

HUUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANISISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMP NEGERI 1 SANDEN

Yuyun Ari Wibowo^{1*}, Fathan Nurcahyo¹, Sebastianus Pranatahadi¹, Alda Ayu Rachmalia Erry¹

¹ Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan. Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia.

* Coressponding Author. E-mail: yuyun_ariwibowo@uny.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden. Penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasi. Metode dalam penelitian ini adalah metode survei dengan instrumen penelitian menggunakan kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), aktivitas fisik menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) sedangkan kebugaran jasmani menggunakan *Harvard Step-Ups Test*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total *sampling*, Subjek penelitian adalah Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden sebanyak 51 anak. Teknik analisis data menggunakan korelasi product momen dan analisis regresi berganda dengan taraf signifikan 5 %. Hasil analisis pada uji hipotesis 1 diperoleh nilai r hitung = 0,362 > $r(0.05)(51) = 0,279$, hasil tersebut disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden. Hasil analisis pada uji hipotesis 2 diperoleh nilai r hitung = 0,426 > $r_{tabel}(0.05)(51) = 0,279$. Hasil tersebut dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden. Hasil analisis pada uji hipotesis ke 3 diketahui nilai F hitung 10,478 > F tabel (3,19) hasil tersebut disimpulkan ada hubungan yang signifikan secara simultan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden.

Kata kunci: *kualitas tidur, aktivitas fisik, kebugaran jasmani.*

CORRELATION BETWEEN THE SLEEPING QUALITY AND THE PHYSICAL ACTIVITY TOWARDS THE PHYSICAL FITNESS OF THE VOLLEYBALL EXTRACURRICULAR MEMBERS OF SMP NEGERI 1 SANDEN

ABSTRACT

This research aims to determine the correlation between sleeping quality and physical activity towards the physical fitness of the students who are the volleyball extracurricular members of SMP Negeri 1 Sanden (Sanden 1 Junior High School). This research was classified in the type of correlational study. The research method was a survey method with the research instruments for sleeping quality used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, physical activity used the Physical Activity Questionnaire for Adolescents

(PAQ-A) while physical fitness used the Harvard Step-Ups Test. The sampling technique used the total sampling technique. The research subjects were 51 students of the volleyball extracurricular members of SMP Negeri 1 Sanden. The data analysis technique used product moment correlation and multiple regression analysis with a significant level of 5%. The results of the analysis on hypothesis testing 1 obtained the value of $r_{count} = 0.362 > r_{table}(0.05)(51) = 0.279$, the results conclude that there is a significant correlation between sleeping quality and physical fitness of students who participated in volleyball extracurricular activities at SMP Negeri 1 Sanden. The results of the analysis on hypothesis testing 2 obtain the value of $r_{count} = 0.426 > r_{table}(0.05)(51) = 0.279$. These results can be concluded that there is a significant correlation between physical activity and the physical fitness of students who take part in volleyball extracurricular activities at SMP Negeri 1 Sanden. The results of the analysis on hypothesis testing 3 reveal that the F value is at $10.478 > F_{table}(3.19)$. The results conclude that there is a simultaneous significant correlation between sleeping quality and physical activity and the Physical Fitness of the students who join volleyball extracurricular club at SMP Negeri 1 Sanden.

Keywords: sleeping quality, physical activity, physical fitness

PENDAHULUAN

Setiap orang perlu tidur yang cukup agar tubuhnya dapat berfungsi dengan baik. Selama tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh ke kondisi yang optimal (Sarfriyanda *et al.*, 2015). Maka dari itu, tidur menjadi kebutuhan pokok yang dibutuhkan oleh setiap manusia. Tubuh manusia memiliki batas fungsionalnya, ketika sudah mencapai batasnya, energi tubuh berkurang dan orang tersebut akan merasa kelelahan. Setiap orang perlu tidur atau istirahat ketika mereka sudah mengalami kelelahan agar keesokan harinya bisa melakukan aktivitas dengan optimal.

Durasi tidur atau istirahat yang ideal menurut *National Sleep Foundation* (2011) yaitu 7-9 jam. Kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh durasi jam tidur (kuantitas tidur), tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur mencakup aspek kuantitas dan kualitas, seperti durasi tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tidur, frekuensi terbangun, dan pengalaman subjektif tentang kedalaman dan kepulasan tidur. Kualitas tidur bisa dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur (Hidayat, 2009). Seseorang harus memenuhi durasi tidur yang cukup agar memiliki kualitas tidur yang baik. Apabila waktu tidur tidak tercukupi, maka seseorang akan memiliki kualitas tidur yang buruk. Selain itu kelebihan tidur juga dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan. Maka dari itu, penting untuk menjaga waktu tidur agar dapat memiliki kualitas tidur yang baik, terutama pada anak sekolah. Hal ini dikarenakan peserta didik membutuhkan waktu tidur atau istirahat yang cukup karena hal tersebut akan berpengaruh pada

pertumbuhan dan perkembangannya. Namun, masih banyak peserta didik yang tidak menjaga kualitas tidurnya seperti tidur larut malam karena bermain *gadget* padahal di usianya yang produktif sekarang mereka masih memiliki aktivitas yang padat. Penelitian yang telah dilakukan oleh Putra & Kriswanto (2019) menyatakan bahwa peserta didik dengan kualitas yang tidur buruk dapat memberikan dampak negatif pada tubuhnya dan peserta didik memiliki durasi tidur yang kurang, hal tersebut dapat mengganggu proses dari regenerasi sel dan proses metabolisme dalam tubuh, hal tersebut bisa membuat kerusakan pada organ tubuh tertentu dikarenakan organ tubuh manusia tidak diberikan waktu yang cukup untuk beristirahat dan sebaliknya. Maka dari itu, penting bagi peserta didik untuk meningkatkan kualitas tidurnya agar dapat mengikuti proses pembelajaran dengan maksimal. Meningkatkan kualitas tidur akan memberikan dampak yang baik untuk tubuh apabila diimbangi juga dengan menjaga aktivitas fisik yang teratur. Oleh karena itu, peserta didik perlu menjaga aktivitas fisiknya agar tetap teratur.

Perubahan pola hidup yang disebabkan oleh perkembangan zaman dan teknologi yang serba instan membuat seseorang cenderung malas untuk melakukan aktivitas fisik. Menurut riset *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018 sebanyak 23% orang dewasa dan 81% remaja di dunia kurang melakukan aktivitas fisik dan data dari Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi tingkat aktivitas fisik kurang pada penduduk Indonesia umur ≥ 10 tahun meningkat dari 26,1% menjadi 33,5% (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Rekomendasi dari *World Health Organization* (WHO) untuk kelompok usia 5-17 tahun disarankan untuk melakukan aktivitas

fisik sedang hingga berat minimal 60 menit perhari.

Padatnya aktivitas yang dilakukan di sekolah dari pagi hingga sore akan mempengaruhi intensitas aktivitas fisik peserta didik untuk melakukan aktivitas fisik yang lainnya di sore hari seperti berjalan, bersepeda, bermain dengan teman sebaya, dan membantu orang tua. Tetapi sepulang sekolah biasanya mereka lebih sering menghabiskan waktu dikamar, menonton tv, dan bermain *gadget*. Melakukan aktivitas fisik secara teratur sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental serta kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar (Proverawati & Rahmawati, 2015). Oleh sebab itu para peserta didik diharapkan melakukan aktivitas fisik diluar kegiatan yang ada di sekolah. Tidak hanya berguna pada saat melakukan kegiatan olahraga, aktivitas fisik yang cukup juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani bagi yang melakukannya. Dimana para peserta didik tidak akan mudah lelah jika mereka terbiasa melakukan aktivitas fisik yang cukup, itu menandakan kebugaran peserta didik tersebut dalam kondisi baik. Dengan memiliki aktivitas fisik yang terstruktur maka peserta didik akan menjadi lebih produktif sehingga akan memiliki kebugaran jasmani yang bagus.

Kebugaran jasmani yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam kehidupan yang dapat mempengaruhi hampir seluruh aspek lainnya pada tubuh. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani maka akan semakin mudah untuk seseorang melakukan aktivitasnya. Sebaliknya, jika kebugaran jasmaninya rendah, maka gairah seseorang untuk melakukan aktivitas tersebut akan menurun karena tubuh tidak berfungsi dengan baik. Kebugaran jasmani merupakan hal penting bagi anak sekolah. Dalam melakukan aktivitas sehari-hari peserta didik pasti membutuhkan tubuh yang bugar karena dengan memiliki tubuh yang bugar mereka akan dapat melakukan kegiatan pembelajaran di sekolah dengan maksimal. Selain memiliki banyak aktivitas, kebugaran jasmani juga penting bagi peserta didik agar mereka dapat meningkatkan prestasinya baik dalam bidang akademik maupun non akademik, tidak mudah sakit, lebih semangat dalam belajar, serta memiliki kehidupan yang lebih baik di dalam lingkungan masyarakat.

Sistem pendidikan di Indonesia menerapkan beberapa peraturan supaya dalam pelaksanaannya dapat berjalan lancar. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah yaitu kegiatan

ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Kegiatan ekstrakurikuler yang cukup banyak diminati peserta didik adalah olahraga. Salah satu ekstrakurikuler olahraga yang diminati di SMP Negeri 1 Sanden adalah bola voli yang dilakukan setiap minggu sekali pada hari Sabtu. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli menjadi wadah untuk menyalurkan minat dan bakat peserta didik di sekolah tersebut.

Bola voli merupakan salah satu olahraga beregu yang dimainkan oleh 2 tim dimana setiap timnya memainkan 6 orang pemain yang akan saling berhadapan. Berikutnya para pemain tersebut akan memasuki lapangan dengan ukuran panjang lapangan 18 meter dan lebar 9 meter, kemudian di bagian tengah akan dibatasi oleh net setinggi 243 cm untuk putra dan 224 cm untuk putri. Dengan teknik dasar yang bisa dibilang tidak terlalu sulit maka masyarakat akan lebih mudah mempelajarinya. Oleh karena itu dengan jumlah pemain yang diperlukan tidak terlalu banyak dan teknik yang cukup mudah untuk di pelajari maka olahraga bola voli ini cukup diminati dikalangan masyarakat umum. Begitu juga di lingkungan persekolahan permainan bola voli sudah mulai dikenalkan sejak usia dini mulai dari SD sampai dengan SMA materi bola voli sudah mulai diajarkan. Dibuktikannya dengan adanya berbagai event olahraga yang salah satunya terdapat cabang olahraga bola voli tersebut.

Kebugaran jasmani akan sangat berpengaruh untuk pemain bola voli itu sendiri, dan kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama agar pemain bola voli dapat menampilkan performa terbaiknya. Dalam permainan bola voli, seorang pemain harus terus bergerak dan berpindah tempat untuk mengikuti arah bola selama permainan berlangsung. Oleh sebab itu, dibutuhkan kebugaran jasmani yang baik sehingga dapat mengurangi timbulnya kelelahan yang terjadi dan pemain tetap bisa berkonsentrasi.

Berdasarkan wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler yang telah dilakukan, kebugaran jasmani setiap peserta didik cenderung berbeda-beda karena biasanya ada yang memiliki *background* seorang atlet dan aktif dalam klub bola voli biasanya memiliki tingkat stamina yang lebih tinggi daripada peserta didik yang bukan seorang atlet. Hal tersebut disebabkan oleh kebiasaan mereka dalam menjalani latihan fisik secara teratur sebagai bagian dari rutinitas mereka sebagai seorang atlet. Bahkan tidak jarang beberapa peserta didik kurang semangat mengikuti program latihan serta mudah lelah. Hal ini disebabkan kurangnya

waktu istirahat dan kualitas tidur yang buruk karena malam harinya mereka tidur larut malam. Disisi lain juga masih banyak peserta didik yang hanya melakukan aktivitas fisik pada saat kegiatan yang ada di sekolah saja. Hal tersebut juga diperkuat dengan pernyataan pelatih ekstrakurikuler bola voli tersebut tentang belum adanya tes kebugaran yang mengukur kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di sekolah tersebut.

Berdasarkan paparan latar belakang diatas, pentingnya mengkaji mengenai kualitas tidur, aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden. Peneliti juga tertarik ingin mengkaji lebih lanjut dengan melakukan penelitian mengenai adakah hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden. Lebih lanjut peneliti bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan deskriptif kuantitatif menggunakan metode korelasional. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Sanden yang beralamat di Jl. Raya Sanden, Murtigading, Kepanewon Sanden, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55711. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari-Mei 2023. Populasi dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Sanden dengan jumlah 51 peserta. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling* yaitu *total sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tiga instrumen, yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A), serta *Harvard Step-Ups Test*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner kualitas tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) oleh Busyee, Reynolds, Monk, *et al.*, tahun 1989 Item-item pertanyaan dalam PSQI berasal dari intuisi klinis dan pengalaman gangguan pasien, tinjauan kuesioner kualitas tidur sebelumnya yang dilaporkan dalam sebuah literatur, kemudian dilakukan uji coba lapangan selama 18 bulan untuk mengetahui efektivitas dari kuesioner. Ketujuh komponen skor PSQI memiliki koefisien reliabilitas keseluruhan (Cronbach's α) 0,83, menunjukkan tingkat konsistensi internal yang tinggi. Kuesioner PSQI telah diuji validitasnya dalam penelitian Destiana

Agustin (2012) dengan menguji coba pada 30 responden. Hasilnya menunjukkan bahwa r hitung (0,410-0,831) > r tabel (0,361), kuesioner aktivitas fisik menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) yang telah dikembangkan oleh Kowalski *et al* (2004) memiliki tingkat validitas yang tinggi yaitu $r = 0,474$ dan PAQ-A juga terbukti reliabel dengan menggunakan teknik analisis *Cronbach Alpha*, dengan hasil 0,622, dan kebugaran jasmani menggunakan *Harvard Step-Ups Test* telah diuji validitasnya dalam penelitian Ramadhana (2020) dengan menguji coba pada 14 responden. Hasil penelitian menunjukkan tingkat validitas *Harvard Step-Ups Test* -0,883 (*acceptable*), tingkat reliabilitas 0,983 (sangat bagus sekali).

Teknik analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan sebelumnya. Sebelum melakukan uji hipotesis terlebih dahulu melakukan uji prasyarat menggunakan uji normalitas dan linieritas.

Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan yaitu ada hubungan dari variabel bebas (X_1, X_2) dengan variabel terikat (Y). Untuk menguji hubungan masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat, menggunakan analisis korelasi product moment dari Karl Person. Sedangkan untuk menguji hipotesis ketiga mencari hubungan kedua variabel bebas secara bersama-sama dengan variabel terikat menggunakan analisis regresi berganda dengan uji F.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Hasil Uji Prasyarat

Analisis data untuk menguji hipotesis memerlukan beberapa uji persyaratan yang harus dipenuhi agar hasilnya dapat dipertanggung jawabkan. Uji persyaratan analisis meliputi:

a) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan rumus Kolmogrov-Smirnov. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada table berikut ini:

Tabel 1 Uji Normalitas

Variabel	Z	P	Sig.	Ket
Kualitas Tidur	0,784	0,570	0,05	Normal
Aktivitas Fisik	0,806	0,535	0,05	Normal
Kebugaran Jasmani	0,875	0,428	0,05	Normal

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwanilai signifikansi (*p*) semua variabel adalah lebih besar dari 0.05, jadi, data-data berdistribusi normal. Oleh karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan analisis statistik parametrik.

b) Uji Linearitas

Pengujian linieritas dilakukan melalui uji F. Hubungan antar variabel dinyatakan linier apabila nilai Ftabel dengan db = m; N-m-1 > Fhitung nilai $p < 0,05$. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam table berikut ini:

Tabel 2. Uji Linearitas

Hubungan	P	Sig 5 %	Ket
Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani	0,471	0,05	Linier
Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani	0,290	0,05	Linier

Dari tabel di atas, terlihat bahwa nilai *p* (signifikasi) seluruh variabel bebas dengan variabel terikat adalah lebih besar dari 0,05. Jadi, hubungan seluruh variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear.

2. Hasil Uji Hipotesis

a) Hipotesis 1

Uji hipotesis pertama dalam penelitian ini bermaksud untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani pesertadidik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden. Uji hipotesisi pertamamenggunakan uji korelasi product moment, dengan taraf signifikan 5 %. Hasil penelitian uji hipotesis 1 dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis 1

Hubungan	N	r table	r hitung
Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani	51	0,279	0,362

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diketahui koefisien korelasi variabel hubungan kualitas tidur dengan kebugaranjasmani diperoleh harga $r_{hitung} = 0,362 > r(0,05)(51) = 0,279$. Dengan demikian diartikan ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden.

b) Hipotesis 2

Uji hipotesis kedua dalam penelitian ini bermaksud untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Hasil Uji

hipotesisi kedua menggunakan uji korelasi product moment dengan taraf signifikan 5 %. Hasil penelitian uji hipotesis 2 dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis 2

Hubungan	N	r table	r hitung
HubunganAktivitas Fisikdengan Kebugaran Jasmani	51	0,279	0,426

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diketahui koefisien hubungan variabel aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani diperoleh harga $r_{hitung} = 0,426 > r_{tabel} (0,05)(51) = 0,279$. Dengan demikian diartikan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden.

c) Hipotesis 3

Uji hipotesis ketiga bermaksud untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Uji hipotesisi ketiga menggunakan analisis regresi dengan uji F. Hasil penelitian uji hipotesis 3 dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis 3 ANOVA^a

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	13837,346	2	6918,673	10,478	.000 ^b
Residual	31694,609	48	660,304		
Total	45531,955	50			

Berdasarkan hasil pada uji hipotesisi ketiga diketahui nilai F hitung $10,478 > F_{tabel} (3,19)$ pada taraf signifikansi 5%, dengan demikian diartikan ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan

aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden. Hal ini didukung oleh hasil analisis dengan nilai signifikansi p $0,00 < 0,05$. Dengan demikian, hasil tersebut berarti bahwa kualitas tidur dan aktivitas fisik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pola makan, istirahat, dan olahraga (Irianto, 2004). Dengan demikian, bahwa orang yang kurang tidur, akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmaninya (Muhajir, 2007) Hal ini dapat dilihat dari keadaan fisiknya, antara lain; kelopak mata sayu, muka murung, badan terasa lemah, dan kurang gairah bekerja. Tidur yang cukup akan memberikan kesempatan bagi tubuh untuk meregenerasi kekuatan, memperpanjang umur sel-sel tubuh, dan meningkatkan kesegaran dan kekuatan. Proses tidur memungkinkan sel-sel dalam tubuh untuk mengambil zat makan yang terdapat dalam darah guna memulihkan kekuatan. Jika pola tidur seseorang baik, maka tingkat kesegaran jasmani akan menjadi baik pula. Sebaliknya, jika pola tidur seseorang buruk, maka tingkat kesegaran jasmani akan masuk dalam kategori sedang atau kurang, bahkan dapat mencapai kategori buruk. Kemudian, pernyataan di atas juga berarti bahwa kualitas tidur dan aktivitas fisik yang dilakukan setiap harinya memiliki pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, seseorang akan dapat melakukan aktivitas fisik dengan intensitas yang lebih tinggi tanpa merasa kelelahan. Pernyataan tersebut sesuai dengan yang diungkapkan oleh Anas dkk., (2019) dalam jurnalnya, bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat menghasilkan perubahan positif terhadap kebugaran jasmani yang melibatkan peningkatan fungsi tubuh seseorang.

1. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden

Hasil analisis di atas diketahui koefisien korelasi pada hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani diperoleh harga $r_{hitung} = 0,362 > r(0,05)(51) = 0,279$, hasil tersebut menunjukkan jika kualitas tidur dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Secara teori apabila peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka kualitas tidur yang dimilikinya juga baik. Secara fisiologis, penyebab rendahnya tingkat kesehatan individu dan peningkatan kelelahan sehingga mudah letih diakibatkan oleh kualitas tidur yang buruk. Belajar, berolahraga tanpa mudah kelelahan, melaksanakan aktivitas sehari-hari

dengan baik dan dapat mengikuti proses pembelajaran dengan maksimal dapat dilakukan ketika memiliki tingkat kebugaran yang baik. Hasil tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan jika kualitas tidur peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden sebagian besar berkategori sedang sebesar 43,13 % (22 anak), dan diikuti kategori buruk sebesar 35,29% (18 anak) hasil tersebut berbanding lurus dan sesuai dengan tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden yang sebagian besar masih berkategori kurang sekali sebesar 62,74% (32 anak).

Kualitas tidur yang sedang dan buruk tersebut dapat dilihat dari waktu tidur peserta didik masih banyak yang di atas pukul 22.00 WIB, tidur yang terlalu malam tentu saja akan membuat daya tahan dan kondisi fisik yang menurun. Kebiasaan tidur yang terlalu malam tentu saja mengindikasikan kualitas tidur yang buruk, hanya dikarenakan peserta didik selam ini sering bermain HP atau sekedar menonton TV sampai malam. Peran dari orang tua dan kesadaran diri dalam menjaga kualitas tidur sangatlah penting.

2. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden

Hasil analisis di atas diketahui koefisien hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani diperoleh harga $r_{hitung} = 0,426 > r_{tabel} (0,05)(51) = 0,279$. Hasil penelitian tersebut menunjukkan jika aktivitas fisik menjadi salah satu faktor yang cukup penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Seseorang yang sering berlatih untuk melakukan aktivitas fisik khususnya olahraga dapat menstabilkan emosi dan motivasinya untuk mendapatkan hasil belajar yang baik. Aktivitas fisik merupakan segala kegiatan atau aktivitas yang menyebabkan peningkatan energi oleh tubuh melampaui energi istirahat. Aktivitas fisik disebut juga aktivitas eksternal, yaitu sesuatu yang menggunakan tenaga atau energi untuk melakukan berbagai kegiatan fisik, seperti berjalan, berlari, dan berolahraga (Haskell et al, 2007).

Berdasarkan hasil penelitian di atas diperoleh deskripsi data aktivitas fisik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden sebagian besar berkategori sedang sebesar 70,58 % (36 anak), hasil tersebut menunjukkan jika intensitas aktivitas fisik pada peserta didik masih belum tinggi. Dengan hasil tersebut tentu saja juga berdampak pada kebugaran jasmani peserta didik yang pada penelitian ini juga menunjukkan Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden

yang masih berkategori kurang sekali sebesar 62,74 % (32 anak).

3. Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden

Hasil analisis uji hipotesis ke tiga menunjukkan nilai F hitung $10,478 > F$ tabel (3,19) hasil tersebut menunjukkan jika kedua variabel antara kualitas tidur dan aktivitas fisik memberi kontribusi terhadap kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden. Kebugaran jasmani menjadi salah satu unsur yang sangat penting untuk kondisi fisik seseorang, khususnya untuk beraktifitas. Sesuai pendapat Lengkana et al., (2021) Kebugaran jasmani memiliki peran penting bagi manusia dalam mencapai keseimbangan antara pikiran dan tubuh yang optimal untuk beradaptasi dengan lingkungannya secara efektif.

Hasil penelitian yang menunjukkan jika kedua variabel baik kualitas tidur dan aktivitas fisik memberi pengaruh dan dampak pada kebugaran jasmani. Kualitas tidur yang baik membuat tubuh cukup dalam memperoleh waktu istirahat hal ini akan memberi dampak pada kondisi fisik. Sehingga berdampak pada kesiapan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik, seseorang yang tidak mempunyai kondisi fittasat melakukan aktivitas, tentu saja tidak akan bisa melakukan aktivitas secara maksimal. Dengan demikian kualitas tidur dan aktivitas fisik akan berpengaruh pada kebugaran jasmani tubuh. Sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan jika kualitas tidur peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden yang berkategori sedang dan buruk serta aktivitas fisik yang sedang membuat kebugaran jasmaninya sebagian besar masih berkategori kurang sekali.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik beberapa kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil analisis pada uji hipotesis 1 diperoleh nilai r hitung = $0,362 > r(0,05)(51) = 0,279$, hasil tersebut disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden.
2. Hasil analisis pada uji hipotesis 2 diperoleh nilai r hitung = $0,426 > r$ tabel $(0,05)(51) = 0,279$. Hasil tersebut dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik yang

mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden.

3. Hasil analisis pada uji hipotesis ke tiga diketahui nilai F hitung $10,478 > F$ tabel (3,19) hasil tersebut disimpulkan ada hubungan yang signifikan secara simultan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D. (2012). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Pekerja Shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Indonesia, Jakarta.
- Anas, M. A., Djala, D., & Nur, M. (2019). Hubungan Status Gizi dengan Daya Tahan Kardiovaskuler Pemain Basket SMA Negeri 1 Pinrang (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Busyee, D., Reynolds, C., Monk, T., et al. (1989). *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A New Instrument for Psychiatric Research and Practice*. *Psychiatry Research*, 28, 193-213.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Haskell WL, Lee IM, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American college of sports medicine and the American heart association. *American college of sports medicine and the American heart association*. 2007;1423-34.
- Hidayat, A.A.A. (2009). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia; Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*, Buku 2. Jakarta: Salemba Medika, (pp.122- 128).
- Kowalski, K. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ- C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. Canada: University of Saskatchewan.
- Lengkana, Anggi Setia, and Tatang Muhtar. *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia, 2021.

- Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 62 tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler, Jakarta.
- Muhajir. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas X. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1):40–43.
- Putra, R.A.K. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Kardiorespirasi Siswa Kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Mlati Kabupaten Sleman. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ramadhana, D. R. (2020). Pembuktian validitas, reliabilitas, dan relevansi instrumen” harvard step test” untuk pengukuran daya tahan kardiorespirasi anggota UKM tenis UNY [Universitas Negeri Yogyakarta]. *Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Sarfriyanda, Jaka ', et al. "Hubungan antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa." *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, vol.2, no. 2, Oct. 2016, pp. 1178-1185.
- Sugiyono (2011). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- World Health Organization. (2017). Physical Activity. Diambil pada tanggal 15 Maret 2023.
- Proverawati, A., & Rahmawati, E. (2015). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Yogyakarta: Nuha Medika.