplin dalam karate tidak hanya berkaitan dengan ketepatan waktu mengikuti latihan, tetapi juga mencakup kepatuhan terhadap aturan dojo, kesungguhan menjalankan program latihan, kemampuan menerima arahan pelatih, serta konsistensi dalam memperbaiki kelemahan teknik. Menurut [Sinulingga et al., \(2024\)](#), seni bela diri mengandung nilai karakter seperti disiplin, tanggung jawab, rasa hormat, dan pengendalian diri yang berkembang melalui pembiasaan, rutinitas latihan, dan budaya pembinaan yang berlangsung secara terus-menerus. Dengan demikian, perkembangan karate saat ini perlu tetap diarahkan secara seimbang antara pencapaian prestasi dan penguatan nilai karakter, sehingga pembinaan atlet tidak hanya menghasilkan karateka yang terampil secara teknik, tetapi juga disiplin, bertanggung jawab, dan memiliki pengendalian diri yang baik.

Perkembangan karate sebagai olahraga prestasi juga membawa konsekuensi terhadap pola pembinaan atlet yang semakin terstruktur dan kompetitif. Atlet dituntut untuk mampu mengikuti program latihan secara teratur, memahami aturan pertandingan, menjaga kondisi fisik, serta menampilkan performa terbaik dalam berbagai kejuaraan. Namun, tuntutan prestasi tersebut tidak dapat dilepaskan dari pembentukan karakter, karena keberhasilan atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknik dan fisik, tetapi juga oleh sikap mental dan perilaku disiplin selama menjalani proses latihan. Dalam praktiknya, atlet yang memiliki kedisiplinan tinggi cenderung lebih konsisten mengikuti latihan, lebih mudah menerima arahan pelatih, lebih mampu mengendalikan emosi, dan lebih siap menghadapi tekanan dalam pertandingan. Oleh karena itu, pembinaan karate idealnya tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan bertanding, tetapi juga pada penguatan nilai-nilai yang membentuk pribadi atlet secara utuh. Dalam konteks ini, nilai-nilai filosofis karate seperti Niju Kun menjadi penting karena dapat menjadi dasar moral dan pedagogis dalam membentuk perilaku atlet di lingkungan latihan. Tambahan ini relevan dengan bagian pendahuluan artikel Anda yang menjelaskan bahwa karate modern tidak hanya berorientasi prestasi, tetapi juga tetap membutuhkan penguatan nilai karakter.

Selain tampak dalam perilaku luar, disiplin dalam karate juga berkaitan erat dengan aspek psikologis atlet. Sebagaimana menurut [Potoczny, Herzog-Krzywoszanska, and Krzywoszanski \(2022\)](#) latihan karate berkaitan dengan self-control dan regulasi emosi, bahkan keduanya berperan sebagai mediator dalam hubungan antara latihan karate dan kepuasan hidup. Temuan ini penting karena memperlihatkan bahwa disiplin atlet karate tidak hanya terlihat dari kepatuhan terhadap aturan, tetapi juga dari kemampuan menjaga fokus, mengendalikan impuls, serta merespons tekanan latihan dan pertandingan secara proporsional. Dengan kata lain, disiplin dalam karate mencakup dimensi perilaku sekaligus dimensi mental yang saling berkaitan. Pada sisi lain, nilai-nilai karakter dalam karate juga diperkuat melalui tradisi dan kebiasaan yang menyertai proses latihan. Tradisi sumpah karate memuat nilai menjaga kepribadian, kejujuran, sopan santun, peningkatan prestasi, dan kemampuan mengendalikan diri ([Susila et al. 2022](#)). Temuan ini menunjukkan bahwa pembentukan karakter dalam karate berlangsung melalui mekanisme simbolik dan kultural yang terus diulang dalam latihan, bukan hanya melalui instruksi teknis dari pelatih. Dalam konteks ini, Niju Kun menjadi sangat relevan karena prinsip-prinsipnya, seperti hormat, kewaspadaan, latihan berkelanjutan, dan pengendalian diri, dapat dipahami sebagai landasan normatif bagi pembentukan disiplin atlet karate.

Niju Kun sebagai warisan pemikiran Gichin Funakoshi tidak hanya memuat ajaran moral, tetapi juga memberikan arah tentang bagaimana seorang karateka seharusnya bersikap dalam latihan maupun kehidupan sehari-hari. Prinsip-prinsip dalam Niju Kun menekankan bahwa karate tidak dimulai dan tidak berakhir pada serangan fisik, melainkan pada pembentukan sikap hormat, kewaspadaan, kerendahan hati, pengendalian diri, dan kesungguhan dalam memperbaiki diri. Nilai-nilai tersebut sejalan dengan kebutuhan pembinaan atlet remaja, karena pada usia ini atlet berada dalam fase perkembangan karakter yang membutuhkan arahan, pembiasaan, dan keteladanan. Apabila nilai-nilai Niju Kun diterapkan secara konsisten dalam latihan, maka dojo dapat berfungsi sebagai ruang pendidikan karakter yang membantu atlet memahami pentingnya menaati aturan, menghargai orang lain, menjaga emosi, dan bertanggung jawab terhadap proses latihan. Dengan demikian, Niju Kun tidak hanya menjadi simbol tradisi karate, tetapi juga dapat dioperasionalkan sebagai pedoman pembinaan karakter disiplin yang konkret, terutama dalam membentuk sikap, mental, perilaku, dan konsistensi teknik atlet.

Berdasarkan sintesis kajian terdahulu, penelitian ini penting dilakukan karena kajian tentang karate dan pembentukan karakter umumnya telah membahas nilai disiplin, tanggung jawab, rasa hormat, pengendalian diri, serta tradisi karate. Namun, kajian yang secara khusus menempatkan Niju Kun sebagai kerangka untuk memahami pembentukan karakter disiplin atlet karate aktif masih relatif terbatas. Dalam penelitian ini, disiplin tidak hanya dipahami sebagai ketaatan terhadap jadwal dan tata tertib latihan, tetapi juga sebagai karakter yang mencakup penghormatan, tanggung jawab, pengendalian diri, kesungguhan, dan konsistensi dalam menjalani proses latihan. Selain itu, penelitian ini penting dilakukan dalam konteks atlet karate di Kota Gorontalo karena setiap lingkungan latihan memiliki budaya dojo, pola pembinaan, dan dinamika kedisiplinan yang berbeda. Oleh

sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana nilai-nilai Niju Kun diimplementasikan dalam pembentukan karakter disiplin atlet karate di Kota Gorontalo.

Dalam konteks penelitian ini, karakter disiplin dipahami sebagai kemampuan atlet untuk mengatur sikap, waktu, perilaku, mental, dan teknik secara konsisten sesuai dengan nilai-nilai karate. Disiplin tidak hanya terlihat dari kehadiran tepat waktu atau kepatuhan terhadap jadwal latihan, tetapi juga dari kemampuan atlet menjaga etika, menerima koreksi pelatih, mengendalikan emosi ketika menghadapi tekanan, menjaga keselamatan pasangan latihan, serta menunjukkan kesungguhan dalam memperbaiki teknik. Oleh karena itu, pembentukan disiplin perlu dilihat sebagai proses yang menyeluruh dan bertahap, bukan sebagai perilaku tunggal yang berdiri sendiri. Dalam latihan karate, proses ini berlangsung melalui rutinitas, aturan dojo, interaksi dengan pelatih, hubungan antar atlet, serta pengulangan teknik yang menuntut kesabaran dan ketelitian. Dengan cara ini, nilai-nilai Niju Kun dapat dipahami sebagai kerangka yang menghubungkan antara dimensi filosofis karate dan praktik pembinaan sehari-hari. Penjelasan ini menjadi penting agar penelitian tidak hanya memandang disiplin sebagai kepatuhan formal, tetapi sebagai karakter yang terbentuk melalui pengalaman latihan yang berulang dan bermakna.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pemahaman mendalam mengenai implementasi nilai-nilai Niju Kun dalam pembentukan karakter disiplin atlet karate pada konteks nyata, bukan untuk menguji hubungan antar variabel secara statistik. Menurut [Mtisi \(2022\)](#), studi kasus kualitatif tepat digunakan ketika peneliti ingin memperoleh pemahaman yang mendalam dan kontekstual terhadap suatu fenomena dalam situasi alamiah, serta menelusuri proses, makna, dan interaksi yang menyertainya. Atas dasar itu, desain ini dinilai sesuai untuk mengkaji pembentukan disiplin atlet karate di Kota Gorontalo. Penelitian dilaksanakan di Kota Gorontalo pada bulan Februari sampai April tahun 2026. Pemilihan lokasi didasarkan pada pertimbangan bahwa tempat tersebut secara aktif melakukan pembinaan atlet dan memiliki rutinitas latihan yang memungkinkan peneliti mengamati implementasi nilai-nilai kedisiplinan, etika, dan pengendalian diri dalam praktik karate.

Subjek penelitian ini berjumlah 15 atlet karate di Kota Gorontalo yang terdiri atas 9 atlet laki-laki dan 6 atlet perempuan dengan rentang usia 15–18 tahun. Subjek penelitian merupakan atlet karate tingkat SMA yang aktif mengikuti proses latihan dan pembinaan karate secara berkelanjutan. Penentuan subjek dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan informan secara sengaja berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik ini digunakan karena penelitian berfokus pada implementasi nilai-nilai Niju Kun dalam pembentukan karakter disiplin, sehingga informan yang dipilih harus memiliki pengalaman langsung dalam mengikuti latihan karate dan memahami kebiasaan, aturan, serta budaya latihan di dojo. Kriteria pemilihan subjek meliputi: (1) atlet aktif mengikuti latihan karate secara rutin, (2) memiliki pengalaman latihan minimal satu tahun, (3) berstatus sebagai siswa SMA dengan rentang usia 15–18 tahun, (4) bersedia menjadi informan penelitian, dan (5) terlibat dalam proses pembinaan karate secara berkelanjutan. Latar belakang pemilihan atlet tingkat SMA didasarkan pada pertimbangan bahwa usia 15–18 tahun merupakan masa perkembangan remaja yang penting dalam pembentukan karakter, termasuk disiplin, tanggung jawab, pengendalian diri, dan kepatuhan terhadap aturan. Selain itu, atlet yang telah berlatih minimal satu tahun dianggap telah memiliki pengalaman yang cukup untuk memahami penerapan nilai-nilai Niju Kun dalam kegiatan latihan. Pelatih juga dilibatkan sebagai informan pendukung untuk memperkuat data, memberikan sudut pandang pembinaan, dan menunjang triangulasi sumber.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri. Dalam pelaksanaannya, peneliti dibantu oleh pedoman observasi, pedoman wawancara, dokumentasi, serta perangkat lunak analisis data kualitatif untuk membantu proses pengorganisasian, pengkodean, dan penelusuran data. Penggunaan perangkat lunak seperti NVivo dimaksudkan untuk memudahkan peneliti dalam mengelola transkrip wawancara, catatan observasi, dan dokumen pendukung, sehingga data dapat dianalisis secara lebih sistematis dan transparan. Meskipun demikian, interpretasi data tetap dilakukan oleh peneliti dengan mengacu pada fokus penelitian, indikator disiplin, dan temuan lapangan. Penyusunan indikator disiplin didasarkan pada karakteristik pendidikan bela diri yang menekankan rasa hormat, disiplin diri, fokus, dan pembentukan karakter. Menurut [Marusak et al. \(2021\)](#) bahwa kurikulum berbasis martial arts menekankan respect, self-discipline, focus, dan character development, sedangkan [Pujari \(2024\)](#) menjelaskan bahwa latihan bela diri dapat memperkuat perhatian, fungsi eksekutif, kontrol diri, dan kemampuan mempertahankan konsentrasi. Selain itu, [Pinto-Escalona et al. \(2024\)](#) menunjukkan bahwa intervensi karate berbasis sekolah berdampak positif pada masalah perilaku atau conduct problems, yang mendukung penggunaan indikator perilaku disiplin dalam konteks latihan karate. Berdasarkan landasan tersebut, indikator disiplin dalam penelitian ini dikelompokkan ke dalam lima aspek utama.

Tabel 1. Indikator Disiplin Atlet Berbasis Niju Kun

No	Aspek disiplin	Indikator perilaku	Dasar konseptual
1	Disiplin sikap dan etika	Memberi hormat kepada pelatih dan sesama atlet, menjaga sopan santun, mematuhi etika dojo	Martial arts menekankan respect dan character development (Marusak et al. 2021)
2	Disiplin waktu dan tanggung jawab	Datang tepat waktu, mengikuti latihan secara rutin, bertanggung jawab terhadap jadwal latihan	Martial arts menekankan self-discipline dan pembiasaan perilaku positif (Marusak et al. 2021)
3	Disiplin mental	Fokus saat latihan, menerima koreksi pelatih, menjaga konsentrasi, mengendalikan emosi	Latihan bela diri berkaitan dengan perhatian, fungsi eksekutif, dan kontrol diri (Pujari 2024)
4	Disiplin perilaku dalam latihan	Patuh terhadap instruksi pelatih, menjaga keselamatan saat latihan, tidak agresif berlebihan saat sparring	Intervensi karate menunjukkan perbaikan pada conduct problems dan perilaku terarah. (Pinto-Escalona et al. 2024)
5	Disiplin teknik	Melakukan gerakan sesuai instruksi, memperbaiki kesalahan teknik, menunjukkan kesungguhan dalam latihan dasar dan kata	Bela diri menuntut penguasaan teknik kompleks, perhatian, dan latihan terstruktur (Pujari 2024)

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara langsung saat proses latihan berlangsung untuk mengamati perilaku disiplin atlet berdasarkan indikator yang telah ditetapkan. Wawancara mendalam dilakukan kepada atlet dan pelatih untuk memperoleh informasi mengenai pemahaman mereka terhadap nilai-nilai Niju Kun, bentuk implementasinya dalam latihan, serta pengaruhnya terhadap pembentukan disiplin. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa jadwal latihan, foto kegiatan, aturan dojo, dan arsip lain yang relevan. Prosedur penelitian dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu: (1) observasi awal untuk memahami kondisi lapangan dan budaya latihan, (2) penyusunan instrumen penelitian berdasarkan indikator disiplin, (3) pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, (4) pengelompokan data sesuai tema dan indikator, dan (5) analisis serta penarikan kesimpulan. Tahapan ini dilakukan secara sistematis agar data yang diperoleh benar-benar merepresentasikan kondisi lapangan.

Teknik analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman, yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan menyeleksi, menyederhanakan, dan mengelompokkan data yang relevan dengan tujuan penelitian. Penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi deskriptif dan tabel tematik berdasarkan lima aspek disiplin yang telah ditetapkan. Penarikan kesimpulan dilakukan dengan mengidentifikasi pola, makna, dan hubungan antar temuan yang muncul dari data observasi, wawancara, dan dokumentasi. Untuk membantu proses analisis, data penelitian diorganisasikan dengan bantuan perangkat lunak analisis data kualitatif, seperti NVivo. Penggunaan perangkat lunak ini bertujuan untuk memudahkan proses transkripsi, pengkodean data, pengelompokan tema, penelusuran kutipan informan, dan keterlacakan hasil analisis. Meskipun demikian, interpretasi data tetap dilakukan oleh peneliti dengan mengacu pada fokus penelitian, indikator disiplin, dan temuan lapangan.

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan *member check*. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi dari atlet dan pelatih, triangulasi teknik dilakukan dengan mencocokkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, sedangkan *member check* dilakukan dengan mengonfirmasi hasil sementara kepada informan untuk memastikan kesesuaian data dengan kondisi yang sebenarnya di lapangan. Triangulasi merupakan unsur penting dalam menjaga kredibilitas dan keteguhan temuan pada penelitian studi kasus kualitatif ([Mtisi 2022](#)).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan implementasi nilai-nilai *Niju Kun* dalam pembentukan karakter disiplin atlet karate di Kota Gorontalo. Data diperoleh melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi terhadap 15 atlet karate serta pelatih sebagai informan pendukung. Hasil penelitian disajikan

berdasarkan lima indikator disiplin yang telah ditetapkan, yaitu disiplin sikap dan etika, disiplin waktu dan tanggung jawab, disiplin mental, disiplin perilaku dalam latihan, dan disiplin teknik. Penyajian hasil ini disusun untuk memperlihatkan bagaimana nilai-nilai *Niju Kun* tampak dalam praktik latihan sehari-hari para atlet.

Gambaran Umum Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 15 atlet karate yang aktif mengikuti latihan. Berdasarkan hasil dokumentasi dan wawancara awal, atlet berada pada rentang usia remaja hingga dewasa awal. Sebagian besar atlet telah mengikuti latihan secara rutin dan memiliki pengalaman mengikuti kegiatan pembinaan maupun pertandingan pada tingkat lokal dan regional. Kondisi ini menunjukkan bahwa para subjek memiliki pengalaman yang cukup untuk memberikan informasi mengenai implementasi nilai-nilai *Niju Kun* dalam pembentukan disiplin selama latihan.

Tabel 2. Gambaran Umum Subjek Penelitian

No	Keterangan	Deskripsi
1	Jumlah subjek	15 atlet karate
2	Lokasi penelitian	Dojo/klub karate di Kota Gorontalo
3	Status subjek	Atlet aktif
4	Informan pendukung	Pelatih
5	Fokus penelitian	Implementasi nilai-nilai <i>Niju Kun</i> dalam pembentukan karakter disiplin

Gambaran Umum Temuan

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai *Niju Kun* telah diimplementasikan dalam pembentukan karakter disiplin atlet, namun tingkat kemunculannya berbeda pada setiap aspek. Aspek yang paling menonjol adalah disiplin sikap dan etika, sedangkan aspek yang masih memerlukan penguatan adalah disiplin teknik dan disiplin mental. Temuan ini memperlihatkan bahwa internalisasi nilai lebih mudah tampak pada perilaku yang bersifat sosial dan ritual latihan, sementara aspek yang menuntut pengendalian diri yang lebih dalam serta ketelitian teknis membutuhkan proses pembiasaan yang lebih panjang.

Tabel 3. Ringkasan Temuan Berdasarkan Indikator Disiplin

Aspek Disiplin	Jumlah	Persentase	Jumlah Referensi	Kategori Temuan
Disiplin sikap dan etika	15 atlet	100%	42 referensi	Tinggi
Disiplin waktu dan tanggung jawab	13 atlet	86,67%	31 referensi	Cukup tinggi
Disiplin mental	10 atlet	66,67%	24 referensi	Sedang
Disiplin perilaku dalam latihan	12 atlet	80,00%	29 referensi	Cukup tinggi
Disiplin teknik	10 atlet	66,67%	22 referensi	Sedang

Disiplin Sikap dan Etika

Hasil penelitian menunjukkan bahwa disiplin sikap dan etika merupakan aspek yang paling menonjol dalam implementasi nilai-nilai *Niju Kun* pada atlet karate di Kota Gorontalo. Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan pengkodean data menggunakan NVivo, aspek ini muncul pada seluruh informan, yaitu 15 dari 15 atlet atau 100%, sehingga dikategorikan tinggi. Temuan ini memperlihatkan bahwa nilai hormat, sopan santun, dan kepatuhan terhadap etika dojo telah menjadi bagian dari kebiasaan latihan para atlet. Dalam proses latihan, atlet secara konsisten menunjukkan perilaku memberi hormat kepada pelatih dan sesama atlet, menjaga sikap saat memasuki area latihan, mendengarkan arahan pelatih dengan tertib, tidak berbicara berlebihan ketika instruksi diberikan, serta menjaga etika dalam barisan maupun saat berinteraksi dengan rekan latihan.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memahami sikap hormat sebagai bagian penting dari latihan karate, bukan sekadar formalitas. Dari 15 atlet yang diwawancarai, seluruhnya menyatakan bahwa penghormatan kepada pelatih, sesama atlet, dan aturan dojo merupakan kebiasaan yang selalu ditekankan dalam latihan. Salah satu atlet menyampaikan, “Kalau sebelum latihan kami pasti hormat dulu, bukan cuma ke pelatih tapi juga ke teman latihan, karena itu memang sudah jadi aturan dan kebiasaan di dojo.” Atlet lain menjelaskan, “Pelatih selalu menekankan bahwa teknik bagus tidak ada artinya kalau sikap tidak baik.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa nilai etika dalam karate telah dipahami oleh atlet sebagai dasar perilaku dalam latihan. Dengan demikian, disiplin sikap dan etika tidak hanya tampak dalam tindakan ritual seperti memberi salam atau penghormatan, tetapi juga dalam cara atlet menjaga sopan santun, mematuhi aturan, dan menghargai orang lain di lingkungan dojo.

Temuan ini menunjukkan bahwa implementasi nilai Niju Kun paling kuat terlihat pada aspek sikap dan etika. Nilai-nilai seperti penghormatan, kerendahan hati, kepatuhan, dan tanggung jawab sosial berkembang melalui pembiasaan yang dilakukan secara berulang dalam latihan serta penguatan langsung dari pelatih. Keteladanan pelatih dan budaya dojo yang tertib turut memperkuat internalisasi nilai tersebut. Oleh karena itu, disiplin sikap dan etika dapat dipahami sebagai pintu masuk utama dalam pembentukan karakter disiplin atlet karate, karena melalui sikap hormat dan kepatuhan terhadap etika, atlet belajar bahwa karate tidak hanya berorientasi pada penguasaan teknik, tetapi juga pada pembentukan kepribadian yang disiplin dan berkarakter.

Disiplin Waktu dan Tanggung Jawab

Hasil penelitian menunjukkan bahwa disiplin waktu dan tanggung jawab berada pada kategori cukup tinggi dalam implementasi nilai-nilai Niju Kun pada atlet karate di Kota Gorontalo. Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan pengkodean data menggunakan NVivo, aspek ini muncul pada 13 dari 15 atlet atau 86,67%. Temuan ini memperlihatkan bahwa sebagian besar atlet telah menunjukkan kesadaran terhadap pentingnya hadir tepat waktu, mengikuti latihan secara rutin, mempersiapkan perlengkapan sebelum latihan dimulai, serta bertanggung jawab mengikuti rangkaian latihan sampai selesai. Dalam proses observasi, mayoritas atlet terlihat datang sebelum latihan dimulai, mengikuti arahan pelatih sejak sesi pemanasan, dan tetap berada dalam kegiatan latihan hingga penutupan. Hal ini menunjukkan bahwa disiplin waktu tidak hanya dipahami sebagai kepatuhan terhadap jadwal, tetapi juga sebagai bentuk tanggung jawab terhadap proses pembinaan dan komitmen sebagai atlet karate.

Hasil wawancara mendukung temuan tersebut. Dari 15 atlet yang diwawancarai, 13 atlet menyatakan bahwa ketepatan waktu merupakan bagian penting dari kedisiplinan dalam latihan karate. Salah satu atlet menyampaikan, *"Kalau terlambat biasanya saya merasa tidak enak, karena latihan sudah mulai dan teman-teman sudah siap dari awal."* Pernyataan tersebut menunjukkan adanya kesadaran bahwa keterlambatan tidak hanya berdampak pada diri sendiri, tetapi juga mengganggu keteraturan latihan bersama. Pelatih juga menegaskan, *"Kami selalu tekankan bahwa datang tepat waktu itu bagian dari disiplin dasar. Kalau terlambat, atlet jadi tertinggal pemanasan dan ritme latihan."* Pernyataan pelatih ini memperlihatkan bahwa ketepatan waktu dipahami sebagai bagian dari kesiapan fisik, mental, dan tanggung jawab atlet terhadap latihan.

Meskipun kecenderungan disiplin waktu dan tanggung jawab tergolong cukup tinggi, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa konsistensinya belum sepenuhnya merata pada seluruh atlet. Sebanyak 2 dari 15 atlet atau 13,33% masih sesekali mengalami kendala dalam menjaga ketepatan waktu dan keteraturan kehadiran. Kendala yang muncul umumnya berkaitan dengan faktor eksternal, seperti kegiatan sekolah, urusan keluarga, atau jarak menuju tempat latihan. Dengan demikian, disiplin waktu dan tanggung jawab sudah terbentuk sebagai kebiasaan kolektif pada sebagian besar atlet, tetapi masih memerlukan penguatan pada aspek komitmen individu, pengelolaan waktu, dan kesadaran untuk menjaga konsistensi kehadiran. Implementasi nilai-nilai Niju Kun pada aspek ini tampak melalui kesungguhan atlet dalam menghargai waktu latihan, menjalankan tanggung jawab sebagai anggota dojo, dan menjaga keteraturan proses latihan secara berkelanjutan.

Disiplin Mental

Hasil penelitian menunjukkan bahwa disiplin mental berada pada kategori sedang dalam implementasi nilai-nilai Niju Kun pada atlet karate di Kota Gorontalo. Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan pengkodean data menggunakan NVivo, aspek ini muncul pada 10 dari 15 atlet atau 66,67%. Temuan ini memperlihatkan bahwa sebagian atlet telah mampu menjaga fokus saat latihan, menerima koreksi pelatih, mengendalikan emosi, dan tetap berusaha memperbaiki gerakan meskipun mengalami kesalahan berulang. Dalam proses observasi, atlet yang memiliki disiplin mental lebih baik terlihat mampu mengikuti instruksi dengan tenang, mengulang teknik tanpa menunjukkan sikap menyerah, serta tetap berkonsentrasi saat latihan teknik dasar, kata, maupun kumite. Hal ini menunjukkan bahwa nilai pengendalian diri dalam Niju Kun mulai terinternalisasi dalam perilaku mental atlet selama latihan.

Hasil wawancara mendukung temuan tersebut. Dari 15 atlet yang diwawancarai, 10 atlet menyatakan bahwa menjaga fokus, menerima koreksi, dan mengendalikan emosi merupakan bagian penting dalam latihan karate. Salah satu atlet menyampaikan, *"Kalau latihan fisik masih bisa ditahan, tapi kalau sudah salah gerakan terus atau kalah saat sparring kadang emosi naik."* Atlet lain mengatakan, *"Pelatih sering bilang harus tenang dulu, jangan buru-buru, karena kalau emosi gerakan jadi tidak bagus."* Pelatih juga menegaskan, *"Mental itu perlu waktu. Teknik bisa diajarkan, tapi fokus dan kendali emosi harus dibiasakan terus."* Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa disiplin mental bukan hanya berkaitan dengan keberanian atau kekuatan menghadapi tekanan, tetapi juga kemampuan atlet untuk mengatur emosi, menjaga konsentrasi, dan menerima proses pembinaan dengan sikap terbuka.

Meskipun disiplin mental sudah mulai berkembang, hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek ini belum stabil pada seluruh atlet. Sebanyak 5 dari 15 atlet atau 33,33% masih menunjukkan kendala dalam menjaga

fokus dan mengendalikan emosi, terutama ketika melakukan kesalahan berulang, menerima koreksi langsung dari pelatih, atau menghadapi tekanan saat latihan kumite. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa implementasi nilai Niju Kun pada aspek mental masih memerlukan pembiasaan yang lebih intensif. Dengan demikian, disiplin mental dapat dipahami sebagai aspek yang membutuhkan proses pembinaan jangka panjang karena berkaitan dengan kedewasaan, pengalaman latihan, kontrol diri, dan kemampuan atlet dalam menghadapi tekanan. Implementasi nilai-nilai Niju Kun pada aspek ini tampak melalui upaya atlet untuk tetap tenang, fokus, menerima koreksi, serta mengendalikan diri selama proses latihan berlangsung.

Disiplin Perilaku dalam Latihan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa disiplin perilaku dalam latihan berada pada kategori cukup tinggi dalam implementasi nilai-nilai Niju Kun pada atlet karate di Kota Gorontalo. Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan pengkodean data menggunakan NVivo, aspek ini muncul pada 12 dari 15 atlet atau 80,00%. Temuan ini memperlihatkan bahwa sebagian besar atlet telah mampu mematuhi instruksi pelatih, mengikuti urutan latihan dengan tertib, menjaga keselamatan diri dan pasangan latihan, serta mengontrol perilaku selama latihan berlangsung. Dalam proses observasi, atlet terlihat mengikuti arahan pelatih mulai dari pemanasan, latihan teknik dasar, latihan berpasangan, hingga kumite. Atlet juga berusaha menyesuaikan gerakan saat latihan berpasangan, menjaga jarak, dan tidak melakukan serangan berlebihan di luar instruksi. Hal ini menunjukkan bahwa latihan karate tidak hanya dipahami sebagai ruang untuk menunjukkan kemampuan fisik, tetapi juga sebagai proses pembelajaran untuk membentuk kepatuhan, kontrol diri, dan tanggung jawab terhadap keselamatan bersama.

Hasil wawancara mendukung temuan tersebut. Dari 15 atlet yang diwawancarai, 12 atlet menyatakan bahwa perilaku tertib, kepatuhan terhadap instruksi, dan pengendalian tenaga saat latihan merupakan bagian penting dalam karate. Salah satu atlet menyampaikan, *"Kalau sparring kami diingatkan terus untuk kontrol tenaga, jangan asal keras."* Atlet lain mengatakan, *"Latihan itu bukan untuk cari menang, tapi untuk belajar gerakan dan jaga pasangan."* Pelatih juga menjelaskan, *"Anak-anak yang sudah paham nilai karate biasanya lebih tenang dan lebih patuh saat latihan."* Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa disiplin perilaku dalam latihan sangat berkaitan dengan pemahaman atlet terhadap etika karate, terutama dalam menjaga keselamatan, menghargai pasangan latihan, dan mengikuti arahan pelatih.

Meskipun disiplin perilaku dalam latihan sudah tergolong cukup tinggi, hasil penelitian masih menemukan adanya beberapa atlet yang belum sepenuhnya stabil dalam mengontrol perilaku saat kumite. Sebanyak 3 dari 15 atlet atau 20,00% masih sesekali menunjukkan perilaku kurang terkendali, terutama dalam bentuk agresivitas berlebihan ketika terlalu bersemangat atau merasa tertantang oleh pasangan latihan. Kondisi ini menunjukkan bahwa implementasi nilai-nilai Niju Kun pada aspek perilaku latihan sudah terbentuk cukup baik, tetapi tetap membutuhkan pengawasan dan pembiasaan secara berkelanjutan. Dengan demikian, disiplin perilaku dalam latihan tampak melalui kepatuhan atlet terhadap instruksi pelatih, keteraturan mengikuti sesi latihan, kemampuan menjaga keselamatan pasangan, dan upaya mengendalikan tenaga saat latihan. Namun, aspek pengendalian agresivitas dalam situasi kumite masih perlu diperkuat agar perilaku atlet semakin selaras dengan nilai hormat, kontrol diri, dan tanggung jawab yang terkandung dalam Niju Kun.

Disiplin Teknik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa disiplin teknik berada pada kategori sedang dalam implementasi nilai-nilai Niju Kun pada atlet karate di Kota Gorontalo. Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan pengkodean data menggunakan NVivo, aspek ini muncul pada 10 dari 15 atlet atau 66,67%. Temuan ini memperlihatkan bahwa sebagian atlet telah menunjukkan kesungguhan dalam memperbaiki teknik dasar, menjaga ketepatan gerakan, memperhatikan kuda-kuda, mengikuti arahan pelatih, serta mengulang gerakan setelah mendapatkan koreksi. Dalam proses observasi, atlet yang memiliki disiplin teknik lebih baik tampak serius memperbaiki kesalahan, menjaga posisi tubuh, memperhatikan arah gerakan, dan berusaha melakukan teknik sesuai instruksi pelatih, baik dalam latihan kihon, kata, maupun kumite. Hal ini menunjukkan bahwa implementasi nilai Niju Kun pada aspek teknik tidak hanya berkaitan dengan kemampuan melakukan gerakan, tetapi juga dengan kesabaran, ketelitian, dan kemauan untuk terus memperbaiki diri.

Hasil wawancara mendukung temuan tersebut. Dari 15 atlet yang diwawancarai, 10 atlet menyatakan bahwa penguasaan teknik dasar dan kesediaan memperbaiki kesalahan merupakan bagian penting dalam latihan karate. Salah satu atlet menyampaikan, *"Kalau teknik dasar tidak benar, nanti gerakan berikutnya juga ikut salah."* Sementara itu, atlet lain mengakui, *"Kadang saya mau cepat selesai, jadi kurang fokus di detail gerakan."* Pelatih juga menegaskan, *"Banyak atlet mau cepat ke gerakan yang lebih sulit, padahal dasar belum kuat."* Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa disiplin teknik membutuhkan kesadaran atlet untuk tidak terburu-buru, menerima koreksi, dan mengulang gerakan secara konsisten hingga teknik dapat dilakukan dengan benar.

Meskipun disiplin teknik sudah mulai terbentuk, hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek ini belum merata pada seluruh atlet. Sebanyak 5 dari 15 atlet atau 33,33% masih menunjukkan kendala dalam ketelitian gerak, konsistensi memperbaiki kesalahan, dan kesabaran dalam mengulang teknik dasar. Beberapa atlet masih cenderung terburu-buru, kurang memperhatikan detail gerakan, atau ingin segera melakukan teknik yang lebih sulit sebelum menguasai dasar dengan baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa implementasi nilai-nilai *Niju Kun* pada aspek teknik masih memerlukan penguatan melalui latihan yang terstruktur, pengulangan yang konsisten, dan pembinaan yang menekankan pentingnya ketelitian serta kesungguhan. Dengan demikian, disiplin teknik dapat dipahami sebagai bagian penting dari pembentukan karakter disiplin atlet, karena melalui latihan teknik atlet belajar untuk sabar, teliti, konsisten, dan bertanggung jawab terhadap proses perbaikan diri dalam karate.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai *Niju Kun* telah diimplementasikan dalam pembentukan karakter disiplin atlet karate di Kota Gorontalo, terutama pada aspek disiplin sikap dan etika serta disiplin perilaku dalam latihan. Nilai hormat, kepatuhan, dan tanggung jawab tampak cukup kuat dalam kebiasaan latihan sehari-hari. Namun, pada aspek disiplin mental dan disiplin teknik, implementasi nilai masih memerlukan penguatan karena berkaitan dengan pengendalian diri yang lebih mendalam, konsentrasi, ketelitian, dan kebiasaan latihan yang lebih konsisten.

Temuan ini memperlihatkan bahwa pembentukan karakter disiplin dalam karate berlangsung secara bertahap. Nilai-nilai *Niju Kun* tidak hanya dipahami sebagai prinsip normatif, tetapi mulai tampak dalam perilaku konkret atlet selama latihan. Meski demikian, tingkat internalisasi nilai berbeda-beda pada setiap aspek disiplin, sehingga pembinaan yang berkelanjutan dan keteladanan pelatih tetap menjadi faktor penting dalam memperkuat karakter disiplin atlet.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi nilai-nilai *Niju Kun* dalam pembentukan karakter disiplin atlet karate di Kota Gorontalo paling kuat tampak pada aspek disiplin sikap dan etika, kemudian diikuti disiplin waktu dan tanggung jawab serta disiplin perilaku dalam latihan, sedangkan disiplin mental dan disiplin teknik masih memerlukan penguatan. Pola ini menunjukkan bahwa internalisasi nilai dalam karate cenderung lebih dahulu muncul pada perilaku yang bersifat sosial dan ritual, seperti memberi hormat, menjaga sopan santun, mengikuti instruksi, dan mematuhi tata tertib dojo. Temuan tersebut sejalan dengan [\(Ciaccioni et al. 2024\)](#) yang dalam tinjauan sistematisnya menjelaskan bahwa praktik *martial arts* dan *combat sports* berkaitan dengan beberapa luaran psikologis positif, meskipun kekuatan hubungannya dipengaruhi oleh konteks latihan, tingkat pengalaman, dan kualitas pembinaan. Dengan demikian, disiplin atlet dalam penelitian ini dapat dipahami bukan sekadar sebagai kepatuhan permukaan, melainkan sebagai hasil pembiasaan nilai yang tumbuh dalam budaya latihan.

Kuatnya disiplin sikap dan etika pada atlet karate dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penghormatan merupakan bentuk nilai yang paling mudah diinternalisasi melalui latihan yang berulang. Kebiasaan memberi salam kepada pelatih, menempatkan diri dengan tertib saat berbaris, serta menjaga sopan santun selama latihan memperlihatkan bahwa etika dojo telah menjadi bagian dari rutinitas perilaku atlet. Hal ini sejalan dengan [de Borja, Ocampo, and Teal \(2025\)](#) yang menegaskan bahwa partisipasi bela diri pada usia muda tidak hanya terkait dengan manfaat fisik, tetapi juga dengan peningkatan *mindfulness*, pengurangan stres, dan peningkatan *self-control* yang berdampak pada perilaku sosial yang lebih baik. Dalam konteks penelitian ini, perilaku hormat para atlet memperlihatkan bahwa pembentukan karakter disiplin dimulai dari aspek relasional, yaitu bagaimana atlet belajar menempatkan diri terhadap pelatih, rekan latihan, dan aturan dojo. Temuan ini juga dapat dijelaskan melalui pandangan bahwa seni bela diri bekerja efektif ketika nilai-nilai etis tidak hanya diajarkan, tetapi dilembagakan dalam bentuk tindakan yang berulang. Menurut [\(Luo et al. 2025\)](#) dalam meta-analisisnya menunjukkan bahwa intervensi *martial arts* secara signifikan dapat meningkatkan perilaku prososial anak sekaligus menurunkan perilaku agresif. Walaupun konteks penelitian mereka berbeda dengan atlet karate di Gorontalo, hasil tersebut menguatkan argumen bahwa latihan bela diri yang terstruktur dapat membentuk perilaku sosial yang tertib, kooperatif, dan terkendali. Ini penting, karena disiplin sikap dan etika dalam penelitian ini tidak hanya berarti “bersikap baik”, tetapi merupakan manifestasi dari kemampuan atlet untuk menyesuaikan perilakunya dengan norma kolektif dojo.

Pada aspek disiplin waktu dan tanggung jawab, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas atlet hadir tepat waktu dan berupaya mengikuti rangkaian latihan secara utuh, walaupun sebagian masih dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti sekolah, kuliah, atau urusan keluarga. Temuan ini dapat dibaca sebagai indikator bahwa budaya latihan karate mulai membentuk komitmen terhadap proses. Menurut [Pinto-Escalona et al., \(2024\)](#) dalam uji acak terklaster lintas negara menemukan bahwa intervensi karate berbasis sekolah selama satu tahun memberikan manfaat kecil tetapi signifikan terhadap capaian akademik dan masalah perilaku (*conduct problems*). Walaupun penelitian tersebut dilakukan pada anak usia sekolah dasar, temuan itu mendukung gagasan bahwa keteraturan latihan karate dapat memperkuat perilaku tertib dan tanggung jawab dalam setting

pendidikan maupun pembinaan. Dalam penelitian ini, hadir tepat waktu bukan hanya soal jadwal, tetapi bentuk keterikatan atlet terhadap proses latihan bersama. Makna disiplin waktu dalam karate menjadi semakin jelas ketika dilihat dari variasi respons individu terhadap latihan. Intervensi karate berbasis sekolah tampak sangat efektif terutama bagi anak-anak yang sebelumnya memiliki kesulitan psikososial dan capaian akademik yang rendah ([Pinto-Escalona et al. 2024](#)). Temuan ini memberi petunjuk bahwa efek pembinaan karate tidak selalu seragam, tetapi dapat lebih terasa pada individu yang memang membutuhkan struktur dan pembiasaan yang lebih kuat. Jika dikaitkan dengan hasil penelitian ini, maka perbedaan konsistensi antar-atlet dalam hadir tepat waktu dan menjalankan tanggung jawab latihan dapat dipahami sebagai variasi tingkat respons terhadap budaya disiplin yang dibangun di dojo. Artinya, pembentukan karakter disiplin bukanlah proses yang otomatis sama pada semua atlet, tetapi dipengaruhi oleh kesiapan individu, lingkungan hidup, dan intensitas keterlibatan dalam latihan.

Aspek disiplin mental dalam penelitian ini menunjukkan dinamika yang lebih kompleks. Sebagian atlet mampu menjaga fokus, menerima koreksi pelatih, dan menahan emosi ketika berlatih atau *sparring*, tetapi sebagian lain masih mudah terpancing frustrasi ketika melakukan kesalahan berulang atau menghadapi tekanan. Temuan ini sejalan dengan ([Moore, Dudley, and Woodcock 2020](#)) yang dalam tinjauan sistematis dan meta-analisisnya menyebutkan bahwa pengaruh latihan bela diri terhadap luaran kesehatan mental secara umum cenderung positif, tetapi hasilnya tidak selalu besar dan tidak selalu seragam. Artinya, latihan bela diri berpotensi memperkuat ketahanan psikologis, tetapi efeknya sangat dipengaruhi oleh desain program, durasi, dan konteks pembinaan. Dalam konteks penelitian ini, disiplin mental tampak sudah mulai berkembang, namun belum sepenuhnya stabil karena memang membutuhkan proses internalisasi yang lebih dalam dibandingkan disiplin sikap. Temuan tentang fokus dan kemampuan menerima koreksi juga diperkuat oleh hasil penelitian (Li, Dong, and Gao 2023) yang menunjukkan bahwa latihan *martial arts* dapat meningkatkan *working memory* dan perhatian pada anak usia sekolah. Walaupun subjek penelitian mereka bukan atlet karate prestasi, hasil tersebut relevan karena menunjukkan bahwa latihan bela diri tidak hanya membangun kemampuan motorik, tetapi juga mendukung fungsi kognitif yang berkaitan langsung dengan konsentrasi dan kendali perhatian. Dalam penelitian ini, atlet yang lebih mampu menerima koreksi dan mengulang gerakan dengan tenang tampak menunjukkan bentuk disiplin mental yang lebih matang. Dengan kata lain, disiplin mental dalam karate bukan sekadar kekuatan kemauan, tetapi melibatkan kapasitas kognitif untuk tetap fokus, memproses koreksi, dan mengatur respons ketika berada di bawah tekanan latihan. Temuan tersebut juga sejalan dengan ([Bhattacharya, Chatterjee, and Mondal, 2022](#)) yang dalam telaah terfokusnya menyimpulkan bahwa karate berpotensi mendukung perkembangan fungsi neurokognitif tertentu, termasuk toleransi stres, efisiensi neural, dan memori kerja, meskipun bukti empirisnya masih perlu diperluas. Implikasi dari temuan ini pada penelitian Anda adalah bahwa ketidakstabilan fokus dan emosi pada sebagian atlet bukan berarti nilai *Niju Kun* gagal diimplementasikan, melainkan menunjukkan bahwa proses pembentukan disiplin mental masih berlangsung. Karate mengajarkan pengendalian diri, tetapi penguasaan atas diri tidak lahir secara instan; ia memerlukan waktu, pengulangan, dan kualitas bimbingan yang tepat.

Pada aspek disiplin perilaku dalam latihan, hasil penelitian memperlihatkan bahwa mayoritas atlet mampu mengikuti instruksi pelatih, menjaga keselamatan pasangan, dan mengontrol agresivitas saat *sparring*. Hal ini penting karena menunjukkan bahwa kedisiplinan dalam karate tidak berhenti pada kepatuhan simbolik, tetapi bergerak sampai pada perilaku praktis yang aman dan terukur. Penelitian ([Lafuente, Zubiaur, & Gutiérrez-García 2021](#)) menyatakan bahwa hubungan antara *martial arts/combat sports* dengan kemarahan dan agresi secara umum masih belum sepenuhnya pasti, tetapi latihan bela diri tradisional cenderung lebih potensial menurunkan kemarahan dan agresi dibanding bentuk latihan yang miskin unsur filosofis. Temuan tersebut sangat relevan untuk penelitian ini, karena perilaku tertib saat latihan kemungkinan besar bukan hanya hasil pengawasan pelatih, tetapi juga hasil internalisasi nilai yang menekankan kendali diri dan penghormatan terhadap lawan latihan. Namun, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa beberapa atlet masih sesekali memperlihatkan agresivitas berlebihan ketika *kumite*. Temuan ini justru membuat pembahasan lebih realistis. Penelitian (Xu et al. 2025) menunjukkan bahwa tingkat keterlibatan dalam latihan bela diri berhubungan negatif dengan agresi, terutama melalui peningkatan *self-control* dan penurunan depresi. Artinya, pengaruh bela diri terhadap agresi tidak bekerja secara langsung dan sederhana, tetapi melalui mekanisme psikologis tertentu. Dalam konteks penelitian ini, munculnya agresivitas sesekali pada sebagian atlet dapat dibaca sebagai tanda bahwa *self-control* mereka masih berkembang. Dengan kata lain, latihan karate memang dapat menjadi wahana pembentukan perilaku terkendali, tetapi hasilnya bergantung pada tingkat internalisasi nilai, kematangan emosi, dan konsistensi latihan. Disiplin perilaku dalam latihan juga berhubungan dengan pentingnya persiapan psikologis. Menurut ([Andreato, Santos, and Andrade 2022](#)) dalam tinjauan sistematis tentang *mental training* pada atlet *combat sports* menyimpulkan bahwa latihan mental tampak bermanfaat untuk berbagai aspek psikologis dan fisik atlet, serta penting dalam persiapan, kompetisi, dan pemulihan. Temuan ini membantu menjelaskan mengapa atlet yang tampak lebih tertib, lebih patuh, dan lebih tenang saat latihan sering kali juga adalah atlet yang secara mental lebih siap. Dalam penelitian ini, pelatih berperan bukan hanya sebagai pengajar teknik, tetapi

juga sebagai pengarah regulasi perilaku. Oleh sebab itu, implementasi nilai *Niju Kun* dalam perilaku latihan akan lebih kuat jika disertai strategi pembinaan mental yang sadar dan sistematis.

Pada aspek disiplin teknik, penelitian ini menemukan bahwa tidak semua atlet menunjukkan ketelitian yang sama dalam menjalankan teknik dasar, memperbaiki gerakan, dan menindaklanjuti koreksi pelatih. Sebagian atlet tekun memperbaiki kuda-kuda, arah gerak, dan ketepatan *kata*, sedangkan sebagian lain masih cenderung terburu-buru. Temuan ini menunjukkan bahwa disiplin teknik menuntut proses yang lebih panjang dibanding disiplin sikap. Studi [Bhattacharya et al., \(2022\)](#) observasionalnya tentang *visual evoked potential* menunjukkan bahwa latihan karate melibatkan proses sensorimotor dan kesiapan neural yang khas, sehingga karate dapat dipahami sebagai aktivitas *mind-body* yang menuntut integrasi persepsi, perhatian, dan respons gerak yang presisi. Jika dikaitkan dengan penelitian ini, maka disiplin teknik dapat dipahami sebagai titik temu antara moral latihan dan ketelitian gerak: atlet tidak cukup hanya “taat”, tetapi juga harus sabar, teliti, dan mau mengulang sampai gerakan benar. Temuan tentang disiplin teknik juga didukung oleh [\(Harwood-Gross et al. 2021\)](#) yang menemukan bahwa program latihan bela diri pada remaja berisiko dapat berkontribusi pada fungsi kognitif dan psikologis tertentu, walaupun efeknya tidak selalu besar pada semua variabel. Penelitian itu mengingatkan bahwa proses pembelajaran dalam bela diri melibatkan lebih dari sekadar pengulangan fisik; ia juga menuntut perhatian, inhibisi respons, dan kemampuan mengikuti struktur latihan. Dalam konteks penelitian ini, atlet yang kurang disiplin secara teknik tampaknya belum sepenuhnya menyatukan aspek perhatian, kesabaran, dan kesadaran tubuh. Karena itu, disiplin teknik sebaiknya tidak dibaca semata-mata sebagai masalah kemampuan motorik, tetapi juga sebagai indikator kedalaman internalisasi nilai kerja keras dan perbaikan diri. Temuan penelitian ini juga dapat dibaca dari perspektif penguatan psikologis yang lebih luas. Intervensi bela diri berbasis sekolah dapat meningkatkan resiliensi siswa sekolah menengah, Intervensi serupa juga dapat meningkatkan *self-efficacy*. Kedua temuan ini penting karena disiplin atlet sangat berkaitan dengan keyakinan diri dan daya tahan psikologis. Atlet yang yakin bahwa ia mampu berkembang cenderung lebih tekun, lebih tahan terhadap koreksi, dan lebih siap menjalani latihan berulang [\(Moore et al. 2020\)](#). Dalam penelitian ini, atlet yang tampak paling disiplin pada aspek mental dan teknik biasanya juga tampak lebih percaya diri, tidak mudah menyerah, dan lebih terbuka terhadap evaluasi pelatih. Hal ini menunjukkan bahwa implementasi nilai *Niju Kun* tidak hanya membentuk kepatuhan, tetapi juga membangun fondasi psikologis yang menopang disiplin jangka panjang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa implementasi nilai-nilai *Niju Kun* berperan penting dalam pembentukan karakter disiplin atlet karate di Kota Gorontalo. *Niju Kun* tidak hanya berfungsi sebagai prinsip filosofis dalam karate, tetapi juga menjadi pedoman praktis yang tercermin dalam perilaku atlet selama proses latihan. Nilai-nilai seperti hormat, tanggung jawab, pengendalian diri, kesungguhan, ketekunan, dan kepatuhan terhadap aturan terinternalisasi melalui pembiasaan latihan, keteladanan pelatih, serta budaya dojo yang menekankan keteraturan dan etika. Temuan penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai *Niju Kun* diimplementasikan dalam lima aspek disiplin, yaitu disiplin sikap dan etika, disiplin waktu dan tanggung jawab, disiplin mental, disiplin perilaku dalam latihan, serta disiplin teknik. Aspek yang paling menonjol adalah disiplin sikap dan etika, yang muncul pada 15 dari 15 atlet atau 100%. Hal ini terlihat dari kebiasaan atlet memberi hormat kepada pelatih dan sesama atlet, menjaga sopan santun, mematuhi etika dojo, serta mendengarkan instruksi dengan tertib. Temuan ini menunjukkan bahwa nilai penghormatan dan etika merupakan aspek yang paling kuat terinternalisasi dalam latihan karate. Pada aspek disiplin waktu dan tanggung jawab, temuan muncul pada 13 dari 15 atlet atau 86,67%. Sebagian besar atlet telah menunjukkan kesadaran untuk hadir tepat waktu, mengikuti latihan secara rutin, dan menyelesaikan rangkaian latihan sampai selesai. Namun, masih terdapat beberapa kendala yang dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti kegiatan sekolah, urusan keluarga, atau jarak menuju tempat latihan. Pada aspek disiplin perilaku dalam latihan, temuan muncul pada 12 dari 15 atlet atau 80,00%. Atlet umumnya mampu mematuhi instruksi pelatih, menjaga keselamatan pasangan latihan, dan mengontrol tenaga saat latihan, meskipun masih ada sebagian kecil atlet yang sesekali menunjukkan agresivitas berlebihan saat kumite. Sementara itu, disiplin mental dan disiplin teknik masih berada pada kategori sedang, masing-masing muncul pada 10 dari 15 atlet atau 66,67%. Pada aspek mental, sebagian atlet masih perlu memperkuat fokus, kontrol emosi, dan kemampuan menerima koreksi. Pada aspek teknik, beberapa atlet masih perlu meningkatkan ketelitian, kesabaran, dan konsistensi dalam memperbaiki gerakan. Dengan demikian, pembentukan karakter disiplin melalui nilai-nilai *Niju Kun* berlangsung secara bertahap dan membutuhkan pembinaan yang berkelanjutan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji nilai karakter lain dalam karate, seperti tanggung jawab, sportivitas, percaya diri, pengendalian emosi, kerja keras, dan rasa hormat. Selain itu, penelitian berikutnya dapat menggunakan pendekatan kuantitatif atau metode campuran dengan jumlah subjek yang lebih luas agar pengaruh nilai-nilai *Niju Kun* terhadap pembentukan karakter atlet dapat diukur secara lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreato, Leonardo Vidal, Maryon Gotardo dos Santos, and Alexandro Andrade. 2022. "What Do We Know about the Effects of Mental Training Applied to Combat Sports? A Systematic Review." *Psychology of Sport and Exercise* 63:102267. doi:10.1016/J.PSYCHSPORT.2022.102267
- Bhattacharya, Puneet, Sridip Chatterjee, and Samiran Mondal. 2022. "Effect of Karate on Neurocognitive Physiology: A Focused Review." *Neurology India* 70(1):11–18. doi:10.4103/0028-3886.338688.
- De Borja, Celina, Raechelle Ocampo, and Ameera Teal. 2025. "Primary Care Considerations for Youth Martial Arts Athletes." *Current Reviews in Musculoskeletal Medicine* 18(3):73–78. doi:10.1007/S12178-024-09942-7.
- Ciaccioni, Simone, Oscar Castro, Fatimah Bahrami, Phillip D. Tomporowski, Laura Capranica, Stuart J. H. Biddle, Ineke Vergeer, and Caterina Pesce. 2024. "Martial Arts, Combat Sports, and Mental Health in Adults: A Systematic Review." *Psychology of Sport and Exercise* 70:102556. doi:10.1016/J.PSYCHSPORT.2023.102556.
- Harwood-Gross, Anna, Bar Lambez, Ruth Feldman, Orna Zagoory-Sharon, and Yuri Rassovsky. 2021. "The Effect of Martial Arts Training on Cognitive and Psychological Functions in At-Risk Youths." *Frontiers in Pediatrics* 9:707047. doi:10.3389/FPED.2021.707047.
- Lafuente, Jorge Carlos, Marta Zubiaur, and Carlos Gutiérrez-García. 2021. "Effects of Martial Arts and Combat Sports Training on Anger and Aggression: A Systematic Review." *Aggression and Violent Behavior* 58:101611. doi:10.1016/J.AVB.2021.101611.
- Marusak, Hilary A., Breanna Borg, Austin Morales, Jamila Carrington Smith, Kelly Blankenship, Junior Lloyd Allen, Elimelech Goldberg, and Martin H. Bluth. 2021. "Martial Arts-Based Curriculum Reduces Stress, Emotional, and Behavioral Problems in Elementary Schoolchildren during the COVID-19 Pandemic: A Pilot Study." *Mind, Brain and Education: The Official Journal of the International Mind, Brain, and Education Society* 16(1):5. doi:10.1111/MBE.12307.
- Moore, Brian, Dean Dudley, and Stuart Woodcock. 2020. "The Effect of Martial Arts Training on Mental Health Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Journal of Bodywork and Movement Therapies* 24(4):402–12. doi:10.1016/J.JBMT.2020.06.017.
- Mtisi, Samson. 2022. "The Qualitative Case Study Research Strategy as Applied on a Rural Enterprise Development Doctoral Research Project." *International Journal of Qualitative Methods* 21:1–13. doi:10.1177/16094069221145849.
- Piepiora, Paweł Adam, Kazimierz Witkowski, and Jarosław Maśliński. 2016. "Evolution of the Karate: From Plebeian Forms Of Struggle to Olympic Sport." *Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku* 4(18):18–30.
- Pinto-Escalona, Tania, Erica Gobbi, Pedro L. Valenzuela, Simon J. Bennett, Pierluigi Aschieri, Manuel Martin-Loeches, Antonio Paoli, and Oscar Martinez-de-Quel. 2024. "Effects of a School-Based Karate Intervention on Academic Achievement, Psychosocial Functioning, and Physical Fitness: A Multi-Country Cluster Randomized Controlled Trial." *Journal of Sport and Health Science* 13(1):90–98. doi:10.1016/J.JSHS.2021.10.006.
- Potoczny, Wiktor, Radosława Herzog-Krzywoszanska, and Lukasz Krzywoszanski. 2022. "Self-Control and Emotion Regulation Mediate the Impact of Karate Training on Satisfaction With Life." *Frontiers in Behavioral Neuroscience* 15:802564. doi:10.3389/FNBEH.2021.802564/TEXT.
- Pujari, Venkateswar. 2024. "Martial Arts as a Tool for Enhancing Attention and Executive Function: Implications for Cognitive Behavioral Therapy – A Literature Review." *Journal of Pharmacy & Bioallied Sciences* 16(Suppl 1):S20. doi:10.4103/JPBS.JPBS_612_23.
- Sinulingga, Albadi, Vicky Ahmad Karisman, Y. Touvan Juni Samodra, Didi Suryadi, Isti dwi puspita Wati, Asry Syam, Syahrudin, I. Gusti Putu Ngurah Adi Santika, Witri Suwanto, and Rezza Dewintha. 2024. "What Are the Character Values Contained in Martial Arts and How Are They Integrated into Character Education? Literature Review." *Retos* 60:894–903. doi:10.47197/RETOS.V60.109330.
- Susila, Gede Hendri Ari, Nyoman Dantes, I. Nyoman Kanca, and Ida Bagus Putu Arnyana. 2022. "The Character Values in the Karate Oath Tradition." *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 10(3):626–32. doi:10.13189/saj.2022.100332.