

THE EFFECT OF TRAINING AND DISCIPLINE ON ACHIEVEMENT
(A Study of Athletes from The Indonesian Rafting Federation in Purworejo Regency)

PENGARUH PELATIHAN DAN DISIPLIN TERHADAP PRESTASI
(Studi pada Atlet Federasi Arung Jeram Indonesia Kabupaten Purworejo)

Ela Kurnia Sari¹, Hardin², Fitri Rahmawati^{3*}

Fakultas Ekonomi, Universitas Muhammadiyah Purworejo^{1,2,3}

ellaemon0504@gmail.com¹, hardin@umpwr.ac.id², fitrirahmawati@umpwr.ac.id^{3*}

ABSTRACT

In human resource management, achievement (work performance) is a crucial element and must receive full attention from the organization. This is because achievement is a key determinant in achieving organizational goals. A person's achievement can be influenced by many factors, such as training and discipline. The objectives of this study were to examine the effect of training on achievement among FAJI athletes in Purworejo Regency and the effect of discipline on achievement among FAJI athletes in Purworejo Regency. The population in this study was FAJI athletes in Purworejo Regency. The sampling technique used saturated sampling. Based on these considerations, a sample size of 74 individuals was obtained. Data collection used a questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data analysis used multiple linear regression analysis. The results showed that training had a positive and significant effect on achievement among FAJI athletes in Purworejo Regency, and discipline had a positive and significant effect on achievement among FAJI athletes in Purworejo Regency.

Keywords: *training, discipline, achievement*

ABSTRAK

Dalam manajemen sumber daya manusia, prestasi (prestasi kerja atau kinerja) adalah salah satu unsur penting dan harus mendapat perhatian yang penuh dari organisasi. Hal ini disebabkan prestasi adalah penentu dalam pencapaian tujuan organisasi. Pencapaian prestasi seseorang dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti pelatihan dan disiplin. Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah menguji pengaruh pelatihan terhadap prestasi pada atlet FAJI Kabupaten Purworejo, dan menguji pengaruh disiplin terhadap prestasi pada atlet FAJI Kabupaten Purworejo. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet FAJI Kabupaten Purworejo. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh. Berdasarkan pertimbangan penentuan sampel tersebut diperoleh sampel sebanyak 74 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi pada atlet FAJI Kabupaten Purworejo, disiplin berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi pada atlet FAJI Kabupaten Purworejo.

Kata kunci: *pelatihan, disiplin, prestasi*

PENDAHULUAN

Manajemen sumber daya manusia bagi suatu organisasi menyangkut keseluruhan urusan manusia dalam organisasi untuk ikut berperan aktif dalam pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Pengelolaan sumber daya manusia merupakan suatu proses yang berhubungan dengan implementasi fungsi-fungsi manajemen mulai dari perencanaan, pengorganisasian, pengarahan hingga pengawasan yang berperan penting secara efektif dan efisien dalam menunjang tercapainya tujuan individu maupun organisasi. Oleh karenanya, apabila sumber daya manusia dalam organisasi dikelola dan dimanfaatkan dengan baik, maka

organisasi tersebut akan mampu menjalankan roda usahanya secara optimal (Suryani & FoEh, 2019: 1). Dalam manajemen sumber daya manusia, prestasi (prestasi kerja atau kinerja) adalah salah satu unsur penting dan harus mendapat perhatian yang penuh dari organisasi. Hal ini disebabkan prestasi adalah penentu dalam pencapaian tujuan organisasi (Warella dkk., 2021: 15).

Prestasi adalah hasil yang dicapai oleh seseorang atau organisasi berdasarkan kriteria yang berlaku untuk pekerjaan tersebut dalam suatu kurun waktu yang telah ditetapkan. Artinya bahwa bila aktivitas seseorang atau organisasi dapat mencapai hasil sesuai standar yang berlaku, maka dapat dikatakan berprestasi baik dan bila sebaliknya berarti berprestasi buruk (Kartono, 2019: 57).

Pencapaian prestasi seseorang dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, pada penelitian ini faktor yang mempengaruhi prestasi difokuskan pada pelatihan dan disiplin. Pelatihan dapat meningkatkan prestasi (Afandi, 2018: 129). Individu yang disiplin akan mempengaruhi prestasi (Kasmir, 2017: 193).

Pelatihan merupakan upaya untuk mengembangkan sumber daya manusia terutama untuk mengembangkan kemampuan intelektual dan kepribadian (Afandi, 2018: 128). Secara garis besar, pelatihan dapat diartikan sebagai akuisisi dari pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang memungkinkan manusia untuk mencapai tujuan individual dan organisasi saat ini dan di masa depan (Bambrough dalam Nellitawati, 2018: 107). Investasi dalam bidang pelatihan dapat dikatakan sebagai katalisator utama pengembangan sumber daya manusia dalam manajemen sumber daya manusia, dengan harapan bahwa semakin terlatihnya sumber daya manusia, semakin tinggi pula tingkat kesadaran, partisipasi dan prestasi dalam organisasi (Nadeak, 2019: 8). Hal ini diperkuat oleh pendapat Xiao dkk., (2025: 1) bahwa pelatihan dapat meningkatkan prestasi atlet.

Faktor selanjutnya yang berpengaruh terhadap prestasi yaitu disiplin. Kunci keberhasilan pelaksanaan berbagai aturan tidak terlepas dari penerapan disiplin dalam organisasi. Dengan demikian disiplin sangat dibutuhkan dan hendaknya selalu mendukung aktivitas manajemen sumber daya manusia, agar tujuan organisasi dapat tercapai secara efektif dan efisien (Ajabar, 2020: 45). Disiplin secara etimologis asal katanya *disciple* artinya pengikut, penganut, pengajaran dan sebagainya. Disiplin menunjuk pada keadaan tertentu di mana adanya kepatuhan orang-orang pada peraturan yang ada dalam organisasi (Ajabar, 2020: 45). Disiplin merupakan usaha seseorang untuk menjalankan aktivitas kerjanya secara sungguh-sungguh. Disiplin dalam hal ini dapat berupa

waktu misalnya masuk kerja selalu tepat waktu. Kemudian disiplin dalam mengerjakan apa yang diperintahkan kepadanya sesuai dengan perintah yang harus dikerjakan. Individu yang disiplin akan mempengaruhi prestasi (Kasmir, 2017: 193).

Penelitian difokuskan pada Federasi Arung Jeram Indonesia (FAJI) Kabupaten Purworejo. FAJI didirikan pada tanggal 29 Maret 1996, oleh 30 kelompok dari berbagai berdaerah di Indonesia. Sejak berdirinya, FAJI telah aktif membantu pemerintah dalam berbagai hal terkait olahraga arung jeram di Indonesia. Pada tahun 2009, FAJI membantu pemerintah dalam menyusun Standar Kompetensi Kerja Nasional Indonesia (SKKNI) Pemandu Arung Jeram yang kemudian ditetapkan dalam Peraturan Menteri Nomor 62 Tahun 2009. Selain itu, pada tahun 2014, FAJI kembali membantu pemerintah dalam menyusun Standar Usaha Wisata Arung Jeram yang ditetapkan dalam Peraturan Menteri Pariwisata dan Ekonomi Kreatif Nomor 13 Tahun 2014. Pada tahun 2019, FAJI kembali berkontribusi dalam meningkatkan keselamatan wisata petualangan air dengan menyusun *Safety Code* Wisata Petualangan Tirta. Dokumen tersebut kemudian dikeluarkan oleh Kementerian Pariwisata dan bertujuan untuk memastikan keselamatan para peserta wisata petualangan tirta, termasuk olahraga arung jeram (Mutaqin, 2024 dalam www.highlandadventure.co.id). Salah satu unsur penting dan harus mendapat perhatian oleh FAJI sebagai organisasi berkaitan dengan prestasi anggotanya khususnya para atlet arung jeram.

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari Bapak Saeful Mujab, S.Pd., selaku Ketua Umum Harian di FAJI Kabupaten Purworejo, ditemukan beberapa permasalahan yang berkaitan dengan pelatihan, seperti masih kurangnya latihan kekuatan fisik, dan masih kurangnya latihan kerjasama tim. Selain itu, dilihat dari variabel disiplin, masih ditemukan beberapa atlet yang kurang disiplin, yang terlihat dari terlambat datang baik ke sesi latihan maupun ke pertemuan, dan kurang memanfaatkan waktu secara efektif seperti banyak mengobrol dan bercanda ketika latihan. Apabila hal ini terus terjadi, maka dikhawatirkan prestasi atlet FAJI Kabupaten

Purworejo akan menurun bahkan tidak sesuai dengan target organisasi. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka peneliti menilai penting untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Pelatihan dan Disiplin terhadap Prestasi (Studi pada Atlet Federasi Arung Jeram Indonesia Kabupaten Purworejo)”**.

KAJIAN LITERATUR

A. Prestasi

Prestasi merupakan pencapaian penting kaitannya dengan efektivitas suatu organisasi (Robbins & Judge, 2017: 65). Prestasi yaitu hasil dari usaha seseorang baik dari segi kualitas maupun kuantitas berdasarkan standar kerja (Widodo, 2015: 131). Menurut Kasmir (2017: 182) prestasi merupakan hasil dan perilaku yang telah dicapai dalam menyelesaikan tugas-tugas dan tanggung jawab yang diberikan dalam suatu periode tertentu.

Prestasi adalah hasil yang dicapai oleh seseorang atau organisasi berdasarkan kriteria yang berlaku untuk pekerjaan tersebut dalam suatu kurun waktu yang telah ditetapkan. Artinya bahwa bila aktivitas seseorang atau organisasi dapat mencapai hasil sesuai standar yang berlaku, maka dapat dikatakan berprestasi baik dan bila sebaliknya berarti berprestasi buruk (Kartono, 2019: 57).

Menurut Muryati dkk., (2022: 44) prestasi merupakan hasil usaha yang dapat dicapai oleh seseorang atau sekelompok orang dalam suatu organisasi, sesuai dengan wewenang dan tanggung jawab masing-masing, dalam rangka upaya mencapai tujuan organisasi yang bersangkutan secara legal, tidak melanggar hukum dan sesuai dengan moral maupun etika.

Pada penelitian ini faktor yang mempengaruhi prestasi difokuskan pada pelatihan, pelatihan dapat meningkatkan prestasi (Afandi, 2018: 129), dan disiplin, individu yang disiplin akan mempengaruhi prestasi (Kasmir, 2017: 193).

B. Pelatihan

Secara garis besar, pelatihan dapat diartikan sebagai akuisisi dari pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang memungkinkan manusia untuk mencapai tujuan individual dan organisasi saat ini dan di masa depan (Bambrough dalam Nellitawati, 2018: 107). Pelatihan merupakan upaya untuk mengembangkan sumber daya manusia terutama untuk mengembangkan kemampuan intelektual dan kepribadian (Afandi, 2018: 128).

Pelatihan dilakukan agar sumber daya manusia dapat selalu mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Investasi dalam bidang pelatihan dapat dikatakan sebagai katalisator utama pengembangan sumber daya manusia dalam manajemen sumber daya manusia, dengan harapan bahwa semakin terlatihnya sumber daya manusia, semakin tinggi pula tingkat kesadaran, partisipasi dan prestasi dalam organisasi (Nadeak, 2019: 8).

Pelatihan adalah semua kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan prestasi pada pekerjaan yang sedang atau yang akan dihadapi (Nadeak, 2019: 16). Pelatihan adalah kegiatan berkelanjutan resmi yang dirancang untuk pemenuhan tujuan dan meningkatkan prestasi (Sahir dkk., 2023: 2). Pelatihan juga memiliki dampak positif pada prestasi (Suryani & FoEh, 2019: 83).

Tujuan diadakan pelatihan dikarenakan organisasi menginginkan adanya perubahan dalam prestasi kerja seseorang sehingga dapat sesuai dengan tujuan organisasi tersebut. Pelatihan juga merupakan upaya untuk mengembangkan kemampuan intelektual dan kepribadian. Oleh karena itu, setiap organisasi yang ingin berkembang, pelatihan harus memperoleh perhatian yang lebih besar sehingga dapat meningkatkan prestasi (Afandi, 2018: 129).

Sedangkan, manfaat pelatihan menurut Afandi (2018: 129) adalah, meningkatkan kualitas dan kuantitas produktivitas, mengurangi waktu belajar yang diperlukan seseorang untuk mencapai standar prestasi yang dapat diterima, pembentuk sikap loyalitas dan kerjasama yang lebih menguntungkan, memenuhi kebutuhan perencanaan sumber daya manusia,

mengurangi frekuensi dan biaya kecelakaan kerja, membantu seseorang dalam meningkatkan dan mengembangkan pribadi mereka.

Setelah pelatihan dilakukan dan berakhir pada jadwal yang ditentukan maka manajemen harus memastikan bahwa pelatihan tersebut telah memenuhi tujuan yang ditetapkan. Tujuan penilaian dilakukan adalah untuk mengetahui perencanaan pelatihan yang sudah didesain. Selain itu telah diidentifikasi pencapaian tujuan pelatihan tersebut. Evaluasi pelatihan dapat dilakukan dengan berbagai metode, menggunakan alat ukur yang sesuai (Noe dalam Suryani & FoEh, 2019: 83).

C. Disiplin

Disiplin secara etimologis asal katanya *disciple* artinya pengikut, penganut, pengajaran dan sebagainya. Disiplin menunjuk pada keadaan tertentu di mana adanya kepatuhan orang-orang pada peraturan yang ada dalam organisasi (Ajabar, 2020: 45). Disiplin adalah suatu tata tertib atau peraturan yang dibuat oleh manajemen suatu organisasi seterusnya orang-orang yang tergabung dalam organisasi tunduk pada tata tertib yang ada dengan rasa senang hati, sehingga tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, keteraturan, dan ketertiban. Karena sudah menyatu dengan dirinya, maka sikap atau perbuatan yang dilakukan bukan lagi atau sama sekali tidak dirasakan sebagai beban, bahkan sebaliknya akan membebani dirinya bilamana ia tidak berbuat sebagaimana lazimnya (Afandi, 2018: 11).

Disiplin adalah ketaatan atau kepatuhan seseorang untuk selalu mengikuti peraturan dan pedoman kerja dan standar operasional prosedur yang telah ditetapkan organisasi. Seseorang yang memiliki disiplin akan bertanggung jawab melakukan tugas pokok dan fungsinya dengan baik, dan sebaliknya seseorang yang kurang atau tidak

disiplin akan malas melakukan tugas pokok dan fungsinya dengan baik (Sisca dkk., 2020: 66).

Disiplin sangat dibutuhkan oleh setiap individu. Disiplin menjadi persyaratan bagi pembentukan sikap, perilaku, dan tata kehidupan berdisiplin yang akan membuat individu mendapat kemudahan dalam bekerja, dengan begitu akan menciptakan suasana kerja yang kondusif dan mendukung usaha pencapaian tujuan (Afandi, 2018: 13). Disiplin berfungsi mengatur kehidupan bersama, dalam suatu kelompok tertentu atau dalam masyarakat dengan begitu, hubungan yang terjalin antara individu satu dengan individu lain menjadi lebih baik dan lancar. Disiplin juga dapat membangun kepribadian seseorang. Lingkungan yang memiliki disiplin yang baik, sangat berpengaruh terhadap kepribadian seseorang. Disiplin merupakan sarana untuk melatih kepribadian seseorang agar senantiasa menunjukkan prestasi yang baik (Afandi, 2018: 13).

D. Pengembangan Hipotesis

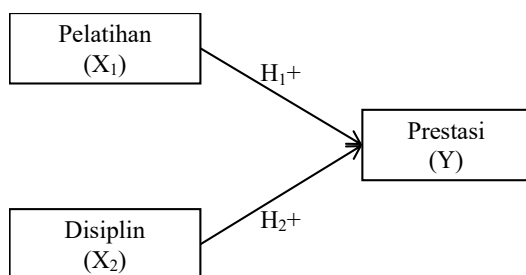
Faktor yang mempengaruhi prestasi adalah pelatihan. Pelatihan dapat meningkatkan prestasi. Pelatihan harus memperoleh perhatian yang lebih besar sehingga dapat meningkatkan prestasi (Afandi, 2018: 129). Pelatihan adalah semua kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan prestasi pada pekerjaan yang sedang atau yang akan dihadapi (Nadeak, 2019: 16). Pelatihan adalah kegiatan berkelanjutan resmi yang dirancang untuk pemenuhan tujuan dan meningkatkan prestasi (Sahir dkk., 2023: 2). Pelatihan memiliki dampak positif pada prestasi (Suryani & FoEh, 2019: 83). Pelatihan menunjukkan efek dalam meningkatkan prestasi khusus olahraga (Wang dkk., 2023: 1). Pelatihan dapat meningkatkan prestasi atlet (Xiao dkk., 2025: 1). Pelatihan akan membantu meningkatkan prestasi (Agostinho dkk., 2015: 2). Pelatihan dapat menjadi metode alternatif untuk meningkatkan prestasi (Usgu dkk., 2020: 321). Hasil penelitian Hermawan dkk., (2021), Akbar (2024), dan Jaelani (2022) menyimpulkan bahwa pelatihan berpengaruh positif terhadap prestasi. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan adalah,

H₁: pelatihan berpengaruh positif terhadap prestasi

Disiplin merupakan usaha seseorang untuk menjalankan aktivitas kerjanya secara sungguh-sungguh. Disiplin dalam hal ini dapat berupa waktu misalnya masuk kerja selalu tepat waktu. Kemudian disiplin dalam mengerjakan apa yang diperintahkan kepadanya sesuai dengan perintah yang harus dikerjakan. Individu yang disiplin akan mempengaruhi prestasi (Kasmir, 2017: 193). Disiplin merupakan sarana untuk melatih kepribadian seseorang agar senantiasa menunjukkan prestasi yang baik (Afandi, 2018: 13). Disiplin bermanfaat untuk mendidik seseorang dalam mematuhi peraturan, prosedur, serta kebijakan yang ada sehingga menghasilkan prestasi yang baik. Semakin tinggi disiplin seseorang maka akan semakin tinggi juga prestasi orang tersebut (Sinambela, 2016: 332). Salah satu faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi yaitu disiplin (Rusdiana, 2022: 196). Tingkat disiplin dapat mempengaruhi prestasi atlet (Surbakti dkk., 2022: 29). Hasil penelitian Hermawan dkk., (2021), Azhimi dkk., (2021) serta Bardiansyah & Zainab (2022) menyimpulkan bahwa disiplin berpengaruh positif terhadap prestasi. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan adalah,

H₂: disiplin berpengaruh positif terhadap prestasi

KERANGKA PEMIKIRAN



H₁: pelatihan berpengaruh terhadap prestasi

H₂: disiplin berpengaruh terhadap prestasi

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini dapat dikategorikan dalam penelitian kuantitatif karena meneliti pada populasi atau sampel tertentu menggunakan instrumen penelitian, dalam hal ini berupa kuesioner, dan analisis data bersifat statistik dengan tujuan untuk menggambarkan atau menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2019: 16). Pendekatan penelitian termasuk pada survei, yaitu penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut, untuk menemukan kejadian-kejadian relatif, distribusi, dan hubungan-hubungan antar variabel sosiologis maupun psikologis (Sugiyono, 2019: 56).

B. Populasi dan Sampel

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019: 126). Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet FAJI Kabupaten Purworejo sebanyak 74 orang.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2019: 127). Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling* jenuh (Sugiyono, 2019: 133). Berdasarkan pertimbangan penentuan sampel tersebut diperoleh sampel sebanyak 74 orang.

C. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2019: 199). Pilihan jawaban kuesioner menggunakan *Likert Scale* yang terdiri dari lima pilihan jawaban (Sugiyono, 2019: 146), yaitu: Sangat Tidak Setuju dengan nilai 1, Tidak Setuju dengan nilai 2, Kurang Setuju dengan nilai 3, Setuju dengan nilai 4, Sangat Setuju dengan nilai 5.

D. Definisi Operasional dan Pengukuran

Variabel

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2019: 69). Variabel terikat berupa prestasi (Y).

Prestasi adalah hasil dan perilaku yang telah dicapai dalam menyelesaikan tugas-tugas dan tanggung jawab yang diberikan dalam suatu periode tertentu (Kasmir, 2017: 182). Pengukuran prestasi pada penelitian ini mengacu pada pendapat Kasmir (2017: 208), yaitu: kualitas (mutu), kuantitas (jumlah), waktu (jangka waktu), penekanan biaya, pengawasan, hubungan antara perseorangan.

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (Sugiyono, 2019: 69). Variabel bebas berupa pelatihan (X_1) dan disiplin (X_2).

Pelatihan adalah upaya untuk mengembangkan sumber daya manusia terutama untuk mengembangkan kemampuan intelektual dan kepribadian (Afandi, 2018: 128). Pengukuran pelatihan pada penelitian ini mengacu pada pendapat Afandi (2018: 137), yaitu: instruktur, materi, metode, peralatan, sertifikat.

Disiplin adalah suatu tata tertib atau peraturan yang dibuat oleh manajemen suatu organisasi seterusnya orang-orang yang tergabung dalam organisasi tunduk pada tata tertib yang ada dengan rasa senang hati, sehingga tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, keteraturan, dan ketertiban (Afandi, 2018: 11). Pengukuran disiplin pada penelitian ini mengacu pada pendapat Afandi (2018: 21), yaitu: ketaatan waktu, tanggung jawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengumpulan Data Responden

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara membagikan kuesioner kepada responden. Proses pengumpulan data dibantu oleh pihak FAJI Kabupaten Purworejo dengan mengirim *link google form* di grup atlet FAJI Kabupaten Purworejo. Seluruh responden sebanyak 74 orang memberikan jawaban lengkap dan layak untuk dijadikan data dalam penelitian ini.

B. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah atlet FAJI Kabupaten Purworejo. Karakteristik responden yang diidentifikasi dalam penelitian ini adalah jenis kelamin, usia, dan pendidikan terakhir. Tabel 1 menunjukkan karakteristik, kategori dan jumlah responden.

Tabel 1 Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin	Pria	34	45,95
		Wanita	40	54,05
		Total	74	100
2	Usia (tahun)	< 18	27	36,49
		18 – < 28	47	63,51
		Total	74	100
3	Pendidikan Terakhir	SMP/Sederajat	27	36,49
		SMA/Sederajat	46	62,16
		Diploma	1	1,35
		Total	74	100

Sumber: data primer diolah (2025)

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa sebanyak 40 orang atau 54,05% atlet berjenis kelamin wanita. Hal ini juga menunjukkan bahwa atlet berjenis kelamin

wanita lebih dibutuhkan oleh FAJI Kabupaten Purworejo. Dilihat dari usia, 63,51% responden berusia 18 – < 28 tahun. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas

responden merupakan atlet yang berada pada usia produktif. Berdasarkan pendidikan terakhir, sebanyak 46 orang atau 62,16% atlet lulusan SMA/Sederajat.

C. Hasil Pengujian Instrumen Penelitian

Sebelum digunakan dalam pengambilan data penelitian, kuesioner diujicobakan terlebih dahulu untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas.

Hasil Uji Validitas

Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2019: 175). Item yang mempunyai korelasi *product moment* positif dengan kriteria (skor total) serta korelasi yang tinggi, menunjukkan bahwa item tersebut mempunyai validitas yang tinggi pula. Biasanya syarat minimum untuk dianggap memenuhi syarat adalah korelasi *product moment* sebesar 0,3 (Sugiyono, 2019: 190).

Berdasarkan hasil uji validitas diketahui bahwa nilai *Pearson Correlation* setiap butir lebih dari 0,3 artinya setiap butir pernyataan benar dalam mengukur variabel prestasi (Y), pelatihan (X_1), dan disiplin (X_2). Oleh sebab itu, keseluruhan butir pernyataan atau pertanyaan kuesioner dapat digunakan dalam pengambilan data penelitian.

Hasil Uji Reliabilitas

Reliabilitas sebenarnya adalah alat

untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari variabel atau konstruk (Ghozali, 2021: 61). Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu (Ghozali, 2021: 61). Pengukuran reliabilitas menggunakan rumus *cronbach's alpha* (α). Suatu konstruk atau variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai *cronbach's alpha* $> 0,7$ (Nunnally dalam Ghozali, 2021: 61).

Berdasarkan hasil uji reliabilitas diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha if Item Deleted* maupun *Cronbach's Alpha* variabel prestasi (Y), pelatihan (X_1), dan disiplin (X_2) lebih dari 0,70 artinya jawaban seseorang terhadap pernyataan atau pertanyaan kuesioner konsisten stabil dari waktu ke waktu atau tidak berubah ketika digunakan dalam pengambilan data penelitian.

D. Hasil Pengujian Hipotesis

Pada penelitian ini untuk menguji hipotesis menggunakan analisis regresi linier berganda yang bertujuan untuk mengukur kekuatan hubungan antara dua variabel atau lebih, serta untuk menunjukkan arah hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat (Ghozali, 2021: 145).

Hasil Analisis Regresi Berganda

Hasil analisis regresi linier berganda, dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2 Hasil Analisis Regresi

Variabel	<i>Standardized Coefficients Beta</i>	<i>p-value</i>	Keterangan
Pelatihan (X_1)	0,617	0,000	Positif dan Signifikan
Disiplin (X_2)	0,314	0,000	Positif dan Signifikan

Sumber: data primer diolah (2025)

Berdasarkan Tabel 2 tersebut diperoleh persamaan garis regresi sebagai berikut $Y = 0,617X_1 + 0,314X_2$

$b_1 = 0,617$, bernilai positif menunjukkan pelatihan berpengaruh positif

terhadap prestasi. Artinya semakin sering atlet mengikuti pelatihan, maka prestasi akan semakin meningkat. $b_2 = 0,314$, bernilai positif menunjukkan disiplin berpengaruh positif terhadap prestasi.

Artinya semakin tinggi disiplin para atlet maka prestasi akan semakin meningkat.

Hasil Uji Signifikansi

Hasil uji signifikansi dapat dilihat pada Tabel 2. Berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa, nilai *p-value* pelatihan sebesar 0,000 ($< 0,05$) artinya pelatihan berpengaruh signifikan terhadap prestasi, nilai *p-value* disiplin sebesar 0,000 ($< 0,05$) artinya disiplin berpengaruh signifikan terhadap prestasi.

Pembahasan Hipotesis

Pengaruh Pelatihan terhadap Prestasi

Berdasarkan hasil analisis data diketahui nilai *standardized coefficients beta* pelatihan sebesar 0,617 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Mengacu pada kriteria penerimaan hipotesis, apabila *standardized coefficients beta* positif artinya pelatihan berpengaruh positif terhadap prestasi, dan *p-value* $< \alpha$ (0,05) artinya pelatihan berpengaruh signifikan terhadap prestasi. Oleh sebab itu, hipotesis pertama yang diajukan yaitu pelatihan berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi, dapat diterima.

Diterimanya hipotesis pertama yang diajukan pada penelitian ini menunjukkan bahwa para atlet Federasi Arung Jeram Indonesia Kabupaten Purworejo menilai pelatih disetiap sesi latihan sudah ahli dibidangnya, dan pelatih dinilai memiliki kompetensi yang tinggi. Para atlet Federasi Arung Jeram Indonesia Kabupaten Purworejo menilai materi latihan sudah sesuai dengan kebutuhan, mudah dipahami dan dapat diaplikasikan dalam latihan maupun pada saat kompetisi. Selain itu, para atlet Federasi Arung Jeram Indonesia Kabupaten Purworejo menilai metode pelatihan yang diadakan oleh Federasi Arung Jeram Indonesia Kabupaten Purworejo mudah dipahami, dan mampu meningkatkan motivasi agar berlatih lebih giat. Para atlet Federasi Arung Jeram Indonesia Kabupaten Purworejo juga menilai peralatan dan perlengkapan yang dipakai selama latihan sudah memadai, karena dalam kondisi baik dan layak digunakan sehingga membantu

meningkatkan kemampuan teknik arung jeram. Para atlet Federasi Arung Jeram Indonesia Kabupaten Purworejo merasa senang karena Federasi Arung Jeram Indonesia Kabupaten Purworejo mengeluarkan sertifikat bagi atlet yang telah mengikuti pelatihan, sehingga kepemilikan sertifikat dapat meningkatkan kepercayaan diri sebagai atlet arung jeram. Adanya hal-hal tersebut maka dapat meningkatkan prestasi para atlet Federasi Arung Jeram Indonesia Kabupaten Purworejo.

Temuan ini sesuai dengan pendapat Afandi (2018: 129) yang menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi prestasi adalah pelatihan. Pelatihan dapat meningkatkan prestasi. Pelatihan harus memperoleh perhatian yang lebih besar sehingga dapat meningkatkan prestasi. Menurut Nadeak (2019: 16) pelatihan adalah semua kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan prestasi pada pekerjaan yang sedang atau yang akan dihadapi. Sahir dkk., (2023: 2) menyatakan bahwa pelatihan adalah kegiatan berkelanjutan resmi yang dirancang untuk pemenuhan tujuan dan meningkatkan prestasi. Menurut Suryani & FoEh (2019: 83) pelatihan memiliki dampak positif pada prestasi

Pendapat lain disampaikan oleh Wang dkk., (2023: 1) yang menyatakan bahwa pelatihan menunjukkan efek dalam meningkatkan prestasi khusus olahraga. Menurut Xiao dkk., (2025: 1) pelatihan dapat meningkatkan prestasi atlet. Agostinho dkk., (2015: 2) menyatakan bahwa pelatihan akan membantu meningkatkan prestasi. Serta menurut Usgu dkk., (2020: 321) pelatihan dapat menjadi metode alternatif untuk meningkatkan prestasi. Hasil penelitian ini sesuai dan memperkuat hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Hermawan dkk., (2021), Akbar (2024), dan Jaelani (2022) yang menyimpulkan bahwa pelatihan berpengaruh positif terhadap prestasi.

Pengaruh Disiplin terhadap Prestasi

Berdasarkan hasil analisis data diketahui nilai *standardized coefficients*

beta disiplin sebesar 0,314 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Mengacu pada kriteria penerimaan hipotesis, apabila *standardized coefficients beta* positif artinya disiplin berpengaruh positif terhadap prestasi, dan *p-value* < α (0,05) artinya disiplin berpengaruh signifikan terhadap prestasi. Oleh sebab itu, hipotesis kedua yang diajukan yaitu disiplin berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi, dapat diterima.

Diterimanya hipotesis kedua yang diajukan pada penelitian ini menunjukkan bahwa para atlet Federasi Arung Jeram Indonesia Kabupaten Purworejo selalu hadir tepat waktu dalam setiap sesi latihan maupun pertemuan yang sudah dijadwalkan, memiliki kesadaran sendiri untuk datang lebih awal sebelum latihan dimulai, berusaha untuk menyelesaikan seluruh tanggung jawab sebagai atlet di Federasi Arung Jeram Indonesia Kabupaten Purworejo, dan ikut bertanggung jawab dalam menjaga kondisi fisik dan juga keselamatan diri atau anggota tim saat latihan maupun kompetisi. Adanya hal-hal tersebut maka dapat meningkatkan prestasi para atlet Federasi Arung Jeram Indonesia Kabupaten Purworejo.

Temuan ini sesuai dengan pendapat Kasmir (2017: 193) yang menyatakan bahwa disiplin merupakan usaha seseorang untuk menjalankan aktivitas kerjanya secara sungguh-sungguh. Disiplin dalam hal ini dapat berupa waktu misalnya masuk kerja selalu tepat waktu. Kemudian disiplin dalam mengerjakan apa yang diperintahkan kepadanya sesuai dengan perintah yang harus dikerjakan. Individu yang disiplin akan mempengaruhi prestasi. Menurut Afandi (2018: 13) disiplin merupakan sarana untuk melatih kepribadian seseorang agar senantiasa menunjukkan prestasi yang baik. Sinambela (2016: 332) menyatakan bahwa disiplin bermanfaat untuk mendidik seseorang dalam mematuhi peraturan, prosedur, serta kebijakan yang ada sehingga menghasilkan prestasi yang baik. Semakin tinggi disiplin seseorang maka akan semakin tinggi juga prestasi orang tersebut. Pendapat lain disampaikan oleh Rusdiana (2022: 196) yang menyatakan

bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi yaitu disiplin. Menurut Surbakti dkk., (2022: 29) tingkat disiplin dapat mempengaruhi prestasi atlet. Hasil penelitian ini sesuai dan memperkuat hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Hermawan dkk., (2021), Azhimi dkk., (2021) serta Bardiansyah & Zainab (2022) menyimpulkan bahwa disiplin berpengaruh positif terhadap prestasi.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa pelatihan berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi pada atlet FAJI Kabupaten Purworejo, dan disiplin berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi pada atlet FAJI Kabupaten Purworejo.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam bidang manajemen sumber daya manusia, khususnya yang berkaitan dengan pelatihan, disiplin, dan prestasi. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas kajian pada faktor lain yang dapat mempengaruhi prestasi, misalnya pada faktor kemampuan, kepribadian, minat, motivasi, kompetensi, fasilitas, budaya, kepemimpinan, dan sebagainya.

Hasil penelitian ini menjadi masukan bagi pihak Federasi Arung Jeram Indonesia Kabupaten Purworejo dalam meningkatkan prestasi. Federasi Arung Jeram Indonesia Kabupaten Purworejo diharapkan dapat menambah jadwal latihan, mengkolaborasikan latihan dengan daerah/kota lain, dan sebagainya. Sedangkan untuk meningkatkan disiplin dapat dilakukan dengan menanamkan kesadaran atlet dalam mentaati peraturan dan norma-norma yang berlaku Federasi Arung Jeram Indonesia Kabupaten Purworejo.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, P. (2018). *Manajemen Sumber Daya Manusia: Teori, Konsep dan Indikator*. Pekanbaru: Zanafa Publishing.
- Agostinho, M. F., Philippe, A. G.,

- Marcolino, G. S., Pereira, E. R., Busso, T., Candau, R., & Franchini, E. (2015). Perceived Training Intensity and Performance Changes Quantification in Judo. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29, 1570-1577.
- Ajabar. (2020). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: Deepublish.
- Akbar, H. A. (2024). Pengaruh Pelatihan dan Insentif terhadap Prestasi Atlet Pelatkab Taekwondo Kotawaringin Timur. *E-Jurnal Surplus (Jurnal Ilmu Manajemen dan Kewirausahaan)*, 4(1), 307-314.
- Azhimi., Sulastri., & Hudri, A. (2021). Pengaruh Motivasi dan Disiplin terhadap Prestasi Atlet Taekwondo di Kabupaten Ogan Ilir. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(1), 13-20.
- Bardiansyah, M. N. A., & Zainab. (2022) Pengaruh Motivasi dan Kedisiplinan terhadap Prestasi Drum Band Jawa Timur di Kabupaten Gresik. *JEK - Jurnal Ekonomi dan Kewirausahaan Kreatif*, 07(02), 135-140.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan IBM SPSS 26*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hermawan, E., Isnurhadi., & Mukhtar, R. N. (2021). Pengaruh Pelatihan dan Disiplin terhadap Prestasi Atlet Cabang Olahraga Beladiri Kabupaten Ogan Ilir Sumatera Selatan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 20(1), 110-115.
- Jaelani, R. (2022). Pelatihan, Pemberdayaan Wasit dan Dampaknya terhadap Prestasi Atlet. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 1-10.
- Kartono. (2019). *Kepribadian dan Politik Bank Perkreditan Rakyat*. Yogyakarta. Deepublish.
- Kasmir. (2017). *Manajemen Sumber Daya Manusia (Teori dan Praktik)*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Muryati., Suci, R. P., Hermawati, A., Purwanto, A., Mas'ud, M. H., Mas, N., Survival., Sopanah., Kuncoro, T., Meilane, A. N., Hartawan, D., Putro, R.. H. R., Isnawati, L., Sintyasari, O., & Riyanto. (2022). *Perilaku Organisasi: Analisis Kepemimpinan dan Kinerja Pegawai*. Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Mutaqin, A. Z. (2024). Mengenal Rafting, diakses dari www.highlandadventure.co.id.
- Nadeak, B. (2019). *Buku Materi Pembelajaran Manajemen Pelatihan dan Pengembangan*. Jakarta: UKI Press.
- Nellitawati. (2018). *Bahan Ajar Manajemen Diklat*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Robbins, S. P., & Judge, T.A. (2017). *Organizational Behavior*. England: Pearson Education Limited.
- Rusdiana, A. (2022). *Manajemen Sumberdaya Manusia untuk Meraih Keunggulan Kompetitif*. Bandung: Arsad Press.
- Sahir, S. H., Simarmata, N. I. P., Hasibuan, A., Ferinia, R., Pratiwi, S. I. I., Siagian, P., & Bukidz, D. P. (2023). *Model-Model Pelatihan dan Pengembangan SDM*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Sinambela, L.P. (2016). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sisca., Chandra, E., Sinaga, O. S., Revida, E., Purba, S., Fuadi., Butarbutar, M., Simarmata, H. M. P., Munsarif, M., & Silitonga, H. P. (2020). *Teori-Teori Manajemen Sumber Daya Manusia*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surbakti, M. .K., Parwata, I. G. L. A., & Wijaya, M. A. (2022). Tingkat Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Bela Diri Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru. *Jurnal Penjakora*, 9(1), 25-32
- Suryani, N. K., & FoEh, J. (2019). *Manajemen Sumber Daya Manusia, Tinjauan Praktis Aplikatif*. Badung: Nilacakra.
- Usgu, S., Yakut, Y., & Kudaş, S. (2020). Effects of Functional Training on Performance in Professional Basketball Players. *Turkish Journal of*

- Sports Medicine*, 55(4), 321-331.
- Wang, X., Soh, K. G., Samsudin, S., Deng, N., Liu, X., Zhao, Y., & Akbar, S. (2023). Effects of High-Intensity Functional Training on Physical Fitness and Sport-Specific Performance among The Athletes: A Systematic Review with Meta-Analysis. *PLoS ONE*, 18(12), 1-24.
- Warella, S.Y., Revida, E., Abdillah, L.A., Pulungan, D.R., Purba, S., Firdaus, E., Tjiptadi, D.D., Faisal, M., Lie, D., Butarbutar, M., dan Kato. 2021. *Penilaian Kinerja Sumber Daya Manusia*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Widodo, S. E. (2015). *Manajemen Pengembangan Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Xiao, W., Bu, T., Zhang, J., Cai, H., Zhu, W., Bai, X., Zhang, L., & Geok, S. K. (2025). Effects of Functional Training on Physical and Technical Performance among The Athletic Population: A Systematic Review and Narrative Synthesis. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17(2), 1-19.