

## Hubungan Gaya Hidup dengan Performa Atlet Sepakbola di Sekolah Sepakbola

Fadli Rahman Julianto<sup>1,\*</sup>, Muhamad Guntur Gaos Sungkawa<sup>1</sup>, Goesti Sabda Laksana<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Suryakencana

\*Corresponding Author: [fr2361586@gmail.com](mailto:fr2361586@gmail.com)

### Abstrak

Penerapan gaya hidup sehat menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung performa atlet sepakbola, khususnya pada usia remaja. Namun, masih terdapat banyak atlet yang belum menjalani kebiasaan hidup sehat seperti pola makan, waktu istirahat, serta aktivitas fisik, sehingga berpotensi menurunkan kualitas performa. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara gaya hidup dengan performa atlet sepakbola di SSB Bina Muda Mandiri Cianjur Usia-15. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Desain penelitian yang digunakan adalah survei dengan teknik total sampling yang melibatkan seluruh populasi, yaitu 18 atlet sepakbola. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data melalui angket, tes fisik, dan analisis statistik pertandingan. Analisis data dilakukan secara kuantitatif melalui tahap deskriptif, uji normalitas dan linearitas, serta uji korelasi pearson untuk mengetahui tingkat hubungan antara kedua variabel. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,085, yang lebih besar dari batas signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan performa atlet sepakbola. Kemungkinan terdapat variabel lain yang lebih dominan dalam memengaruhi performa atlet, seperti intensitas latihan, program latihan, serta kualitas pelatihan. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk mengkaji faktor-faktor tersebut secara lebih mendalam.

**Kata Kunci:** Gaya Hidup; Performa Atlet; Sepakbola

Received: 8 Mei 2025; Revised: 20 Mei 2025; Accepted: 27 Mei 2025; Available Online: 29 Mei 2025

### 1. PENDAHULUAN

sepakbola merupakan permainan olahraga di mana dua tim bermain, dengan masing-masing 11 pemain (Jati Mahendra Krisna et al., 2023). Selain itu, sepakbola adalah salah satu cabang olahraga prestasi, maka motivasi dari seorang atlet sangat diperlukan untuk mencapai prestasi dalam sepakbola sehingga bisa terus berkembang di seluruh dunia dan bisa menjadi seorang juara di kancah internasional, namun atlet perlu berlatih lebih keras secara teratur dan sistematis mulai dari kondisi fisik, mental dan spiritual, seorang atlet harus mempunyai motivasi berprestasi sebagai dorongan internal yang muncul dari harapan dan keinginan seseorang untuk meraih keberhasilan melalui usaha yang maksimal (Wati & Jannah, 2021).

Permainan sepakbola sangat dibutuhkan performa yang maksimal bagi atlet yang bertujuan untuk memberikan hasil terbaik di setiap pertandingan, namun disini perlu adanya peran seorang pelatih untuk terus mengembangkan kualitas atlet maupun tim dari segi fisik, mental dan emosional, sehingga setiap pemain memiliki ciri khas masing-masing untuk mencapai prestasi (Pamungkas et al., 2023). Meraih prestasi optimal dalam olahraga sepakbola bukanlah hal yang mudah bagi setiap individu. Meskipun seorang atlet memiliki kondisi fisik yang baik dan keterampilan teknik yang memadai, hal tersebut belum tentu cukup untuk menghadapi tantangan dalam pertandingan, terutama dalam laga-laga penting yang penuh tekanan dan gengsi. Oleh karena itu, aspek psikologis memegang peran penting dalam mendukung performa atlet. Dalam perkembangan sepakbola saat ini, terdapat banyak faktor yang mempengaruhi atlet, salah satunya adalah pola gaya hidup (Ivan Ilyas Fachrezi, 2024).

Gaya hidup masyarakat sudah mengalami perubahan dan perkembangan seiring perkembangan zaman diantaranya seperti pola nutrisi, pola tidur, digitalisasi, dan lingkungan. Gaya hidup juga berkaitan dengan kebutuhan hidup yang diperlukan setiap individu secara fisik dan emosional ini termasuk makanan, air, pakaian, dan tempat tinggal. Kebutuhan hidup adalah prasyarat untuk menjalani kehidupan yang sehat dan produktif. Meskipun gaya hidup dan kebutuhan hidup adalah konsep yang berbeda, keduanya saling berkaitan dengan cara seseorang untuk memilih dan menjalani hidup mereka dalam banyak hal yang dipengaruhi oleh bagaimana mereka memenuhi kebutuhan hidup (FITRIANI, 2021).

Gaya hidup menjadi faktor penting bagi seorang atlet untuk menjaga kesehatan tubuh sehingga tidak termasuk pada bagian kebiasaan hidup yang buruk karena akan berdampak pada performa saat pertandingan (Wanda Adhelia & Linda Riski Sefrina, 2022). Dapat dikatakan bahwa bagi seorang atlet, prestasi adalah tujuan utama yang ingin diraih. Keinginan untuk meraih prestasi seharusnya menjadi motivasi kuat, karena hal tersebut menjadi dasar dari komitmen mereka dalam menjalani latihan intensif yang didukung oleh kondisi fisik dan kemampuan teknis yang baik (Antara et al., 2019).

Performa atlet memiliki peran krusial dalam menentukan keberhasilan sebuah tim saat bertanding. Oleh karena itu, atlet perlu memiliki stamina yang kuat dan kondisi fisik yang prima agar mampu bermain secara konsisten hingga akhir pertandingan. Meski demikian, dalam kenyataannya masih sering dijumpai kasus di mana atlet mengalami penurunan stamina dan merasa kelelahan dalam waktu yang relatif singkat selama pertandingan berlangsung. Masalah kebugaran ini menjadi salah satu tantangan dalam upaya meningkatkan prestasi sepakbola nasional. Tingkat performa dan prestasi atlet dapat tercermin dari kondisi kebugaran jasmani saat berada di lapangan, apakah dalam kondisi optimal atau tidak. Tergantung bagaimana seorang atlet memiliki kemampuan untuk mengolah fisik dan mentalnya. Maka dengan aktif secara jasmani sangat perlu dilakukan sebagai indikator pola gaya hidup sehat.

Penunjang keberhasilan seorang atlet yaitu dengan menggunakan waktu untuk hal positif dibandingkan dengan hal negatif disetiap harinya sehingga menghilangkan kebiasaan yang kurang baik seperti bermain gadget, malas gerak, dan gaya hidup konsumtif yang harus disesuaikan dengan ekonomi keluarga, lebih baik digunakan dengan hal positif seperti olahraga secara rutin, dan mengonsumsi makanan yang bergizi sehingga harus adanya peran atau pola asuh orang tua dengan baik untuk meningkatkan performa atlet dalam mencapai prestasinya karena karakter seorang anak itu berbeda dari segi kemandirian maupun pergaulan, maka kebiasaan seperti merokok, begadang, kurang mengonsumsi makanan bergizi merupakan faktor yang menjadi hambatan prestasi atlet sepakbola di Indonesia (Dieny et al., 2020).

Penelitian ini sangat penting untuk diteliti karena hasil survei di SSB Bina Muda Mandiri Cianjur usia-15, bahwa atlet melakukan latihan rutin dalam 1 minggu 3 kali yaitu, Selasa, Kamis, dan Sabtu, yang dilaksanakan di Lapangan Tegal Kp. Tipar, Desa Hegarmanah Cianjur. Pemilihan SSB Bina Muda Mandiri Cianjur sebagai lokasi penelitian didasarkan pada beberapa pertimbangan. SSB ini merupakan salah satu lembaga pembinaan atlet muda yang cukup aktif dan konsisten dalam melaksanakan program latihan, serta memiliki jumlah atlet yang representatif pada kelompok usia 15 tahun. Selain itu, kedekatan peneliti dengan lokasi SSB mempermudah proses observasi dan pengumpulan data secara langsung, sehingga dapat mendukung keakuratan hasil penelitian.

Berdasarkan hasil observasi awal kepada manager, pelatih, dan orang tua atlet, peneliti menemukan berbagai permasalahan berkaitan dengan kebiasaan hidup yang kurang efektif seperti pola makan, pola istirahat, aktivitas fisik tambahan, manajemen waktu, kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol, dukungan sosial, pemanfaatan waktu luang, dan motivasi pribadi, dari jumlah 18 atlet yang memiliki gaya hidup sehat yaitu sebanyak 8 atlet (44%) dan gaya hidup tidak sehat sebanyak 10 atlet (56%). Dengan mempertimbangkan berbagai masalah tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan gaya hidup dengan performa atlet sepakbola. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat Hubungan Gaya Hidup dengan Performa Atlet sepakbola di SSB Bina Muda Mandiri Cianjur Usia-15.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup (variabel bebas) dan performa atlet (variabel terikat). Menurut Ummul Aiman et al, (2022) penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian dengan data-data yang diperoleh berupa angka untuk dianalisis menggunakan perhitungan statistik tertentu. Desain penelitian yang digunakan berupa survei dengan pengumpulan data melalui tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola di SSB Bina Muda Mandiri Cianjur Usia-15 sebanyak 18 orang, sekaligus dijadikan sampel dengan teknik total sampling.

Instrumen yang digunakan yaitu angket untuk mengukur gaya hidup dengan indikator pola makan, pola istirahat, aktivitas fisik tambahan, manajemen waktu, kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol, dukungan sosial, pemanfaatan waktu luang, dan motivasi pribadi, kemudian tes fisik dengan aspek daya tahan, push up, sprint, dan agility run test. Setelah itu, analisis statistik pertandingan untuk mengukur performa atlet dengan

aspek fisik, teknis, taktis, dan psikologis, sebagai data pendukung. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 15 April 2025 di SSB Bina Muda Mandiri Cianjur, tepatnya di Lapangan Tegal, Kampung Tipar, Desa Hegarmanah. Analisis data yang diperoleh secara kuantitatif melalui analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data, dilanjutkan dengan pengujian asumsi klasik yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Setelah data memenuhi asumsi tersebut, dilakukan analisis korelasi pearson untuk mengetahui tingkat hubungan antara gaya hidup dan performa atlet berdasarkan nilai koefisien korelasi dan signifikannya.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini merupakan temuan dilapangan yang bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan performa atlet sepakbola di SSB Bina Muda Mandiri Cianjur. Penelitian ini merupakan penelitian yang mengumpulkan data menggunakan instrumen berupa, angket, tes fisik dan analisis statistik pertandingan. Sehingga proses pengambilan data ini hasil dari jawaban pernyataan yang tertuang dalam kuesioner kemudian pada saat atlet bertanding dan saat melakukan aktivitas fisik. Data kuantitatif adalah data yang berupa angka, maka hasil penelitian ini dihitung dengan menggunakan analisis data statistik menggunakan n, mean, standar deviasi, min, max, dan range.

Berdasarkan data yang dikumpulkan, bagian ini menyajikan analisis serta pembahasan hasil penelitian. Pembahasan difokuskan pada pencapaian tujuan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya, yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan gaya hidup dengan performa atlet sepakbola di SSB Bina Muda Mandiri Cianjur Usia-15.

Bagian ini menyajikan gambaran deskriptif data dari penelitian, baik secara umum maupun berdasarkan masing-masing variabel. Data yang ditampilkan mencakup nilai rata-rata (mean), standar deviasi, nilai minimum, maksimum, serta rentang nilai. Uraian statistik deskriptif disajikan sebagai berikut:

**Tabel 1.** Hasil Analisis Deskriptif

Analisis Deskriptif					
Variabel	N	Mean	Std. Deviasi	Min	MaxRange
Gaya Hidup	18	2.80	0.60	2.093.81	1.72
Performa Atlet	18	2.40	0.81	1.404.20	2.80

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada Tabel 1, diketahui bahwa nilai rata-rata variabel bebas Gaya Hidup sebesar 2.80 dengan standar deviasi 0.60 yang menunjukkan gaya hidup cukup baik dan cenderung seragam. Sementara itu, variabel terikat Performa Atlet memiliki rata-rata sebesar 2.40 dan standar deviasi sebesar 0.81 yang berarti performa cenderung sedang dan lebih bervariasi. Meskipun gaya hidup tergolong baik, performa atlet belum sepenuhnya optimal, sehingga diperlukan analisis lebih lanjut untuk melihat hubungan antara keduanya.

**Tabel 2.** Uji Normalitas

	<i>Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup></i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Gaya Hidup	.227	18	.015	.859	18	.012
Performa Atlet	.208	18	.038	.914	18	.101

Hasil Uji Normalitas pada Tabel 2, menggunakan metode shapiro-wilk menunjukkan nilai signifikansi untuk variabel gaya hidup sebesar 0,012 dan untuk variabel performa atlet sebesar 0,101, karena nilai sig lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

**Tabel 3.** Uji Linearitas

	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Deviation From Linearity</i>	208.288	13	16.022	2.090	.297

Hasil Uji Linearitas pada Tabel 3, diperoleh nilai signifikan Deviation From Linearity sebesar 0,297, karena nilai tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel gaya hidup dan performa atlet sepakbola.

Tabel 4. Uji Hipotesis

		Gaya Hidup	Performa Atlet
Gaya Hidup	<i>Pearson Correlation</i>	1	.417
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.085
	N	18	18
Performa Atlet	<i>Pearson Correlation</i>	.417	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.085	
	N	18	18

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada Tabel 4, diperoleh nilai sig 0,085, karena nilai tersebut lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa gaya hidup dengan performa atlet tidak ada hubungan secara signifikan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel gaya hidup dengan performa atlet tidak ada hubungan secara signifikan. Meskipun hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan yang bersifat linear. Namun, hasil uji korelasi pearson menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara variabel bebas gaya hidup dan variabel terikat performa atlet. Hal ini memberikan gambaran bahwa gaya hidup saja tidak cukup untuk menjelaskan variasi performa atlet secara signifikan, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi studi lanjutan bahwa faktor-faktor lain mungkin lebih berpengaruh terhadap performa atlet sepakbola. Salah satu kemungkinan penyebab tidak ditemukannya hubungan signifikan adalah karena gaya hidup yang diukur dalam penelitian ini mencakup aspek-aspek umum, seperti pola makan, pola istirahat, aktivitas fisik tambahan, manajemen waktu, kebiasaan merokok atau minum alkohol, dukungan sosial, pemanfaatan waktu luang, dan motivasi pribadi. Selain itu, variabel performa atlet sangat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai aspek seperti intensitas latihan, program latihan, dan kualitas latihan.

Hasil penelitian ini dibandingkan dengan temuan dari penelitian sebelumnya oleh Wanda Adhelia & Linda Riski Sefrina, (2022) yang menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan sampel sebanyak 30 atlet, mewakili seluruh populasi. Analisis data dilakukan melalui pendekatan univariat dan bivariat. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa gaya hidup berpengaruh positif dan signifikan terhadap stamina atlet sepakbola di NZR Sumbersari FC Malang. Dari total 30 atlet yang diteliti, sebanyak 20 atlet (67%) memiliki gaya hidup sehat, sementara 10 atlet (33%) termasuk dalam kategori gaya hidup tidak sehat. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas atlet telah menerapkan kebiasaan hidup sehat, meskipun masih terdapat sebagian yang perlu memperbaiki gaya hidupnya untuk mendukung performa yang lebih optimal. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini, di mana gaya hidup turut memberikan kontribusi terhadap performa atlet, meskipun bukan sebagai faktor dominan. Studi ini menemukan bahwa gaya hidup tidak memiliki hubungan secara signifikan, namun sejalan dengan penelitian tersebut yang mengindikasikan pentingnya peran gaya hidup.

Selain itu, penelitian dari Juita et al. (2022) membahas mengenai hubungan antara kepercayaan diri (self-confidence) dan performa puncak (peak performance) pada atlet sepakbola bertujuan untuk mengetahui sejauh mana keterkaitan antar kedua variabel tersebut. Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi yang signifikan, sebagaimana terlihat dari nilai r-hitung sebesar 0,652 yang melebihi nilai r-tabel. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan terbukti dapat diterima. Hal ini menggambarkan bahwa atlet dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi memiliki peluang lebih besar untuk mencapai performa terbaiknya. Berbeda dengan hasil tersebut, penelitian ini justru menemukan bahwa antara gaya hidup dan performa atlet sepakbola tidak terdapat hubungan yang signifikan. Artinya, pola hidup atlet dalam konteks penelitian ini tidak secara langsung memengaruhi tingkat performa mereka di lapangan. Faktor-faktor lain seperti intensitas latihan, program latihan, dan kualitas latihan yang mungkin berperan dalam menentukan performa atlet secara keseluruhan.

Menurut Rika Widianita, (2023) dalam dunia olahraga, khususnya para atlet, pencapaian prestasi menuntut adanya kemampuan yang optimal, meliputi unsur fisik, teknik, taktik, serta mental. Oleh karena itu, performa atlet menjadi suatu keharusan, baik dalam sesi latihan maupun ketika menghadapi pertandingan. Kondisi performa puncak merupakan situasi di mana aspek mental dan fisik saling bersinergi, memungkinkan atlet untuk melampaui kemampuan biasanya. Kepercayaan diri dalam berolahraga (sport confidence) menjadi komponen penting dalam berbagai bidang kehidupan, yang berkembang melalui proses serta melalui interaksi dengan lingkungan sosial. Tingginya tingkat kepercayaan diri dalam olahraga (sport confidence) cenderung sejalan dengan pencapaian performa puncak (peak performance) yang juga tinggi.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data, penelitian ini tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan performa atlet sepakbola di SSB Bina Muda Mandiri Cianjur. Hal ini menunjukkan bahwa gaya hidup bukan satu-satunya faktor penentu dalam pencapaian performa atlet. Kemungkinan terdapat variabel lain yang lebih berperan seperti intensitas latihan, kualitas latihan, dan program latihan. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang relevan dan potensial dalam memengaruhi performa atlet secara lebih menyeluruh. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi pelatih dan pengelola SSB agar tidak hanya fokus pada aspek gaya hidup, tetapi juga memperhatikan komponen kualitas pelatihan dalam proses pembinaan atlet muda. Keterbatasan pada jumlah sampel, ruang lingkup variabel, dan metode pengumpulan data dalam penelitian ini menjadi pertimbangan penting untuk pengembangan studi yang lebih luas.

#### Daftar Pustaka

- Jati Mahendra Krisna, A., Yunus, M., & Rahayuni, K. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Daya Tahan Anaerobik Atlet sepakbola Ssb Naga Kembar Kabupaten Malang. *Sport Science and Health*, 5(8), 805–813. <https://doi.org/10.17977/um062v5i82023p804-913>
- Wati, K. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan Antara Kejenuhan dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet sepakbola. *Jurnal Psikologi*, 08(03), 126–136. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41205>
- Pamungkas, H., Aji, K. K., Prasetyo, R., Yusuf, H., & Nidomuddin, M. (2023). Analisa Performa Pemain sepakbola Profesional Dengan Gps. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(2), 220–230.
- Ivan Ilyas Fachrezi. (2024). Pengaruh Burnout Terhadap Performa Bermain Atlet Sepakbola SSB Persopi Elang Timur Usia 15 Tahun.
- FITRIANI, D. (2021). Pengaruh Gaya Hidup Dan Literasi Keuangan Terhadap Perilaku Konsumtif Belanja Online Pada Generasi Milenial Di Kabupaten Jurnal Riset Sains Manajemen, 2(3), 103–110. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1410873>
- Wanda Adhelia, & Linda Riski Sefrina. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang, Durasi Tidur, Gaya Hidup, dan Status Gizi terhadap Stamina Atlet pada Sebuah Klub Sepakbola. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(2), 52–62. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i2.166>
- Dieny, F. F., Widyastuti, N., Fitranti, D. Y., Tsani, A. F. A., & J, F. F. (2020). Profil asupan zat gizi, status gizi, dan status hidrasi berhubungan dengan performa Atlet Sekolah sepakbola di Kota Semarang. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 7(2), 108–119. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2020.007.02.3>
- Ummul Aiman, Suryadin Hasda, Masita, Meilida Eka Sari. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Wanda Adhelia, & Linda Riski Sefrina. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang, Durasi Tidur, Gaya Hidup, dan Status Gizi terhadap Stamina Atlet pada Sebuah Klub Sepakbola. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(2), 52–62. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i2.166>
- Juita, A., Syahriadi, & Aspa, A. P. (2022). Hubungan Self-Confident Terhadap Peak Performance Atlet Sepakbola Kuansing Soccer School. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 63–72.
- Rika Widianita, D. (2023). Hubungan Sport Confidence dengan Peak Performance saat Bertanding pada Student Athlete. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(1), 1–19.