

**THE EFFECT OF LIFESTYLE DISCIPLINE ON FUTSAL SPORTS
ACHIEVEMENT AT STATE MIDDLE SCHOOL 2 SUNGGAL**

Sarah Kristina Febtrinauli¹, Suryadi Damanik².

Email: sarahkristina25022003@gmail.com¹, suryadi67@unimed.ac.id².

Abstract: This study examines the relationship between a disciplined lifestyle and futsal performance among students at Sunggal 2 Public Junior High School. This study highlights the importance of structured habits, such as adherence to schedules, a healthy diet, and physical fitness, as factors supporting success in sports. Using a quantitative correlational method, data were collected through questionnaires distributed to ten students aged 14–16 who actively participate in extracurricular futsal activities. The results show a significant positive relationship between a disciplined lifestyle and futsal performance, with discipline contributing to physical readiness and tournament success. This study emphasizes the important role of a disciplined lifestyle in supporting sporting excellence and provides insights for educators and coaches to improve student sporting performance through fostering a structured lifestyle. This is demonstrated by a significance value of $0.042 < 0.05$.

Keywords: Disciplined Lifestyle, Sports Achievement, Futsal.

PENGARUH DISIPLIN POLA HIDUP TERHADAP PRESTASI OLAHRAGA FUTSAL DI SEKOLAH SMPN 2 SUNGGAL

Sarah Kristina Febtrinauli¹, Suryadi Damanik².

Email: sarahkristina25022003@gmail.com¹, suryadi67@unimed.ac.id².

Abstrak: Penelitian ini mengkaji hubungan antara kedisiplinan pola hidup dengan prestasi futsal pada siswa SMPN 2 Sunggal. Penelitian ini menyoroti pentingnya kebiasaan yang terstruktur, seperti kepatuhan pada jadwal, pola makan yang sehat, dan kebugaran fisik, sebagai faktor penunjang keberhasilan dalam olahraga. Dengan menggunakan metode kuantitatif korelasional, data dikumpulkan melalui kuesioner yang dibagikan kepada sepuluh siswa berusia 14–16 tahun yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara pola hidup disiplin dan pencapaian prestasi futsal, di mana kebiasaan disiplin berkontribusi pada kesiapan fisik dan keberhasilan dalam turnamen. Penelitian ini menekankan peran penting pola hidup disiplin dalam mendukung keunggulan olahraga dan memberikan wawasan bagi pendidik serta pelatih untuk meningkatkan prestasi olahraga siswa melalui pembinaan pola hidup yang terstruktur. Dibuktikan dengan nilai signifikan sebesar $0,042 < 0,05$.

Kata Kunci: Kedisiplinan Pola Hidup, Prestasi Olahraga, Futsal.

PENDAHULUAN

Lembaga pendidikan memberikan kesempatan yang luas kepada siswa untuk mengekspresikan diri dan mengembangkan keterampilan dan kemampuannya melalui berbagai kegiatan, termasuk keterlibatan dalam program ekstrakurikuler sekolah. Di SMPN 2 Sunggal, siswa mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler, salah satunya futsal yang paling digemari. Olahraga ini sangat digemari oleh kalangan pelajar karena gameplaynya yang seru dan dinamis. Selain itu, futsal telah mendapatkan daya tarik yang luas baik sebagai kegiatan rekreasi dan olahraga di berbagai kelompok umur. Dimainkan antara dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain, permainan ini menggunakan bola sebagai perlengkapan utama, menjadikannya sangat menawan dan menarik minat siswa.

Futsal merupakan salah satu olahraga yang disukai baik laki-laki maupun perempuan. Di SMPN 2 Sunggal, siswa terlihat antusias mengikuti permainan ini. Sebagai olahraga yang berorientasi pada tim, futsal memberikan berbagai manfaat, seperti meningkatkan kerja sama tim, meningkatkan kedisiplinan, dan membangun rasa percaya diri para pemainnya.

Faktor penting yang harus dikembangkan pada diri siswa untuk meningkatkan prestasi futsalnya adalah pola hidup. Pola hidup mengacu pada kebiasaan dan rutinitas sehari-hari yang mempengaruhi kesehatan seseorang secara keseluruhan, termasuk pola makan, aktivitas fisik, dan kebiasaan sehari-hari. Hal ini melibatkan lebih dari sekedar makanan dan nutrisi; itu juga mencakup olahraga teratur dan menjaga praktik hidup sehat. Oleh karena itu, siswa perlu menerapkan pola hidup sehat untuk menjamin kesejahteraan fisik dan mental. Yongky Sentosa, Head of Personal Health Philips Indonesia, mendefinisikan pola hidup sehat adalah pola hidup yang mencakup olahraga ringan dan nutrisi seimbang. Spesialis Gizi Cindiauwaty Pudjiadi menekankan bahwa pola hidup sehat tidak hanya mencakup makan, tidur, dan berolahraga. Ini mencakup kesejahteraan secara keseluruhan, termasuk kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Untuk mencapai hal ini diperlukan nutrisi yang tepat, olahraga yang konsisten, dan istirahat yang cukup. Bagi pelajar, menjalani pola hidup sehat sangat penting untuk meningkatkan performa futsal dan mencapai kesuksesan dalam olahraga.

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan pada siswa SMPN 2 Sunggal yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, pada tahun 2023 ekstrakurikuler futsal SMPN 2 Sunggal belum pernah menjuarai beberapa event yang mereka ikuti, tetapi pada tahun 2024 ekstrakurikuler futsal SMPN 2 Sunggal mulai menjuarai beberapa event yang mereka ikuti seperti event antar pelajar SMP kategori putra yang dilaksanakan oleh FIK Unimed, futsal SMPN 2 Sunggal berhasil meraih juara 2 dan pada event piala kartina cup antar pelajar kategori putri futsal SMPN 2 Sunggal juga berhasil meraih juara 2.

Namun demikian penerapan pemahaman disiplin pola hidup terlihat belum baik dalam pelaksanaannya, terbukti kurang mampunya siswa dalam menerapkan disiplin pola hidup. Tampak pada saat observasi berlangsung sebagian besar siswa memiliki pola hidup yang tidak disiplin bahkan kesulitan untuk menerapkannya dikarenakan banyaknya pengaruh yang di dapat dari pergaulan, kebiasaan, dan malas. Kurangnya pemahaman siswa SMPN 2 Sunggal yang mengikuti ekstrakurikuler futsal mengenai kedisiplinan pola hidup dapat menyebabkan turunnya kualitas performa bermain dan minimnya siswa untuk mencapai suatu prestasi dalam olahraga futsal dikarenakan pola hidup siswa yang masih berantakan seperti kurangnya memperhatikan kesehatan mulai dari pola makan seperti mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan yang tidak memiliki gizi yang cukup sehingga dapat menyebabkan kondisi fisik yang kurang baik, terlihat ketika kegiatan ekstrakurikuler dimulai banyak siswa yang tidak mampu mengikuti latihan fisik dengan baik. Contohnya beberapa siswa ditemukan mudah lelah, tidak bersemangat dan kurangnya fokus untuk mengikuti instruksi dari pelatih sehingga dapat memicu tidak tercapainya suatu target dan prestasi yang diinginkan. Efek lainnya kurangnya pemahaman dan penerapan pola hidup disiplin adalah ketika jadwal latihan dimulai banyak siswa yang masih datang terlambat, sering absen, dan tidak menggunakan atribut yang lengkap. Terdapat juga kurangnya kesadaran untuk memperhatikan pola istirahat yang cukup dan memiliki kebiasaan yang buruk.

Demikian pula, menerapkan pola hidup disiplin berarti mengikuti peraturan dan ketentuan baik di sekolah maupun di masyarakat. Hal ini juga mencakup menjaga kesehatan fisik dan mental, termasuk menyisihkan waktu untuk berolahraga, mengonsumsi makanan bergizi, dan cukup tidur. Menjaga keseimbangan ini sangat penting untuk meningkatkan produktivitas dan stamina secara keseluruhan. Kurangnya pemahaman siswa akan disiplin pola hidup seperti penjelasan diatas dapat menghambat prestasi mereka, sehingga perlu dilakukan perbaikan dengan pemberian tindakan pemahaman mengenai penerapan disiplin pola hidup.

Oleh karena itu, peneliti menggunakan penerapan pemahaman disiplin pola hidup untuk meningkatkan prestasi pada siswa SMPN 2 Sunggal yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Dari penjelasan di atas, penulis bermaksud untuk melaksanakan penelitian dengan judul: “Pengaruh Disiplin Pola Hidup Terhadap Prestasi Olahraga Futsal Di Sekolah SMPN 2 Sunggal”.

Disiplin

Disiplin, dari sudut pandang linguistik, melibatkan pelatihan memori dan karakter untuk mengembangkan pengendalian diri atau praktik mengikuti aturan dan perintah. Disiplin pada dasarnya menyangkut upaya sadar dan sengaja menyelesaikan tugas secara sistematis dan tertib, mematuhi aturan yang telah ditetapkan, bertanggung jawab penuh, dan bertindak tanpa paksaan (Asy Mas'udi, 2000: 88). Arikunto (1990:137) mengidentifikasi tiga jenis perilaku disiplin: a) perilaku di dalam kelas, b) perilaku di luar kelas di dalam sekolah, dan c) perilaku di rumah.

Dari definisi tersebut penulis menyimpulkan bahwa disiplin ditandai dengan kemauan untuk mengikuti aturan yang telah ditetapkan. Kepatuhan ini timbul tidak hanya dari tekanan eksternal, namun dari pemahaman internal mengenai nilai dan pentingnya aturan-aturan tersebut. Guru memainkan peran penting dalam menumbuhkan disiplin dengan memberikan bimbingan, menjadi teladan, dan menunjukkan kesabaran dan empati. Upaya mereka harus fokus pada menumbuhkan disiplin diri pada siswa. Untuk mencapai hal ini, guru harus: 1) Membantu siswa dalam membentuk pola perilakunya sendiri, 2) Mendorong siswa untuk meningkatkan standar perilakunya, dan 3) Menegakkan aturan sebagai metode yang efektif untuk menanamkan disiplin.

Reisman dan Payne (1987: 239-241) menyarankan strategi berikut untuk mendisiplinkan siswa secara efektif:

- 1) Konsep diri (self-concept), strategi ini menekankan pentingnya peran konsep diri siswa dalam membentuk perilaku mereka. Guru harus menciptakan lingkungan yang berempati, menerima, hangat, dan terbuka untuk membantu siswa merasa didukung saat mereka mengeksplorasi dan memecahkan masalah.
- 2) Keterampilan komunikasi (communication skills), komunikasi yang efektif sangat penting bagi guru untuk memahami emosi siswa dan mendorong kepatuhan.
- 3) Konsekuensi logis dan wajar (natural and logical), perilaku buruk sering kali muncul dari siswa yang memiliki keyakinan yang salah tentang dirinya. Guru harus mengidentifikasi akar penyebab perilaku tersebut dan membimbing siswa menuju koreksi diri dengan mengatasi masalah mendasar ini.

- 4) Klarifikasi nilai, pendekatan ini membantu siswa memeriksa nilai-nilai pribadi mereka, memungkinkan mereka mengembangkan sistem nilai yang jelas dan individual.
- 5) Analisis transaksional, guru didorong untuk melakukan pendekatan interaksi mereka dengan kedewasaan, terutama ketika menghadapi siswa yang menghadapi tantangan pribadi, sehingga menumbuhkan suasana yang mendukung dan pengertian.

Disiplin sangat penting bagi setiap siswa karena menumbuhkan kebiasaan belajar yang efektif dan memainkan peran penting dalam mengembangkan karakter yang baik. Pertumbuhan kepribadian, yang melibatkan penanaman sikap, perilaku, dan pola hidup yang disiplin, terjadi melalui latihan yang konsisten. Kepribadian yang teratur, tertib, dan patuh juga memerlukan pembentukan kebiasaan-kebiasaan positif. Oleh karena itu, disiplin membantu individu mengikuti aturan, dan seiring berjalannya waktu, perilaku ini menjadi kebiasaan, membantu pengembangan kepribadian yang kuat dan positif.

Kedisiplinan

Apa itu kedisiplinan? Disiplin sangat penting bagi setiap siswa karena menumbuhkan kebiasaan belajar yang efektif dan memainkan peran penting dalam mengembangkan karakter yang baik. Pertumbuhan kepribadian, yang melibatkan penanaman sikap, perilaku, dan pola hidup yang disiplin, terjadi melalui latihan yang konsisten. Kepribadian yang teratur, tertib, dan patuh juga memerlukan pembentukan kebiasaan-kebiasaan positif. Oleh karena itu, disiplin membantu individu mengikuti aturan, dan seiring berjalannya waktu, perilaku ini menjadi kebiasaan, membantu pengembangan kepribadian yang kuat dan positif.

Bistak Sirait (2008:11) mengemukakan bahwa tujuan utama dari sikap disiplin adalah membantu anak mengembangkan pengendalian diri. Hal ini juga memungkinkan mereka untuk melakukan kegiatan secara terfokus dan terorganisir, sejalan dengan aturan yang telah ditetapkan.

Bagaimana disiplin ditanamkan? Disiplin dipupuk melalui bimbingan guru, pelatih, dan orang tua, serta melalui interaksi dalam lingkungan terdekat anak. Hal ini penting dalam menumbuhkan kepatuhan terhadap nilai-nilai dan menanamkan rasa tanggung jawab, termasuk kemampuan memenuhi kewajiban dan menyelesaikan tugas.

Komarudin dan Ibrahim (2007:49) menjelaskan bahwa disiplin dalam berolahraga menandakan dedikasi yang teguh dalam menaati peraturan, ketentuan, rutinitas latihan, protokol kompetisi, dan prinsip dasar sportivitas. Oleh karena itu, disiplin bukan hanya sifat bawaan, melainkan suatu kualitas yang tumbuh dan berkembang seiring berjalannya waktu melalui berbagai faktor eksternal.

Disiplin memerlukan pelatihan baik pikiran maupun waktu untuk memastikan bahwa tindakan seseorang selaras dengan peraturan yang telah ditetapkan. Ini sangat terkait dengan pembinaan, pendidikan, dan pertumbuhan pribadi. Tujuan akhir dari pembinaan dan pendidikan adalah untuk membentuk individu secara holistik, menangani semua aspek perkembangan mereka. Aspek-aspek tersebut dikelola, dibina, dan diawasi hingga individu dapat mengatur dirinya sendiri (Unaradjan, 2003:9).

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kedisiplinan

Tumbuh kembangnya disiplin pada anak, khususnya dalam keluarga, dibentuk oleh beberapa faktor. Menurut Dodson (2005:180-184), lima faktor utama berkontribusi terhadap proses ini:

- Latar belakang dan budaya keluarga
Orang tua yang dibesarkan di lingkungan yang sulit, di mana mereka mungkin memiliki kebiasaan seperti penyalahgunaan alkohol, kurang disiplin, dan tidak hormat, kemungkinan besar akan membawa perilaku ini ke dalam pola asuh mereka sendiri. Pengalaman-pengalaman ini dapat berdampak signifikan terhadap cara mereka mengajarkan disiplin kepada anak-anak mereka.
- Sikap dan karakter orang tua
Kepribadian dan sikap orang tua mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap mendisiplinkan anak. Orang tua dengan sikap otoriter atau dominan, sering kali tidak peduli dengan orang lain, cenderung menerapkan disiplin yang lebih ketat. Sebaliknya, orang tua yang lemah lembut dan mudah didekati mungkin akan lebih permisif.
- Latar belakang pendidikan dan status ekonomi keluarga
Orang tua dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi dan kondisi ekonomi yang stabil lebih cenderung menekankan pentingnya disiplin yang baik dan mengambil langkah-langkah untuk membangunnya dalam keluarga.
- Keutuhan dan keharmonisan keluarga

Ketidakharmonisan atau struktur keluarga yang tidak lengkap dapat berdampak buruk terhadap perkembangan disiplin pada anak. Perceraian, khususnya, berdampak buruk pada kemampuan anak untuk mengembangkan disiplin. Perilaku orang tua, termasuk bagaimana orang tua membimbing, mendidik, dan menanamkan kedisiplinan, memegang peranan penting dalam membentuk perilaku anak. Menurut Personal Sikun (Maria J. Wantah, 2005: 184), perilaku orang tua tertentu, seperti bersikap terlalu kasar, acuh tak acuh, memanjakan, atau terlalu protektif, dapat menghambat berkembangnya disiplin di rumah. Tulus Tu'u (2004: 48-49) menyoroti empat faktor dominan yang mempengaruhi dan membentuk disiplin anak:

- a) Kesadaran yang kuat tentang bagaimana disiplin berkontribusi terhadap pertumbuhan dan kesuksesan anak bertindak sebagai motivator utama. Disiplin yang didorong oleh kesadaran diri biasanya lebih bertahan lama dan efektif dibandingkan disiplin yang dipaksakan melalui hukuman atau paksaan.
- b) Ketaatan, faktor ini menekankan pentingnya penerapan aturan-aturan yang mengatur perilaku anak secara konsisten, yang bersumber dari kesadaran diri dan kekuatan internalnya.
- c) Alat pendidikan, ini adalah strategi yang dipakai untuk mempengaruhi dan mengubah perilaku anak, menyelaraskannya dengan nilai-nilai yang diajarkan.
- d) Hukuman, jika diterapkan dengan tepat, hukuman membantu memperbaiki kesalahan, meningkatkan kesadaran, dan mengarahkan anak ke perilaku yang sesuai dengan harapan.

Kedisiplinan Siswa di Sekolah

Dalam tesisnya, Umi Marhamah menekankan pentingnya kedisiplinan sekolah dalam menciptakan suasana pendidikan positif yang mendukung proses belajar mengajar. Ia mencontohkan, peningkatan kedisiplinan merupakan tanggung jawab bersama, yang melibatkan partisipasi aktif kepala sekolah, guru, dan orang tua untuk menumbuhkan kedisiplinan baik di kalangan siswa maupun di seluruh sekolah. Upaya kolaboratif ini bertujuan untuk membina mahasiswa menjadi individu sukses dan luar biasa. Pencapaian keberhasilan ini bergantung pada penciptaan lingkungan yang mendorong pertumbuhan pendidikan, memotivasi siswa untuk mencapai potensi penuh mereka dan mencapai hasil yang optimal.

Dari penjelasan tersebut, disiplin dapat dipahami sebagai tindakan, perilaku, atau sikap yang mematuhi aturan baik tertulis maupun tidak tertulis. Indikator utama kedisiplinan antara lain menaati peraturan, menjaga lingkungan, mengikuti proses pembelajaran, dan menghindari tindakan yang dilarang.

Disiplin merupakan kualitas etika dalam diri siswa yang dapat dipupuk melalui kegiatan seperti bermain futsal. Mengembangkan rasa disiplin ini penting karena memungkinkan siswa memahami tugas mereka dan mengenali perilaku yang pantas atau tidak pantas. Sikap ini tidak muncul secara spontan; melainkan dibentuk oleh faktor eksternal seperti pengaruh orang tua, guru, dan lingkungan. Dengan kata lain disiplin dikembangkan melalui proses pendidikan dan pembiasaan (Bayu Asmara Yudha, 2014:4).

Pola hidup disiplin memiliki komponen penting yaitu pola hidup yang sehat. Pola hidup sehat merupakan serangkaian perilaku yang menunjukkan kepedulian seseorang terhadap diri sendiri, keluarga, dan masyarakat. Ini melibatkan kebiasaan sehari-hari yang memprioritaskan semua aspek kesehatan, termasuk tidak hanya pola makan dan nutrisi tetapi juga aktivitas fisik dan pilihan pola hidup. Bagi pelajar, menjaga pola hidup sehat baik untuk kesehatan fisik maupun mental sangatlah penting. Kesehatan dalam pengertian ini adalah keadaan sejahtera menyeluruh yang mencakup kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Pencapaian kesejahteraan tersebut didukung dengan praktik seperti nutrisi yang tepat, olahraga teratur, dan istirahat yang cukup. Maka dari itu pentingnya memiliki pola hidup yang sehat pada siswa agar lebih mudah untuk meraih prestasi di bidang olahraga futsal.

Tujuannya agar pemain tetap fokus dan mencapai tujuannya dengan menerapkan pola hidup disiplin. Hal ini dapat dicapai jika klub atau sekolah menawarkan pelatihan fisik yang cukup, dengan memastikan kuantitas dan kualitasnya. Dengan kata lain, latihan fisik harus bervariasi dan menyenangkan, bukan sekadar berulang-ulang. Begitu juga dengan penerapan kedisiplinan pola hidup terhadap pemain agar pelatih atau guru dapat lebih memperhatikan kedisiplinan pola hidup yang baik terhadap pemain atau siswa agar tercapainya suatu pencapaian prestasi diluar kegiatan belajar disekolah. Berdasarkan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Ada korelasi yang signifikan antara disiplin pola hidup dengan prestasi futsal. Artinya ada kecenderungan semakin baik disiplin pola hidup, maka akan semakin tinggi pula prestasi olahraga futsal siswa.
2. Ada korelasi yang signifikan antara disiplin waktu dan ketaatan pada peraturan, penjaan pola makan, dan kepedulian terhadap kesehatan dengan memiliki kondisi fisik yang bagus, prestasi futsal diluar sekolah maupun di sekolah. Artinya ada kecenderungan semakin baik indikator disiplin pola hidup, maka semakin tinggi pula hasil prestasi futsal yang dicapai siswa.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka terdapat keterikatan antara indikator-indikator pada variabel (X) dan variabel (Y), maka peneliti mengajukan hipotesis yaitu, terdapat hubungan antara disiplin pola hidup dengan prestasi olahraga futsal pada siswa SMP N 2 Sunggal.

METODE

Populasi mengacu pada sekelompok besar individu atau objek yang memiliki karakteristik dan sifat tertentu yang sama, yang peneliti identifikasi untuk mengumpulkan data dan menarik kesimpulan (Sugiyono, 2016:148). Arikunto (2010:173) menggambarkan populasi yaitu terdiri dari seluruh subjek yang terlibat dalam suatu penelitian. Peneliti dapat memutuskan apakah akan meneliti seluruh populasi atau bagian yang lebih kecil, yang disebut sampel. Populasi mencakup seluruh partisipan penelitian, sedangkan sampel adalah sebagian yang mewakili. Dalam penelitian ini populasinya berjumlah 30 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Sunggal.

Sampel adalah sebagian dari populasi yang dipilih untuk tujuan penelitian. Sugiyono (2015:56) menyatakan bahwa sampel harus mewakili karakteristik populasi secara akurat. Penelitian ini menggunakan purposive sampling, yang Sugiyono (2015:85) definisikan sebagai pemilihan partisipan berdasarkan kriteria tertentu. Kriteria pemilihan sampel adalah: 1) siswa yang terdaftar di SMP N 2 Sunggal, 2) siswa yang setuju untuk berpartisipasi, dan 3) siswa berusia 14–16 tahun. Berdasarkan kriteria tersebut, sepuluh siswa dipilih sebagai sampel penelitian.

Metode penelitian adalah pendekatan sistematis yang dirancang untuk mencapai tujuan tertentu dalam suatu penelitian. Tujuan penelitian adalah untuk menyelidiki, mendeskripsikan, dan menarik kesimpulan dari proses penyelesaian suatu masalah dengan menggunakan metode yang sesuai dengan konteks penelitian. Sugiyono (2015:2) menekankan pentingnya memilih metode penelitian yang selaras dengan masalah dan tujuan penelitian untuk memastikan pengumpulan, analisis, dan interpretasi data secara tepat. Penelitian ini mengadopsi metode penelitian kuantitatif korelasional. Menurut Azwar (2010:8), penelitian korelasional mengkaji sejauh mana perubahan suatu variabel berhubungan dengan perubahan satu atau lebih variabel lain, dengan memanfaatkan koefisien korelasi. Pendekatan ini difokuskan pada penilaian kekuatan dan arah hubungan antar variabel daripada menetapkan sebab akibat.

Desain penelitian merupakan cetak biru rinci yang menguraikan kegiatan-kegiatan yang dilakukan selama proses penelitian. Pengumpulan data adalah aspek mendasar dari setiap proyek penelitian. Jenis data yang dikumpulkan tergantung pada masalah penelitian dan hipotesis (Sugiyono, 2011:200). Metode yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini antara lain: Metode Survei.

Arifin (mengutip Fraenkel dan Walken, 1993, dalam Arifin, 2011:64) menjelaskan bahwa penelitian survei melibatkan perolehan informasi dari suatu sampel melalui penggunaan kuesioner atau wawancara, yang bertujuan untuk menggambarkan berbagai karakteristik populasi yang lebih besar. Dalam penelitian ini kuesioner disebarkan kepada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMPN 2 Sunggal.

Dalam penelitian ilmiah, data dikumpulkan dengan menggunakan instrumen penelitian. Sugiyono (2008:102) mengartikan instrumen sebagai “alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam dan sosial yang diamati”. Konsisten dengan protokol penelitian standar, penelitian ini menggunakan instrumen penelitian untuk mengumpulkan data, yang kemudian dianalisis dan diinterpretasikan.

Alat pengumpulan data primer dalam penelitian ini adalah kuesioner. Menurut Arifin (2011:228), “Kuesioner terdiri dari serangkaian pertanyaan atau pernyataan yang bertujuan untuk mengumpulkan data atau informasi, dengan responden memberikan jawaban berdasarkan sudut pandangnya.” Kuesioner umumnya dikategorikan sebagai pertanyaan terbuka atau tertutup. Penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup, dimana responden memilih dari serangkaian jawaban yang telah

ditentukan. Sebagaimana dikemukakan oleh Sukardi (2007:77), “Peneliti memberikan beberapa pilihan jawaban dalam kuesioner tersebut, dan responden cukup memilih salah satu yang paling sesuai dengan pendapatnya”. Kuesioner jenis ini digunakan untuk menyederhanakan analisis data melalui metode statistik.

Validitas

Uji validitas memastikan bahwa suatu instrumen penelitian mengukur apa yang ingin diukur. Sugiyono (2008:121) menjelaskan bahwa “validitas menunjukkan kemampuan instrumen untuk mengukur secara tepat tujuan yang dimaksudkan”.

Penelitian ini menggunakan pendekatan validitas empiris. Menurut Arifin (2011:246), “validitas empiris pada umumnya melibatkan metode statistik, seperti analisis korelasi.” Dalam penelitian ini uji validitas dilakukan bersamaan dengan pengumpulan data, dengan menggunakan sampel yang sama untuk dianalisis. Metode ini dipilih karena penggunaan sampel yang berbeda akan memakan waktu dan sulit, karena sulitnya menemukan wilayah yang sebanding dengan karakteristik serupa.

Validitas seluruh item instrumen diuji dengan menggunakan rumus korelasi Pearson Product Moment.

$$r_{xy} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N(\sum X^2) - (\sum X)^2][N(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

N = Jumlah sampel

X = Skor butir

Y = Skor total

Rxy = Koefisien korelasi antara skor butir dengan skor total

(Arikunto, 2016).

Hasil perhitungan kemudian dibandingkan dengan r tabel pada taraf signifikansi 5%. Apabila nilai r hitung lebih besar dari nilai r tabel maka instrumen dianggap valid. Apabila nilai r hitung lebih kecil dari nilai r tabel maka instrumen dianggap tidak valid.

Reliabilitas

Dalam penelitian ilmiah, instrumen tidak hanya valid tetapi juga dapat diandalkan untuk memastikan kelayakan penggunaannya, merupakan hal yang penting. Arifin (2011:248) mengartikan reliabilitas sebagai “derajat konsistensi instrumen yang bersangkutan”, artinya instrumen tersebut harus menghasilkan hasil yang konsisten pada uji coba yang berbeda. Sugiyono (2008: 121) lebih lanjut menjelaskan bahwa instrumen yang andal “akan menghasilkan data yang sama bila digunakan berkali-kali untuk mengukur objek yang sama”.

Untuk penelitian ini, koefisien konsistensi internal akan digunakan untuk mengevaluasi reliabilitas. Menurut Arifin (2011:248), reliabilitas diukur dengan mengkorelasikan dua tes dari kelompok yang sama, yang satu menggunakan butir soal bernomor genap dan satu lagi menggunakan butir soal bernomor ganjil.

Koefisien konsistensi internal dipandang sebagai pendekatan praktis dan efisien untuk menilai reliabilitas, karena hanya memerlukan satu kali percobaan. Data hasil pengujian ini dianalisis menggunakan rumus Koefisien Alpha untuk menghitung koefisien korelasi keseluruhan. Untuk memudahkan perhitungan, peneliti memanfaatkan program SPSS. Rumus Koefisien Alpha adalah sebagai berikut:

Keterangan:

r_{11} = reliabilitas instrument

k = jumlah butir pertanyaan

$\sum \sigma_b^2$ = jumlah varians butir

σ_1^2 = varians total

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right)$$

Kualitas data penelitian ditentukan oleh dua faktor kunci: kualitas instrumen penelitian dan kualitas pengumpulan data. Kualitas instrumen berkaitan dengan validitas dan reliabilitasnya, sedangkan kualitas pengumpulan data berkaitan dengan seberapa akurat metode pengumpulan data dilaksanakan. Sebagaimana dikemukakan Sugiyono (2016:223), meskipun instrumen penelitian valid dan reliabel, namun tetap saja bisa gagal menghasilkan data yang andal jika tidak diterapkan dengan benar dalam proses pengumpulan data. Untuk penelitian ini, pengumpulan data dilakukan selama periode satu minggu, dengan sampel yang telah ditentukan sebelumnya. Peneliti menyebarkan kuesioner kepada siswa, dengan fokus pada mereka yang dipilih sebagai responden penelitian.

Penelitian kuantitatif melibatkan analisis data untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji hipotesis. Metode statistik yang digunakan bergantung pada jenis hipotesis yang diuji (Ridwan, 2012). Untuk memutuskan menerima atau menolak suatu hipotesis, langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- 1) Hitung koefisien korelasi antara variabel X dengan variabel Y

Hal ini dilakukan dengan menggunakan rumus korelasi *Product Moment* (Arikunto, 2016):

$$r_{xy} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N(\sum X^2) - (\sum X)^2][N(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

N = Jumlah sampel penelitian

X = Jumlah skor X

Y = Jumlah skor Y

R_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y

Hipotesis dianggap diterima apabila nilai r hitung sama dengan atau lebih besar dari nilai r tabel pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Apabila nilai r hitung lebih kecil dari nilai r tabel pada taraf signifikansi 5% maka hipotesis ditolak.

- 2) Menguji signifikan korelasi *product moment*

Uji t dilakukan untuk mengetahui signifikansi masing-masing variabel independen. Rumus yang digunakan untuk tes ini adalah:

$$t = \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan:

t = Nilai t hitung

r = Nilai Koefisien Korelasi

n = Jumlah sampel

HASIL

Penelitian berlangsung di SMP N 2 Sunggal yang terletak di Jalan Medan -Binjai KM. 12.5, di Kecamatan Sunggal, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Penelitian ini berfokus pada dua variabel yaitu variabel X yaitu disiplin gaya hidup dan variabel Y yaitu prestasi futsal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh disiplin gaya hidup terhadap prestasi olahraga futsal di SMP N 2 Sunggal.

Penelitian ini menggunakan instrumen angket untuk pengumpulan data yang disebarkan ke sampel penelitian yang ditetapkan secara *purposive sampling* yaitu siswa yang berumur 14 – 16 tahun dengan jumlah 10 siswa SMP N 2 Sunggal. Jumlah item angket yang disebarkan pada variabel kedisiplinan pola hidup dengan total 16 item dan variabel prestasi futsal dengan total 8 item. Alternatif jawaban ditetapkan dengan metode skala *likert* modifikasi yang dibagikan secara langsung di lapangan. Setelah angket disebarkan, hasil penskoran seluruh sampel penelitian akan dikelompokkan berdasarkan variabel dan akan dideskripsikan melalui statistik deskriptif.

Analisis Statistik Deskriptif

Tabel Analisis Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kedisiplinan Pola Hidup	10	37.00	58.00	44.7000	6.76675
Prestasi Futsal	10	26.00	39.00	32.5000	4.74342
Valid N (listwise)	10				

(Sumber : Kuesioner yang diolah)

Uji Coba Instrumen Penelitian

Uji Validitas dan Reliabilitas Kedisiplinan Pola Hidup (X)

Tabel Nilai R hitung untuk Variabel Kedisiplinan Pola Hidup (X)

NO	Rhitung	Rtabel	Status
1	0.731	0.4973	Valid
2	0.769	0.4973	Valid
3	0.751	0.4973	Valid
4	0.731	0.4973	Valid
5	0.708	0.4973	Valid
6	0.732	0.4973	Valid
7	0.703	0.4973	Valid
8	0.751	0.4973	Valid
9	0.710	0.4973	Valid
10	0.633	0.4973	Valid
11	0.674	0.4973	Valid
12	0.732	0.4973	Valid
13	0.644	0.4973	Valid
14	0.649	0.4973	Valid
15	0.743	0.4973	Valid
16	0.770	0.4973	Valid

(Sumber : Kuesioner yang diolah)

Tabel Reliabilitas Angket Variabel Kedisiplinan Pola Hidup (X)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.930	16

Uji Validitas dan Reliabilitas Prestasi Futsal (Y)

Tabel Nilai R hitung Untuk Validitas Variabel Prestasi Futsal (Y)

NO	Rhitung	Rtabel	Status
1	0.905	0.4973	Valid
2	0.718	0.4973	Valid
3	0.804	0.4973	Valid
4	0.640	0.4973	Valid
5	0.810	0.4973	Valid
6	0.750	0.4973	Valid
7	0.697	0.4973	Valid
8	0.811	0.4973	Valid

(Sumber : Kuesioner yang diolah)

Tabel Reliabilitas Angket Variabel Prestasi Futsal (Y)

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.894	8

Uji Asumsi Klasik Uji Normalitas Data

Tabel Hasil Uji Normalitas

ANGKET	Kolmogorov-Smirnov^a		
	Statistic	df	Sig.
Kedisiplinan Pola Hidup	.156	10	.200[*]
Prestasi Futsal	.201	10	.200[*]

Uji Linearitas Data

Tabel Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X	Between Groups	(Combined)	166.000	7	23.714	1.299	.501
		Linearity	85.310	1	85.310	4.675	.163
		Deviation from Linearity	80.690	6	13.448	.737	.674
	Within Groups		36.500	2	18.250		
	Total		202.500	9			

Uji Hipotesis

Uji Analisis Korelasi

Tabel Hasil Uji Korelasi

Correlations			
		Kedisiplinan Pola Hidup	Prestasi Futsal
Kedisiplinan Pola Hidup	Pearson Correlation	1	.649*
	Sig. (2-tailed)		.042
	N	10	10
Prestasi Futsal	Pearson Correlation	.649*	1
	Sig. (2-tailed)	.042	
	N	10	10

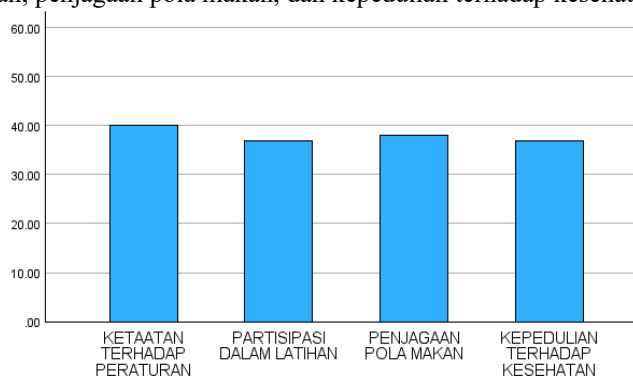
PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kedisiplinan pola hidup dengan prestasi futsal pada siswa SMP N 2 Sunggal. Hal tersebut dibuktikan melalui pengolahan uji asumsi statistik pada SPSS V.25 yang memperoleh hasil signifikan $0,42 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa variabel kedisiplinan pola hidup (X) berhubungan dengan prestasi futsal (Y) yang disertai dari adanya sebaran data normal dan hubungan yang linear antar variabel, serta melalui hasil r hitung korelasi diperoleh sebesar 0,649 melalui penafsiran yang memiliki hubungan positif dengan tingkat korelasi kuat.

Penelitian ini menemukan adanya hubungan antara kedisiplinan pola hidup dengan prestasi futsal, dengan masing-masing variabel memiliki hasil pengolahan data berada pada persentase yang tinggi. Sebagaimana terlihat dari nilai rata-rata jawaban angket siswa dari variabel kedisiplinan pola hidup (X) adalah 44,70. Dan juga nilai rata-rata jawaban angket siswa dari variabel prestasi futsal (Y) adalah 32,50.

Njoroge & Nyabuto (2014a) berpendapat bahwa disiplin merupakan faktor kunci keberhasilan akademik siswa. Dalam bidang olahraga, performa seorang atlet meningkat secara signifikan ketika latihan dibarengi dengan kedisiplinan (Mansur et al., 2020). Sebaliknya, ketidakdisiplinan dapat terlihat melalui perilaku yang dianggap salah atau tidak dapat diterima secara sosial. Hal ini berarti bahwa atlet yang kurang disiplin atau menunjukkan perilaku tidak disiplin kemungkinan besar akan mengalami penurunan kualitas kinerja (Omote et al., 2015). Ketika atlet mengikuti instruksi pelatihnya dan mematuhi peraturan, performanya di lapangan cenderung mencapai puncaknya. Terdapat hubungan yang kuat antara disiplin dan kualitas kinerja; disiplin yang tepat mengarah pada kinerja yang lebih baik (Gitome et al., 2013).

Berdasarkan hasil analisis pada variabel kedisiplinan pola hidup terdiri dari 4 indikator. Empat indikator yang digunakan untuk mengukur kedisiplinan pola hidup yaitu ketaatan terhadap peraturan, partisipasi dalam latihan, penjagaan pola makan, dan kepedulian terhadap kesehatan.



Gambar Persentase Kedisiplinan Pola Hidup

KESIMPULAN DAN SARAN

Data yang dikumpulkan dari penelitian yang dilakukan di SMPN 2 Sunggal, dianalisis pada Bab IV, memungkinkan kita mengambil kesimpulan sebagai berikut sebagai jawaban atas pertanyaan penelitian. Penelitian menemukan adanya hubungan yang signifikan antara disiplin gaya hidup dengan prestasi futsal pada siswa SMPN 2 Sunggal. Hal ini didukung dengan hasil analisis korelasi yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,042 ($< 0,05$) dan r hitung sebesar 0,649 yang menunjukkan adanya korelasi yang kuat antar variabel penelitian. Korelasi antara kedua variabel dimaknai ketika kedisiplinan pola hidup tinggi, maka prestasi futsal juga tinggi. Sedangkan jika kedisiplinan pola hidup rendah, maka prestasi futsal siswa juga rendah.

Rekomendasi yang diberikan peneliti berdasarkan temuan dan kesimpulan penelitian ini adalah sebagai berikut: Bagi Siswa, Agar menanamkan kedisiplinan pola hidup yang lebih baik lagi agar semakin memudahkan untuk meraih prestasi dalam bidang ekstrakurikuler futsal. Bagi peneliti masa depan, Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya, memberikan kontribusi bagi kemajuan lebih lanjut di bidangnya dan menghasilkan hasil penelitian yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambri, S., Damanik, S., Suharta, A., & Irfan, M. (2017). *Pengaruh Pendidikan Kepramukaan Terhadap Kedisiplinan Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FIK UNIMED*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 16(2), 68-74.
- Anggritasari, D. (2017). *Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Pola Asuh Orang Tua terhadap Kedisiplinan pada Peraturan Sekolah pada Siswa Kelas X di SMA N I Minggir*. Skripsi. Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arena, R., Lavie, C. J., Hivert, M. F., Williams, M. A., Briggs, P. D., & Guazzi, M. (2016). *Who will deliver comprehensive healthy lifestyle interventions to combat non-communicable disease? Introducing the healthy lifestyle practitioner discipline*. Expert review of cardiovascular therapy, 14(1), 15-22.

- Ariananda, E. S., Hasan, S., & Rakhman, M. (2014). *Pengaruh kedisiplinan Siswa Di Sekolah Terhadap Prestasi Belajar Siswa Teknik Pendingin*. *Journal of Mechanical Engineering Education*, 1(2), 233-238.
- Arikunto, S. (2010). *Penelitian Tindakan*. Yogyakarta : Aditya Media.
- Arikunto, Suharsimi. 1990. *Manajemen Pengajaran Secara Manusiawi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2016). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Bina Askara.
- Armstrong, Thomas. (2003). *Sekolah Para Juara*. Bandung :Kaifa
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar Offset: Yogyakarta.
- Gitome, J. W., Katola, M. T., & Nyabwari, B. G. (2013). *Correlation Between Students' Discipline And Performance In The Kenya Certificate Of Secondary Education*. In International Journal of Education and Research (Vol. 1, Issue 8). www.ijern.com
- Gordon, T. (1996). *Mengajar Anak Berdisiplin Diri di Rumah dan di Sekolah*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gumara, O. H., & Wahyuri, A. S. (2022). *Pengembangan E-Modul Mata Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Materi Pokok Pola Hidup Sehat untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Edukatif. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(4), 6185-6192.
- Muammar, M. D. (2015). *Pengaruh kesadaran lingkungan dan kesehatan Terhadap Perilaku Pro-Lingkungan Masyarakat Bukit Duri Jakarta (Bachelor's thesis*, Jakarta: Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah).
- Murhananto. (2006). *Dasar-Dasar Permainan Futsal*. Depok : Kawan Pustaka
- Sierra-Díaz, M. J., Gonzalez-Villora, S., Pastor-Vicedo, J. C., & López-Sánchez, G. F. (2019). *Can we Motivate Students To Practice Physical Activities And sports through models-based practice? A systematic review and meta-Analysis Of Psychosocial Factors Related To Physical Education*. *Frontiers in psychology*, 2115.
- Sugeng, H. (2016). *Pengaruh kedisiplinan siswa dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar siswa pada mata pelajaran ekonomi di SMA Swasta Depok*. *Faktor: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(3), 261-274.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Supriatna, E., Samodra, Y. T. J., Yosika, G. F., & Sofyan, D. (2023). *Hubungan antara Indeks Massa Tubuh terhadap Kelincahan pada Atlet Futsal*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 9(1), 207-216.