

## ANALISIS NILAI-NILAI OLAHRAGA PADA JUDOKA EKSTRAKURIKULER DI SMA

Iyas Ilyasa<sup>1</sup>, Carsiwan<sup>2</sup>, Reshandi Nugraha<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan  
Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia  
Email: [iyasilyasa12@upi.edu](mailto:iyasilyasa12@upi.edu), [carsiwan@upi.edu](mailto:carsiwan@upi.edu), [reshandi@upi.edu](mailto:reshandi@upi.edu)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui nilai-nilai olahraga pada ekstrakurikuler judoka di SMA Nusantara. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Data dikumpulkan melalui angket atau kuesioner, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif berbasis persentase. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Nusantara dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*, sehingga didapatkan sampel sebanyak 40 siswa SMA Nusantara tahun ajaran 2024/2025. Hasil penelitian Analisis Nilai-Nilai Olahraga Pada Judoka ekstrakurikuler di SMA Nusantara, yaitu sebagian besar judoka ekstrakurikuler atau siswa yang mengikuti ekstrakurikuler judo telah mampu menerapkan nilai *Fair Play*, *Problem Solving*, *Communication*, *Team Work*, *Dicipline*, dan *Leadership* dengan kategori baik. Dari hasil penelitian ini tercatat bahwa nilai-nilai olahraga pada judoka ekstrakurikuler dapat diterapkan dengan baik.

**Keywords:** *Nilai-Nilai Olahraga, Beladiri Judo, Ekstrakurikuler*

### PENDAHULUAN

Dari aktifitas fisik, Pendidikan jasmani berpotensi memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perkembangan siswa dalam berbagai aspek seperti fisik, gaya hidup afektif, sosial siswa (Zhang et al., 2023). Nilai-nilai afektif seperti disiplin, sportivitas, kejujuran, dan kerja sama merupakan landasan penting dalam pembentukan karakter siswa. Namun, saat ini nilai-nilai tersebut tidak berkembang secara optimal di lingkungan sekolah. Hal ini berdampak pada sikap dan perilaku siswa yang rentan terhadap tindakan tidak etis, seperti kecurangan dalam ujian, perilaku agresif, hingga ketidakjujuran dalam berinteraksi dengan sesama (Whitehead et al., 2013). Kurangnya penguatan terhadap nilai-nilai tersebut juga berkontribusi pada rendahnya rasa tanggung jawab siswa terhadap tugas dan kewajiban mereka (Yaumulhak et al., 2024). Masalah ini menjadi semakin kompleks dengan adanya pengaruh lingkungan luar sekolah, seperti media sosial dan tekanan dari teman sebaya, yang seringkali mengabaikan pentingnya etika dan moralitas (Tang, 2025). Akibatnya, generasi muda kita berisiko kehilangan pijakan dalam mengembangkan karakter yang kuat dan berintegritas. Oleh karena itu, penting untuk segera menangani permasalahan ini dengan pendekatan yang lebih holistik agar siswa dapat membangun sikap yang positif dan bertanggung jawab.

Kegiatan yang dilakukan oleh siswa di luar jam pelajaran sekolah atau ekstrakurikuler adalah kegiatan yang positif untuk mengembangkan potensi dan bakat seorang pelajar. Ekstrakurikuler dilaksanakan untuk mendukung siswa dalam mengoptimalkan potensi mereka sekaligus mendukung tercapainya tujuan pendidikan nasional, dengan cara memfasilitasi pengembangan kemampuan, minat, motivasi, kepribadian, kerja sama, dan kemandirian siswa (Permendikbud, 2014). Ekstrakurikuler sebagai solusi untuk mengatasi masalah tersebut karena, tidak hanya mengembangkan bakat atau potensi akademik, melainkan non-akademik seperti olahraga yang dimana dapat meningkatkan kualitas afektif siswa. Sejalan dengan penelitian Kegiatan ekstrakurikuler memiliki peran yang penting dalam mendukung perkembangan pribadi peserta didik, dengan memberikan kesempatan untuk memperluas minat, mengembangkan potensi, serta membentuk karakter. Kegiatan ini juga menjadi sarana yang efektif untuk melatih keterampilan kepemimpinan, kerja sama, serta meningkatkan rasa tanggung jawab dan disiplin. Melalui ekstrakurikuler, siswa dapat mengembangkan sikap positif yang akan membantu mereka dalam kehidupan akademik maupun sosial (Qosimovna,

2025). Masa remaja adalah fase penting dalam perkembangan individu, di mana pembentukan nilai-nilai moral, etika, dan keterampilan sosial menjadi fokus utama yang perlu dikembangkan. Dalam konteks ini, kegiatan ekstrakurikuler olahraga berperan sebagai salah satu sarana strategis dalam mendukung pendidikan karakter secara menyeluruh (Afif et al., 2025).

Peranan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah sangat penting untuk menarik dan menyalurkan minat siswa untuk mengikuti kegiatan olahraga baik di ekstrakurikuler dan klub olahraga di luar. Karena melalui aktivitas jasmani, pendidikan ini berupaya membentuk kesehatan fisik yang berdampak pada kesehatan rohani, mental, sosial, bahkan spiritual (Abduljabar, 2014). Adapun kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan minat siswa dapat meningkatkan keseimbangan emosional dan mengurangi tingkat stres akademik, sehingga melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga, siswa dapat belajar berkomunikasi, berkolaborasi, menemukan bakat terpendam, dan meningkatkan kesehatan fisik serta mental yang pada akhirnya berkontribusi terhadap pembentukan karakter dan pencapaian tujuan pendidikan nasional (Li et al., 2024). Kemudian ekstrakurikuler olahraga sebagai wadah siswa untuk mengembangkan dan meningkatkan bakat dapat menunjang tercapainya tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk siswa agar mampu menjalani kehidupan sehari-hari dengan sehat dan seimbang, serta menjadi warga negara yang baik. Pendidikan jasmani yang bermutu dirancang untuk mendukung siswa dalam mengembangkan keterampilan fisik, sosial, dan emosional yang menjadi dasar bagi terbentuknya warga negara yang sehat, tangguh, dan bertanggung jawab secara sosial (Dudley, 2025). Maka dari itu warga negara yang bertanggung jawab perlu kebijaksanaan praktis untuk menilai situasi moral secara tepat, menyeimbangkan nilai, dan bertindak demi kebaikan bersama serta menjadi dasar keputusan etis yang sesuai konteks dan berpihak pada kesejahteraan sosial.

Olahraga memiliki nilai-nilai positif seperti sportivitas, disiplin, kejujuran, dan tanggung jawab (Mujiyono, 2019). Berbagai kegiatan olahraga dapat dijadikan sebagai ekstrakurikuler, termasuk olahraga judo. Judo yang identik dengan teknik membanting, mengunci, mencekik dan mematahkan lawan serta judo bukan hanya fokus dalam mengusai lawan, tetapi juga memiliki unsur tata krama, seni, sosial, sikap sportif, dan saling menghargai (Purnamasari et al., 2021). Judo sebagai seni bela diri modern yang berlandaskan prinsip *seiryoku zen'yō* (penggunaan energi secara efisien) dan *jita kyōei* (manfaat bersama untuk kemakmuran), menghadirkan kombinasi istimewa antara latihan fisik dan mental. Manfaat fisik dari judo telah banyak dibuktikan, namun kajian terbaru mulai menekankan keunggulan kognitif yang dimilikinya. Kerumitan teknik serta strategi dalam judo tidak hanya menuntut kekuatan fisik, tetapi juga konsentrasi dan keterlibatan mental yang tinggi, sehingga berpotensi memberikan manfaat besar bagi siswa. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Biedrzycki & Laskowski (2024) kegiatan ekstrakurikuler judo di sekolah menengah tidak hanya mengajarkan keterampilan bela diri, tetapi juga menjadi sarana penting dalam mengembangkan nilai-nilai inti olahraga seperti fair play, disiplin, kerja sama tim, dan kepemimpinan. Maka dari itu, olahraga judo sebagai media pendidikan olahraga yang mampu menunjang dan membentuk karakteristik siswa melalui nilai-nilai yang terdapat dalam olahraga.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk mengkaji lebih mendalam nilai-nilai karakter yang terdapat dalam olahraga judo, khususnya pada ekstrakurikuler di SMA dengan asumsi bahwa judo memiliki banyak nilai positif yang dapat membentuk karakter siswa melalui prinsip *Seiryoku Zen'yō* (efisiensi energi) dan *Jita Kyōei* (manfaat bersama). Prinsip *seiryoku zen'yō* mengajarkan siswa untuk menggunakan energi secara optimal dan efisien, sedangkan *jita kyōei* menekankan pentingnya saling menguntungkan antara sesama rekan maupun lawan. Latihan judo juga menekankan kedisiplinan, di mana siswa belajar untuk mematuhi aturan, menjaga konsistensi dalam berlatih dan berkomitmen untuk meningkatkan diri. Selain itu, judo

menumbuhkan nilai kerja sama, di mana siswa saling mendukung dan berkolaborasi dalam mencapai tujuan bersama serta mengajarkan penghormatan terhadap lawan yang membentuk sikap sportivitas dan kejujuran. Nilai-nilai tersebut, jika diterapkan dengan baik dapat membentuk karakter siswa yang disiplin, bertanggung jawab, dan penuh rasa hormat, yang tidak hanya bermanfaat dalam lingkungan sekolah tetapi dalam kehidupan sosial mereka, membekali mereka untuk menghadapi tantangan dengan sikap positif dan integritas tinggi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis deskriptif kuantitatif, penelitian deskriptif adalah penelitian yang mendeskriptikan atau menggambarkan suatu peristiwa dimasa kini. Penelitian dengan menggunakan deskriptif ini karena dalam penelitiannya mengungkap masalah-masalah yang terjadi pada masa kini. Menurut (Sugiyono, 2016) Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivsm, yang berfungsi untuk meneliti pada populasi dan sampel yang sudah ditetapkan, teknik pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, dan analisis data yang bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang sudah ditetapkan. Penelitian ini menggunakan desain *Cross Sectional*, adapun *Cross Sectional* adalah desain dari penelitian ini yang berguna untuk mengetahui yang bersifat pengambilan data dilakukan sekali.

Penelitian ini melibatkan siswa aktif yang mengikuti ekstrakurikuler judo di SMA Nusantara Bandung. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa di SMA Nusantara, sementara sampel terdiri dari 40 siswa yang ditentukan melalui metode *purposive sampling* sesuai kriteria yang telah ditetapkan. Peserta penelitian merupakan siswa pada jenjang pendidikan menengah atas yang berasal dari kelas X, XI, dan XII. Pemilihan sampel dari ketiga tingkat kelas dilakukan untuk mendapatkan keterwakilan yang proporsional, sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan kondisi secara menyeluruh dari peserta ekstrakurikuler judo di sekolah tersebut.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini dirancang untuk mengetahui nilai-nilai olahraga universal yang diadaptasi dari (Juhrodin et al., 2023) memiliki 6 indikator seperti *Fair Play*, *Problem Solving*, *Communication*, *Team Work*, *Dicipline* dan *Leadership*. Tes instrument ini memiliki validitas 0.605 dan reliabilitas 0.96. Skor yang diberikan dengan Skala 1 samapi 5, skor 5 menunjukan skor tinggi. Dalam konteks ini pengumpulan data menggunakan kuesioner, metode penggunaan kuesioner melalui platform *Google Form* kepada siswa ekstrakurikuler judo dengan tujuan medapatkan data secara langsung dari objek penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan program SPSS 25 dan Microsoft Excel 2021. Untuk melihat distribusi jawaban responden terhadap masing-masing item kuesioner, analisis ini digunakan untuk memahami tren keterlibatan siswa dalam memahami nilai-nilai olahraga.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

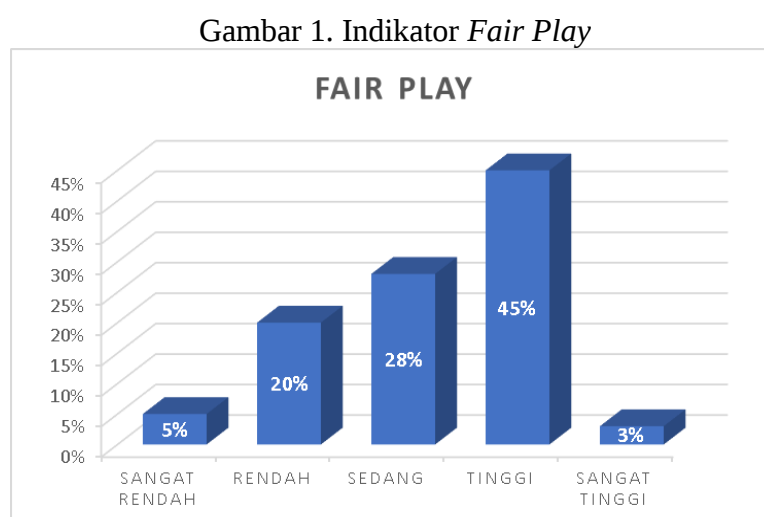
Tabel 1. Menunjukan Data Deskriptif Statistik Tentang Nilai-Nilai Olahraga.

| Tabel 1. Deskriptif Statistik |    |       |        |       |       |       |       |
|-------------------------------|----|-------|--------|-------|-------|-------|-------|
| Indikator                     | N  | Mean  | Median | Mode  | SD    | Min   | Max   |
| Fair Play                     | 40 | 27.82 | 28.00  | 29.00 | 1.879 | 23.00 | 31.00 |
| Problem Solving               | 40 | 28.47 | 28.00  | 28.00 | 2.717 | 22.00 | 35.00 |
| Communication                 | 40 | 25.47 | 26.00  | 27.00 | 1.867 | 20.00 | 29.00 |

| Indikator  | N  | Mean  | Median | Mode  | SD    | Min   | Max   |
|------------|----|-------|--------|-------|-------|-------|-------|
| Team Work  | 40 | 20.75 | 21.00  | 22.00 | 1.931 | 16.00 | 25.00 |
| Dicipline  | 40 | 25.52 | 25.00  | 24.00 | 2.561 | 19.00 | 30.00 |
| Leadership | 40 | 24.55 | 25.00  | 25.00 | 2.978 | 15.00 | 29.00 |

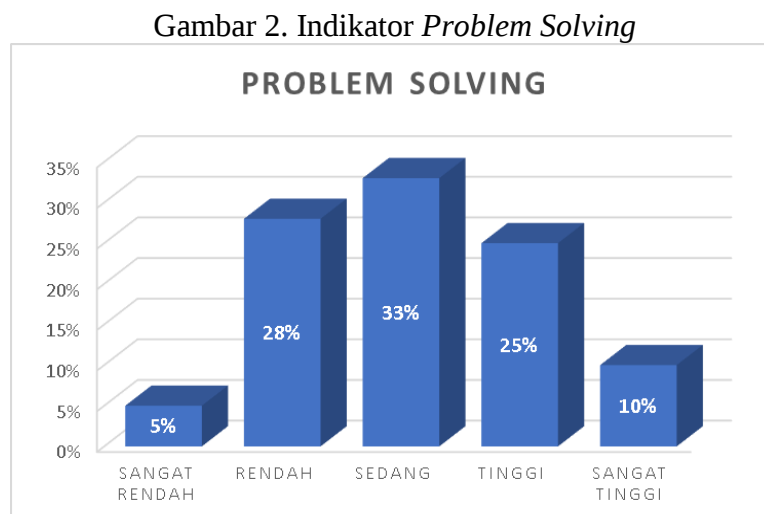
Hasil analisis deskriptif statistik menunjukkan bahwa tingkat faktor fairplay judoka di SMA memiliki rata-rata (mean) 27.82, nilai tengah (median) 28.00, dan nilai standar deviasi tercatat 1.87, dengan skor minimum 23.00 dan maksimum 31.00. Berdasarkan faktor pemecahan masalah, skor tertinggi yang diperoleh (maksimum) adalah 35.00, sedangkan skor terendah (minimum) berada di angka 22.00, dengan rata-rata nilai (mean) 28.47, nilai tengah (median) sebesar 28.00, dan nilai yang paling sering muncul (mode) 28.00, sementara itu, standar deviasi (SD) dari data ini tercatat sebesar 2.717. Berdasarkan faktor komunikasi, skor tertinggi (maksimum) yang diperoleh adalah 29.00, sedangkan skor terendah (minimum) berada di angka 20.00, dengan rata-rata nilai (mean) 25.47, nilai tengah (median) sebesar 26.00, dan nilai yang paling sering muncul (mode) 27.00, sementara itu, standar deviasi (SD) dari data ini tercatat sebesar 1.86. Berdasarkan faktor kerja sama, skor tertinggi (maksimum) yang diperoleh adalah 25.00, sedangkan skor terendah (minimum) berada di angka 16.00, dengan rata-rata nilai (mean) 20.75, nilai tengah (median) sebesar 21.00, dan nilai yang paling sering muncul (mode) 22.00, sementara itu, standar deviasi (SD) dari data ini tercatat sebesar 1.93. Berdasarkan faktor disiplin, skor tertinggi (maksimum) yang diperoleh adalah 30.00, sedangkan skor terendah (minimum) berada di angka 19.00, dengan rata-rata nilai (mean) 25.52, nilai tengah (median) sebesar 25.00, dan nilai yang paling sering muncul (mode) 24.00, sementara itu, standar deviasi (SD) dari data ini tercatat sebesar 2.56. Berdasarkan faktor kepemimpinan, skor tertinggi (maksimum) yang diperoleh adalah 29.00, sedangkan skor terendah (minimum) berada di angka 15.00, dengan rata-rata nilai (mean) 24.55, nilai tengah (median) sebesar 25.00, dan nilai yang paling sering muncul (mode) 25.00, sementara itu, standar deviasi (SD) dari data ini tercatat sebesar 2.97.

Gambar 1. Data Grafik Nilai-Nilai Olahraga Pada Indikator *Fair play*.



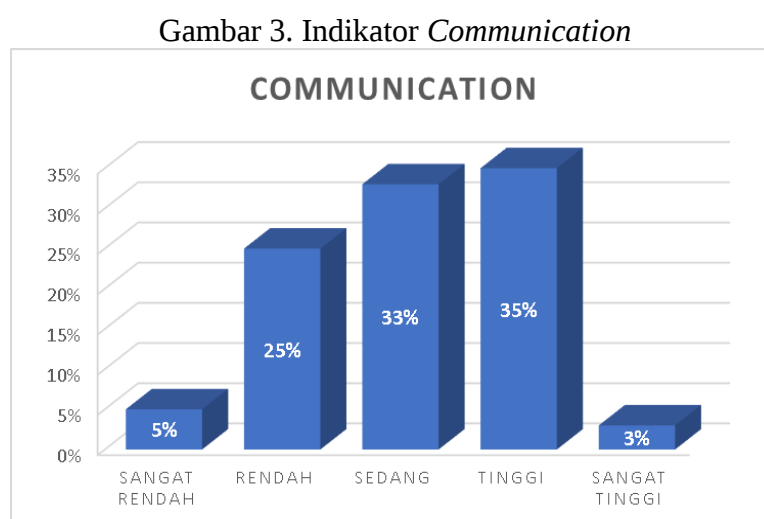
Berdasarkan data distribusi pada indikator Fair Play menunjukan, bahwa kategori Sangat Tinggi mendapatkan 3%, kategori Tinggi mendapatkan 45%, kategori Sedang mendapatkan 28%, kategori Rendah mendapatkan 20% dan kategori Sangat Rendah mendapatkan 5%.

Gambar 2. Data Grafik Nilai-Nilai Olahraga Pada Indikator *Problem Solving*.



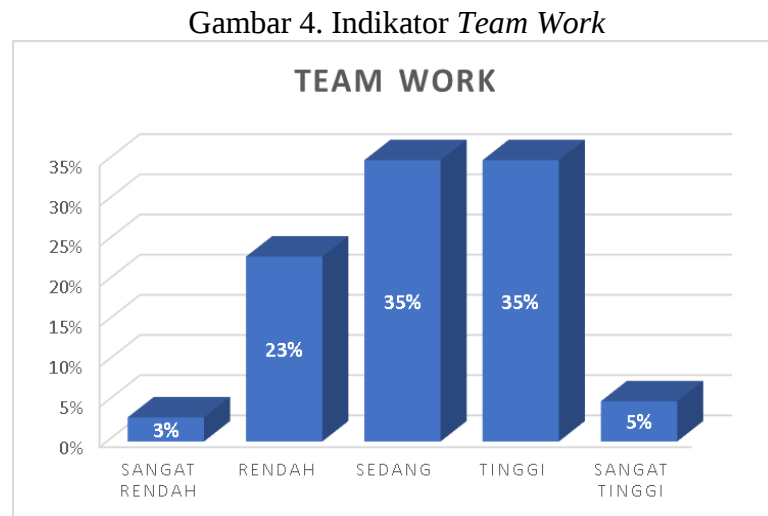
Berdasarkan data distribusi pada indikator *Problem Solving* menunjukkan, bahwa kategori Sangat Tinggi mendapatkan 10%, kategori Tinggi mendapatkan 25%, kategori Sedang mendapatkan 33%, kategori Rendah mendapatkan 28% dan kategori Sangat Rendah mendapatkan 5%.

Gambar 3. Data Grafik Nilai-Nilai Olahraga Pada Indikator *Communication*.



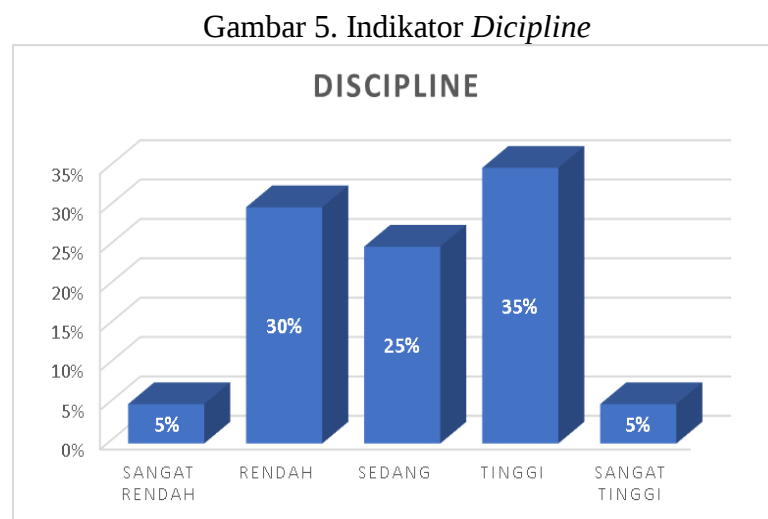
Berdasarkan data distribusi pada indikator *Communication* menunjukkan, bahwa kategori Sangat Tinggi mendapatkan 3%, kategori Tinggi mendapatkan 35%, kategori Sedang mendapatkan 33%, kategori Rendah mendapatkan 25% dan kategori Sangat Rendah mendapatkan 5%.

Gambar 4. Data Grafik Nilai-Nilai Olahraga Pada Indikator *Team Work*.



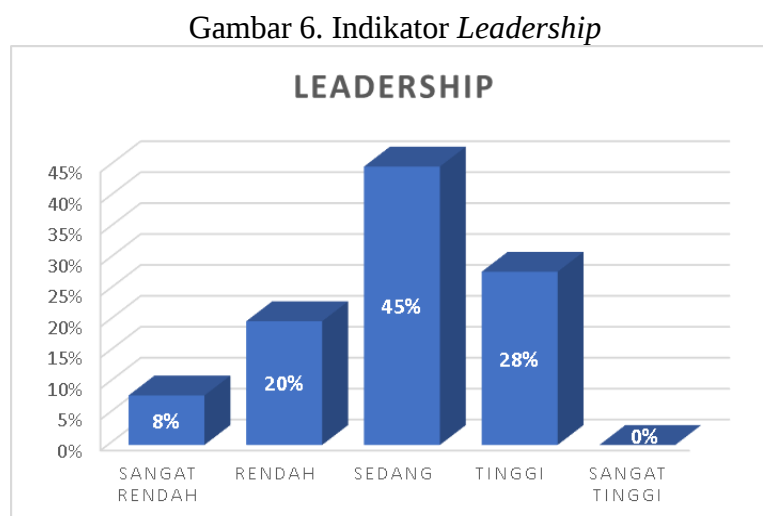
Berdasarkan data distribusi pada indikator *Team Work* menunjukkan, bahwa kategori Sangat Tinggi mendapatkan 5%, kategori Tinggi mendapatkan 35%, kategori Sedang mendapatkan 35%, kategori Rendah mendapatkan 23% dan kategori Sangat Rendah mendapatkan 5%.

Gambar 5. Data Grafik Nilai-Nilai Olahraga Pada Indikator *Dicipline*.



Berdasarkan data distribusi pada indikator *Discipline* menunjukkan, bahwa kategori Sangat Tinggi mendapatkan 5%, kategori Tinggi mendapatkan 35%, kategori Sedang mendapatkan 25%, kategori Rendah mendapatkan 30% dan kategori Sangat Rendah mendapatkan 5%.

Gambar 6. Data Grafik Nilai-Nilai Olahraga Pada Indikator *Leadership*.



Berdasarkan data distribusi pada indikator *Leadership* menunjukkan bahwa kategori Sangat Tinggi mendapatkan 0%, kategori Tinggi mendapatkan 28%, kategori Sedang mendapatkan 45%, kategori Rendah mendapatkan 20% dan kategori Sangat Rendah mendapatkan 8%.

### Pembahasan

Dalam penelitian “Analisis Nilai-nilai Olahraga pada Judoka Ekstrakurikuler di SMA Nusantara”, ditemukan bahwa tingkat pemahaman terhadap nilai-nilai olahraga di pengaruhi dengan beberapa faktor utama, faktor-faktor itu adalah adil dalam bermain, pemecahan masalah, komunikasi, kerja sama, disiplin, dan kepemimpinan. Dari beberapa faktor tersebut dianalisis untuk mendapatkan gambaran secara menyeluruh mengenai nilai-nilai olahraga pada judoka saat mengikuti kegiatan latihan ekstrakurikuler, bertanding, dan dalam kegiatan di sekolah. Nilai-nilai olahraga mencakup: visioner, kedamaian, tidak diskriminatif, saling memahami, persahabatan, solidaritas, *fair play*, keunggulan, kegembiraan, penghormatan, pengembangan manusia, kepemimpinan, motivasi, dan kerja tim. Penanaman nilai-nilai ini berdampak pada pembentukan karakter yang berkualitas dan menjadi instrumen efektif dalam pendidikan karakter bangsa (Rasyono et al., 2018).

Berdasarkan hasil penelitian tentang nilai *fair play* pada judoka ekstrakurikuler di SMA Nusantara sebanyak 40 siswa berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata 27.82. hal ini menunjukkan bahwa penerapan nilai *fair play* pada judoka ekstrakurikuler di SMA Nusantara berjalan baik. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh (Wang, 2023) yang menunjukkan bahwa prinsip *fair play* dalam olahraga tidak hanya penting untuk meraih kemenangan, tetapi juga berperan dalam membentuk karakter yang adil dan menghormati sesama. Dalam olahraga judo, yang ditekankan adalah penguasaan teknik, disiplin, dan *fair play* yang tercermin melalui penghormatan terhadap lawan serta penerapan peraturan yang berlaku. Olahraga juga berperan penting dalam menginternalisasi nilai-nilai sportivitas dan *fair play* melalui interaksi selama pelatihan dan pertandingan. Namun, meskipun mayoritas siswa menunjukkan *fair play* yang baik, penelitian Choi & Min (2018) menyatakan bahwa dalam kondisi kompetitif yang penuh tekanan, atlet sering kali mengabaikan prinsip tersebut demi meraih kemenangan. Oleh karena itu, penting untuk menyeimbangkan ambisi dengan integritas dalam konteks kompetisi. Temuan ini telah sejalan dengan penelitian terdahulu tetapi nilai *fair play* dapat terlupakan apabila siswa mendapatkan tekanan. Berdasarkan teori *social learning* yang dikembangkan Bandura (1986), individu mempelajari perilaku sosial melalui pengamatan dan interaksi dengan orang lain. Dalam konteks bela diri judo, siswa tidak hanya mempelajari teknik, tetapi

juga menanamkan nilai *fair play* dalam kegiatan sekolah maupun saat berkompetisi. Berdasarkan hasil penelitian tentang nilai *problem solving* pada judoka ekstrakurikuler di SMA Nusantara, sebanyak 40 siswa berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata 28.47. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan yang baik dalam menghadapi masalah yang muncul dalam latihan dan kompetisi. Menurut (Denison et al., 2017) keterampilan pemecahan masalah sangat penting dalam olahraga karena atlet harus berpikir cepat dan membuat keputusan yang tepat. Hal ini juga diterapkan dalam judo, yang menuntut atlet untuk mampu mengatasi berbagai tantangan secara cepat dan efektif. Judo menyediakan kesempatan yang baik untuk melatih keterampilan ini, mengingat atlet sering kali dihadapkan pada situasi yang membutuhkan improvisasi dalam menghadapi serangan lawan. Namun, penelitian oleh (Burgueño, 2020) menemukan bahwa sebagian siswa, khususnya yang kurang berpengalaman, cenderung kesulitan dalam menerapkan pemecahan masalah secara efektif. Hal ini bisa disebabkan oleh kurangnya pengalaman praktis atau pelatihan yang belum memadai dalam situasi yang kompetitif, sehingga siswa membutuhkan bimbingan lebih lanjut untuk mengasah keterampilan tersebut. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu, namun judoka atau siswa masih cenderung kesulitan menerapkannya dalam kegiatan sehari-hari maupun saat pertandingan.

Berdasarkan hasil penelitian tentang nilai *Communication* pada judoka ekstrakurikuler di SMA Nusantara, sebanyak 40 siswa berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata 25.47. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi antaranggota tim, pelatih, dan lawan sudah cukup baik. Keterampilan komunikasi yang efektif dalam tim dapat memperkuat kerja sama dan mencegah miskomunikasi yang dapat merugikan tim sesuai dengan temuan (Salcinovic et al., 2022). Penelitian oleh (Casado-Robles et al., 2020) menegaskan bahwa komunikasi yang baik dapat memperkuat kerja sama tim, yang sangat penting dalam cabang olahraga seperti judo yang memadukan taktik individu dan tim untuk mencapai tujuan bersama. Namun, meskipun komunikasi verbal sudah berjalan dengan baik, penelitian oleh (Purnamasari et al., 2021) mengungkapkan bahwa dinamika komunikasi non-verbal dan hubungan interpersonal dalam tim sering kali menghambat efektivitas kerja sama. Oleh karena itu, penting untuk tidak hanya mengutamakan komunikasi verbal, tetapi juga memperhatikan aspek non-verbal dan bagaimana interaksi sosial dapat mempengaruhi performa tim. Temuan ini telah sejalan dengan penelitian terdahulu tetapi judoka atau siswa itu sendiri cenderung memiliki kekurangan dalam berkomunikasi secara sosial. Berdasarkan dengan teori *social penetration* yang dikembangkan (Altman & Taylor, 1973), hubungan interpersonal berkembang melalui proses komunikasi yang bertahap dari interaksi yang dasar hingga tinggi. Penerapan teori ini dapat membantu memahami bagaimana judoka atau siswa membangun kepercayaan yang lebih baik.

Berdasarkan hasil penelitian tentang nilai *team work*, sebanyak 40 judoka ekstrakurikuler di SMA Nusantara berada pada kategori tinggi hingga sedang dengan nilai rata-rata kerja sama 20,75. Hal ini menunjukkan bahwa judoka SMA Nusantara telah menerapkan nilai kerja sama dengan baik. Namun, meskipun siswa mampu bekerja sama dalam tim, masih terdapat ruang untuk peningkatan agar kerja sama dapat lebih optimal. Menurut (Salcinovic et al., 2022), kerja sama dalam tim adalah kunci utama keberhasilan dalam olahraga, dan ini sangat relevan dalam judo. Olahraga ini memadukan strategi individu dan tim yang harus saling mendukung untuk mencapai tujuan bersama. Penguatan keterampilan kerja sama dapat memperkuat kekompakan tim dan memungkinkan penyelesaian masalah yang lebih efisien dalam situasi kompetitif. Namun, meskipun kerja sama sudah terjalin, (Tavares et al., 2025) mengungkapkan bahwa dalam tim yang memiliki keberagaman latar belakang, sering terjadi kesulitan dalam penyesuaian diri dan pengaturan kerja sama. Beberapa siswa mungkin merasa kesulitan dalam beradaptasi dengan anggota tim yang memiliki gaya komunikasi atau pendekatan yang berbeda, yang menjadi tantangan dalam meningkatkan kualitas kerja sama antaranggota tim yang lebih beragam. Berdasarkan teori yang ada, nilai kerja sama ini selaras dengan teori *teamwork and collaboration* yang dikembangkan (Hackman & Oldham, 1980)

menekankan bahwa untuk memahami dinamika kerja sama dalam tim. Teori ini menjelaskan bahwa efektivitas tim tergantung pada beberapa faktor, termasuk tujuan yang jelas serta peran yang terdefinisi dengan baik. Kerja sama dan strategi tim sangat penting, penerapan ini dapat mengidentifikasi hal yang harus diperbaiki dalam kerja sama antara judoka.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai nilai *discipline* pada judoka ekstrakurikuler di SMA Nusantara, sebanyak 40 siswa berada dalam kategori tinggi dengan rata-rata nilai sebesar 25,52. Ini menunjukkan bahwa penerapan nilai disiplin dalam ekstrakurikuler judo di SMA Nusantara berjalan dengan baik. Disiplin tidak hanya mencakup kedisiplinan waktu, tetapi juga konsistensi dalam menjalankan teknik dan pola pikir yang teratur, sebagaimana dinyatakan oleh (Allan & Callan, 2021). Disiplin sangat penting dalam menjaga kondisi fisik dan mental siswa agar tetap fokus pada tujuan mereka. Namun, meskipun disiplin sudah diterapkan dengan baik, (Denison et al., 2017) memperingatkan bahwa terlalu fokus pada kedisiplinan teknis bisa menyebabkan kelelahan fisik atau mental, yang pada saatnya dapat menurunkan motivasi siswa untuk berlatih secara efektif. Oleh karena itu, penting bagi pelatih untuk menciptakan keseimbangan antara kedisiplinan dan perhatian terhadap kesejahteraan fisik serta mental siswa. Hal ini selaras dengan teori *balance theory* (teori keseimbangan) yang dikembangkan (Heider, F ; Berscheid & Regan, 2016), teori ini menekankan pentingnya keseimbangan antara elemen dalam kehidupan individu, termasuk antara disiplin dan kesejahteraan fisik serta mental. Dalam konteks nilai disiplin judo ini siswa perlu menjaga keseimbangan antara kedisiplinan dalam latihan dan perhatian terhadap kesehatan fisik. Disiplin adalah salah satu nilai inti dalam judo yang diajarkan melalui latihan rutin dan penguasaan teknik. Dalam dunia judo, atlet diharapkan untuk dapat mematuhi aturan yang ada dan menunjukkan komitmen terhadap latihan. Ketidakdisiplinan dapat berakibat negatif pada prestasi dan perkembangan individu (Kurniawan & Fithroni, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian tentang nilai *leadership* pada judoka ekstrakurikuler di SMA Nusantara, sebanyak 40 siswa berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata 24,55. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan nilai kepemimpinan pada judoka ekstrakurikuler di SMA Nusantara masih perlu pengembangan lebih lanjut. (Wang, 2023) menyatakan bahwa kepemimpinan sangat penting dalam olahraga untuk memotivasi tim dan mencapai tujuan bersama. Kemampuan kepemimpinan yang baik dalam tim dapat meningkatkan performa dan menciptakan atmosfer yang positif di dalam tim. Namun, meskipun ada potensi kepemimpinan di dalam tim, (Tavares Junior et al., 2025) mengungkapkan bahwa banyak siswa merasa tidak siap atau kesulitan untuk mengambil keputusan strategis penting dalam kompetisi. Kurangnya kesempatan untuk mengembangkan keterampilan kepemimpinan bisa menjadi kendala, sehingga pelatih perlu memberikan lebih banyak peluang bagi siswa untuk mengasah kemampuan ini dalam konteks latihan dan kompetisi. Selaras dengan teori kepemimpinan situasional yang dikembangkan oleh (Hersey et al., 1988), teori ini menekankan bahwa efektivitas kepemimpinan tergantung pada situasi dan tingkat kesiapan pengikut, sehingga perlu menyesuaikan gaya kepemimpinan sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan tim. Dalam konteks ini, judoka ekstrakurikuler atau siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dapat menerapkan rasa kepemimpinan dalam kegiatan di luar atau di dalam sekolah, sehingga dapat meningkatkan identitas diri serta dalam tim yang lebih positif.

## KESIMPULAN

Penelitian yang dilakukan pada tanggal 13—17 Juni 2025 adalah sebagian besar siswa SMA Nusantara, Kota Bandung dapat menerapkan nilai-nilai olahraga pada saat berkegiatan di sekolah maupun berkompetisi dengan cara yang baik. Tercatat dari nilai *Fair Play*, *Problem Solving*, *Communication*, *Team Work*, *Dicipline*, dan *Leadership* telah diterapkan oleh judoka ekstrakurikuler atau siswa yang mengikuti ekstrakurikuler judo mereka dengan baik. Secara

keseluruhan, hasil indikator komunikasi, kerja sama, disiplin, dan kepemimpinan di kalangan judoka ekstrakurikuler di SMA Nusantara menunjukkan variasi yang signifikan. Meskipun beberapa aspek telah mencapai kategori tinggi, masih terdapat kesempatan untuk perbaikan, khususnya dalam indikator kerja sama dan kepemimpinan. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang berkelanjutan dari pelatih dan pihak sekolah untuk meningkatkan nilai-nilai ini, sehingga dapat mendukung perkembangan karakter dan prestasi siswa secara menyeluruh.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afif, M., Santoso, D. A., & Setiabudi, M. A. (2025). *Analisis Ekstrakurikuler Olahraga terhadap Karakter Siswa di SMP Darul Ilmi Banyuwangi*. 11(1), 50–66.
- Allan, L., & Callan, M. (2021). Competition judo for women. In *Women in Judo* (pp. 63–72). Routledge.
- Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. Holt, Rinehart & Winston.
- Berscheid, E., & Regan, P. (2016). The psychology of interpersonal relationships. *The Psychology of Interpersonal Relationships*, 1–531. <https://doi.org/10.4324/9781315663074>
- Biedrzycki, J., & Laskowski, R. (2024). The impact of judo training on the development of cognitive functions – A systematic review. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 16(4). <https://doi.org/10.29359/BJHPA.16.4.07>
- Burgueño, R. (2020). *Sport Education and Sportsmanship Orientations : An Intervention in High School Students*. 1–16.
- Casado-Robles, C., Mayorga-Vega, D., Guijarro-Romero, S., & Viciano, J. (2020). Sport education-based irregular teaching unit and students' physical activity during school recess. *The Journal of Educational Research*, 113(4), 262–274.
- Denison, J., Mills, J. P., & Konoval, T. (2017). Sports' disciplinary legacy and the challenge of 'coaching differently.' *Sport, Education and Society*, 22(6), 772–783. <https://doi.org/10.1080/13573322.2015.1061986>
- Dudley, D. A. (2025). Educating Character Through Quality Physical Education : A Pedagogical Model Educating Character Through Quality Physical Education : *Quest*, 77(3), 449–466. <https://doi.org/10.1080/00336297.2025.2473423>
- Hackman, J. R., & Oldham, G. (1980). R.(1980), Work Redesign. *Reading. Addison-Westley, Massachusetts*.
- Hersey, P., Blanchard, K., & Johnson, D. (1988). Management of Organizational Behavior Read. In *Management of Organizational Behavior: Utilizing Human Resources* (pp. 169–201).
- Juhrocin, J., Munanjat Saputra, Y., Ma'mun, A., & Yudianta, Y. (2023). The integration of the universal values of sport into physical education: Positive Youth Development (PYD) framework. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(2), 260–273. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v9i2.19859](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v9i2.19859)
- Kurniawan, B. E. K., & Fithroni, H. (2024). Analisis Manajemen Sarana Prasarana Pada Cabang Olahraga Judo Dalam Rangka Persiapan Porprov Jawa Timur VIII. In *Sprinter Jurnal Ilmu Olahraga*. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i1.475>
- Li, F., Li, L., Du, X., & Wang, X. (2024). The relationship between extracurricular sports participation and subjective well-being in junior high school students: a moderated mediation model. *Frontiers in Public Health*, 12(August), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1456219>
- Mujiyono. (2019). Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti || 75. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 6(1), 75–86.
- Olahraga, P. N., Usaha, S., & Karakter, P. (2018). *Penanaman Nilai-Nilai Olahraga Sebagai*

- Usaha Pembentukan Karakter Bangsa (Rasyono)*. 4(1), 33–42.
- Permendikbud, 2014. (2014). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 Tentang Pendidikan Kepramukaan Sebagai Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. *Permendikbud No 63 Tahun 2014*, 53(9), 1689–1699. [www.journal.uta45jakarta.ac.id](http://www.journal.uta45jakarta.ac.id)
- Purnamasari, I., Novian, G., Studi Pendidikan Olahraga, P., Pascasarjana, S., Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., & Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, F. (2021). Judo: Pembinaan Disiplin, Toleransi dan Respect. *Jurnal Pasca Dharma Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 66–70.
- Qosimovna, H. G. (2025). *Developing students ' interest in knowledge through extracurricular educational activities*. 05(149), 149–151. <https://doi.org/10.37547/ijp/Volume05Issue02-39>
- Salcinovic, B., Drew, M., Dijkstra, P., Waddington, G., & Serpell, B. G. (2022). Factors Influencing Team Performance: What Can Support Teams in High-Performance Sport Learn from Other Industries? A Systematic Scoping Review. *Sports Medicine - Open*, 8(1), 25. <https://doi.org/10.1186/s40798-021-00406-7>
- Sugiyono, S. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D. *Bandung: Alfabeta*, 1–11.
- Tang, C. (2025). *The Impact of Sports Reforms in the New Era on the Physical and Mental Health Development of College Students*. 19(1), 1–16. <https://doi.org/10.4018/IJCINI.368147>
- Tavares, A. C., Pimenta, T. F. da F., Rufino, L. G. B., Campos, D., & Silva, L. H. da. (2025). Judô Nas Escolas Japonesas: O Que O Judô Brasileiro Pode Aprender Com Esse Modelo? In *Motricidades Revista Da Sociedade De Pesquisa Qualitativa Em Motricidade Humana*. <https://doi.org/10.29181/2594-6463-2025-v9-n1-p48-61>
- Tavares Junior, A. C., Pimenta, T. F. da F., Rufino, L. G. B., Campos, D. G., & Silva, L. H. da. (2025). Judô nas escolas japonesas: o que o judô brasileiro pode aprender com esse modelo? *MOTRICIDADES: Revista Da Sociedade de Pesquisa Qualitativa Em Motricidade Humana*, 9(1), 48–61. <https://doi.org/10.29181/2594-6463-2025-v9-n1-p48-61>
- Wang, C. (2023). *Students ' Attitudes and Behaviors towards Fair Play in Sport*. 89–104. <https://doi.org/10.4236/jss.2023.115008>
- Whitehead, J., Telfer, H., & Lambert, J. (2013). *Values in Youth Sport and Physical*. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780203114155>
- Yaumulhak, A., Ma'mun, A., Hambali, B., Syarifatunnisa, & Anira. (2024). Sports values in physical education for students: moral, competence, and status values. *Edu Sportivo*, 110–119. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/esijope.2024.vol5\(2\).15440](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/esijope.2024.vol5(2).15440)
- Zhang, H., Qin, Y., Khalid, S., Tadesse, E., & Gao, C. (2023). *A Systematic Review of the Impact of Physical Activity on Cognitive and Noncognitive Development in Chinese University Students*.