

ABSTRAK

Sarah Kristina Febtrinauli (6203111045). "PENGARUH DISIPLIN POLA HIDUP TERHADAP PRESTASI OLAHRAGA FUTSAL DI SEKOLAH SMPN 2 SUNGGAL". (Pembimbing : Saipul Ambri Damanik, S.Pd., M.Pd) Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2024.

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.

ABSTRACT

Sarah Kristina Febtrinauli (6203111045). "THE INFLUENCE OF LIFESTYLE DISCIPLINE ON FUTSAL SPORTS PERFORMANCE AT SMPN 2 SUNGGAL SCHOOL". (Mentor : Saipul Ambri Damanik, S.Pd., M.Pd)

Thesis : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2024.

This study investigates the correlation between disciplined lifestyles and futsal performance among students at SMPN 2 Sunggal. The research identifies the importance of structured habits, including adherence to schedules, proper nutrition, and physical fitness, as contributors to athletic success. Using a quantitative correlational method, data were collected via questionnaires distributed to ten students aged 14–16 years who actively participated in futsal extracurricular activities. Results indicate a significant positive relationship between disciplined living and futsal achievement, with disciplined habits improving physical readiness and tournament performance. This study highlights the critical role of disciplined lifestyles in fostering athletic excellence and provides actionable insights for educators and coaches to enhance student sports achievements through structured lifestyle guidance. Proven by a significance value of $0,042 < 0,05$.

Keywords: Lifestyle Discipline, Sports Performance, Futsal.