

Pengaruh Pola Makan, Kedisiplinan Dan Mental Terhadap Prestasi Atlet Asiop Football Academy Di Bogor

Ririn Budiarti*

Program Studi Magister Manajemen, Universitas Langlangbuana, Bandung, Indonesia

e-mail: *ririn145@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received July, 2025

Revised July, 2025

Accepted July, 2025

Available online July, 2025

Kata Kunci:

Pola Makan, Kedisiplinan,
Mental, Prestasi Atlet, Pembinaan
Olahraga

Keywords:

Dietary Pattern, Discipline,
Mental Condition, Athletic
Performance, Sports
Development

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pola makan, kedisiplinan, dan kondisi mental terhadap prestasi atlet di ASIOP Football Academy Bogor. Dalam dunia olahraga modern, pencapaian prestasi tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknis, tetapi juga oleh aspek pendukung seperti pola makan yang sehat, kedisiplinan dalam latihan, dan ketangguhan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei melalui penyebaran kuesioner kepada atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan memiliki pengaruh paling dominan terhadap prestasi atlet sebesar 29,26%, disusul oleh mental sebesar 23,38%, dan kedisiplinan sebesar 14,64%. Secara simultan, ketiga variabel tersebut memberikan pengaruh sebesar 67,28% terhadap prestasi atlet, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam pembinaan atlet usia muda, yang tidak hanya menekankan latihan teknis, tetapi juga mencakup manajemen nutrisi, pembentukan karakter disiplin, dan penguatan mental. Rekomendasi penelitian menekankan pentingnya edukasi gizi, program pembinaan disiplin yang konsisten, serta penguatan mental sebagai bagian

integral dari strategi peningkatan performa atlet.

ABSTRACT

This study aims to analyze the influence of dietary patterns, discipline, and mental condition on the performance of athletes at ASIOP Football Academy in Bogor. In modern sports, athletic achievement is not only determined by technical skills but also by supporting aspects such as healthy nutrition, training discipline, and mental toughness. This research employs a quantitative approach using a survey method through questionnaires distributed to the athletes. The results show that dietary patterns have the most dominant influence on athletic performance at 29.26%, followed by mental condition at 23.38%, and discipline at 14.64%. Collectively, these three variables contribute 67.28% to the athletes' performance, while the remaining portion is influenced by other factors not examined in this study. These findings emphasize the importance of a holistic approach in youth athlete development, which should not only focus on technical training but also include nutritional management, character-building through discipline, and mental strengthening. The study recommends increased nutritional education, consistent discipline programs, and mental coaching as integral parts of strategies to enhance athletic performance.

PENDAHULUAN

Dalam dunia olahraga modern, keberhasilan seorang atlet tidak hanya ditentukan oleh bakat dan latihan teknis semata, melainkan juga sangat bergantung pada gaya hidup yang sehat dan sistem pembinaan yang menyeluruh. Faktor-faktor seperti pola makan yang tepat, kedisiplinan dalam menjalani program latihan, serta kekuatan mental menjadi penentu utama

dalam pembentukan performa atlet yang konsisten dan unggul. Paradigma pembinaan atlet kini telah mengalami pergeseran dari yang semula berfokus pada teknik permainan semata, menjadi pendekatan holistik yang mencakup aspek biologis, psikologis, dan sosiologis.

Secara global, berbagai studi menunjukkan bahwa banyak atlet, khususnya atlet usia muda, mengalami penurunan performa karena kurangnya pemahaman dan penerapan pola makan yang benar, rendahnya kedisiplinan latihan, serta lemahnya kesiapan mental dalam menghadapi tekanan kompetisi. Laporan dari *International Olympic Committee* (IOC, 2021) menyebutkan bahwa sekitar 40% atlet muda di dunia mengalami gangguan performa akibat nutrisi yang tidak seimbang, sedangkan 30% mengalami gangguan kecemasan dan tekanan mental saat menghadapi kompetisi.

Faktor kedisiplinan juga menjadi sorotan penting dalam pengembangan atlet. Penelitian oleh Smith et al. (2022) menyatakan bahwa kedisiplinan adalah prediktor signifikan terhadap prestasi jangka panjang atlet muda. Atlet yang tidak disiplin dalam latihan cenderung memiliki risiko lebih tinggi terhadap cedera, kelelahan mental, dan kegagalan dalam mempertahankan performa.

Di Indonesia, perkembangan sepak bola usia muda masih menghadapi banyak tantangan. Walaupun antusiasme terhadap sepak bola sangat tinggi, namun prestasi atlet muda belum konsisten. Menurut laporan PSSI dan Kemenpora (2023), banyak akademi sepak bola di Indonesia masih berfokus pada pelatihan fisik dan teknik dasar tanpa memperhatikan aspek pendukung seperti nutrisi, kedisiplinan perilaku, dan pembinaan mental atlet. Akibatnya, meskipun secara teknis beberapa atlet unggul, mereka kerap gagal mempertahankan performa dalam jangka panjang atau tidak mampu bersaing di tingkat nasional maupun internasional.

Selain itu, studi dari Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI, 2022) mengungkapkan bahwa sekitar 68% atlet usia muda di Indonesia tidak mendapatkan edukasi nutrisi yang baik, dan 54% di antaranya mengaku mengalami kesulitan menjaga motivasi dan mengelola stres selama latihan dan kompetisi. Bahkan banyak pelatih mengeluhkan masalah kedisiplinan atlet, mulai dari ketidakhadiran saat latihan, keterlambatan, hingga kurangnya semangat dalam menjalankan program latihan yang sudah dijadwalkan.

Kondisi ini juga tercermin pada akademi lokal seperti ASIOP *Football Academy* di Bogor, salah satu akademi sepak bola terkemuka yang telah mencetak banyak atlet potensial. Walaupun memiliki pelatih berpengalaman dan fasilitas memadai, namun prestasi para atlet tidak selalu konsisten. Beberapa atlet menunjukkan perkembangan pesat, tetapi tidak sedikit pula yang stagnan atau mengalami penurunan performa, meskipun mengikuti program latihan yang sama. Hasil wawancara dengan pelatih dan pengamatan langsung mengindikasikan bahwa masalah pola makan yang tidak teratur, kedisiplinan yang rendah, serta lemahnya daya juang dan mental saat pertandingan menjadi faktor yang sering muncul. Untuk memperjelas berbagai permasalahan yang dihadapi dalam konteks global, dapat dirangkum sebagai berikut:

Tabel 1. Permasalahan Global, Nasional, dan Lokal dalam Pembinaan Atlet Sepak Bola Usia Muda

Tingkat	Permasalahan Utama	Dampak Terhadap Prestasi Atlet
Global	Ketimpangan pendekatan pembinaan yang hanya fokus pada teknik tanpa aspek holistik	Atlet cepat mengalami <i>burnout</i> , cedera, atau tidak berkembang secara menyeluruh

Nasional	Lemahnya edukasi nutrisi, minimnya pelatihan mental, serta kurangnya disiplin atlet	Prestasi tidak stabil, sulit bersaing di level internasional
Lokal (ASIOP)	Pola makan tidak terkontrol, sering absen atau terlambat latihan, mental mudah drop	Atlet sulit berkembang optimal meski program latihan sudah tersedia

Tabel di atas memperlihatkan adanya benang merah dari permasalahan yang terjadi secara global hingga ke tingkat lokal, di mana kurangnya integrasi antara pola makan sehat, kedisiplinan tinggi, dan kekuatan mental menyebabkan atlet tidak dapat mencapai performa maksimal. Oleh karena itu, pendekatan pembinaan yang mengabaikan salah satu dari ketiga aspek tersebut berisiko menghasilkan atlet yang tidak kompetitif dan cepat mengalami penurunan motivasi.

Dengan mempertimbangkan fakta-fakta di atas, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan, guna menganalisis secara empiris pengaruh pola makan, kedisiplinan, dan mental terhadap prestasi atlet sepak bola. Penelitian ini difokuskan pada atlet muda di ASIOP Football Academy di Bogor sebagai representasi dari akademi pembinaan usia muda yang cukup dikenal dan terstruktur. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan rekomendasi berbasis data bagi pihak akademi maupun pemangku kepentingan olahraga usia dini di Indonesia dalam merancang sistem pembinaan yang lebih komprehensif dan terukur.

Tabel 2. Prestasi Sepak Bola Indonesia (2010–2025)

(Timnas FIFA, Peringkat Asia AFC, Prestasi ASEAN AFF Cup, Juara Liga 1 dan Liga 2 Indonesia)

Tahun	Peringkat FIFA Timnas Indonesia	Peringkat AFC (Asia)	Posisi Timnas di AFF Cup	Juara Liga 2 Indonesia	Juara Liga 1 Indonesia
2009/2010	160	28	Juara 3	Persibo Bojonegoro	Arema Indonesia
2010/2011	165	30	Juara 4	Persiba Bantul	Persipura Jayapura
2011/2012	150	27	Juara 2	PS Barito	Sriwijaya FC
2012	145	25	-	Dualisme Kompetisi	Dualisme Kompetisi
2013	140	23	Juara 2	Persebaya Surabaya	Persipura Jayapura
2014	135	22	Juara 3	Pusamania Borneo FC	Persib Bandung

Tahun	Peringkat FIFA Timnas Indonesia	Peringkat AFC (Asia)	Posisi Timnas di AFF Cup	Juara Liga 2 Indonesia	Juara Liga 1 Indonesia
2015	130	20	-	Band FIFA	Band FIFA
2016	130	20	-	UnOfficial Competetion	UnOfficial Competetion
2017	140	22	Juara 2	Persebaya Surabaya	Bhayangkara FC
2018	145	23	Juara 3	PSS Sleman	Persija Jakarta
2019	150	25	Juara 4	Persik Kediri	Bali United
2020	155	27	AFF Cup Dibatalkan (COVID)	Covid-19	Liga 1 Dihentikan (COVID)
2021/ 2022	160	28	Juara 4	Persis Solo	Bali United
2022/ 2023	158	27	Juara 3	Liga 2 Stop (Tragedi Kanjuruhan)	PSM Makassar
2023/ 2024	155	26	Juara 2	PSBS Biak	Persib Bandung
2024/ 2025	150	25	Juara 3)	PSIM Yogyakarta	Persib Bandung

Tabel ini merupakan ringkasan lengkap yang dapat digunakan untuk menganalisis tren dan perkembangan prestasi sepak bola Indonesia baik di tingkat internasional maupun domestik selama 15 tahun terakhir. Data tersebut juga menjadi dasar penting untuk mengevaluasi strategi pembinaan dan pengembangan sepak bola nasional agar dapat bersaing lebih kompetitif di masa depan. Perkembangan olahraga sepak bola di Indonesia dari tahun ke tahun semakin berkembang dan menunjukkan perkembangan yang terus meningkat. Khususnya di Indonesia, olahraga sepak bola menempati urutan pertama yang diminati masyarakat. Sebagian besar masyarakat menggemari olahraga ini, dari anak – anak, remaja hingga dewasa. Hal ini dibuktikan dengan munculnya klub– klub sepak bola di berbagai daerah di Indonesia (Zudha et al., 2016). Pada tingkatan Internasional prestasi sepak bola Indonesia terletak pada urutan ke-173, sementara pada tingkatan ASIA terletak pada urutan ke-36 (FIFA, 2020). Sampai kala ini sepak bola Indonesia belum sanggup masuk ke dalam jejaring negara peserta sepak bola piala dunia. Hal ini menggambarkan bahwa pencapaian prestasi dalam olahraga sepakbola di Indonesia masih tertinggal jauh.

Namun dalam kenyataannya, masih ditemukan berbagai permasalahan yang menghambat pencapaian prestasi optimal atlet muda, baik secara global, nasional, maupun di tingkat akademi

lokal. Permasalahan tersebut seringkali berakar pada ketidakseimbangan antara ketiga elemen penting tersebut. Di tingkat global, studi-studi internasional menunjukkan bahwa banyak atlet muda mengalami penurunan performa yang signifikan karena kurangnya perhatian pada aspek nutrisi, ketidakdisiplinan dalam pelatihan, serta tekanan mental yang tinggi. Laporan *International Olympic Committee* (IOC) tahun 2021 menegaskan bahwa sekitar 40% atlet muda mengalami gangguan performa yang disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang, sementara 30% atlet lainnya menghadapi masalah kesehatan mental berupa kecemasan dan stres saat menghadapi tekanan kompetisi. Kondisi ini menunjukkan bahwa keberhasilan pembinaan atlet tidak dapat dilepaskan dari perhatian pada kesehatan fisik dan mental secara bersamaan.

Selain itu, penelitian Smith & Taylor (2022) dalam *International Journal of Sports Science* mempertegas pentingnya kedisiplinan sebagai faktor prediktor utama dalam mempertahankan prestasi jangka panjang atlet. Atlet yang memiliki kedisiplinan tinggi cenderung lebih tahan terhadap risiko cedera, lebih mampu mengelola kelelahan mental, dan mampu menjaga konsistensi performa dalam jangka waktu yang panjang. Sebaliknya, atlet yang kurang disiplin berisiko mengalami stagnasi prestasi bahkan penurunan performa yang drastis. Dengan demikian, kedisiplinan bukan hanya soal kehadiran dalam latihan, tetapi juga mencakup sikap tanggung jawab dalam menjaga pola hidup sehat, waktu istirahat, dan pengelolaan stres.

Mengacu pada konteks nasional, pembinaan sepak bola usia muda di Indonesia masih menghadapi berbagai kendala serius. Meski antusiasme masyarakat terhadap sepak bola sangat tinggi dan jumlah akademi serta sekolah sepak bola terus bertambah, kualitas pembinaan masih kurang merata dan belum menyentuh aspek psikologis serta pola makan atlet secara optimal. Laporan dari PSSI dan Kemenpora (2023) menyebutkan bahwa sebagian besar akademi masih fokus pada pengembangan kemampuan teknis dan fisik dasar, sementara aspek nutrisi, kedisiplinan yang menyeluruh, dan mentalitas atlet kurang mendapat perhatian memadai. Hal ini mengakibatkan prestasi atlet muda yang dihasilkan masih sulit bersaing di level internasional secara konsisten. Banyak atlet yang secara teknis menjanjikan gagal mempertahankan performa karena kurangnya dukungan holistik yang mendukung kesiapan fisik dan mental mereka.

Lebih jauh, penelitian yang dilakukan oleh Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI, 2022) menemukan bahwa sekitar 68% atlet usia muda di Indonesia tidak mendapatkan edukasi nutrisi yang memadai, yang berdampak pada pola makan yang tidak teratur dan tidak seimbang. Sementara itu, 54% atlet mengaku kesulitan dalam menjaga motivasi dan mengelola stres selama latihan dan kompetisi. Kurangnya perhatian terhadap aspek psikologis ini menyebabkan munculnya masalah kedisiplinan, mulai dari ketidakhadiran latihan, keterlambatan, hingga penurunan semangat berlatih. Hal ini semakin memperkuat gambaran bahwa selain aspek fisik dan teknis, faktor mental dan psikososial merupakan kunci dalam pengembangan prestasi atlet yang berkelanjutan.

Fakta-fakta tersebut juga tercermin dengan jelas pada *ASIOP Football Academy* di Bogor, salah satu akademi sepak bola muda yang cukup dikenal dan memiliki fasilitas serta pelatih berpengalaman. Namun demikian, prestasi atlet di ASIOP tidak selalu menunjukkan

perkembangan yang konsisten. Meskipun beberapa atlet menunjukkan kemajuan pesat, ada pula yang stagnan bahkan menurun performanya. Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih dan pengamatan langsung, ditemukan bahwa masalah utama yang sering muncul adalah pola makan yang tidak teratur dan kurang sehat, rendahnya kedisiplinan dalam mengikuti jadwal latihan, serta lemahnya kesiapan mental dan mentalitas bertanding. Kondisi ini menyebabkan stres yang dialami atlet kian meningkat, yang pada akhirnya berdampak negatif pada performa dan hasil kompetisi mereka.

Melihat fenomena tersebut, sangat penting untuk menelusuri akar masalah yang sebenarnya. Jika diperhatikan secara sistematis, akar permasalahan tersebut dapat diringkas pada *stres* yang dialami oleh atlet muda. Stres ini muncul dari interaksi kompleks antara input atlet (kondisi fisik dan mental awal), proses pembinaan yang dilalui (latihan dan pembinaan mental yang kadang tidak konsisten dan kurang terarah), serta faktor determinan lingkungan yang tidak selalu memberikan dukungan optimal secara psikologis dan sosial. Tekanan psikologis yang berasal dari tuntutan latihan, harapan prestasi, serta kurangnya perhatian pada pola makan sehat dan kedisiplinan, menimbulkan beban mental yang besar bagi atlet. Jika stres ini dibiarkan berlarut-larut tanpa penanganan yang memadai, maka akan mengganggu fokus, motivasi, dan energi atlet dalam berlatih maupun bertanding. Pada akhirnya, output atau prestasi atlet menjadi terhambat, bahkan menurun secara signifikan.

Dalam konteks pembinaan olahraga, sangat penting untuk memahami bagaimana input, proses, dan faktor lingkungan memengaruhi output prestasi atlet. Input berupa kondisi awal atlet yang meliputi aspek fisik, pola makan, dan mental haruslah dipersiapkan secara optimal. Proses latihan dan pembinaan harus dilakukan dengan disiplin, sistematis, dan holistik, yang tidak hanya melatih teknik dan fisik, tetapi juga membangun mental dan pengelolaan stres. Faktor determinan lingkungan harus mampu memberikan dukungan psikososial yang positif, seperti motivasi dari pelatih, dukungan keluarga, serta atmosfer kompetitif yang sehat di antara rekan sebaya. Ketika salah satu elemen ini kurang mendapat perhatian, maka stres akan muncul dan membatasi perkembangan atlet secara optimal.

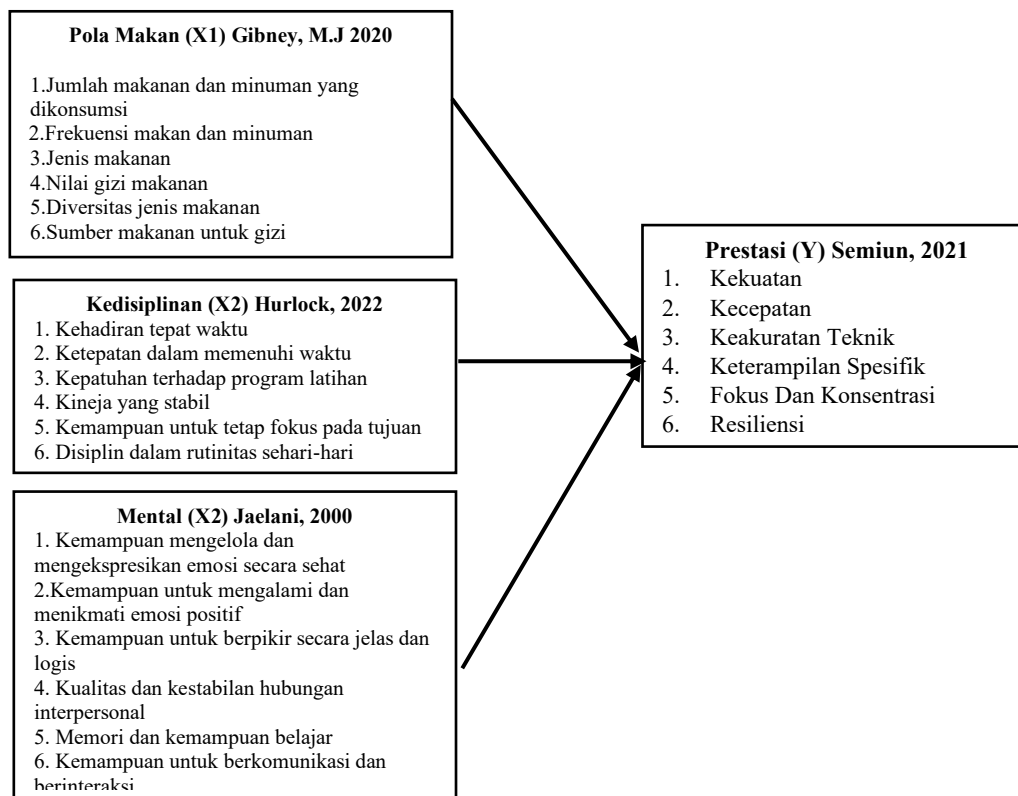
Penelitian ini menjadi sangat penting dan relevan karena diharapkan dapat mengungkap secara empiris akar permasalahan stres dalam pembinaan atlet usia dini dan memberikan rekomendasi konkret bagi pengembangan sistem pembinaan yang lebih komprehensif, tidak hanya fokus pada aspek teknis dan fisik, tetapi juga menyentuh aspek pola makan sehat, kedisiplinan, dan keseimbangan mental yang berkelanjutan. Asiop Football Academy Bogor merupakan sebuah wadah sepak bola untuk seorang menjadi atlet, yang sudah melalui proses seleksi. Dalam pelaksanaan kegiatan atau latihan, tidak jarang ada atlet mengeluh karena mengalami kelelahan, padahal atlet tersebut belum menyelesaikan serangkaian latihan secara menyeluruh. Hal tersebut dimungkinkan karena pola makan atlet yang tidak teratur dan tidak memenuhi standar empat sehat lima sempurna serta padatnya kegiatan yang dilakukan mempengaruhi kinerja tubuh para atlet. Rendahnya pengetahuan tentang manfaat pola makan, dan program latihan harus terarah dan sesuai dengan usia anak agar nantinya dapat menjadi pemicu positif terhadap perkembangan kualitas baik dari segi fisik maupun mental yang dimiliki (Bryantara, 2016). Hal ini dibuktikan dengan beberapa penelitian terdahulu menyatakan bahwa pemenuhan gizi pada atlet sepak bola masih kurang dari kebutuhan hal ini

berhubungan dengan pengetahuan dan pemahaman atlet yang kurang tentang pemenuhan konsumsi pola makan untuk mendapatkan performa atlet yang baik.

Beberapa studi sudah pernah dilakukan untuk melihat asupan makan atlet tetapi belum membandingkan dengan kebutuhan setiap individu karena setiap atlet memiliki target latihan yang berbeda sehingga kebutuhan zat gizi diperlukan juga akan berbeda. (Penggali et al., 2023). Penulis tertarik mengambil judul ” *Pengaruh Pola Makan, Kedisiplinan dan Mental terhadap Prestasi Atlet ASIOP Football Academy di Bogor*”

TINJAUAN PUSTAKA DAN PENGEMBANGAN HIPOTESIS

Pola makan semakin baik, maka makin tinggi angka kebugaran fisiknya. Makanan yang berperan tinggi akan berperan penting dalam pencapaian prestasi optimal, semakin banyak ragam makanan yang dikonsumsi, apabila asupan makanan termasuk asupan energi dan protein yang baik serta terpenuhi, dan status gizi yang baik juga akan membentuk kebugaran fisik yang tinggi. Dengan begitu olahragawan tersebut akan mempunyai kemampuan dalam meraih prestasi yang optimal kemampuan fisik seseorang, makin mampu mengatasi beban kerja yang diberikan atau dengan kata lain kemampuan produktivitas orang tersebut makin tinggi.



Gambar 2. Kerangka Pemikiran

Dalam membangun sebuah penelitian yang sistematis dan terarah, kerangka pemikiran berfungsi sebagai landasan konseptual yang menjelaskan hubungan antar variabel yang diteliti.

Pada penelitian ini, fokus diberikan pada pengaruh pola makan, kedisiplinan, dan mental terhadap prestasi atlet ASIOP Football Academy di Bogor. Kerangka pemikiran menguraikan secara rinci bagaimana ketiga variabel tersebut saling berinteraksi dan berkontribusi terhadap pencapaian prestasi olahraga.

Namun, untuk menggali dan menganalisis pengaruh tersebut secara mendalam dan komprehensif, diperlukan sebuah paradigma penelitian yang mampu mengintegrasikan teori-teori dasar maupun aplikasi praktis yang relevan. Paradigma ini tidak hanya berfungsi sebagai kerangka acuan dalam merumuskan hipotesis dan metodologi, tetapi juga sebagai peta konseptual yang menuntun peneliti dalam memahami konteks sosial, psikologis, dan fisiologis atlet.

Dengan demikian, paradigma penelitian ini dibangun berdasarkan tingkatan teori mulai dari grand theory yang memberikan gambaran luas tentang sistem sosial dan motivasi manusia, *middle middle theory* yang mengupas aspek pengendalian diri, ketangguhan mental, dan nutrisi, hingga *applied theory* yang mengarahkan implementasi praktis pola makan, kedisiplinan, dan mental dalam pembinaan atlet. Pendekatan ini diharapkan mampu memberikan pemahaman menyeluruh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prestasi atlet secara holistik, serta menjadi landasan kuat dalam penyusunan metode penelitian dan analisis data. Berikut ini merupakan tabel paradigma penelitian yang memuat *Grand Theory*, *Middle Theory*, dan *Applied Theory* untuk judul “Pengaruh Pola Makan, Kedisiplinan, dan Mental terhadap Prestasi Atlet ASIOP Football Academy di Bogor”:

Tabel 3. Paradigma Penelitian

Tingkat Teori	Teori / Konsep	Deskripsi	Hubungan dengan Penelitian
Grand Theory	Grand Theory: Teori (Prestasi) dan Keterkaitannya dengan Manajemen Rumah Sakit	Memahami individu sebagai bagian dari sistem sosial dengan berbagai subsistem yang saling memengaruhi.	Pola makan, kedisiplinan, dan mental sebagai subsistem yang mempengaruhi prestasi atlet.
	Teori Prestasi (Achievement Motivation Theory) yang dikembangkan oleh David McClelland.	Menurut teori ini, individu memiliki kebutuhan intrinsik untuk mencapai sesuatu yang bernilai tinggi atau yang melebihi standar biasa, yang disebut sebagai need for achievement. Seseorang dengan dorongan prestasi yang tinggi	Kebutuhan nutrisi, kontrol diri, dan mental toughness mempengaruhi performa atlet.

		cenderung memiliki tekad kuat, menetapkan tujuan-tujuan spesifik, dan mengevaluasi pencapaian mereka secara mandiri.	
	Teori disiplin, Dalam pendekatan behavioristik yang dikemukakan oleh B.F. Skinner, perilaku disiplin dapat dibentuk melalui reinforcement atau penguatan, baik positif maupun negatif	Disiplin bukanlah sesuatu yang muncul secara instan, melainkan terbentuk melalui proses pembelajaran sosial, penguatan kebiasaan, serta pengawasan dari lingkungan. Dalam rumah sakit, disiplin tenaga medis dalam mengikuti protokol keselamatan pasien dan jadwal pelayanan menjadi indikator penting kualitas pelayanan.	Dalam pembinaan prestasi, disiplin berlatih, tepat waktu, menjaga pola hidup sehat, dan konsistensi dalam mengikuti program merupakan fondasi keberhasilan jangka panjang.
	Teori mental toughness yang diperkenalkan oleh Clough, Earle, dan Sewell (2002).	Mental toughness atau ketangguhan mental merujuk pada kapasitas individu untuk tetap tenang, fokus, dan berdaya tahan tinggi dalam menghadapi tekanan, tantangan, dan stres. Ketangguhan mental sangat penting dalam dunia kerja rumah sakit, di mana tenaga kesehatan seringkali berhadapan dengan situasi darurat, konflik, atau tuntutan pasien.	Mental yang kuat membuat seseorang tidak mudah menyerah, cepat bangkit dari kegagalan, dan mampu tetap produktif dalam situasi yang tidak ideal.

		Demikian pula bagi atlet atau individu yang sedang mengejar prestasi, kekuatan mental menjadi faktor pembeda antara keberhasilan dan kegagalan, terutama ketika menghadapi kekalahan, cedera, atau tekanan kompetisi.	
Middle Range Theory	Teori Self-Discipline (Baumeister & Tierney)	Fokus pada peran pengendalian diri dan kedisiplinan dalam mencapai tujuan.	Kedisiplinan sebagai kontrol diri penting untuk meningkatkan prestasi atlet.
	Teori Mental Toughness (Gucciardi et al.)	Kemampuan menghadapi tekanan dan menjaga ketahanan mental dalam kompetisi.	Mental toughness sebagai faktor psikologis kunci dalam performa atlet.
	Teori Nutrisi dan Performa Olahraga (Anderson & Young)	Hubungan pola makan seimbang dengan daya tahan dan kemampuan fisik atlet.	Pola makan yang tepat meningkatkan daya tahan dan kemampuan fisik atlet.
Applied Theory	Implementasi Pola Makan, Kedisiplinan, dan Mental dalam pembinaan atlet	Penerapan teori-teori sebelumnya dalam program pelatihan dan pembinaan atlet di ASIOP Football Academy Bogor.	Praktik pola makan teratur, program kedisiplinan, dan latihan mental untuk prestasi atlet.

Grand Theory

Teori Sistem dari Ludwig von Bertalanffy (1968), yang dalam kajian ini berfungsi sebagai **grand theory**. Teori Sistem menjelaskan bahwa setiap entitas, baik individu maupun organisasi, terdiri atas subsistem-subsystem yang saling terhubung dan berinteraksi dalam satu kesatuan utuh. Sistem tersebut bekerja melalui tiga elemen utama: input, proses, dan output. Dalam konteks ini, input berupa sumber daya, proses berupa pengolahan atau transformasi input menjadi hasil, dan output berupa produk atau pencapaian akhir yang terukur. Teori ini sangat relevan ketika dikaitkan dengan **manajemen rumah sakit**, karena rumah sakit merupakan organisasi pelayanan kesehatan yang kompleks dan terdiri atas berbagai departemen seperti pelayanan medis, keperawatan, administrasi, gizi, laboratorium, farmasi, dan unit penunjang lainnya yang semuanya harus bekerja secara terpadu demi mencapai output berupa

peningkatan derajat kesehatan masyarakat, keselamatan pasien, dan efisiensi pelayanan. Dalam operasionalnya, rumah sakit adalah **sistem terbuka** yang harus mampu beradaptasi terhadap tekanan lingkungan eksternal seperti kebijakan pemerintah, regulasi BPJS, tuntutan masyarakat, serta perkembangan teknologi dan medis. Demikian pula, pembinaan prestasi individu, baik dalam bidang olahraga, akademik, seni, kerja, maupun lingkungan hidup, merupakan suatu sistem terbuka yang dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal dan internal. Dalam pembinaan prestasi, input yang masuk meliputi kondisi fisik dan mental individu, pola makan yang sehat, tingkat kedisiplinan, serta dukungan lingkungan sosial. Semua input ini kemudian dikelola melalui proses latihan, evaluasi, pembinaan, dan bimbingan, yang akhirnya menghasilkan output berupa **prestasi nyata** di bidang tertentu. Oleh karena itu, pembinaan prestasi individu dan pengelolaan manajemen rumah sakit sesungguhnya berjalan dengan prinsip yang sama: mengelola sistem secara komprehensif, adaptif, dan terintegrasi. Teori Sistem Sosial Talcott Parsons memandang individu bukan sebagai entitas terpisah, tetapi bagian dari sistem sosial yang saling berinteraksi. Dalam konteks atlet, pola makan, kedisiplinan, dan mental adalah komponen penting dalam sistem pembinaan yang saling memengaruhi prestasi secara keseluruhan. Teori Motivasi dari Maslow dan Bandura membantu menjelaskan motivasi dasar atlet, dari kebutuhan fisiologis (pola makan) hingga keyakinan diri (mental), serta bagaimana kedisiplinan mengatur perilaku untuk mencapai tujuan.

Middle Theory

Teori Self-Discipline dari Baumeister dan Tierney menunjukkan pentingnya pengendalian diri dalam mempertahankan kebiasaan sehat dan latihan rutin yang mendukung prestasi. Mental Toughness menurut Gucciardi et al. menguraikan bagaimana ketangguhan mental memungkinkan atlet menghadapi tekanan kompetisi dengan fokus dan motivasi tinggi. Sedangkan Teori Nutrisi dan Performa Olahraga dari Anderson dan Young menekankan bahwa asupan nutrisi yang tepat sangat menentukan daya tahan dan performa fisik atlet.

Applied Theory

Di level aplikasi, teori-teori di atas dijalankan dalam bentuk program pembinaan di ASIOP Football Academy. Pola makan diatur untuk memenuhi kebutuhan energi dan pemulihan, kedisiplinan dilatih melalui rutinitas latihan yang ketat, dan mental diperkuat melalui pelatihan psikologis. Implementasi ini bertujuan menghasilkan prestasi optimal bagi atlet secara menyeluruh.

Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

- H1: Terdapat pengaruh yang signifikan antara pola makan terhadap prestasi atlet Asiop Football Academy di Bogor.
- H2: Terdapat pengaruh kedisiplinan terhadap prestasi atlet Asiop Football Academy di Bogor.
- H3: Terdapat pengaruh mental terhadap prestasi atlet Asiop Football Academy di Bogor.

METODE PENELITIAN

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui data primer, yaitu menggunakan kuesioner yang disebarkan langsung kepada para atlet sepakbola ASIOP Football Academy di Bogor. Kuesioner disusun berdasarkan indikator dari masing-masing variabel penelitian, yaitu pola makan, kedisiplinan, mental, dan prestasi atlet. Metode ini dipilih karena dinilai efektif dalam memperoleh data secara langsung dari responden sesuai dengan kondisi nyata di lapangan. Penyebaran kuesioner dilakukan pada saat kegiatan latihan berlangsung, dengan memastikan seluruh atlet yang menjadi responden telah memenuhi kriteria inklusi yang ditetapkan.

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah skala Likert, sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2015), yang menyatakan bahwa instrumen penelitian merupakan alat untuk mengukur fenomena sosial maupun alam. Skala Likert dipilih karena mampu mengukur sikap, pendapat, dan persepsi responden terhadap fenomena yang diteliti. Pilihan jawaban terdiri atas lima tingkat, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), kurang setuju (KS), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS), yang masing-masing diberikan skor tertentu untuk memudahkan proses kuantifikasi dan analisis data secara statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini akan diuraikan mengenai pengaruh masing-masing variabel pola makan, kedisiplinan, dan mental secara parsial terhadap prestasi atlet Asiop Football Academy di Bogor.

Pengaruh Pola Makan Terhadap Prestasi Atlet

Untuk mengetahui kontribusi pengaruh pola makan terhadap prestasi atlet, maka dapat dilihat melalui tabel hasil perhitungan di bawah ini:

Tabel 4. Pengaruh Langsung Dan Tidak Langsung Pola Makan Terhadap Prestasi Atlet

Interpretasi Analisis Jalur			
Ket		Pengaruh	%
X ₁	Pengaruh langsung ke Y	0.1452	14.52
	Pengaruh tidak langsung melalui X ₂ ke Y	0.0586	5.86
	Pengaruh tidak langsung melalui X ₃ ke Y	0.0888	8.88
Jumlah		0.2926	29.26

Sumber : Hasil Pengolahan Statistik Program SPSS

Tabel 4. di atas dapat terlihat bahwa pengaruh langsung pola makan terhadap prestasi atlet adalah sebesar 14.52%. Pengaruh tidak langsung terbesar adalah dari X₁ melalui variabel X₃ sebesar 8.88%. Ini menandakan bahwa pola makan sangat berhubungan erat dengan mental. Total pengaruh pola makan terhadap prestasi atlet adalah sebesar 29.26%. Hal ini menunjukkan

bahwa semakin baik pola makan maka akan meningkatkan prestasi atlet Asiop Football Academy di Bogor.

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Makanan merupakan kebutuhan pokok setiap manusia, namun untuk memelihara tubuh agar menjadi lebih sehat makanan harus memenuhi beberapa syarat yaitu. Membantu pemeliharaan tubuh, dapat menyediakan bahan untuk pertumbuhan tubuh (Supariasa, I. Dewa Nyoman, Bachyar Bakri, 2018). Setiap aktivitas tubuh membutuhkan asupan energi yang mencukupi, sehingga faktor makanan ini mendapatkan perhatian yang serius. Konsumsi makanan yang terprogram dan terkontrol dengan baik dapat mendukung meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang, oleh karena itu unsur-unsur gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air harus benar tersedia dalam tubuh dan mencukupi untuk beraktivitas (Persagi, 2019).

Atlet yang aktifitasnya tinggi dengan pola makan yang baik dan teratur, gizi menjadi seimbang, kondisi badan akan menjadi ideal dan kondisi fisik menjadi kuat, sehingga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang (Muharam, 2019). Sedangkan sumber energi itu sendiri diperoleh melalui makanan yang dapat berupa karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Fungsi pokok dari karbohidrat dan lemak tubuh adalah menyediakan energi bagi kerja sel. Ini termasuk kerja kontraktif serabut otot, oleh karenanya karbohidrat dan lemak merupakan sumber energi utama untuk olahraga (Irianto, 2017).

Pengaruh Kedisiplinan Terhadap Prestasi Atlet

Untuk mengetahui kontribusi pengaruh kedisiplinan terhadap prestasi atlet, maka dapat dilihat melalui tabel hasil perhitungan di bawah ini:

Tabel 5. Pengaruh Langsung dan Tidak Langsung Kedisiplinan Terhadap Prestasi Atlet

Interpretasi Analisis Jalur			
Ket		Pengaruh	%
X ₂	Pengaruh langsung ke Y	0.0420	4.20
	Pengaruh tidak langsung melalui X ₁ ke Y	0.0586	5.86
	Pengaruh tidak langsung melalui X ₃ ke Y	0.0458	4.58
Jumlah		0.1464	14.64

Sumber : Hasil Pengolahan Statistik Program SPSS

Tabel 5. di atas dapat terlihat bahwa pengaruh langsung dari kedisiplinan terhadap prestasi atlet adalah sebesar 4.20%. Pengaruh tidak langsung terbesar adalah dari X₂ melalui variabel X₁ sebesar 5.86%. Ini menandakan bahwa kedisiplinan sangat berhubungan erat dengan pola makan. Total pengaruh kedisiplinan terhadap prestasi atlet adalah sebesar 14.64%. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kedisiplinan maka akan meningkatkan prestasi atlet Asiop Football Academy di Bogor.

Semakin baik disiplin atlet maka akan memperbaiki kemampuan. Ketepatan waktu merupakan sebuah bentuk perilaku yang menilai waktu sebagai bagian penting dalam menyelesaikan suatu pekerjaan atau aktivitas, dan bagi responden penelitian ini melihatnya sebagai hal yang wajib dimiliki oleh atlet dalam berbagai kondisi, ketepatan waktu menggambarkan kedisiplinan yang sungguh-sungguh dan menunjukkan sikap profesional dilingkungan organisasi dimana mereka berada. Tidak hanya itu, responden menganggap bahwa setiap organisasi memiliki aturan dan norma, dan disiplin waktu sebagai ukuran fundamental yang menggambarkan kesadaran diri dalam organisasi. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Mangkunegara (2020) bahwa kedisiplinan adalah kesadaran dan kesediaan seseorang menaati semua peraturan dan norma-norma sosial yang berlaku.

Pengaruh Mental Terhadap Prestasi Atlet

Untuk mengetahui kontribusi pengaruh mental terhadap prestasi atlet, maka dapat dilihat melalui tabel hasil perhitungan di bawah ini:

Tabel 6. Pengaruh Langsung Dan Tidak Langsung Mental Terhadap Prestasi Atlet

Interpretasi Analisis Jalur			
Ket		Pengaruh	%
X ₃	Pengaruh langsung ke Y	0.0992	9.92
	Pengaruh tidak langsung melalui X ₁ ke Y	0.0888	8.88
	Pengaruh tidak langsung melalui X ₂ ke Y	0.0458	4.58
Jumlah		0.2338	23.38

Sumber : Hasil Pengolahan Statistik Program SPSS

Tabel 6. di atas dapat terlihat bahwa pengaruh langsung dari mental terhadap prestasi atlet adalah sebesar 9.92%. Pengaruh tidak langsung terbesar adalah dari X₃ melalui variabel X₁ sebesar 8.88%. Ini menandakan bahwa mental sangat berhubungan erat dengan pola makan. Total pengaruh mental terhadap prestasi atlet adalah sebesar 23.38%. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik mental yang dimiliki atlet maka akan meningkatkan prestasi atlet Asiap Football Academy di Bogor.

Salah satu aspek yang ada menurut ahli itu adalah aspek mental, merupakan aspek psikologi (kejiwaan) manusia. Aspek kejiwaan itu merupakan bagian internal atlet yang sangat mempengaruhi kinerja seorang atlet. Diantara aspek kejiwaan yang sangat mempengaruhi atlet berlatih maupun bertanding adalah mental. Mental dapat diartikan sebagai ketegaran yang sangat dibutuhkan oleh seorang atlet dalam sebuah pertandingan yang akan mendorong mereka tidak akan mudah menyerah (Sardiman, 2018).

Ketegaran mental merupakan istilah yang menggambarkan kumpulan atribut yang memungkinkan seseorang untuk bertahan melalui situasi yang sulit (seperti pelatihan atau situasi sulit bersaing sulit dalam permainan) dan muncul tanpa kehilangan kepercayaan. Pelatih menggunakan ketangguhan mental sebagai istilah untuk menggambarkan keadaan mental atlet yang bertahan melalui situasi olahraga yang sulit untuk berhasil. Menurut Jones et al (Stephen

D. Mellalieu, 2019): *Having the natural or developed psychological edge that enables you to: generally, cope better than your opponents with the many demands (competition, training, lifestyle) that sport places on a performer; specifically, be more consistent and better than your opponents in remaining determined, focused, confident, and in control under pressure.* Selanjutnya Tutko and Richards (Stephen D. Mellalieu, 2019) menhatakan *The ability of an athlete to withstand strong criticism and to avoid becoming upset when losing or performing* yang dapat diartikan ketegaran mental adalah kemampuan seorang atlet untuk menahan kritik yang kuat dan untuk menghindari kemarahan ketika kehilangan atau berkinerja buruk. Ketegaran mental merupakan kondisi kejiwaan yang mengandung kesanggupan untuk mengembangkan kemampuan menghadapi gangguan, ancaman dalam keadaan bagaimanapun juga, baik yang datang dari dalam dirinya maupun dari luar diri atlet tersebut.

Ketangguhan mental dapat mendukung prestasi atlet. Menurut Rukman et al. (2024) ketangguhan mental di antara kelompok atlet menunjukkan bahwa atlet cenderung untuk mengejar sejumlah sasaran pencapaian (prestasi) secara kolektif. Pemain yang tangguh secara mental menolak untuk diintimidasi, tetapi mereka menarik orang-orang yang percaya pada kemampuan diri mereka sendiri. Orang-orang seperti ini biasanya menghadirkan tantangan lebih besar, memiliki etos kerja yang tinggi, mentalitas pemenang, dan rasa percaya diri. Namun, kadang-kadang, perjalanan ini juga menjadi proses untuk menemukan dirisendiri. Kemenangan memang penting, tapi bukan satu-satunya tujuan. Karakter juga sangat berarti, ditandai oleh integritas, bakat, antusiasme, keberanian, dan martabat (Pagdato et al., 2021). Karena, semakin tinggi mental toughness yang dimiliki oleh seorang atlet, maka semakin rendah pula kecemasannya (Algani et al., 2018). Ketangguhan mental dalam prestasi atlet dapat membantu mereka tetap fokus, tangguh, dan konsisten, terutama dalam situasi kompetitif yang menekan (Rukman et al., 2024). Atlet dengan mental toughness tinggi cenderung lebih mampu mengatasi stres, pulih dari kegagalan, dan terus berusaha mencapai target, bahkan saat menghadapi kesulitan. Ketangguhan mental menjadi faktor yang membuat atlet mampu tampil optimal di berbagai kondisi, sehingga mendukung mereka meraih prestasi (Rukman et al., 2024).

Pengaruh Variabel Pola Makan, Kedisiplinan, dan Mental Terhadap Prestasi Atlet Secara Simultan

Berikut ini akan diuraikan mengenai pengaruh masing-masing variabel pola makan, kedisiplinan, dan mental secara simultan terhadap prestasi atlet Asiop Football Academy di Bogor.

Tabel 7. Pengaruh Pola Makan (X_1), Kedisiplinan (X_2) dan Mental (X_3) Terhadap Prestasi Atlet (Y)

Var	Pengaruh Langsung	Pengaruh tidak langsung			Sub total pengaruh tidak langsung	Pengaruh Total
		X_1	X_2	X_3		
X_1	14.52	-	5.86	8.88	14.74	29.26

X ₂	4.20	5.86	-	4.58	10.44	14.64
X ₃	9.92	8.88	4.58	-	13.46	23.38
Jumlah						67.28
Pengaruh faktor lain/faktor residu						32.72

Berdasarkan Tabel 7. di atas dapat diketahui bahwa pola makan, kedisiplinan, dan mental berpengaruh terhadap prestasi atlet Asiop Football Academy di Bogor yakni sebesar 67.28% sedangkan sisanya sebesar 32.72% atau besar koefisien jalur untuk faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini adalah sebesar 0.529 dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh penulis seperti kondisi fisik. Sementara itu apabila dilihat secara parsial variabel pola makan dengan nilai 29.26% lebih dominan mempengaruhi prestasi atlet Asiop Football Academy di Bogor daripada kedisiplinan dengan nilai sebesar 14.64% dan mental dengan nilai sebesar 23.38%.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa pola makan lebih dominan mempengaruhi prestasi atlet Asiop Football Academy di Bogor. Pola makan yang baik bagi tubuh adalah dengan terpenuhinya zat zat yang diperlukan tubuh. Apalagi untuk atlet yang Aktifitasnya tinggi dengan pola makan yang baik dan teratur, gizi menjadi seimbang, kondisi badan akan menjadi ideal dan kondisi fisik menjadi kuat, sehingga berpengaruh terhadap kebugaran jamani seseorang (Muharam, 2019). Pola makan atlet harus dipastikan pengawasan. Hanya dengan nutrisi yang cukup atlet bisa menjaga tubuh mengkompensasi peningkatan energi dan nutrisi kebutuhan dan dengan demikian memudahkan adaptasi maksimal beban fisik atlet. Atlet harus punya ketahanan agar dapat mengatasi performa fisik, beban fisik sehari-hari dan dapat daya tahan lama dengan baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh pola makan, kedisiplinan, dan mental terhadap prestasi atlet ASIOP Football Academy di Bogor, dapat disimpulkan bahwa pola makan, kedisiplinan, dan mental memiliki pengaruh terhadap prestasi atlet. Semakin baik pola makan, kedisiplinan, dan kondisi mental seorang atlet, maka semakin tinggi pula peluang peningkatan prestasinya. Secara parsial, pola makan memiliki pengaruh yang lebih dominan dibandingkan dengan kedisiplinan dan mental. Meskipun demikian, terdapat kemungkinan adanya variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti kondisi fisik yang juga dapat memengaruhi prestasi atlet.

Demi mendukung peningkatan prestasi atlet, disarankan agar para atlet tidak hanya fokus pada aspek fisik, teknik, dan taktik, tetapi juga memperhatikan aspek mental seperti kemampuan berpikir kritis dalam mengevaluasi program latihan, instruksi pelatih, serta penampilan dalam pertandingan. Selain itu, atlet juga diharapkan menambah wawasan mengenai gizi olahraga melalui buku atau sumber internet yang terpercaya, serta mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari dengan mengatur pola makan yang sehat, seimbang, dan sesuai kebutuhan. Pelatih berperan penting dalam memberikan motivasi melalui penerapan disiplin dan pemberian konsekuensi yang mendidik, serta memperkuat program

disiplin melalui pengawasan yang ketat dan konsisten agar tercipta keteraturan dan fokus dalam latihan maupun kompetisi.

DAFTAR PUSTAKA

- A.F Jaelani. (2000). *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental*, Amzah, Jakarta
- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93-101.
- Bryantara, O. F. (2016). Faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani vo2maks atlet sepakbola. *Jurnal berkala epidemiologi*, 4(2), 237-249.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in sport psychology*, 1(1), 32-46.
- Gibney, M. J. (2020). Ultraprocessed foods and their application to nutrition policy. *Nutrition Today*, 55(1), 16-21.
- Hurlock, E. B. (2022). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Irianto, K. (2017). *Gizi dalam Kesehatan dan Olahraga*. Bandung: Yrama Widya.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). *A Framework of Mental Toughness in the World's Best Performers*. The Sport Psychologist.
- Kemenpora & PSSI. (2023). *Laporan Pembinaan Sepak Bola Usia Muda di Indonesia*. Jakarta: Kemenpora.
- Mangkunegara, A. A. A. P. (2020). *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muharam, R. R. (2019). Hubungan antara pola makan dan status gizi dengan tingkat kebugaran atlet Dayung. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 4(1), 14-20.
- Pagdato, V. J., Gallardo, M., Fadare, S. A., & Adlawan, A. H. (2021). Motivation and Mental Toughness among Table Tennis Athletes: Achievement in Sports Performance. *International Journal of Science and Management Studies*, 8, 162-170.
- Penggalih, M. H. S. T., Praditya, G. N., Rizqiansyah, C. Y., Setyawardani, A., Purnomo, A. F., Maulana, R. A., ... & Nurkolis, F. (2023). Marine-derived protein: peptide bioresources for the development of nutraceuticals for improved athletic performance. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1281397.
- Persagi. (2019). *Pedoman Gizi Seimbang untuk Atlet*. Jakarta: Persatuan Ahli Gizi Indonesia.
- Rukman, T. K. J., Subarjah, H., Williyanto, S., Fitri, M., Paramitha, S. T., & Hamidi, A. (2024). Hubungan Motivasi dan Ketangguhan Mental Terhadap Prestasi Atlet Taekwondo di Kota Bandung. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 9(2), 113-123.
- Sardiman. (2018). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Semiun, Y. (2021). *Prestasi dan Psikologi Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Smith, E. S., McKay, A. K., Ackerman, K. E., Harris, R., Elliott-Sale, K. J., Stellingwerff, T., & Burke, L. M. (2022). Methodology review: a protocol to audit the representation of female athletes in sports science and sports medicine research. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 32(2), 114-127.
- Supariasa, I. Dewa Nyoman, & Bachyar Bakri. (2018). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.

Zudha, P., Ryandah, R., & Tribinuka, T. (2016). Pembinaan Pemain Muda Melalui Akademi Sepak Bola. *Jurnal Sains dan Seni ITS*, 5(2), 130614.