

**KAJIAN *SPORT SPIRITUALITY* MENURUT TEORI TRACY JOAN
TROTHEN TERHADAP ATLET TAEKWONDO KRISTEN DI
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA**

SKRIPSI



STEVEN MICHAEL ARBYANTO

01200275

**SKRIPSI UNTUK MEMENUHI SALAH SATU SYARAT DALAM
MENCAPAI GELAR SARJANA PADA FAKULTAS TEOLOGI
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA**

YOGYAKARTA

JULI 2024

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI/TESIS/DISERTASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Kristen Duta Wacana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Steven Michael Arbyanto
NIM : 01200275
Program studi : Filsafat Keilahian
Fakultas : Teologi
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*None-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Kajian *Sport Spirituality* Menurut Tracy Joan Trothen Terhadap Atlet Taekwondo Kristen di Universitas Kristen Duta Wacana”

berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti/Noneksklusif ini Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama kami sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta
Pada Tanggal : 20 Agustus 2024

Yang menyatakan

Steven Michael Arbyanto
NIM. 01200275

HALAMAN PENGESAHAN

**KAJIAN *SPORT SPIRITUALITY* MENURUT TEORI TRACY JOAN
TROTHEN TERHADAP ATLET TAEKWONDO KRISTEN DI
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA**

OLEH:

STEVEN MICHAEL ARBYANTO

01200275

Telah dipertahankan di depan Dewan Ujian Senat Fakultas Teologi UKDW pada tanggal
12 Agustus 2024 dan dinyatakan LULUS.

Nama Dosen

Tanda Tangan

1. Pdt. Stefanus Christian Haryono, MACF, Ph.D



2. Prof. Dr. J.B. Giyana Banawiratma



3. Pdt. Handi Hadiwitanto, Ph.D

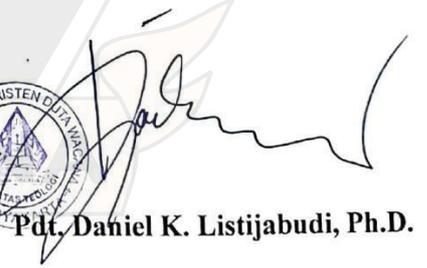


Dosen Pembimbing

Kepala Program Studi



Pdt. Stefanus Christian Haryono, MACF, Ph.D



Pdt. Daniel K. Listijabudi, Ph.D.

PERNYATAAN INTEGRITAS

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Steven Michael Arbyanto**

NIM : **01200275**

Judul Skripsi :

**KAJIAN *SPORT SPIRITUALITY* MENURUT TEORI TRACY JOAN TROTHEN
TERHADAP ATLET TAEKWONDO KRISTEN DI UNIVERSITAS KRISTEN DUTA
WACANA**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam skripsi / tesis / disertasi ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 16 Agustus 2024




Steven Michael Arbyanto

DUTA WACANA

KATA PENGANTAR

“Maka aku hendak memazmurkan nama-Mu untuk selamanya, sedang aku membayar nazarku hari demi hari.” (Mazmur 61:9 TB)

Puji syukur kepada Allah Sang Gembala Agung yang memberi lentera terang dan tuntunan ditengah dinamika perziarahan studi dari menggumulkan hingga menyelesaikan studi. Pada akhirnya, Penulis dapat menyelesaikan tahap akhir dalam perkuliahan ini dengan hasil yang baik. Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Diri sendiri yang sudah dapat menyelesaikan segala dinamika perkuliahan termasuk dalam penulisan skripsi dengan segala upaya dan ketabahan yang seringkali tidak mudah untuk dilakukan.
2. Pdt. Stefanus Christian Haryono, MACF, Ph.D yang telah membimbing dengan penuh ketulusan dan loyalitas yang baik untuk menyambut segala dinamika penulisan skripsi ini.
3. Pdt. Handi Hadiwitanto, Ph.D dan Prof. Dr. J.B Banawiratma selaku dosen penguji yang membantu mempertajam penulisan skripsi ini sekaligus menjadi sahabat dalam dinamika studi dalam upaya penelitian dan menjadi keluarga di dalam komunitas perwalian.
4. Para PPA dan Staff UKDW : Bu Henny, Bu Yuni, Mas Thomas, Mbak Terrie dan Pak Monang yang selalu membantu dan melayani dalam mengurus keperluan studi di UKDW.
5. Keluarga yang selalu peduli, memberi kehangatan, memberi motivasi dan selalu optimis untuk menaruh harapan yang besar kepada penulis untuk selalu memiliki semangat yang besar untuk terus berada di jalan yang sudah dipilih ini. Papa Kwee Siem Bie, dan mama Go Mei Lan.
6. Majelis dan jemaat GKI Jl. P. Diponegoro 57 Magelang yang telah mendukung studi penulis, GKI Kediri yang menjadi tempat melayani di masa stage 2 yang selalu penuh dengan kehangatan, GKI Pondok Indah dan GKI Klasis Magelang yang juga pernah mendukung pembiayaan studi Penulis di masa perkuliahan, serta GBI Pahlawan Magelang dan GKJ Plengkung Magelang yang selalu senang dengan kehadiran Penulis untuk melayani.
7. Institut Mosintuwu yang selalu memberi pengajaran untuk tidak lupa akan praksis ilmu berteologi dalam lapangan atas ketidakadilan yang sering terjadi di realitas dunia, dan

para staff Institut Mosintuwu : Kak Susan, Kak Ray, Kak Kurniawan, Kak Lian, Pak Wuri, Om Pian, Kak Iver, Bu Martince, Bu Lina, Bu Velma, Mama Dandy, Mery, Sophia.

8. UKM Taekwondo UKDW yang selalu memberi ruang untuk mengembangkan bakat minat serta kemampuan untuk mengasah spiritualitas olahraga dalam cinta. Serta para sahabat dalam komunitas Taekwondo : Holy, Kherubima, Rosa, Justin, Ica, Nava, Yeheskiel, Rikoo. Serta para anak didik dalam latihan : Cherylin, Hasmaranu, Tristaninghyang, Brigitta, Andrew, dan Lakeyra.

9. Pdt. Wisnu Sapto Nugroho dan keluarga yang selalu memberi dukungan dalam doa, materi maupun keterbukaan yang hangat untuk selalu mengharapkan keberhasilan studi Penulis.

10. Ibu Chandra dan teman-teman di Toko Buku UKDW : Kak Robby, Kak Rering, Kak Lesia, Kak Milano, Roy, Novian, Hexa, Ekky dan Laudy yang selalu memberi sukacita dalam dinamika bekerja di Toko Buku UKDW serta Ibu Musti yang menjadi rekan untuk mengelola Perpustakaan Pascasarjana.

11. Para sahabat yang tak lelah menjadi rekan untuk berkeluh kesah : Joseph, Mozes, Alfa, Retha, Valent, Kak Ariadne, Alfino, Kidung, Aldhi dan Gerrald.

Penulis mendedikasikan skripsi ini kepada seluruh teolog dan pegiat olahraga terkhusus olahraga bela diri Taekwondo. Dengan tulisan ini, Penulis berusaha untuk membuktikan bahwa bela diri bukanlah agen kekerasan semata. Namun bela diri juga dapat menjadi ajang untuk memberikan pertumbuhan iman, psikologis, kesehatan, kebiasaan baik, harapan, dampak baik, pemeliharaan, estetika, pelayanan dan rekonsiliasi bagi diri dan komunitas. Tulisan ini juga didedikasikan bagi para teolog yang ingin melihat sudut pandang Kristen terkait olahraga bela diri yang seringkali tidak pernah dibahas dalam ajaran gereja.

Ad Maiorem Dei Gloriam! Dream, Fight, Win!

DUTA WACANA

Yogyakarta, 24 Agustus 2024

Steven Michael Arbyanto

DAFTAR ISI

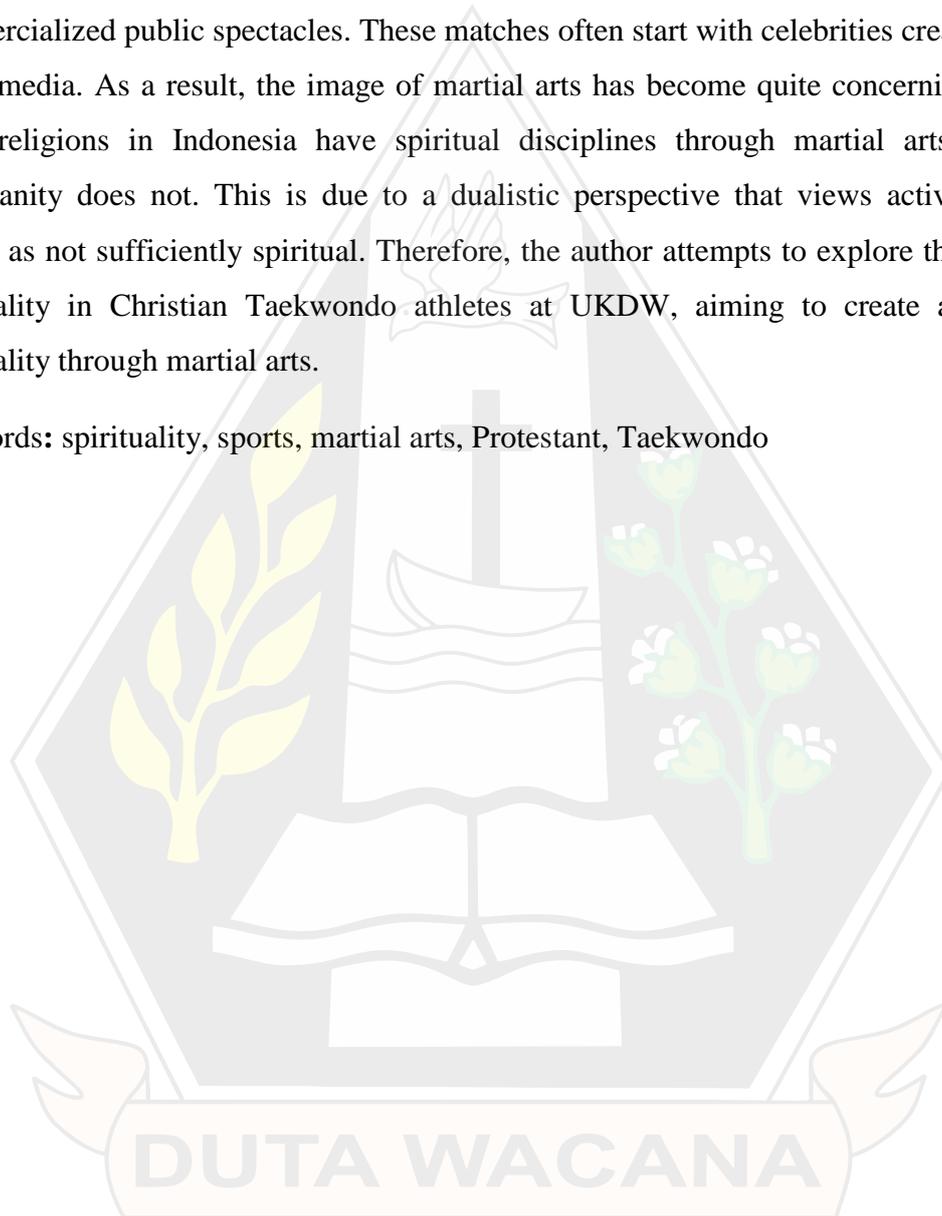
COVER	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN INTEGRITAS	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
ABSTRACT	viii
ABSTRAK	ix
BAB 1	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Pertanyaan Penelitian.....	3
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Metode Penelitian	4
BAB 2	5
PENGHARAPAN, DAMPAK DAN PEMELIHARAAN DALAM <i>SPORT SPIRITUALITY</i>	5
2.1 Pendahuluan.....	5
2.2 Biografi Tracy Joan Trothen.....	5
2.3 Konsepsi <i>The Self</i> dalam Spiritualitas	6
2.4 Spiritualitas Olahraga dalam Aspek Harapan	7
2.4.1 Olahraga sebagai dasar Spiritual Keragaman, Kesempurnaan dan Aliran.....	11
2.5 Aspek Dampak dalam Spiritualitas Olahraga.....	13
2.6 Aspek Pemeliharaan dalam Olahraga	17
2.7 Apakah Olahraga Sekedar Permainan?.....	20
BAB 3	23
TAEKWONDO DAN SPIRITUALITAS TAEKWONDOIN	23
3.1 Pendahuluan.....	23
3.2 Sejarah Perkembangan Taekwondo	23
3.3 Sejarah Taekwondo Indonesia	24
3.4 Nilai-Nilai dalam Olahraga Bela Diri Taekwondo	25
3.5 Analisis Hasil Penelitian	26
3.5.1 Variabel Harapan.....	27

3.5.1.1 Merubah Pola Hidup.....	27
3.5.1.2 Olahraga Menjadi Pelampiasan yang Positif dan Membentuk Keindahan	28
3.5.1.3 Taekwondo Menjadi Metode <i>Coping</i>	29
3.5.1.4 Kemenangan Menjadi Kunci untuk Tidak Diremehkan.....	29
3.5.1.5 Berbagai Impian Muncul dari Taekwondo	30
3.5.1.6 Kepercayaan Diri Melawan Trauma.....	31
3.5.1.7 Keutuhan Diri dalam Spiritualitas Olah Raga	32
3.5.2 Aspek Dampak dalam Tim Taekwondo UKDW	32
3.5.2.1 Keyakinan pada Tuhan membentuk Kebiasaan Baik	32
3.5.2.2 Taekwondo Meningkatkan Kemampuan serta Mendamaikan Masa Lalu	34
3.5.2.3 Taekwondo Memperingatkan Kondisi Tubuh Pemberian Tuhan.....	35
3.5.2.4 Religiusitas Mengubah Orientasi Diri	36
3.5.2.5 Kepercayaan Diri Membentuk Peningkatan Spiritual, Fisik, dan Relasi Sosial	37
3.5.3 Aspek Pemeliharaan dalam <i>Sport Spirituality</i>	39
3.5.3.1 Menjaga Spiritualitas untuk <i>Self Remind</i>	39
3.5.3.2 Pemeliharaan Melalui Rasa Tidak Cepat Puas, Mengingat Pendukung dan Memaksimalkan Performa.....	40
3.5.3.3 Pemeliharaan Melalui Dokumentasi.....	41
3.5.3.4 Keseimbangan untuk Mencapai Target	42
3.5.3.5 Pemeliharaan dengan Repetisi dan Edukasi	43
3.6 Analisis dan Refleksi Teologis	43
3.7 Kesimpulan	47
BAB 4.....	50
PENUTUP	50
4.1 Kesimpulan	50
4.2 Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	56

ABSTRACT

Sports are one of the activities needed by humans to maintain health. One branch of sports is martial arts. However, what is seen in the mass media these days has given martial arts a negative image in the eyes of the public. This is because martial arts enthusiasts often appear in the media not for their achievements but for negative things like brawls between schools or fights, such as boxing matches, that are broadcast on various social media platforms, becoming commercialized public spectacles. These matches often start with celebrities creating conflicts on social media. As a result, the image of martial arts has become quite concerning. Additionally, some religions in Indonesia have spiritual disciplines through martial arts, but Protestant Christianity does not. This is due to a dualistic perspective that views activities outside the church as not sufficiently spiritual. Therefore, the author attempts to explore the aspect of sport spirituality in Christian Taekwondo athletes at UKDW, aiming to create a new model of spirituality through martial arts.

Keywords: spirituality, sports, martial arts, Protestant, Taekwondo



ABSTRAK

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang dibutuhkan oleh manusia untuk menjaga kesehatan. Olahraga memiliki berbagai cabang salah satunya bela diri. Namun apa yang terlihat pada media massa dewasa ini membuat citra bela diri di mata publik tidak begitu baik. Hal ini karena pegiat olahraga bela diri sering muncul di media massa bukan karena prestasi namun hal negatif seperti tawuran antar perguruan atau pun pertandingan seperti tinju yang disiarkan di beberapa media sosial sehingga menjadi tontonan publik yang dikomersialkan. Namun pertandingan tersebut diawali oleh beberapa selebriti yang membuat konflik terlebih dahulu di sosial media. Dengan adanya hal itu, citra olahraga bela diri menjadi cukup diprihatinkan. Selain itu, beberapa agama yang ada di Indonesia cukup memiliki disiplin spiritual melalui bela diri, namun Kristen Protestan tidak memilikinya. Hal ini karena adanya cara pandang dualisme yang memandang kegiatan di luar gereja adalah kegiatan yang tidak cukup bernuansa rohani. Dengan demikian, Penulis mencoba untuk melihat sisi *sport spirituality* terhadap atlet olahraga bela diri Taekwondo Kristen di UKDW sehingga memunculkan model spiritualitas baru melalui olahraga bela diri.

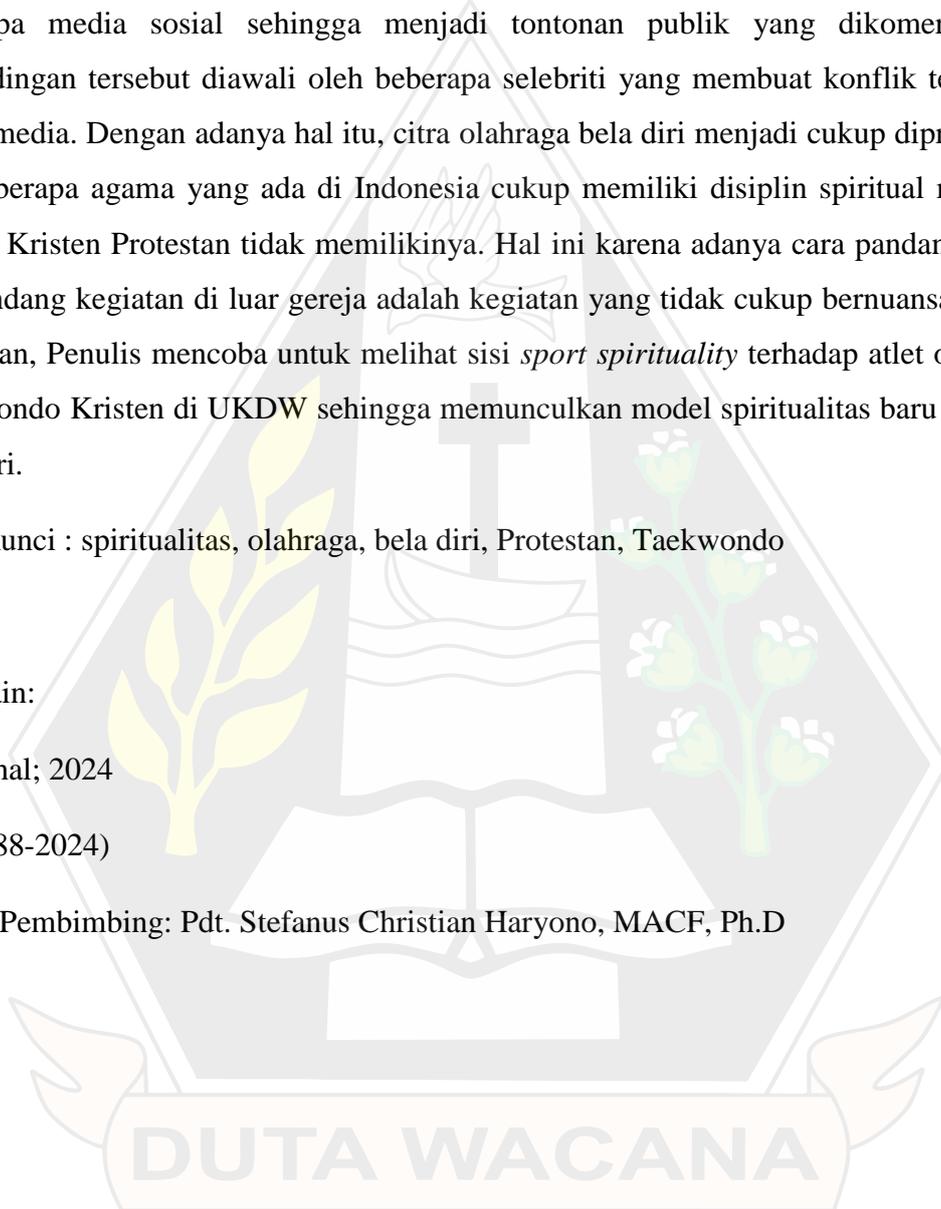
Kata Kunci : spiritualitas, olahraga, bela diri, Protestan, Taekwondo

Lain-lain:

ix+80 hal; 2024

24 (1988-2024)

Dosen Pembimbing: Pdt. Stefanus Christian Haryono, MACF, Ph.D



DUTA WACANA

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bela diri sebagai praktik fisik untuk pertahanan diri atau seni bela diri, telah menjadi aspek penting dalam kehidupan banyak individu di berbagai budaya dan latar belakang. Namun, sering kali, aspek nilai spiritual dalam konteks bela diri tidak diberikan perhatian yang memadai di dalam ajaran Kristen terkhusus dalam tradisi Protestantisme. Hal ini dibuktikan dengan pengajaran di pendalaman Alkitab, khotbah bahkan kelas katekisasi yang tak pernah membahas mengenai persoalan yang sering jemaat lakukan di luar persoalan gerejawi termasuk bela diri itu sendiri. Ini membuka ruang bagi pertimbangan teologis yang mendalam terkait dengan praktik bela diri. Di samping itu, spiritualitas adalah komponen esensial dalam kehidupan banyak orang yang memandangnya sebagai landasan untuk mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang eksistensi manusia dan hubungannya dengan Tuhan. Namun, hingga saat ini, keterkaitan antara bela diri, olahraga, dan spiritualitas dalam konteks teologi belum sepenuhnya dipahami dan dikaji secara mendalam.

Dalam tradisi keagamaan terkhusus Kristen Protestan, seringkali ada ketidakjelasan tentang bagaimana aktivitas fisik seperti bela diri dan olahraga dapat dihubungkan dengan aspek spiritualitas. Beberapa agama lainnya, memiliki kajian bela diri yang mendukung praktik olahraga dan bela diri sebagai cara untuk mencapai pemahaman spiritual yang lebih dalam. Contohnya seperti Islam Nahdlatul Ulama dengan bela diri Pencak Silat Pagar Nusa, Kong Hu Cu dengan Kungfu, Buddha dengan Shaolin dan bahkan Kristen Katolik dengan Pencak Silat Tunggal Hati Seminari-Maria. Sementara Kristen Protestan sendiri tak pernah terdengar memberikan pemahaman spiritualitas melalui praktik disiplin bela diri. Tracy Joan Trothen juga memberikan pendapat dalam bukunya yang berjudul *Spirituality, Sport, and Doping: More than Just a Game* menjelaskan bahwa kekristenan seringkali menganggap olahraga menjadi sebuah hal yang sekuler yang jauh dari agamawi.¹ Lalu bagaimana dengan penganut agama Kristen Protestan yang menjadi pegiat bela diri? Apakah mereka tak menjumpai makna spiritual dalam kehidupan aktivitas fisik mereka? Bukankah olahraga menjadi salah satu faktor penting untuk menjaga kualitas hidup manusia? Lalu bagaimana dengan spiritualitas orang Kristen dalam aktivitas olahraga dan bela diri yang ditekuni? Sepertinya hal ini tidak menjadi persoalan yang dapat diterima begitu saja. Tentunya, ada hal-

¹ Tracy J Trothen, *Spirituality, Sport, and Doping: More than Just a Game* (Gewerbestrasse: Springer, 2018), 4.

hal dalam spiritualitas olahraga yang dapat digali lebih dalam. Oleh karena itu, menggabungkan aspek spiritualitas dengan bela diri dan olahraga adalah hal yang dasar untuk memahami spiritualitas kekristenan secara berbeda. Memang pada dasarnya bela diri lain seperti Pagar Nusa dan Shaolin lahir dari sebuah agama tertentu dan menggunakan nilai agama sebagai nilai yang diutamakan.

Selain itu, perdebatan etis dan moral tentang aspek-aspek tertentu dalam bela diri, seperti kekerasan yang dapat ditimbulkan atau penggunaan senjata, menjadi semakin mendesak dalam masyarakat masa kini. Ditambah stigma yang ada dalam masyarakat yang kini semakin menganggap bela diri sebagai praktik kekerasan yang terlihat pada beberapa perguruan bela diri yang saling menyerang dan melakukan aksi tawuran di jalanan. Seperti pada contoh kasus terbaru di bulan Januari 2024 terjadi sebuah pengeroyokan di Kota Surabaya dan salah satu dari pengeroyokan tersebut menggunakan sabuk biru yang diketahui adalah atribut salah satu perguruan silat.² Kedua, adanya pertandingan tinju yang diawali dengan kontroversi artis-artis Indonesia yang diawali dengan aksi saling sindir di sosial media dan berujung *settingan* semata. Serta kekerasan dan pembunuhan yang dilakukan oleh para pegiat bela diri dari perguruan satu terhadap perguruan yang lain. Hal ini membuat citra dari olahraga bela diri tak memiliki cara pandang yang baik, terlebih jauh memiliki nilai spiritualitas.

Oleh karena itu, tulisan ini akan menggali hubungan antara bela diri, olahraga dan spiritualitas, dengan fokus pada pengembangan pemahaman yang lebih dalam tentang kaitan olahraga bela diri dan spiritualitas atlet Kristen. Dengan demikian dapat memberikan pemahaman baru dalam konteks Spiritualitas Kristen. Terkhusus Penulis akan memilih bela diri Taekwondo sebagai objek penelitian. Hal ini karena penulis merasa bahwa Unit Kegiatan Mahasiswa bela diri Taekwondo UKDW memiliki anggota yang sebagian besar memeluk agama Kristen dan Taekwondo sendiri tak terafiliasi secara khusus dengan agama tertentu. Sehingga Penulis merasa bahwa hal ini merupakan objek terbaik dalam melihat nilai-nilai spiritualitas Kristen pada para pegiat disiplin bela diri Taekwondo tersebut.

² Pace Moris, "Pengeroyokan Di Jalan Tunjungan Surabaya, Pelaku Kenakan Sabuk Biru, Identitas Pengurus Perguruan Silat," *Https://Harian.Disway.Id* (blog), January 15, 2024, <https://harian.disway.id/read/755427/pengeroyokan-di-jalan-tunjungan-surabaya-pelaku-kenakan-sabuk-biru-identitas-pengurus-perguruan-silat>.

1.2 Rumusan Masalah

Penelitian ini akan menggali hubungan antara bela diri, olahraga, dan spiritualitas dalam konteks Kristen dengan fokus pada bela diri Taekwondo melalui *sport spirituality*. Secara Umum *Sport spirituality* adalah konsep yang merujuk pada hubungan antara olahraga dan aspek spiritual dalam kehidupan individu. Ini melibatkan pemahaman bahwa berpartisipasi dalam aktivitas olahraga dapat memiliki dimensi spiritual atau transendental yang mendalam. *Sport spirituality* mencakup berbagai aspek, seperti pencarian makna, koneksi dengan diri sendiri, pengalaman transformatif, rasa syukur, ketenangan batin, dan kesadaran yang lebih tinggi. Hal ini menjadi sebuah kesadaran yang penting karena beberapa orang mungkin merasakan pengalaman spiritual saat berolahraga atau kompetisi, merasa terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri. *Sport spirituality* tidak selalu terkait dengan agama tertentu, meskipun dapat menjadi bagian dari praktik keagamaan seseorang. Hal ini sering kali bersifat pribadi dan dapat bervariasi dari individu ke individu. Bagi beberapa orang, olahraga adalah cara untuk merangsang pertumbuhan spiritual dan menghadirkan nilai-nilai seperti integritas, kerja tim, dan pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari mereka. Ini juga bisa menjadi bagian dari praktik olahraga yang lebih luas, seperti meditasi, yoga, *tai chi*, atau kegiatan fisik lainnya yang dirancang untuk meningkatkan pemahaman diri dan koneksi dengan hal-hal yang bersifat transendental atau spiritual. Jadi, *sport spirituality* adalah konsep yang mencakup dimensi spiritual dalam konteks aktivitas olahraga atau kebugaran fisik, yang bisa berbeda-beda bagi setiap individu.

Lalu jika pemahaman mengenai *sport spirituality* adalah demikian, sudah seharusnya cara pandang terhadap aktivitas fisik di luar kegiatan keagamaan yang sering dimaknai hal sekuler diberikan pandangan yang lebih terbuka. Olahraga terkhusus bela diri juga dapat memiliki makna spiritualitas dalam ajaran Kristen. Terlebih lagi, olahraga dalam konteks bela diri Taekwondo yang sudah memiliki anggota sebanyak lebih dari dua ratus tiga puluh ribu anggota di Indonesia.³ Hal ini tentu bukan jumlah yang sedikit dan dapat dipastikan tentu ada beberapa anggota bela diri Taekwondo yang juga sebagai pemeluk agama Kristen. Misalnya seperti yang ada di UKM Taekwondo UKDW.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. *Sport spirituality* seperti apakah yang dihidupi dalam UKM bela diri Taekwondo UKDW?

³ Humas Pusat Koni, "Buka Rakernas Taekwondo Indonesia 2023, Ketum KONI Pusat Pesan Bentuk Pengprov TI Pada Empat Provinsi Baru," 2023, <https://koni.or.id/2023/02/28/buka->.

2. Apakah spiritualitas dari para atlet di UKM Taekwondo UKDW memberikan implikasi yang berbeda dalam kehidupan mereka dan dapat memberikan nuansa positif kepada realitas bela diri di masyarakat yang cenderung dinilai negatif?

1.4 Tujuan Penelitian

1. Memahami spiritualitas atlet olahraga bela diri Taekwondo
2. Menjawab analisis teologis terkait spiritualitas olahraga bela diri
3. Tulisan ini menyasar kepada para atlet Taekwondo untuk dapat memahami dimensi *sport spirituality* dalam olahraga bela diri yang ditekuni.
4. Tulisan ini dapat memberikan makna positif ditengah cara pandang terhadap bela diri di masyarakat yang cenderung negatif.

1.5 Metode Penelitian

Metode yang akan digunakan Penulis adalah metode kualitatif. Pertama, Penulis akan melakukan studi literatur yang bersumber dari buku, jurnal dan internet mengenai teori *sport spirituality* dan teori yang mendukung mengenai hal tersebut. Kedua, Penulis akan melakukan studi lapangan dengan cara mewawancarai anggota UKM Taekwondo UKDW yang beragama Kristen Protestan serta melakukan analisis data berdasarkan temuan yang ada di lapangan.

BAB 4

PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Dalam penelitian ini, Penulis menemukan dalam penelitian bahwa bahwa anggota UKM Taekwondo UKDW merasakan dimensi spiritual yang signifikan dalam latihan bela diri, yang sering diabaikan dalam tradisi Kristen Protestan. Mereka mengalami koneksi yang lebih dalam dengan diri sendiri dan Tuhan, serta dampak positif yang cukup beragam dalam pemaknaan spiritualitas. Spiritualitas yang dihidupi para atlet juga memberikan implikasi positif dalam kehidupan pribadi dan komunitas, hal ini menunjukkan nilai-nilai seperti integritas, dukungan tim, dan pengendalian diri yang dapat dihidupi oleh para atlet. Penelitian ini mendukung pandangan bahwa olahraga dapat menjadi sarana untuk eksplorasi dan pengembangan spiritualitas dalam konteks Kristen, dan mengusulkan integrasi praktek bela diri dalam ajaran gereja untuk pemahaman spiritualitas yang lebih holistik, sehingga membantu menghilangkan stigma negatif terkait bela diri.

Lebih jauh, Penulis menemukan bahwa dalam latihan bela diri Taekwondo ini menerapkan implikasi yang baik dalam pembebasan, menuai dampak baik dan mengajarkan sifat-sifat untuk melestarikannya. Dengan demikian, olahraga bela diri Taekwondo dapat menjadi sarana untuk memperdalam otentisitas diri dan spiritualitas Kristen. Melalui latihan yang disiplin, meditasi, dan refleksi, para atlet dapat mengalami pertumbuhan spiritual yang lebih holistik, yang mengintegrasikan tubuh, pikiran, dan jiwa. Ini sejalan dengan ajaran Kristen yang menekankan pentingnya mengasihi Tuhan dengan segenap hati, jiwa, dan kekuatan (Markus 12:30). Kesimpulannya, penelitian ini menunjukkan bahwa olahraga bela diri tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai jalan menuju pertumbuhan spiritual. Hubungan aktivitas olahraga dalam ajaran gereja dapat memperkaya pemahaman spiritualitas jemaat, sekaligus menghilangkan stigma negatif yang mungkin masih melekat terhadap bela diri. Dengan mengembangkan otentisitas diri dan spiritualitas Kristen melalui bela diri, para atlet dapat hidup lebih bermakna dan terhubung lebih dalam dengan Tuhan serta komunitas mereka. Dengan demikian, cara pandang negatif terhadap bela diri yang menimbulkan kerusakan, agen kekerasan dan aksi yang merugikan lainnya seharusnya tidak terjadi kembali. Bela diri seharusnya menjadi sarana untuk menemukan harapan hidup, menguasai diri, memberi dampak positif, memberi prestasi, membebaskan atas belenggu kehidupan, serta menjumpai Allah dalam otentisitas diri manusia.

Meminjam istilah dari Morihei Ueshiba seorang pendiri bela diri *aikido* dari Jepang yang diungkapkan oleh David Torevell bahwa praktisi bela diri merupakan seorang pejuang bukanlah seorang pembunuh yang menghancurkan. Baginya, menjadi seorang pegiat bela diri seharusnya menempuh jalan cinta, perdamaian dan rekonsiliasi. Hal ini bertujuan untuk memberikan keseimbangan dan keselarasan tubuh, pikiran dan jiwa.⁸⁴ Dengan demikian, bela diri seharusnya menjadi agen untuk meraih kekuatan dengan tujuan mengembangkan diri dan memupuk cinta dan perdamaian.

Konsep tentang *sport spirituality* juga memiliki nilai transendensi dalam konteks ini mengacu pada pencapaian yang melampaui dimensi fisik semata, menuju kesadaran spiritual yang lebih mendalam melalui bela diri. Dalam praktik Taekwondo, transendensi terjadi ketika para atlet melampaui batasan diri mereka baik secara mental, emosional, maupun spiritual untuk mencapai keseimbangan yang lebih tinggi antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Transendensi ini mencerminkan perjalanan spiritual yang selaras dengan ajaran Kristen, di mana individu tidak hanya mengembangkan keterampilan fisik tetapi juga menggapai makna yang lebih dalam, seperti cinta, perdamaian, dan rekonsiliasi, sebagaimana yang diungkapkan oleh Morihei Ueshiba. Proses ini membawa para praktisi ke dalam hubungan yang lebih erat dengan Tuhan, serta membebaskan mereka dari belenggu kehidupan duniawi, memungkinkan mereka untuk menemukan keutuhan diri dan spiritualitas yang lebih otentik.

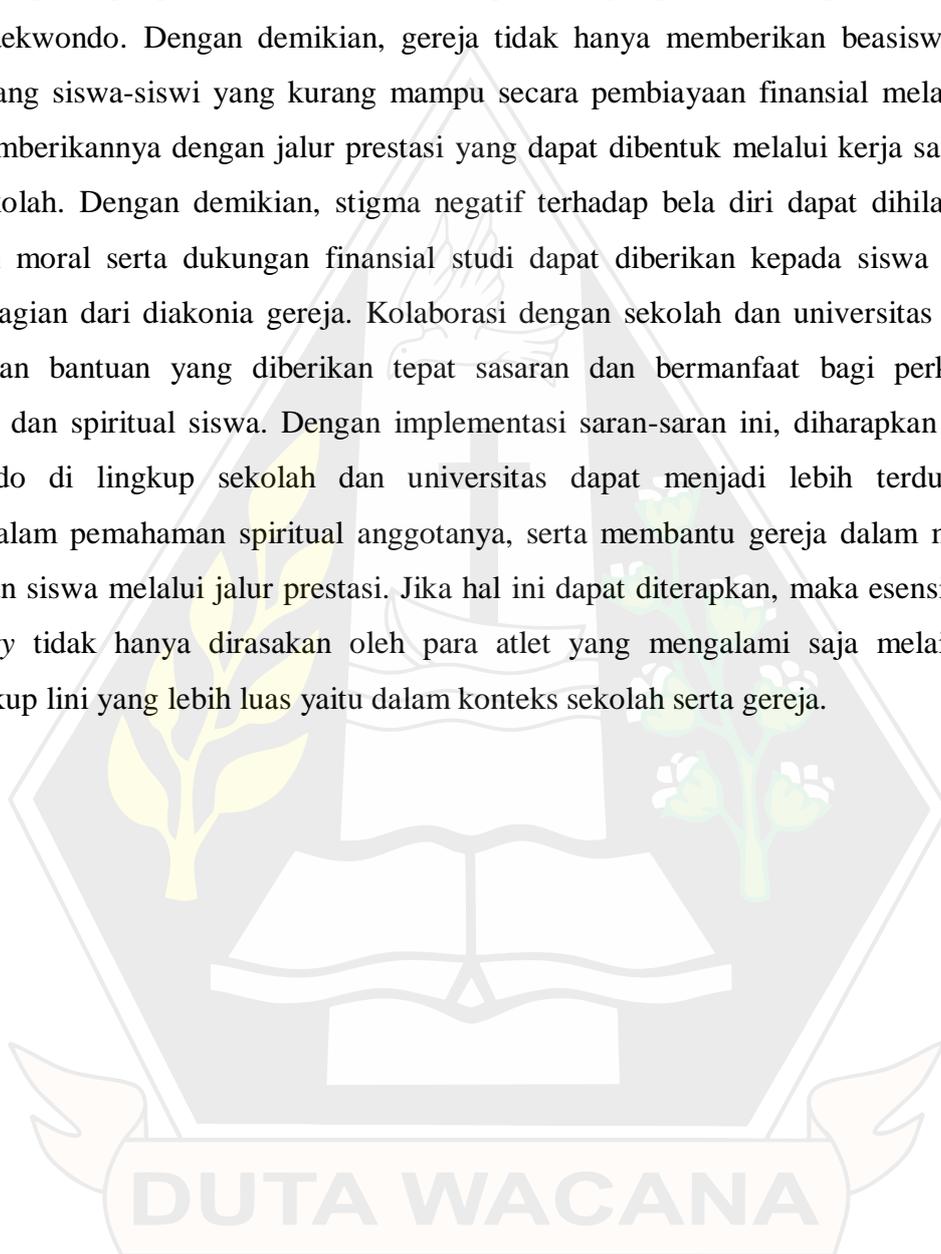
4.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, Penulis memiliki beberapa saran terhadap integrasi bela diri Taekwondo dan beberapa institusi seperti sekolah, universitas, dan gereja. Integrasi ini dapat dimulai dengan tujuan untuk menciptakan komunitas yang mendukung, memperdalam ajaran Kristen melalui nilai-nilai Taekwondo yang dapat dikontekstualisasikan, serta menjadikan program ini sebagai sarana bagi gereja untuk melengkapi diakonia pembiayaan sekolah siswa melalui jalur prestasi. Pertama, komunitas yang mendukung dapat dibentuk dengan mendirikan kelompok-kelompok dukungan di dalam Taekwondo yang fokus pada dukungan emosional dan spiritual antar anggota. Kegiatan sosial seperti kerja bakti, pengadaan kamp pelatihan dan diskusi kelompok mengenai pengalaman spiritual dapat diadakan secara berkala untuk memperkuat ikatan komunitas dan memberikan kesempatan bagi para atlet untuk menerapkan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-

⁸⁴ David Torevell, "The Metaphysical Framework of Transformational Combat in Eastern Religions and Martial Arts Implications for Sports and Physical Culture Training," in *Training the Body Perspective From Religion, Physical Culture and Sport*, ed. David Torevell, Clive Palmer, and Paul Rowan (Abingdon: Routledge, 2022), 134–45.

hari. Kedua, memperdalam ajaran Kristen melalui nilai-nilai Taekwondo dapat dilakukan dengan mengembangkan kurikulum yang mengintegrasikan nilai-nilai Kristen seperti pengendalian diri, kasih terhadap sesama, dan menghormati sesama.

Ketiga, gereja dapat memanfaatkan program ini sebagai sarana diakonia dengan mengembangkan program beasiswa berbasis prestasi yang mendukung siswa berprestasi dalam Taekwondo. Dengan demikian, gereja tidak hanya memberikan beasiswa diakonia kepada yang siswa-siswi yang kurang mampu secara pembiayaan finansial melainkan juga dapat memberikannya dengan jalur prestasi yang dapat dibentuk melalui kerja sama dengan pihak sekolah. Dengan demikian, stigma negatif terhadap bela diri dapat dihilangkan dan dukungan moral serta dukungan finansial studi dapat diberikan kepada siswa berprestasi sebagai bagian dari diakonia gereja. Kolaborasi dengan sekolah dan universitas juga dapat memastikan bantuan yang diberikan tepat sasaran dan bermanfaat bagi perkembangan akademik dan spiritual siswa. Dengan implementasi saran-saran ini, diharapkan komunitas Taekwondo di lingkup sekolah dan universitas dapat menjadi lebih terdukung, dan memperdalam pemahaman spiritual anggotanya, serta membantu gereja dalam mendukung pendidikan siswa melalui jalur prestasi. Jika hal ini dapat diterapkan, maka esensi dari *sport spirituality* tidak hanya dirasakan oleh para atlet yang mengalami saja melainkan juga mencangkup lini yang lebih luas yaitu dalam konteks sekolah serta gereja.



DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, Rizki. "Pengertian Doping, Sejarah, Jenis Dan Bahayanya Bagi Tubuh." *Gramedia.Com* (blog), n.d. <https://www.gramedia.com/literasi/pengertian-doping/>.
- admin. "Sejarah Olahraga Taekwondo," 2019. <https://dispora.sumutprov.go.id/artikel-125-sejarah-olahraga-taekwondo.html>.
- Aritonang, Jan S. *Teologi Teologi Kontemporer*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2022.
- Diester, Nico Syukur. *Psikologi Agama*. Yogyakarta: Kanisius, 1989.
- Gibons, Tom. "Challenging the Secular Bias in the Sociology of Sport : Sratching the Surface of Christian Approach to Sociology." In *Global Perspective Sport and Christianity*, edited by Afe Adogame, Nick J. Watson, and Andrew Parker. New York: Roudledge, 2018.
- Harefa, Oinike Natalia. "Mencahayai The Dark Night of The Soul Dan Signifikansi Teologi Estetika Dalam Ziarah Pemulihan Trauma." *Kurios* 9 No. 2 (2023).
- Herdadi, Agus. *Jago Taekwondo Rahasia Sukses Taekwondo Sejati*. Yogyakarta: CV. Satria Martial Arts Indonesia, 2020.
- Hershberger, Anne K. *Seksualitas Pemberian Allah*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2008.
- Heuken, Adolf. *Spiritualitas Kristiani*. Jakarta: Cipta Loka Caraka, 2002.
- Humas Pusat Koni. "Buka Rakernas Taekwondo Indonesia 2023, Ketum KONI Pusat Pesan Bentuk Pengprov TI Pada Empat Provinsi Baru," 2023. <https://koni.or.id/2023/02/28/buka->.
- Jacobs, Tom. *Paham Allah*. Yogyakarta: PT Kanisius, 2014.
- Moris, Pace. "Pengeroyokan Di Jalan Tunjungan Surabaya, Pelaku Kenakan Sabuk Biru, Identitas Pengurus Perguruan Silat." *Https://Harian.Disway.Id* (blog), January 15, 2024. <https://harian.disway.id/read/755427/pengeroyokan-di-jalan-tunjungan-surabaya-pelaku-kenakan-sabuk-biru-identitas-pengurus-perguruan-silat>.

- NN. "Atasi Stress Dengan Manajemen Coping." Universitas Ahmad Dahlan. *Webmaster* (blog), 2017.
- Pasiak, Taufik. *Tuhan Dalam Otak Manusia Mewujudkan Kesehatan Spiritual Berdasarkan Neurosains*. Bandung: Mizan Media Utama, 2012.
- Peursen, Van. *Tubuh Jiwa Roh Sebuah Pengantar Dalam Filsafat Manusia*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1988.
- Pieter, W. "Taekwondo." In *Combat Sport Medicine*, edited by Ramin Kordi, Nicola Maffulli, Randall R. Wroble, and W. Angus Wallace. New York: Springer, 2009.
- Queens University. "Tracy J. Trothen," 2024.
<https://www.queensu.ca/religion/people/faculty/tracy-j-trothen>.
- Robertus, Suraji. "Membangun Teologi Tubuh Dari Bawah Belajar Dari Pengalaman Olah Tubuh Tari Lengger." *Religious: Jurnal Studi Agama-Agama Dan Lintas Budaya* 2 Volume 8 No. 1 (February 2023).
- Schneiders, Sandra M. *The Blackwell Companion To The Christian Spirituality*. Edited by Arthur Holder. Victoria: Blackwell Publishing Ltd, 2005.
- Torevell, David. "The Metaphysical Framework of Transformational Combat in Eastern Religions and Martial Arts Implications for Sports and Physical Culture Training." In *Training the Body Perspective From Religion, Physical Culture and Sport*, edited by David Torevell, Clive Palmer, and Paul Rowan. Abingdon: Routledge, 2022.
- Treat, Jeremy. "Sports in Biblical Narrative." In *Global Perspective On Sport and Christianity*, edited by Afe Adogame, Nick J. Watson, and Andrew Parker. New York: Routledge, 2018.
- Trothen, Tracy J. *Spirituality, Sport, and Doping: More than Just a Game*. Gewerbestrasse: Springer, 2018.

Wibowo, Wahyu S. *Teologi Yang Membebaskan Dan Membebaskan Teologi*. Edited by Wahyu S Wibowo and Robert Setio. Yogyakarta: Taman Pustaka Kristen, 2016.

Widjaja, Paulus Sugeng. "Si Vis Pacem, Para Bellum? A Perspective of Christian Pacifism." *Gema Teologika* 9 No.1 (2024).

Yuda, Alfi. "Pengertian Dan Sejarah Taekwondo." *Bola.Com* (blog), 2023.

<https://www.bola.com/ragam/read/5231525/pengertian-dan-sejarah-taekwondo>.

