

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
KELAS XI DAN XII SMA NEGERI 1 LENDAH
KABUPATEN KULON PROGO**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh :
Hesti Wulantari
NIM 15601241071

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
KELAS XI DAN XII SMA NEGERI 1 LENDAH
KABUPATEN KULON PROGO**

Oleh:

**Hesti Wulantari
15601241071**

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Metode yang digunakan adalah metode survey, dengan instrumen berupa tes dan pengukuran. Instrumen kualitas tidur dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dengan validitas ($r=0.73$), reliabilitas (Cronbach's $\alpha=0.83$), sedangkan instrumen tes kebugaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun dengan validitas ($r=0,960$) putra ($r=0,711$) putri, reliabilitas tes ($0,720$) putra ($0,673$) putri. Populasi penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler futsal kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo. Teknik pengambilan sampel dengan sampling jenuh. Total sampel sebanyak 29 siswa. Analisis data menggunakan korelasi *Product Moment* (*Karl Pearson*) pada taraf signifikansi 0,05 atau 5 %.

Hasil penelitian diperoleh nilai $r_{x.y} = -0,692 > r_{tabel} = 0.367$, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo.

Kata kunci: kualitas tidur, kebugaran jasmani, ekstrakurikuler futsal

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hesti Wulantari

NIM : 15601241071

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Hubungan Antara Kualitas Tidur terhadap Kebugara
Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Kelas XI dan
XII SMA Negeri 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 18 September 2019
Yang menyatakan,



Hesti Wulantari
NIM. 15601241071

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR TERHADAP KEBUGARA
JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
KELAS XI DAN XII SMA NEGERI 1 LENDAH
KABUPATEN KULON PROGO**

Disusun Oleh :

Hesti Wulantari
NIM. 15601241071

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

Yogyakarta, 18 September 2019

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Disetujui,
Dosen Pembimbing

Dr. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes.
NIP. 196107311990011001

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, M.Or
NIP. 19821214 201012 2 004

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
KELAS XI DAN XII SMA NEGERI 1 LENDAH
KABUPATEN KULON PROGO**

Disusun Oleh :


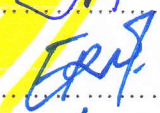

Hesti Wulantari
NIM. 15601241071

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

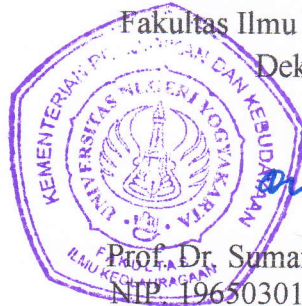
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 16 Desember 2019

TIM PENGUJI

Nama Lengkap	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Indah Prasetyawati T.P.S., M.Or.	Ketua Penguji		6 - 1 - 2020
Dr. Erwin Setyo K., M.Kes.	Sekretaris Penguji		6 - 1 - 2020
Dr. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes.	Penguji Utama		3/1-2020

Yogyakarta, 6 Januari 2020
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NIP. 19650301 199001 1 001

HALAMAN MOTTO

“Jika ingin mewujudkan hal yang luar biasa, cukup lakukan dan jangan pernah
menyerah”

(Hesti Wulantari)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil'alamin,

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang senantiasa memberikan Rahmat, Karunia dan Ridha-Nya sehingga penulis diberikan banyak kemudahan dan kelancaran dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini. Karya yang sederhana ini saya persembahkan kepada :

1. Bapak dan Ibu saya Barjo dan Kuntari tercinta yang telah membimbing dengan penuh kesabaran dan selalu memberikan dukungan serta curahan kasih sepanjang masa.
2. Kakak kandung saya mas Wahyu Hidayat yang saya sayangi.
3. Sahabat saya dan semua pihak yang selalu memberikan bantuan, motivasi dan juga semangat.

Semoga Allah selalu memberikan Berkah, Hidayah dan Rahmat-Nya. Sehingga kelak kita semua bisa dikumpulkan kembali di Surga-Nya. Aamiin

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala limpahan kasih, rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kualitas Tidur Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Lendah Kabupaten Progo” dapat disusun dengan lancar dan sesuai harapan. Tugas Akhir Skripsi ini terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, terkhusus dosen pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

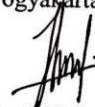
1. Ibu Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, M.Or., selaku dosen Pembimbing TAS, yang telah memberikan bimbingan selama penelitian berlangsung.
2. Bapak Sujarwo, S.Pd.,Jas. M.Or., selaku Dosen Penasehat Akademik, yang telah memberikan bimbingan studi serta motivasi selama pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Dr. Drs. Jaka Sunardi, M. Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan kelancaran dan kesempatan dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto M. Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian ini.
5. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Bapak, Ibu Guru, pelatih futsal serta siswa peserta ekstrakurikuler futsal yang telah memberikan kerjasama dalam pengambilan data skripsi.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta karyawan yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis menempuh kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

8. Teman-teman PJKR B 2015 dan teman-teman yang selalu mendukung saya.

9. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 18 September 2019



Hesti Wulantari
NIM 15601241071

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Masalah.....	6
F. Manfaat Masalah.....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Tidur	8
a. Definisi Tidur dan Kualitas Tidur	8
b. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	9
c. Manfaat Tidur.....	10
d. Pengukuran Kualitas Tidur	11
2. Hakikat Kebugaran Jasmani	12
a. Definisi Kebugaran Jasmani	12
b. Komponen Kebugaran Jasmani	14
c. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	16
d. Manfaat Kebugaran Jasmani	17
e. Pengukuran Kebugaran Jasmani	18
3. Hakikat Futsal	19
a. Definisi Futsal	19
4. Hakikat Ekstrakurikuler	22
a. Definisi Ekstrakurikuler	22
b. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler	23
5. Ekstrakurikuler Fusal di SMA Negeri 1 Lendah	24
6. Karakteristik Siswa SMA	25
B. Penelitian yang Relevan	26
C. Kerangka Berpikir	29
D. Hipotesis	32

BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
1. Tempat Penelitian	33
2. Waktu Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian	34
1. Populasi Penelitian	34
2. Sampel Penelitian	34
D. Definisi Operasional Penelitian	35
1. Kualitas Tidur	35
2. Kebugaran Jasmani	35
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	36
1. Instrumen Pengumpulan Data	36
a. Instrumen <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	36
b. Instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)	43
2. Teknik Pengumpulan Data	44
a. Kuesioner	44
b. Tes Pengukuran Kebugaran Jasmani	44
F. Validitas dan Reabilitas Instrumen	47
G. Teknik Analisa Data	49
1. Uji Pernyataan Analisis	50
a. Uji Normalitas	50
b. Uji Linearitas	50
c. Uji Hipotesis	51
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	53
1. Deskripsi Data	53
a. Deskripsi Data Responden	53
b. Data Kualitas Tidur	54
c. Deskripsi Data Kebugaran Jasmani	55
2. Deskripsi Hasil Penelitian	56
a. Analisis Data	56
b. Pengujian Hipotesis	58
B. Pembahasan	60
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	66
B. Implikasi	66
C. Keterbatasan Peneliti	67
D. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	72

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 16-19 Tahun Putra	46
Tabel 2. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 16-19 Tahun Putri	47
Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Putra dan Putri	47
Tabel 4. Pedoman untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi	52
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden	53
Tabel 6. Deskripsi Data Kualitas Tidur Siswa	54
Tabel 7. Deskripsi Data Kebugaran Jasmani Siswa	55
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas	57
Tabel 9. Hasil Uji Linieritas	58
Tabel 10. Analisis Uji Korelasi <i>Product Moment (Karl Pearson)</i>	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir	31
Gambar 2. Rumus Korelasi <i>Product Moment</i>	52
Gambar 3. Diagram Batang Distribusi Responden	54
Gambar 4. Diagram Batang Data Kualitas Tidur Siswa	55
Gambar 5. Diagram Batang Data Kebugaran Jasmani Siswa	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Rekomendasi Penelitian	72
Lampiran 2. Surat Rekomendas Perda DIY	73
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian Sekolah	74
Lampiran 4. Sertifikat Peneraan Meteran	75
Lampiran 5. Sertifikat Peneraan <i>Stopwatch</i>	77
Lampiran 6. Kartu Bimbingan	80
Lampiran 7. Kuesioner Kualitas Tidur PSQI (Asli)	81
Lampiran 8. Kuesioner Kualitas Tidur PSQI (Terjemahan)	85
Lampiran 9. Kuesioner yang telah diisi Oleh Siswa	87
Lampiran 10. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)	89
Lampiran 11. Data Hasil Pengisian Kuesioner PSQI	90
Lampiran 12. Data Hasil Pengukuran Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)	92
Lampiran 13. Uji Normalitas dan Uji Linieritas	94
Lampiran 14. Uji Hipotesis	95
Lampiran 15. Dokumentasi	96

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan permainan olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama tim dalam sebuah permainan. Permainan futsal selain membutuhkan keterlibatan kerjasama dalam sebuah tim, permainan ini juga membutuhkan teknik individu. Teknik dalam permainan futsal terdapat beberapa unsur penguasaan keterampilan di antaranya keterampilan teknik, pemahaman taktik, kebugaran jasmani, dan mental. Olahraga futsal banyak digemari masyarakat mulai dari anak-anak hingga orang tua. Beberapa tahun yang lalu futsal masih dipandang sebagai olahraga untuk hiburan semata. Saat ini olahraga futsal menjadi sarana untuk mengembangkan potensi yang dimiliki siswa. Banyak pertandingan futsal di DIY dari usia SMP, SMA bahkan di tingkat mahasiswa pun sudah banyak diselenggarakan, sebagai sarana meningkatkan prestasi di bidang non akademik.

Penguasaan teknik, taktik, dan kondisi fisik yang prima serta mental sangat berpengaruh dalam permainan futsal, tidak hanya itu, kemampuan daya tahan pemain yang baik merupakan dasar agar dapat bersaing dalam meraih prestasi yang maksimal. Selain teknik dasar, pemain futsal juga harus memiliki kebugaran jasmani yang baik karena dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, segala pekerjaan atau kegiatan sehari-hari dapat dilakukan dengan maksimal terutama dalam bermain futsal tersebut.

Kebugaran jasmani sangat penting dalam mendukung proses belajar di sekolah, khususnya bagi peserta didik. Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan

menjadikan seorang peserta didik mampu bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat secara optimal dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Berbeda halnya jika terdapat pergeseran pola hidup yang kurang tepat maka akan menjadi salah satu bentuk penyebab menurunnya tingkat kebugaran jasmani seseorang. Hal tersebut dapat dijumpai pada remaja zaman sekarang yang lebih senang menggunakan waktu luangnya untuk bermain dan menggunakan *gadget* secara berlebihan dibandingkan memanfaatkannya untuk beristirahat. Setiap manusia memerlukan waktu untuk beristirahat dan tidur agar dapat mengembalikan stamina tubuh sehingga berada dalam kondisi yang optimal di hari berikutnya. Kebutuhan dasar manusia tersebut harus dipenuhi agar tujuan dapat berjalan dengan baik. Salah satu contoh kebutuhan dasar manusia adalah tidur. Durasi tidur yang terpenuhi dengan baik akan membawa manfaat positif bagi kesehatan. Sebaliknya, kualitas tidur yang tidak dijaga akan mendatangkan efek negatif untuk tubuh.

Dunia pendidikan, secara spesifik mengenai pendidikan formal, jalur pendidikan meliputi kegiatan intrakurikuler, kokulikuler, dan ekstrakurikuler. Khususnya pendidikan jasmani banyak sekali kegiatan di sekolah maupun di luar sekolah yang dapat meningkatkan atau untuk menjaga kebugaran jasmani peserta didik. Salah satunya melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan, dimana di dalam pembelajaran tersebut sudah mencakup aspek-aspek dalam kebugaran jasmani yang diberikan oleh guru penjas. Kegiatan ekstrakurikuler

selain untuk menampung minat dan bakat peserta didik juga dapat sebagai sarana untuk meningkatkan ataupun menjaga kebugaran jasmani peserta didik. Seperti halnya dengan diadakan ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Lendah tersebut.

Berdasarkan observasi peneliti saat kegiatan ekstrakurikuler futsal dilaksanakan di SMA N 1 Lendah. Sekolah tersebut merupakan sekolah yang menerapkan jam pelajaran *fullday school* artinya siswa di sekolah tersebut memiliki kegiatan sekolah yang cukup padat yaitu dengan jam pelajaran dari pagi hingga sore hari. Selain dipadatkan dengan jam kegiatan belajar mengajar, SMA N 1 Lendah sendiri mengadakan beberapa cabang kegiatan ekstrakurikuler diantaranya adalah olahraga futsal yang diikuti oleh 29 siswa putra dan putri. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut dilaksanakan 2 kali dalam seminggu, yaitu hari Rabu pada sore hari yang dimulai pukul 15:30-17:30 WIB dan Sabtu di pagi hari dimulai pukul 07.00–09.00 WIB. Pada saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung di pagi hari, terdapat beberapa siswa yang menunjukkan perilaku tidak disiplin ketika datang ke tempat latihan, beberapa siswa dengan wajah mengantuk datang terlambat ke tempat latihan meskipun pelatih sudah siap di lapangan. Berdasarkan hasil wawancara dengan satu pertiga dari jumlah siswa yang mengikuti futsal tersebut, keterlambatan datang ke tempat latihan dikarenakan bangun kesianghan yang disebabkan oleh kebiasaan begadang di malam hari ketika sudah asyik bermain *gadget*.

Hal tersebut merupakan indikasi dari kualitas tidur yang kurang baik, karena kesulitan tidur merupakan salah satu contoh dari gangguan tidur yang dapat menyerang siapa saja. Hasil wawancara dengan pelatih, menyatakan bahwa,

ketika latihan di pagi hari, memang terdapat beberapa siswa yang tidak bersemangat saat latihan berlangsung, misalnya siswa dengan wajah yang lesu dan tidak fokus dengan arahan yang diberikan pelatih. Begitu pula dari hasil observasi ketika permainan futsal sedang berlangsung, peneliti juga melihat dari keaktifan pemain saat latihan, banyak diantara siswa yang tidak cekatan dalam latihan, bahkan dari pengamatan peneliti hampir seluruh siswa terlihat kelelahan walaupun permainan sedang berlangsung beberapa menit. Peneliti menganggap perlu untuk mengkaji tingkat kebugaran siswa dari permasalahan di atas. Hal tersebut juga diperkuat dari pernyataan pelatih, bahwa belum pernah menerapkan tes kebugaran yang standar kepada siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra maupun putri.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, peneliti perlu mengkaji seberapa besar kualitas tidur dan bagaimana status kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal. Selain itu, peneliti juga ingin mengkaji mengenai hubungan antara kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal kelas XI dan XII di SMA N 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi ada tidaknya hubungan antara kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani. Hasil penelitian ini diharapkan mendapatkan hasil positif untuk dapat dijadikan sebagai wawasan tentang pentingnya kualitas tidur seseorang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Beberapa siswa datang terlambat dan cenderung terlihat mengantuk serta tidak bersemangat saat ekstrakurikuler dilaksanakan pagi hari.
2. Beberapa siswa terlambat datang saat latihan karena mengalami gangguan tidur, seperti insomnia akibat dari asyik bermain *gadget* di malam hari.
3. Beberapa peserta ekstrakurikuler nampak terlihat kelelahan yang berlebih saat pertandingan sedang berlangsung beberapa menit.
4. Peserta ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Lendah belum pernah dilaksanakan tes kebugaran jasmani yang standar untuk usia 16-19 tahun.
5. Belum diketahuinya hubungan antara kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal kelas XI dan XII di SMA N 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini menjadi lebih fokus serta keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian, maka permasalahan yang ada perlu dibatasi. Oleh karena itu, penelitian ini hanya akan membahas tentang hubungan antara kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal kelas XI dan XII di SMA N 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan “Adakah hubungan yang signifikan antara kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal kelas XI dan XII di SMA N 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal kelas XI dan XII di SMA N 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan kajian dan sumbangan pemikiran tentang kualitas tidur dan kebugaran jasmani siswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, dengan penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman mengenai penelitian serta dapat menerapkan ilmu yang dimiliki selama menjalani pendidikan di S1 Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- b. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan mampu menjadikan motivasi untuk menjaga kualitas tidur dan kebugaran jasmani, baik yang mengikuti

ekstrakurikuler maupun tidak, guna mendapatkan dan meningkatkan kebugaran jasmani dalam upaya menunjang prestasi non akademiknya.

- c. Bagi sekolah, dengan adanya penelitian ini diharapkan terus meningkatkan kualitas dan kuantitas mata pelajaran pendidikan jasmani, guna menunjang kebugaran jasmani siswa dalam upaya menunjang prestasi non akademik.
- d. Bagi pelatih, dapat digunakan sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap program yang telah dilaksanakan, serta untuk merancang program latihan yang akan dilaksanakan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Tidur

a. Definisi Tidur dan Kualitas Tidur

Salah satu contoh kebutuhan dasar manusia adalah tidur (Sunaryo, 2004: 6). Selama tidur, seseorang berada dalam suatu keadaan bawah sadar dan dapat dibangunkan dengan pemberian rangsang sensorik atau dengan rangsang lainnya. Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangunkan kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup (Asmadi, 2008: 134). Pada saat keadaan tidur, semua kegiatan dan permasalahan semua sistem dalam tubuh berkurang sampai pada batas dasarnya dan akan kembali saat kita bangun.

Tidur adalah bentuk relaksasi yang paling peka dan merupakan sumber kekuatan kita di hari berikutnya (Barnard, 2002:129). (Hidayat, 2006 :127) menyatakan bahwa kualitas tidur adalah suatu keadaan yang menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dijalani seseorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun.

Berdasarkan beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa tidur merupakan suatu proses pemulihan oleh tubuh saat seseorang berada pada alam bawah sadar dan menjadi kurang respon terhadap rangsangan dari luar.

b. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Asmadi (2008: 138) kualitas tidur dipengaruhi beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur antara lain:

- 1) Status kesehatan
Seseorang yang sehat dapat tidur dengan nyenyak, sedangkan jika kondisinya kurang sehat maka tidurnya akan tidak nyenyak.
- 2) Lingkungan
Lingkungan dapat meningkatkan atau menghalangi seseorang untuk tidur.
- 3) Stres psikologis
Cemas dan depresi akan menyebabkan gangguan pada frekuensi tidur. Hal ini disebabkan karena kondisi cemas akan meningkatkan norepineprin darah melalui sistem saraf simpatis.
- 4) Diet
Minuman yang menandung kafein maupun alkohol akan mengganggu tidur.
- 5) Gaya hidup
Kelelahan dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang.
- 6) Obat-obatan
Obat-obatan juga berefek menyebabkan tidur, adapula yang sebaliknya mengganggu tidur.

Pemenuhan kebutuhan tidur bagi setiap orang berbeda-beda, ada yang yang dapat terpenuhi dengan baik bahkan sebaliknya. Seseorang dapat tidur atau tidak dipengaruhi oleh beberapa faktor. Potter dan Perry (2005: 1477) kualitas tidur dipengaruhi beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur antara lain:

- 1) Penyakit
Penyakit yang menyebabkan ketidaknyamanan fisik atau masalah suasana hati seperti kecemasan atau depresi dapat mempengaruhi masalah tidur atau mengganggu tidur seseorang.
- 2) Stress Emosional
Kecemasan dapat mempengaruhi situasi tidur. Stress yang berlanjut dapat mempengaruhi kebiasaan tidur yang buruk.
- 3) Obat-obatan
Obat tidur seringkali membawa efek samping. Beberapa obat juga dapat menimbulkan efek samping penurunan kualitas tidur.

4) Lingkungan

Lingkungan berpengaruh pada kemampuan untuk tidur seseorang karena kondisi atau kenyamanan lingkungan mempengaruhi kualitas tidur seseorang.

5) Makanan dan Minuman

Pemilihan jenis, gizi, dan porsi makanan serta minuman sangat berpengaruh terhadap kemampuan tidur seseorang.

Berdasarkan beberapa faktor di atas dapat disimpulkan bahwa yang mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur yaitu, faktor fisiologis, faktor psikologis, lingkungan dan gaya hidup. Faktor fisiologis berdampak dengan penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lemah, lelah, daya tahan tubuh menurun, dan ketidakstabilan tanda-tanda vital, sedangkan dari faktor psikologis berdampak depresi, cemas, dan sulit untuk konsentrasi.

c. Manfaat Tidur

Johns, Sutton, dan Webster (1962: 215) mengatakan *“During sleep all vital functions of the body are reduced. body cells that have been used during activity are repaired. the metabolic rate is lowered, and energy is restored”*. Kutipan tersebut diketahui bahwa selama tidur semua fungsi vital tubuh berkurang, sel-sel tubuh yang telah digunakan selama aktivitas diperbaiki, tingkat metabolisme diturunkan, dan energi dipulihkan. Waktu tidur yang baik dan terjaga mendatangkan manfaat yang positif bagi tubuh.

Individu yang kehilangan tidur selama waktu tertentu dapat menyebabkan kesukaran untuk berkonsentrasi, perubahan fungsi tubuh, mental dan emosi (Hardinge & Shryock, 2001: 66). Tidur meringankan kerja organ vital selama seharian beraktivitas, sel-sel yang rusak selama berkerja diperbaiki, dan saat bangun tubuh manusia mendapatkan energi kembali untuk melakukan aktivitas

selanjutnya. Orang yang dalam jangka panjang sering kurang tidur berarti merusak tubuhnya bahkan sampai taraf mengundang resiko serangan jantung (Barnard, 2002: 129).

Berdasarkan beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa tidur berfungsi untuk mengembalikan tenaga untuk beraktifitas sehari-hari, memperbaiki sel dalam tubuh, menyimpan energi, dan menurunkan resiko terkena penyakit yang dapat menyerang tubuh baik fisik maupun psikis.

d. Pengukuran Kualitas Tidur

Busyee, Reynolds, Monk, et al. (1989: 193) melakukan pengukuran kualitas tidur dengan menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index (PQSI)*. Sedangkan Yi, Si, dan Shin (2006) mengukur kualitas tidur dengan *SQS (Sleep Quality Scale)*. Pengukuran kualitas tidur dapat berupa kuesioner maupun *sleep diary, nocturnal polysomnography, dan multiple sleep latency test* (Hermawati dalam Indrawati, 2012: 14). *Sleep diary* merupakan pencatatan aktivitas tidur sehari-hari, waktu ketika tertidur, aktivitas yang dilakukan dalam 15 menit setelah bangun, makanan dan minuman, serta obat yang dikonsumsi. Beberapa peneliti telah melakukan pengukuran kualitas tidur.

PQSI merupakan instrumen efektif yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan pola tidur. Instrumen *PQSI* dibuat berdasarkan pengukuran pola tidur responden dengan rentang tidur satu bulan terakhir. Tujuan pembuatan *PQSI* adalah untuk menyediakan standar pengukuran kualitas tidur yang valid dan terpercaya, membedakan antara tidur yang baik dan tidur yang buruk, menyediakan indeks yang mudah dipakai oleh subjek dan interpretasi oleh peneliti,

dan digunakan sebagai ringkasan dalam pengkajian gangguan tidur yang bisa berdampak pada kualitas tidur (Busyee, Reynolds, Monk, et al., 1989: 194). Busyee, Reynolds, Monk, et al. (1989: 205) membedakan penilaian *PQSI* menjadi kualitas tidur baik dan buruk yang mencakup 7 ranah, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur di siang hari. Jawaban dari masing-masing soal memiliki skor 0-3 dan setiap jenis pertanyaan memiliki cara perhitungan berbeda-beda. Pada akhir penjumlahan skor dari seluruh pertanyaan dan hasilnya diklasifikasikan menjadi dua kategori. Jika skor akhir <5 dikategorikan ke dalam kualitas tidur baik dan jika skor akhir >5 dikategorikan ke dalam kualitas tidur buruk.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti menggunakan instrumen *PSQI* (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dengan menggunakan kuisioner untuk mengukur kualitas tidur siswa.

2. Hakikat Kebugaran Jasmani

a. Definisi kebugaran jasmani

Menurut Suharjana (2004:5) kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya. Secara umum yang dimaksud dengan kebugaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Muhajir (2007: 57),

kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap perbedaan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukannya sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Istilah kebugaran jasmani sering menjadi topik pembicaraan yang menarik, pengertian kebugaran jasmani menurut beberapa ahli olahraga memang bermacam-macam. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Wiarso, 2015:55).

Ngatman dan Andriyani (2017:127) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti. Menurut *President's Council on Physical Fitness and Sport* di dalam Ngatman dan Andiyani (2017:127) mendefinisikan kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang dapat digunakan untuk melakukan aktivitas lainnya, dimana orang yang kemampuan kebugaran jasmaninya kurang, tidak akan mampu melakukannya. Akan tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu

mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda-beda sehingga masing-masing akan mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang berbeda pula.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Komponen kebugaran jasmani seseorang sangat penting untuk diketahui dan dipahami karena komponen kebugaran jasmani tersebut merupakan penentu baik buruknya status atau keadaan kebugaran jasmani seseorang. Wiarto (2015:56) menjelaskan bahwa komponen kebugaran jasmani terdiri komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related Physical Fitness*) dan kelompok yang berhubungan dengan ketrampilan (*Skill Related Physical Fitness*).

Kriteria kebugaran jasmani ditentukan oleh 2 komponen, yaitu:

- 1) **Komponen kesehatan**
Komponen kesehatan yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani adalah daya tahan kardiovaskuler, daya tahan dan kekuatan otot, komposisi tubuh, dan fleksibilitas.
- 2) **Komponen keterampilan**
Komponen keterampilan yang berpengaruh dalam kebugaran jasmani adalah kekuatan otot, kelincahan, kecepatan, bentuk tubuh dan ketebalan otot.

Komponen-komponen tersebut meliputi:

- a) **Komposisi tubuh**
Komposisi tubuh adalah persentase (%) lemak dari berat badan total dan indeks Massa Tubuh (IMT). Komposisi tubuh dapat diukur dengan, *Skinfold Calipers*, IMT (Indeks Massa Tubuh).
- b) **Kelenturan/fleksibilitas tubuh**
Kelenturan atau fleksibilitas adalah luas bidang gerak yang maksimal pada persediaan, tanpa dipengaruhi oleh suatu paksaan atau tekanan. Fungsi dari fleksibilitas tubuh adalah dapat mengurangi cedera (orang yang kelenturannya tidak baik cenderung mudah mengalami cedera).

- c) Kelincahan
Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.
- d) Kekuatan Otot
Kekuatan otot adalah kontraksi maksimal yang dihasilkan otot, merupakan kemampuan untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.
- e) Daya tahan jantung paru
Daya tahan jantung paru merupakan komponen kebugaran jasmani yang penting. Pengukuran untuk daya tahan adalah test lari 2,4 Km (12 menit), MFT.
- f) Kecepatan
Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang seminimal mungkin. Kecepatan diukur dengan lari 60 meter.
- g) Daya tahan otot
Fungsi dari daya tahan otot bagi tubuh adalah mengatasi kelelahan. Pengukuran daya tahan otot adalah dengan *Push up*, *Sit up*, Naik turun bangku.

Menurut Ngatman dan Andriyani (2017: 128) komponen kebugaran jasmani terdiri atas delapan macam, antara lain:

- 1) daya tahan jantung dan paru,
- 2) kekuatan otot/*Strength*,
- 3) kelentukan/*Fleksibility*,
- 4) kecepatan/*Speed*,
- 5) daya eksplosif/*Power*,
- 6) kelincahan/*Agility*,
- 7) keseimbangan/*Balance*,
- 8) TKJI.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mengetahui kebugaran jasmani seseorang minimal yang harus diukur adalah kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak atau *power* dan daya tahan paru dan jantung. Maka dari itu, dalam penelitian ini menggunakan instrumen pengambilan data menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari

Depdiknas tahun 2010 yang didalamnya sudah mengandung pengukuran lima komponen tersebut.

c. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Irianto (2006: 7-9) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, antara lain :

- 1) Makan
Setiap manusia memerlukan makanan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas untuk mendapatkan kebugaran yang berimbang.
- 2) Istirahat
Tubuh manusia tersusun dari organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan terbatas, untuk itu sangat diperlukan istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan), sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.
- 3) Berolahraga
Olahraga mempunyai manfaat antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah rasa percaya diri dan sarana berintraksi).

Wiarto (2015: 59) mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, yaitu:

- 1) Umur
Umur berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani akan meningkat dan mengalami penurunan sesuai dengan kemampuan berolahraga setiap individu.
- 2) Jenis kelamin
Terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara laki-laki dan perempuan. Kebugaran jasmani laki-laki lebih besar daripada perempuan.
- 3) Genetik
Genetik berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin/sel darah dan serat otot.
- 4) Makanan
Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60% - 70%). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olah raga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.
- 5) Rokok
Tingkat kebugaran seseorang juga dipengaruhi oleh kebiasaan merokok, karena setiap kandungan dalam rokok itu mengandung zat-zat yang berbahaya bagi kesehatan.

Berdasarkan penjelasan di atas disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang tidak hanya berolahraga saja, tetapi makan merupakan faktor yang cukup berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang, karena dengan asupan yang baik maka energi yang dihasilkan juga akan maksimal. Pemulihan juga sangat diperlukan dalam memperoleh kebugaran jasmani, karena apabila seseorang mengalami kelelahan itu justru merupakan salah satu indikator keterbatasan fungsi organ tubuh manusia dan harus dilakukan yang namanya pemulihan (*recovery*).

d. Manfaat Kebugaran Jasmani

Lutan (2001: 9) menyatakan bahwa kebugaran jasmani sangat penting bagi semua manusia. Kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi setiap orang dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Manfaat memiliki kebugaran jasmani yang baik dari segi akademik yaitu untuk meningkatkan kapasitas belajar peserta didik dan menurunkan angka tidak masuk ke sekolah.

Menurut Hidayat (2006 :126) fungsi dan tujuan tidur diyakini dapat digunakan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional, kesehatan, mengurangi stres pada paru, kardiovaskular, endoktrin, dan lain-lain. Energi disimpan selama tidur, sehingga dapat diarahkan kembali pada fungsi seluler yang penting. Secara umum terdapat dua efek fisiologis dari tidur: pertama, efek pada sistem saraf yang diperkirakan dapat memulihkan kepekaan normal dan keseimbangan di antara berbagai susunan saraf; dan kedua, efek pada struktur

tubuh dengan memulihkan kesegaran dan fungsi dalam organ tubuh karena selama tidur terjadi penurunan.

Berdasarkan beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa tidur berfungsi untuk mengembalikan tenaga untuk beraktifitas sehari-hari, memperbaiki kondisi yang sedang sakit, tubuh menyimpan energi selama tidur dan penurunan laju metabolik basal menyimpan persediaan energi tubuh.

e. Pengukuran Kebugaran Jasmani

Pengukuran kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai cara. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengukur kebugaran jasmani seseorang menurut Depdiknas (2000: 63) antara lain sebagai berikut:

1) *Multistage Fitness Test*

Tes ini dilakukan dengan lari bolak balik jarak 20 meter dengan mengikuti irama dan dibagi dalam beberapa level atau tingkatan. Tes ini bertujuan untuk mengukur tingkat efisiensi fungsi jantung dan paru-paru, yang ditunjukkan melalui pengukur ambil oksigen maksimal.

2) *Lari 2400 meter/ Cooper*

Tes ini untuk menentukan kesegaran kardiovaskuler berdasarkan waktu yang dicapai dalam berlari atau diselingi dengan berjalan sejauh 2400 meter.

3) *Step Test Indonesia*

Tes ini bertujuan untuk menilai kesegaran jasmani berdasarkan pemulihan setelah selesai melakukan *step test*. Metode yang digunakan adalah dengan naik turun bangku.

4) *Harvard Step Test*

Tes naik turun bangku ini dilakukan dengan naik turun bangku mengikuti irama yang telah disediakan.

5) *Tes Jalan Cepat 4800 meter*

Tes ini berfungsi untuk mengukur daya tahan jantung paru-paru dengan jalan cepat 4800 meter, tujuannya adalah untuk mengukur kemampuan dan kesanggupan kerja fisik seseorang.

6) *Lari 15 menit/ Balke*

Tes ini bertujuan untuk mengukur kapasitas aerobik dengan menggunakan lari menempuh waktu 15 menit sejauh mungkin.

7) *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia adalah serangkaian tes dan pengukuran kondisi fisik bagi anak dan remaja Indonesia.

TKJI meliputi usia sekolah diantaranya adalah :

- 1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Anak Umur 6 - 9 Tahun, meliputi : Lari 30 m, *Pull up*, *Sit up* selama 30 detik, loncat tegak, lari 600 m.
- 2) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Anak Umur 10 - 12 Tahun, meliputi : Lari 40 m, *Pull up*, *Sit up* selama 30 detik, loncat tegak lari 600 m.
- 3) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Anak Umur 13 - 15 Tahun, meliputi : Lari 50 m, *Pull up* (putra) dan gantung siku tekuk (putri) selama 60 detik, *Sit up* selama 60 detik, loncat tegak, lari 1000 m (putra) dan 800 m (putri).
- 4) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Anak Umur 16 - 19 Tahun : Lari cepat 60 m, *Pull up* (putra) dan gantung siku tekuk (putri) selama 60 detik, *Sit up* selama 60 detik, loncat tegak, lari 1200 m (putra) dan 1000 m (putri).

Berdasarkan beberapa tes standar untuk mengukur kebugaran jasmani di atas, dalam penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16-19 tahun sebagai alat ukur untuk mengukur seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Lendah. Mengingat dalam Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) sudah mencakup 5 komponen kebugaran jasmani dan 5 item tes yang digunakan sangat tepat dalam pengukuran kebugaran jasmani seseorang. Selain itu, pada variabel penelitian ini Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) sangat berguna untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia 16-19 tahun) yang terdiri dari lari cepat 60 m, *Pull up* (putra) dan gantung siku tekuk (putri) selama 60 detik, *Sit up* selama 60 detik, loncat tegak, lari 1200 m (putra) dan 1000 m (putri).

3. Hakikat Futsal

a. Definisi Futsal

Menurut Jaya (2008:1-2) futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat Piala Dunia digelar di Uruguay. Olahraga baru ini dinamai *futebol de salao* (bahasa Portugis) atau *futbol sala* (bahasa Spanyol) yang maknanya sama, yakni sepak bola ruangan. Dari kedua bahasa itu muncullah singkatan yang lebih mendunia, Futsal. Olahraga ini dimainkan di bawah perlindungan *Federation Internationale de Football Association (FIFA)* di seluruh dunia. Indonesia mulai mengenal futsal pada tahun 2002, dengan cepat merambah pecinta sepakbola di tanah air, mulai dari lingkungan sekolah, kampus, perkantoran.

Mahendro dan Saryono (2012:1) mengatakan bahwa Futsal merupakan penyeragaman permainan sepakbola mini di seluruh dunia oleh FIFA, dengan mengadopsi permainan sepakbola dalam bentuk *law of the game* yang disesuaikan. Futsal adalah aktivitas permainan invasi beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang relatif lebih kecil dari permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan bergerak. Tim yang menang adalah tim yang banyak mencetak gol ke gawang lawan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa futsal merupakan olahraga sepakbola yang diminikan dengan model permainan cepat dan dinamis, dimainkan di lapangan yang relatif sempit dengan masing-masing tim terdiri atas lima orang serta terdapat aturan tegas mengenai *sliding tackle*, *body charge* dan kekerasan lain yang terdapat di sepakbola diterapkan di permainan futsal.

Lhaksana (2011: 10-13) mengemukakan bahwa permainan futsal berlangsung di lapangan berbentuk persegi panjang. panjang 25 – 42 meter dan lebar 15 – 25 meter. Garis batas lapangan, yaitu garis selebar 8 cm, yakni garis sisi, garis gawang di ujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan, lingkaran tengah berdiameter 6 meter, daerah penalti seperempat lingkaran dengan busur berjari-jari 6 meter berada di tengah-tengah pada garis gawang, bagian atas dari masing-masing seperempat lingkaran dihubungkan oleh garis sepanjang 3,16 meter yang membentang sejajar dengan garis gawang, garis penalti 6 meter dari titik tengah garis gawang, garis penalti kedua berjarak 12 meter dari titik tengah garis gawang, zona pergantian pemain daerah 6 meter (3 m pada setiap sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan, zona tendangan sudut dengan radius 25 cm tiap tiap sisi (*corner kick*) sudut lapangan.

Berdasarkan penjelasan di atas disimpulkan bahwa permainan futsal berlangsung selama 2 x 20 menit dengan waktu istirahat 10 menit. Apabila dalam pertandingan ada sesuatu yang terjadi boleh meminta waktu untuk keluar (*timeout*) selama satu menit pada paruh waktu permainan. Pada saat pertandingan terjadi skor yang sama (*draw*), permainan dilanjutkan dengan perpanjangan waktu, lama perpanjangan waktu dua kali sepuluh menit. Tendangan adu penalty dilakukan jika jumlah gol tetapimbang saat perpanjangan waktu berakhir, kedua tim melakukan tendangan penalti sampai di antara kedua tim tersebut mencetak jumlah gol lebih banyak daripada lawan. Apabila mencetak gol tersebut sama untuk kedua kalinya, akan dilakukan tendangan penalti dengan jumlah pemain yang sama tetapi dengan orang yang berbeda. Jadi secara garis besar ukuran

lapangan futsal berbentuk persegi panjang dengan panjang 25-42 m dan lebar 15-25 meter, menggunakan gawang dengan ukuran 2 x 3 meter, terdapat zona pergantian sepanjang 5 meter, dan permainan dengan durasi 2x 20 menit menggunakan bola ukuran 4.

4. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Definisi Ekstrakurikuler

Pengertian ekstrakurikuler menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (2014: 2) 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 ini dianggap perlu sebab sangat menunjang keberhasilan belajar siswa sehubungan adanya keterbatasan waktu belajar pada setiap mata pelajaran sehingga perlu adanya tambahan jam pelajaran sekaligus untuk mengembangkan diri dengan kegiatan yang positif. Selain itu, Wibowo dan Andriyani (2015:2) menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah, yang berfungsi untuk mawadahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa.

Menurut Hastuti (2008:46), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan kebutuhan. Wibowo dan Andriyani (2015:2) ekstrakurikuler dibagi menjadi beberapa kategori, baik ekstrakurikuler olahraga, beladiri, seni, kesehatan, bahasa, maupun yang bersifat ilmiah. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan latihan

cabang olahraga tertentu yang diakomodir oleh sekolah. Pelaksanaannya berlangsung di sekolah dan waktu pelaksanaan dilakukan di luar jam sekolah (Wibowo dan Andiyani, 2015:2). Aturan dan dasar hukum mengenai kegiatan ekstrakurikuler olahraga mengacu pada Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan.

Berdasarkan keterangan di atas maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu sarana untuk mencapai tujuan. Kegiatan ini mengandung nilai-nilai dan memiliki aspek seperti disiplin, keberanian, kerjasama, tolong menolong dan terbinanya sportivitas.

b. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler

Tujuan pembinaan kesiswaan terkait kegiatan ekstrakurikuler olahraga menurut Pasal 1 dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 yaitu :

- 1) mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreativitas,
- 2) memantapkan kepribadian siswa untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dan pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan,
- 3) mengaktualisasikan potensi siswa dalam pencapaian potensi unggulan sesuai bakat dan minat,
- 4) menyiapkan siswa agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, berdemokratis, menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani.

Menurut pendapat Iwan dalam Hidayat (2010: 13) ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan yang tergolong ekstra sehingga peran olahraga disini antara lain sebagai salah satu cara pembinaan fisik, mental dan sosial yang diharapkan dapat tumbuh dan berkembang ke arah yang positif.

Kesimpulan bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu sarana untuk mencapai tujuan. Kegiatan ini mengandung nilai-nilai dan memiliki aspek seperti disiplin, keberanian, kerjasama, tolong menolong dan terbinanya sportivitas.

5. Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Lendah

SMA Negeri 1 Lendah merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memiliki kepedulian terhadap kegiatan ekstrakurikuler. Program ini diharapkan mampu melahirkan prestasi-prestasi yang membanggakan terutama prestasi olahraga futsal. Berdasarkan tujuan ekstrakurikuler, maka jelas pihak sekolah berusaha memupuk kegemaran dan bakat para siswa siswinya mempunyai kesempatan untuk mengembangkan bakat olahraga melalui ekstrakurikuler sekolah serta bisa mewakili sekolah dalam *event* pertandingan futsal. Ekstrakurikuler tersebut diharapkan mendapatkan prestasi pada tertinggi dalam cabang olahraga futsal.

Kegiatan ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Lendah diikuti oleh 29 siswa dari semua kelas XI dan XII. Ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Lendah dilaksanakan dua kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Rabu di sore hari pukul 15.30 hingga 17.30 WIB dan Sabtu di pagi hari pukul 07.00 hingga 09.00 WIB.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa SMA Negeri 1 Lendah sebagai salah satu lembaga pendidikan yang ikut berpartisipasi dalam mengembangkan olahraga futsal dan meningkatkan prestasi futsal, ini bisa dilihat dengan diselenggarakannya kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Lendah dan prestasi yang telah diraih.

6. Karakteristik Siswa SMA

Menurut Sukintaka (1992: 45-46) yang dikutip oleh Arief (2011) karakteristik anak SMA adalah sebagai berikut:

- a. Jasmani
 - 1) Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang dengan baik.
 - 2) Senang kepada ketrampilan yang baik, bahkan mengarah pada gerak akrobatik.
 - 3) Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang.
 - 4) Anak putri proporsi tubuhnya masih menjadi baik
 - 5) Mampu menggunakan energi dengan baik.
 - 6) Mampu membangun kemampuan dengan sangat mengagumkan.
- b. Fisik dan Mental
 - 1) Banyak memikirkan dirinya sendiri.
 - 2) Mental menjadi matang dan stabil
 - 3) Masih membutuhkan banyak pengalaman dari berbagi segi
 - 4) Sangat senang terhadap hal-hal yang ideal dan senang sekali bila memutuskan masalah-masalah seperti pendidikan, pekerjaan, perkawinan, peristiwa dunia dan politik, dan kepercayaan.
- c. Sosial
 - 1) Sadar dan peka terhadap lawan jenis.
 - 2) Lebih bebas.
 - 3) Berusaha lepas dari lingkungan orang dewasa atau pendidik.
 - 4) Senang kepada masalah perkembangan social.
 - 5) Senang kepada kebebasan dari berpetualangan.
 - 6) Sadar untuk berpenampilan yang baik dan cara berpakaian rapi dan baik.
 - 7) Tidak senang kepada persyaratan-persyaratan yang ditentukan oleh kedua orang tua.
 - 8) Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya.
- d. Perkembangan Motorik

Pertumbuhan dan perkembangan menjelang masa dewasa, keadaan tubuhpun menjadi lebih kuat dan lebih baik, maka kemampuan motorik dan keadaan pisiknya juga telah siap menerima latihanlatihan peningkatan

keampilan gerak menuju prestasi olahraga yang lebih tinggi. Oleh sebab itu mereka telah siap dilatih secara intensif.

Menurut Hurlock dalam Izzaty (2013: 121-122) awal masa remaja berlangsung kira-kira dari umur 13 – 16 tahun, dan masa akhir remaja pada usia 16-18 tahun. Masa remaja merupakan salah satu fase dalam rentang perkembangan manusia yang tumbuh menjadi dewasa dengan ditandai dengan pubertas, perkembangan fisik, intelektual, emosi dan sosial. Pada usia Sekolah Menengah Atas ini merupakan termasuk fase remaja (12-18) tahun ditandai dengan gerak atau aktivitas motorik yang lincah.

Berdasarkan pendapat di atas mengenai karakteristik anak SMA, disimpulkan menunjukkan bahwa pada masa SMA atau remaja merupakan masa dimana terjadi peralihan menuju kedewasaan yang diikuti oleh berbagai perkembangan baik fisik, intelektual, sosial bahkan emosionalnya.

B. Penelitian yang Relevan

Untuk membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, dicari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian ini, karena sangat berguna untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Ellen Safaringga dan Reo Prasetyo Herpandika (2018:1) dengan judul Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan kualitas tidur. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, dengan menggunakan teknik korelasi. Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa

angkatan 2014 program studi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri sejumlah 192 mahasiswa. Sampel dalam penelitian diambil sebanyak 38 mahasiswa penjaskesrek angkatan 2014. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel *random sampling*. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai r hitung sebesar $r = 0,408 > r_{tabel} = 0,320$ dengan nilai sig. $0,011 < 0,05$ (taraf signifikan 5%) maka H_0 ditolak yang artinya ada korelasi yang signifikan antara aktivitas kebugaran jasmani dengan kualitas tidur. Kesimpulannya adalah tingkat kebugaran jasmani memiliki hubungan yang rendah dengan kualitas tidur.

2. Bella Ratna Anggraini (2017:1) dengan judul Hubungan antara Durasi Tidur Terhadap Tingkat Kebugaran Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia angkatan 2017. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi tidur terhadap tingkat kebugaran tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia angkatan 2013. Penelitian non eksperimental ini bersifat analitik korelasional. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini adalah metode non-probabilitas dengan desain *sampling consecutive*. Instrumen penelitian meliputi kuisioner *PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)*, serta alat yang dibutuhkan untuk melakukan *Harvard step up test*. Pengolahan data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan software statistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara durasi tidur terhadap tingkat kebugaran tubuh

($p=0,382$) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia angkatan 2013. Kesimpulannya adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan tingkat kebugaran tubuh.

3. Muhammad Dien Iqbal (2017:1) dengan judul Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau di Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional menggunakan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa perantau di Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* dan *accidental sampling*. Total sampel sebanyak 110 mahasiswa. Instrumen aktivitas fisik yang digunakan adalah *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* dengan validitas ($r=0.48$), reliabilitas ($kappa=0.67-0.73$) dan instrumen kualitas tidur adalah *Pittsburgh Quality Sleep Index* dengan validitas ($r=0.73$), reliabilitas ($Cronbach's \alpha=0.83$). Analisis data menggunakan *Chi Square (Kai Kuadrat)* dengan taraf kepercayaan 95%. Hasil penelitian menunjukkan 70 subyek (63,7%) beraktivitas fisik dengan aktif dan 40 subyek (36,3%) tidak aktif. Sebanyak 31 subyek (28,2%) memiliki kualitas tidur yang baik dan 79 subyek (71,8%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil analisis chi square diperoleh nilai (p) = 0.006 dan *Odd Ratio (OR)* = 4.136. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ($p<0.05$) antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur. Subyek yang aktif dalam beraktivitas fisik mempunyai peluang mendapatkan kualitas tidur

yang baik 4.136 kali lebih tinggi dibandingkan subyek yang tidak aktif dalam beraktivitas fisik.

C. Kerangka berpikir

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan energi untuk kegiatan lain. Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang siswa atau anak didik bahkan oleh semua orang. Berbagai macam cara menginginkan agar selalu mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani mempunyai peran yang sangat penting dan dapat mempengaruhi kehidupan manusia, karena itu kebugaran jasmani dapat menentukan hasil kerja seseorang, seperti: konsentrasi tinggi, tidak mudah lelah, tidak mudah terserang penyakit. Berkaitan dengan ekstrakurikuler futsal, dilihat dari permainan futsal yang memerlukan mobilitas yang tinggi maka sudah selayaknya siswa selalu menjaga kebugaran fisik dengan mengonsumsi makan yang bergizi, melakukan aktivitas olahraga, dan istirahat yang cukup. Salah satu cara menjaga kesehatan fisiknya, siswa harus menjaga tingkat kebugaran tubuhnya setiap hari dengan menjaga kualitas tidurnya. Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh manusia karena setiap manusia memerlukan waktu untuk beristirahat dan tidur agar dapat mengembalikan stamina tubuh sehingga berada dalam kondisi yang optimal di hari berikutnya. Untuk mewujudkan tujuan tersebut agar dapat berjalan dengan baik, maka pemenuhan kebutuhan dasar manusia harus dipenuhi.

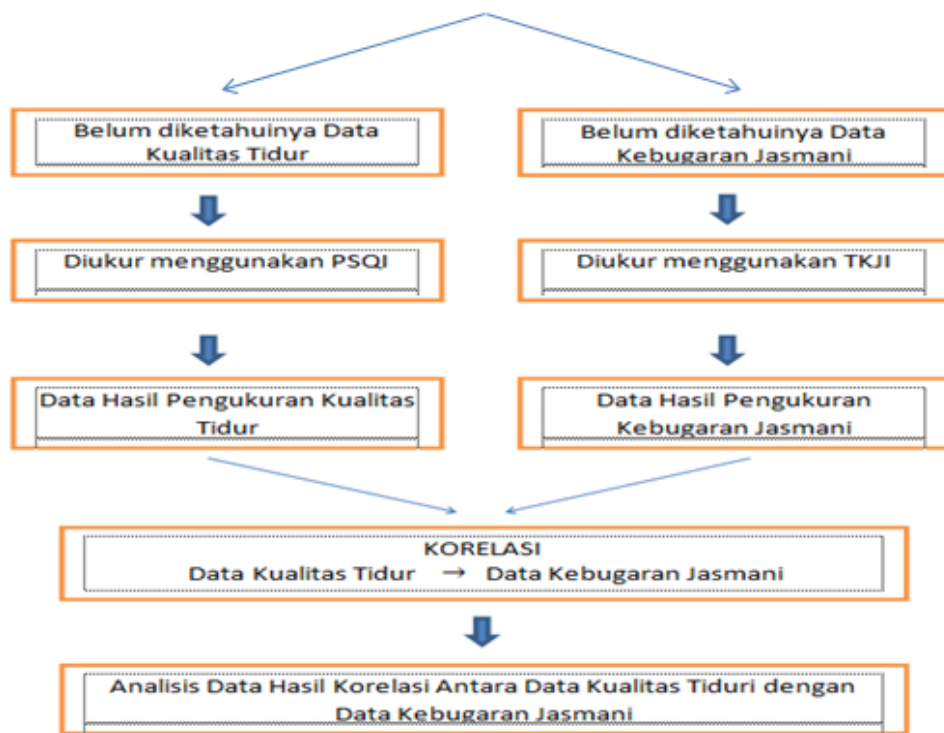
Perubahan pola tidur, terutama bergantung pada aktivitas sehari-hari. Aktivitas yang terlalu padat dan gangguan tidur akibat terlalu banyak bermain *gadget* di malam hari akan menyebabkan durasi tidur berkurang. Akibat dari durasi tidur yang tidak normal akan berpengaruh terhadap kebugaran tubuh seseorang. Kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan bagi seorang siswa terutama siswa yang mengikuti kegiatan tambahan di sekolah, termasuk ekstrakurikuler futsal, disamping harus mengejar prestasi akademik, siswa juga harus mengejar prestasi non akademik setinggi-tingginya. Dengan demikian diharapkan agar aktivitas sekolah dapat lancar sehingga prestasi akademik dan non akademiknya juga dapat maksimal.

Berdasarkan dari penjelasan yang telah dijabarkan, kerangka berpikir dalam penelitian ini yaitu, kualitas tidur merupakan salah satu unsur yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Instrumen dibutuhkan untuk mengukur kualitas tidur dan kebugaran jasmani yang tepat agar tujuan pengukuran dapat tercapai. Kualitas tidur diukur dengan menggunakan PSQI responden mengisi kuesioner berdasarkan pengalaman tidur sedangkan kebugaran jasmani menggunakan pengukuran tes TKJI umur 16-19 tahun yang digunakan meliputi 5 item tes diantaranya: Lari cepat 60 m, gantung siku tekuk (putri) selama 60 detik, *sit up* selama 60 detik, loncat tegak, dan lari 1200 (putra) 1000 m (putri). Guna mempermudah dalam pemahaman, kerangka berpikir dapat dilihat pada diagram sebagai berikut:

Siswa tidak disiplin dan tidak bersemangat saat datang ke latihan yaitu datang terlambat karena bangun kesiangan dan datang dengan raut muka mengantuk

Salah satu kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh manusia adalah tidur atau istirahat yang cukup karena setiap manusia memerlukan waktu untuk beristirahat agar dapat mengembalikan stamina tubuh sehingga berada dalam kondisi yang optimal di hari berikutnya

Kebugaran jasmani yang baik diperoleh dari asupan makanan bergizi, olahraga teratur, dan istirahat yang cukup



Gambar 1. Kerangka berpikir

D. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori yang telah dijabarkan sebelumnya, dapat dirumuskan hipotesis:

Ha : Ada hubungan signifikan antara kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal kelas XI dan XII SMA N 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian ini adalah jenis metode penelitian korelasional. Penelitian korelasi adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara variabel dan seberapa erat hubungan variabel tersebut (Arikunto, 2013: 313). Hubungan yang akan diteliti adalah kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal kelas XI dan XII di SMA N 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo.



Ket:

R_{xy} : Koefisien Korelasi

X : Kualitas Tidur

Y : Tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal kelas XI dan XII di SMA N 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Lokasi pengambilan data (penelitian) dilakukan di SMA N 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo.

2. Waktu Penelitian

Kegiatan pengambilan data (penelitian) berlangsung pada bulan Agustus 2019.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2013: 80), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal kelas XI dan XII SMA N 1 Lendah yang berjumlah 29 siswa terdiri dari 14 siswa putra dan 15 siswa putri.

2. Sampel Penelitian

Sugiyono (2013: 81-85), menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik sampling yang digunakan adalah sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Dengan demikian sampel penelitian ini adalah semua peserta ekstrakurikuler futsal kelas XI dan XII SMA N 1 Lendah yang berjumlah 29 siswa.

D. Definisi Operasional Penelitian

Penelitian ini terdapat dua variabel yaitu kualitas tidur dan kebugaran jasmani kardiorespirasi. Adapun operasional variabel yang digunakan adalah sebagai berikut:

Sugiyono (2010: 60) mengatakan bahwa variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (variabel independen) kualitas tidur dan variabel terikatnya (variabel dependen) tingkat kebugaran jasmani. Adapun operasional variabel yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah suatu keadaan yang menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Kualitas tidur dalam penelitian ini diperoleh dari skor kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Lendah. PSQI terdiri dari 9 pertanyaan yang telah dikembangkan oleh Busyee, Reynolds, Monk, et al. (1989) dan diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia.

2. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani diperoleh dari tingkat kemampuan fisik siswa peserta ekstrakurikuler futsal di

SMA N 1 Lendah dalam melakukan tes kebugaran jasmani yaitu dengan TKJI untuk usia 16-19 tahun yang terdiri dari: Lari cepat 60 meter, gantung angkat tubuh (putra) gantung siku tekuk (putri) selama 60 detik, *sit up* selama 60 detik, loncat tegak, dan lari 1200 meter (putra) 1000 meter (putri).

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2013: 102) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang telah tersedia dan teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah survey menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan tes pengukuran kebugaran jasmani menggunakan TKJI untuk usia anak 16-19 tahun.

a. Instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

Pengambilan data kualitas tidur siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri SMA N 1 Lendah menggunakan kuesioner. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang telah tersedia dan dibakukan yaitu instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) oleh Busyee, Reynolds, Monk, et al., tahun 1989. Instrumen tersebut tersedia dalam bahasa Inggris, kuesioner kemudian diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Instrument dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang telah digunakan oleh beberapa peneliti untuk mengukur kualitas tidur yaitu Indrawati (2012: 1) dan Putra (2019: 40-41). 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 (Busyee, Reynolds, Monk, et al., 1989: 194). Ketujuh komponen skor PSQI memiliki koefisien reliabilitas keseluruhan (*Cronbach " s α*) 0,83, menunjukkan tingkat konsistensi internal yang tinggi.

Busyee, Reynolds, Monk, et al. (1989: 195) membedakan penilaian PSQI menjadi kualitas tidur baik dan buruk yang mencakup 7 ranah, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur di siang hari. Jawaban dari masing-masing soal memiliki skor 0-3 (skala likert) dan setiap jenis pertanyaan memiliki cara perhitungan berbeda-beda. Pada akhir penjumlahan skor dari seluruh pertanyaan dan hasilnya diklasifikasikan menjadi dua kategori. Jika skor akhir <5 dikategorikan ke dalam kualitas tidur baik dan jika skor akhir >5 dikategorikan ke dalam kualitas tidur buruk. Kuesioner ini mengkaji 7 dimensi dalam kualitas tidur yaitu:

1) Kualitas tidur

Komponen dari kualitas tidur ini merujuk pada pertanyaan nomor 6 dalam PSQI. Kriteria penilaian disesuaikan dengan pilihan jawaban responden sebagai berikut:

Sangat baik	: 0	Cukup baik	: 1
Cukup buruk	: 2	Sangat buruk	: 3

2) Latensi tidur

Komponen dari kualitas tidur ini merujuk pada pertanyaan nomor 2 dan 5a dalam PSQI. Kriteria penilaian (subskor) berdasarkan pilihan jawaban responden terhadap pertanyaan nomor 2 sebagai berikut:

≤ 15 menit	: 0,
16-30 menit	: 1,
31-60 menit	: 2,
>60 menit	: 3.

Kriteria penilaian (subskor) berdasarkan pilihan jawaban responden terhadap pertanyaan nomor 5a sebagai berikut: Tidak pernah : 0, Kurang dari seminggu : 1, 1 atau 2 kali dalam seminggu : 2, 3 kali atau lebih dalam seminggu : 3. Masing-masing pertanyaan tersebut memiliki skor 0-3, yang kemudian dijumlahkan sehingga diperoleh skor latensi tidur. Jumlah skor tersebut disesuaikan dengan kriteria penilaian sebagai berikut:

Skor latensi tidur 0	: 0	Skor latensi tidur 3-4	: 2
Skor latensi tidur 1-2	: 1	Skor latensi tidur 5-6	: 3

3) Durasi tidur

Komponen dari kualitas tidur ini merujuk pada pertanyaan nomor 4 dalam PSQI. Jawaban responden dikelompokkan dalam 4 kategori dengan kriteria penilaian sebagai berikut:

Durasi tidur >7 jam	: 0	Durasi tidur 5-6 jam	: 2
Durasi tidur 6-7 jam	: 1	Durasi tidur <5 jam	: 3

4) Efisiensi kebiasaan tidur

Komponen dari kualitas tidur ini merujuk pada pertanyaan nomor 1, 3, dan 4 dalam PSQI mengenai jam tidur malam dan bangun pagi serta durasi tidur. Jawaban responden kemudian dihitung dengan rumus:

$$\frac{\text{Durasi Tidur (4)}}{\text{Jam Bangun Pagi (3) - Jam Tidur Malam (1)}} \times 100\% =$$

Hasil perhitungan dikelompokkan menjadi 4 (empat) kategori dengan kriteria penilaian sebagai berikut.

Efisiensi tidur >85% : 0 Efisiensi tidur 65-74% : 2

Efisiensi tidur 75-84% : 1 Efisiensi tidur <65% : 3

5) Gangguan tidur

Komponen dari kualitas tidur ini merujuk pada pertanyaan nomor 5b-5j dalam PSQI, yang terdiri dari hal-hal yang dapat menyebabkan gangguan tidur. Tiap item memiliki skor 0-3, dengan 0 berarti tidak pernah sama sekali dan 3 berarti sangat sering dalam sebulan. Skor kemudian dijumlahkan sehingga dapat diperoleh skor gangguan tidur. Jumlah skor tersebut dikelompokkan sesuai kriteria penilaian sebagai berikut:

Skor gangguan tidur 0 : 0 Skor gangguan tidur 10-18 : 2

Skor gangguan tidur 1-9 : 1 Skor gangguan tidur 19-27 : 3

6) Penggunaan obat tidur

Komponen dari kualitas tidur ini merujuk pada pertanyaan nomor 7 dalam PSQI. Kriteria penilaian disesuaikan dengan pilihan jawaban responden sebagai berikut:

Tidak pernah sama sekali : 0, 1 atau 2x dalam seminggu : 2,

Kurang dari 1x dalam seminggu: 1, 3x /lebih dalam seminggu: 3.

7) Disfungsi aktivitas pada siang hari

Komponen dari kualitas tidur ini merujuk pada pertanyaan nomor 8 dan pertanyaan nomor 9 dalam PSQI. Setiap pertanyaan memiliki skor 0-3, yang kemudian dijumlahkan sehingga diperoleh skor disfungsi aktivitas siang hari. Jumlah skor tersebut disesuaikan dengan kriteria penilaian sebagai berikut.

Skor disfungsi 0 : 0, Skor disfungsi 3-4 : 2,

Skor disfungsi 1-2 : 1, Skor disfungsi 5-6 : 3.

Skor dari ketujuh komponen tersebut dijumlahkan menjadi 1 (satu) skor global dengan kisaran nilai 0 – 21. Skor global < 5 menunjukkan kualitas tidur baik dan skor > 5 dianggap memiliki kualitas tidur yang buruk (Busyee, Reynolds, Monk, et al., 1989: 205).

Penggunaan kuesioner ini adalah dengan mengisikan pernyataan yang disediakan pada lembar kuesioner. Responden diminta untuk mengisikan pernyataan mengenai pola tidur yang dilakukan selama satu bulan terakhir. Terdapat 10 butir item yang dimodifikasi menjadi 9 item soal yang diisi sendiri oleh responden. Butir pertanyaan dalam kuesioner PSQI adalah sebagai berikut:

1) Item Soal Nomor 1

Pada item ini responden atau siswa mengisi waktu tidurnya pada malam hari dalam periode sebulan terakhir. Siswa mengisi pada jam berapa biasanya memulai berbaring untuk tidur.

2) Item Soal Nomor 2

Pada item ini responden atau siswa mengisi durasi waktu yang dibutuhkan agar dapat tertidur. Waktu yang dibutuhkan saat mulai berbaring hingga tertidur.

3) Item Soal Nomor 3

Pada item ini responden atau siswa mengisi waktu bangun tidur (pada jam berapa biasanya terbangun dari tidur pada pagi hari).

4) Item Soal Nomor 4

Pada item ini responden atau siswa mengisi durasi waktu efektif yang digunakan untuk tidur pada malam hari. Responden mengisi jumlah jam tidurnya per malam.

5) Item Soal Nomor 5

Pada item ini responden atau siswa mengisi gangguan-gangguan/kesulitan untuk tidur yang dialami. Responden mengisi seberapa sering mengalami gangguan tidur dalam sebulan terakhir dengan memberi tanda “v” pada disalah satu kolom frekuensi terjadinya gangguan. Terdapat 9 (a-i) gangguan tidur yang telah disediakan dalam kuesioner PSQI dan 1 (j) yang ditambahkan oleh responden sendiri jika mengalami gangguan tidur selain yang telah disediakan. Item gangguan tidur tersebut terdiri dari:

- a) Tidak bisa tidur dalam jangka waktu 30 menit setelah berbaring
- b) Terbangun pada malam atau dini hari
- c) Harus bangun untuk ke kamar mandi
- d) Sulit bernapas dengan nyaman
- e) Batuk atau mendengkur keras
- f) Merasa kedinginan
- g) Merasa kepanasan/gerah
- h) Mengalami mimpi buruk
- i) Merasa Nyeri
- j) Gangguan tidur lainnya (ditambahkan sendiri oleh responden)

Responden mengisi frekuensi terjadinya gangguan pada salah satu kategori frekuensi yang ada yaitu: (1) tidak pernah, (2) kurang dari 1x seminggu, (3) 1 atau 2x seminggu, dan (4) 3x atau lebih seminggu.

6) Item Soal Nomor 6

Pada item ini responden atau siswa menilai kualitas tidur secara keseluruhan dalam sebulan terakhir. Responden memilih 1 dari 4 kualitas tidur yang telah disediakan pada kuesioner yaitu: (1) sangat baik, (2) cukup, (3) kurang baik, dan (4) sangat buruk.

7) Item Soal Nomor 7

Pada item ini responden atau siswa mengisi pertanyaan tentang seberapa sering menggunakan obat tidur (dengan atau tanpa resep dokter) untuk membantu agar bisa tidur. Responden mengisi frekuensi penggunaan obat pada salah satu

kategori frekuensi yang ada yaitu: (1) tidak pernah, (2) kurang dari 1x seminggu, (3) 1 atau 2x seminggu, dan (4) 3x atau lebih seminggu.

8) Item Soal Nomor 8

Pada item ini responden atau siswa mengisi pertanyaan yang berkaitan dengan kesulitan yang dialami untuk tetap terjaga/segar/tidak merasa ngantuk ketika berkendara, makan, atau dalam aktivitas sosial lainnya. Responden mengisi frekuensi tingkat kesulitan pada salah satu kolom frekuensi yang ada yaitu: (1) tidak pernah, (2) kurang dari 1x seminggu, (3) 1 atau 2x seminggu, dan (4) 3x atau lebih seminggu.

9) Item Soal Nomor 9

Pada item ini responden atau siswa mengisi pertanyaan yang berkaitan dengan ada atau tidak adanya masalah yang dihadapi untuk bisa berkonsentrasi menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas. Responden mengisi pada salah satu kolom frekuensi yang ada yaitu: (1) tidak ada masalah sama sekali, (2) sedikit sekali masalah, (3) ada masalah, dan (4) masalah besar.

b. Instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Tes ini merupakan satu rangkaian sehingga butir tes dilaksanakan secara berkesinambungan. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 2010 untuk kelompok umur 16-19 tahun. Tes tersebut terdiri dari 5 item tes.

Adapun instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Lari 60 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan dengan menggunakan alat ukur *stopwatch*.
- 2) Tes gantung angkat tubuh (untuk putra) dan gantung siku tekuk (untuk putri) selama 60 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.
- 3) Tes baring duduk 60 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- 4) Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dantenaga eksplosif
- 5) Tes lari jauh 1200 meter (putra) 1000 meter (putrei), tes ini bertujuan mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Kuesioner

Pengumpulan data kualitas tidur diperoleh dari pengisian kuesioner. Pengisian kuesioner PSQI dilakukan oleh responden, Peneliti membimbing responden dalam mengisi kuesioner untuk menghindari ketidakpahaman terhadap isi kuesioner. Setiap siswa wajib mengisi kelengkapan data diri sebelum mengisi kuesioner yang telah disediakan. Setelah data terkumpul, kemudian dilakukan proses merapikan data. Pada akhir penjumlahan skor dari seluruh pertanyaan dan hasilnya diklasifikasikan menjadi dua kategori. Jika skor akhir <5 dikategorikan

ke dalam kualitas tidur baik dan jika skor akhir >5 dikategorikan ke dalam kualitas tidur buruk.

b. Tes Pengukuran Kebugaran Jasmani

Data untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun yang diterbitkan oleh Depdiknas pada Tahun 2010. TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu, semua butir tes harus dilaksanakan secara berkesinambungan atau terus menerus. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

- 1) Siswa disiapkan dalam barisan dan mengisi data diri pada formulir yang telah disediakan. Setelah itu siswa diberi penjelasan mengenai pelaksanaan tes.
- 2) Siswa dipimpin untuk melakukan pemanasan secara maksimal sebelum tes dimulai.
- 3) Setiap siswa wajib melaksanakan tes yang telah dibagi menjadi 5 pos. masing-masing pos dilaksanakan secara berurutan dari pos 1 hingga pos 5. Pos tersebut terdiri dari:
 - Pos 1 : Lari 60 meter diukur dengan satuan detik dengan dicatat satu angka dibelakang koma.
 - Pos 2 : Gantung angkat tubuh (putra) dan gantung siku tekuk 60 detik untuk putri.
 - Pos 3 : Baring duduk selama 60 detik.
 - Pos 4 : Loncat tegak diukur tinggi raihan (cm).

Pos 5 : Lari 1200 meter (putra) dan 1000 meter (putri) diukur dalam satuan menit dan detik.

- 4) Setelah melakukan tes peserta hendaknya melakukan pendinginan berupa berjalan ataupun melakukan *cooling down*.

Adapun alat dan fasilitas yang diperlukan antara lain; lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin, *stopwach*, peluit, palang tunggal, papan berskala, serbu kapur, penghapus, formulir tes, *marker/cone*, dan alat tulis.

Sedangkan petugas yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani ini, antara lain:

- 1) Pos 1: 3 orang sebagai juru keberangkatan, pengukur waktu dan pencatat hasil.
- 2) Pos 2: 2 orang. 1 orang sebagai pengamat waktu dan 1 orang perhitungan gerak mencatat hasil.
- 3) Pos 3: 2 orang. 1 orang sebagai pengamat waktu dan 1 orang pencatat hasil.
- 4) Pos 4 : 1 orang sebagai pencatat hasil dan 2 orang sebagai pengamat.
- 5) Pos 5: 2 orang sebagai juru keberangkatan, pengukur waktu, dan pencatat hasil.

Data yang terkumpul dikonversikan kedalam table nilai pada setiap kategori Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmaninya (Depdiknas,2010: 24) tabel norma dan tabel nilai yang digunakan adalah tabel

nilai dan tabel norma tes kesegaran jasmani Indonesia. Adapun tabelnya adalah sebagai berikut:

Table 1. Nilai kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 16-19 Tahun Putra (Depdiknas,2010:24)

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d-7.2"	19 keatas	41-Ke atas	73 cm keatas	S.d-3'14"	5
4	7.3" – 8.3"	14 – 18	30 – 40	60 - 72 cm	3'15"-4'25"	4
3	8.4"- 9.6"	09 – 13	21 – 28	50 - 59 cm	4'26"-5'12"	3
2	9.7"- 11.0"	5 – 8	10 – 20	39 - 49 cm	5'13"-6'33"	2
1	11.1"- dst	0 – 4	0 – 9	38 dst	6'34"-dst	1

Table 2. Nilai kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 16-19 Tahun Putri (Depdiknas,2010:24)

Nilai	Lari 60 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	S.d-8.4"	40" keatas	29-Keatas	50 cm keatas	S.d-3'52"	5
4	8.5" – 9.8"	20 – 39"	20 – 28	39 - 49 cm	3'53"-4'56"	4
3	9.9"-11.4"	08 – 09"	10 – 19	31 - 38 cm	4'57"-5'58"	3
2	11.5"- 13.4"	02 -07"	03 – 09	23 - 30 cm	5'59-7'23"	2
1	13.5"-dst	0– 02"	00 – 02	00- 22 cm	7'23"-dst	1

Untuk mengklasifikasi tingkat kebugaran siswa yang mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel 3 yang berlaku untuk putra dan putri.

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk putra dan putri (Depdiknas,2010:25)

No.	Jumlah Nilai	Klarifikasi
1	22-25	Baik sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang sekali (KS)

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Menurut Ngatman (2017: 53), validitas suatu tes dapat diartikan derajat ketepatan pengukuran yang besarnya ditentukan oleh statistik korelasi antara skor prediktor dan skor kriterium. Instrumen dikatakan memiliki validitas yang baik apabila instrumen tersebut mengukur secermat-cermatnya apa yang dimaksudkan akan diukurnya.

Reliabilitas adalah tingkat keajegan pengukuran oleh sebuah tes dalam mengukur kualitas yang sama dalam setiap pelaksanaan tes tersebut (Strand dalam Ngatman, 2017: 81). Reliabilitas sebuah tes menunjuk pada tingkat keajegan atau konsistensi skor-skor yang “*relative*” bebas dari kesalahan-kesalahan (Ngatman, 2017: 82). Pada penelitian ini peneliti tidak melakukan uji validitas kedua instrumen, sehingga validitas instrumen hanya mengandalkan dari penelitian sebelumnya.

1. Kuesioner PSQI telah dilakukan uji validitas pada penelitian Destiana Agustin (2012) dengan melakukan uji coba kepada 30 orang responden dengan hasil bahwa r hitung (0,410-0,831) > r tabel (0,361) sehingga

kuesioner ini layak digunakan untuk mengukur kualitas tidur. Uji validitas dan reliabilitas juga dilakukan oleh Nova Indrawati (2012: 31) pada 30 mahasiswa reguler fakultas ilmu keperawatan Universitas Indonesia dan diperoleh hasil koefisien alfa sebesar 0,73.

2. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 16-19 tahun, koefisien validitas instrumen untuk kategori remaja 16-19 tahun putra 0,960 dan untuk putri 0,711, sedangkan koefisien reliabilitas untuk putra adalah 0,720 dan untuk putri 0,673 (Depdiknas, 2010: 3).

G. Teknik Analisis Data

Setelah peneliti melakukan penelitian di lapangan dan mengumpulkan data-data, maka langkah selanjutnya yang dilakukan adalah melakukan analisis data. Analisis data menurut Sugiyono (2013: 244) adalah proses menyusun data secara sistematis, menjabarkan ke dalam suatu unit, melakukan sintesa, menyusun sebuah pola, memilih data yang penting, dan membuat kesimpulan. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasional. Analisis korelasional adalah analisis statistik yang digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini (Arikunto, 2013: 313).

Peneliti menggunakan statistik bivariante untuk menghitung besarnya korelasi antara keduanya. Menurut Arikunto (2013: 314) korelasi bivariante adalah statistik yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara 2 variabel. Menurut Arikunto (2006: 279-282) ada beberapa kegiatan yang dilakukan dalam menganalisis data yaitu:

1. Memilih atau menyortir data sedemikian rupa sehingga hanya data yang terpakai saja yang tersisa.
2. Tabulasi termasuk memberikan skor (*scoring*) terhadap item-item yang perlu diberi skor.
3. Mengolah data yang telah diperoleh sesuai dengan pendekatan penelitian.

Teknik analisis data diarahkan pada pengujian hipotesis yang diajukan serta untuk menjawab rumusan masalah.

1. Uji Persyaratan Analisis

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah uji persyaratan analisis. Yusuf (2014:286) mengatakan bahwa uji persyaratan analisis tersebut perlu dilakukan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal (uji normalitas) dan linear (uji linearitas). Uji persyaratan analisis diperlukan guna mengetahui apakah analisis data untuk pengujian teknik dalam kelompok parametrik menuntut persyaratan tersebut. Jika uji tersebut tidak terpenuhi, maka data dianalisis menggunakan metode non-parametrik. Selain uji persyaratan analisis, uji hipotesis korelasional hanya uji normalitas dan uji linearitas yang harus terpenuhi. Karena peneliti menggunakan analisis parametrik, maka harus dilakukan pengujian persyaratan analisis terhadap asumsi-asumsinya seperti normalitas dan linearitas untuk uji korelasi (Sugiyono, 2013:150).

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya data yang akan dianalisis. Uji normalitas menggunakan

rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Uji normalitas menggunakan bantuan software *IBM Ststistical Product and Service Solution (SPSS) 21*. Kriteria uji signifikasi >0.05 data dinyatakan normal, sebaliknya jika signifikasi <0.05 data dinyatakan tidak normal.

b. Uji Linearitas

Tujuan dilakukan uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah variabel bebas yang dijadikan prediktor mempunyai hubungan yang linier atau tidak dengan variabel terikatnya. Analisis linieritas dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 21*. Dapat dikatakan linier jika signifikasi > 0.05 .

c. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian ditentukan dari hasil uji prasyarat analisis. Jika uji prasyarat analisis (normalitas, linieritas) telah terpenuhi maka pengujian hipotesis menggunakan metode statistik parametrik Koefisien Korelasi *Pearson Produk-Moment (Pearson Product-Moment Corelation Coeficient)*. Teknik ini berguna untuk menyatakan ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel satu dengan yang lainnya. Besarnya angka korelasi disebut koefisien korelasi dinyatakan dalam lambang r . Menurut Arikunto (2013: 317), adapun rumus korelasi sederhana menggunakan rumus korelasi *Product-Moment* adalah sebagai berikut:

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

Gambar 2. Rumus Korelasi *Product Moment*
 Sumber: Suharsimi Arikunto (2006: 170)

Keterangan:

- rXY : koefisien korelasi xy
- N : jumlah responden
- Σ X : jumlah skor responden
- Σ X² : jumlah skor kuadrat
- Σ Y : jumlah skor responden
- Σ Y² : jumlah skor kuadrat

Untuk mengidentifikasi tinggi rendahnya koefisien korelasi atau memberikan interpretasi koefisien korelasi digunakan tabel kriteria pedoman untuk koefisien korelasi yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Pedoman untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Sumber: Sugiyono (2013: 184)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal kelas XI dan XII SMA N 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo. Hasil penelitian hubungan antara kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal kelas XI dan XII SMA N 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo, dideskripsikan secara rinci sebagai berikut:

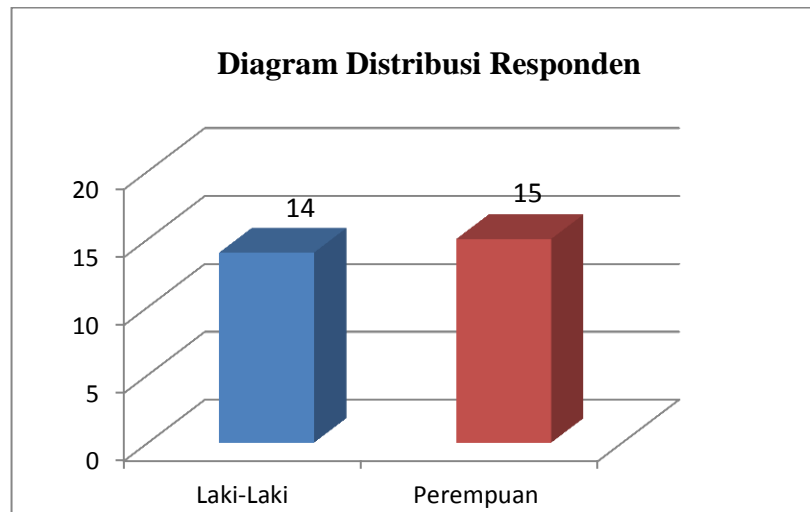
a. Deskripsi Data Responden

Pengumpulan data kualitas tidur dan kebugaran jasmani dilaksanakan pada Agustus 2019. Responden dari penelitian ini adalah siswa kelas XI dan XII di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lendah yang berjumlah 29 orang. Berikut adalah data distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	
		N	%
1.	Laki-laki	14	48,3
2.	Perempuan	15	51,7
Jumlah		29	100

Berdasarkan tabel tersebut, dari 29 responden terdapat 14 (48,3%) siswa laki-laki dan 15 (51,7%) siswa perempuan. Data distribusi responden dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini.



Gambar 3. Diagram Batang Distribusi Responden

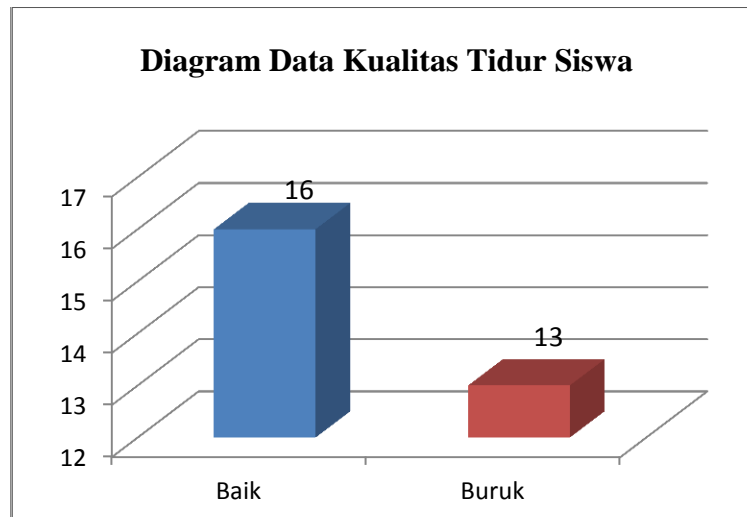
b. Data Kualitas Tidur

Data kualitas tidur diperoleh dari pengisian kuesioner PSQI yang dibagikan untuk siswa. Kuesioner PSQI diisi sebelum responden melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Hasil penelitian dari 29 anak diperoleh statistik penelitian untuk data kualitas tidur yaitu; skor minimum sebesar = 2; skor maksimum = 11; mean = 4,97 ; median = 5,00; modus = 4, dan standard deviasi = 1,822. Data skor hasil kualitas tidur dibagi menjadi 2 kategori, yaitu: (1) baik, (2) buruk. Data tingkat kualitas tidur dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Deskripsi Data Kualitas Tidur Siswa

No	Interval	Kategori Kualitas Tidur	Frekuensi	
			Absolut (f)	Persentase (%)
1	<5	Baik	16	55,2
2	>5	Buruk	13	44,8
Jumlah			29	100

Tabel tersebut berdasarkan dari 29 siswa (100%) terdapat 16 siswa (55,2%) memiliki kualitas tidur kategori baik dan 13 siswa (44,8%) dalam kategori buruk. Data tingkat kualitas tidur dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



Gambar 4. Diagram Batang Data Kualitas Tidur Siswa

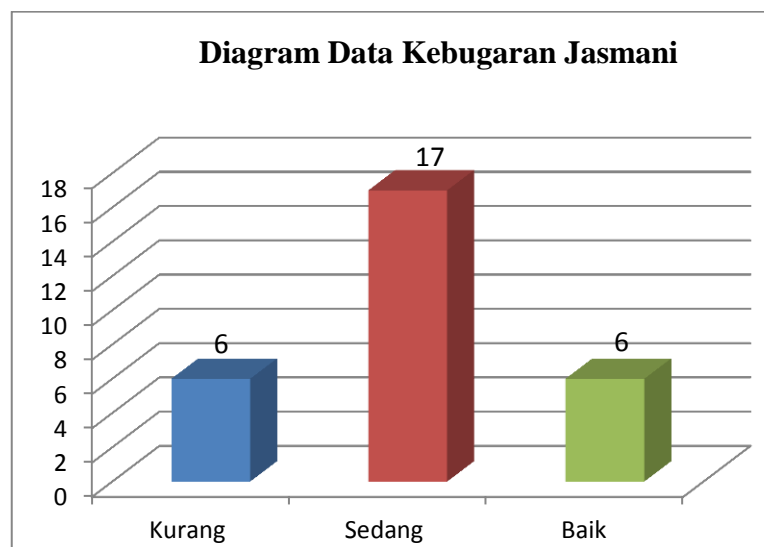
c. Diskripsi Data Kebugaran Jasmani

Hasil penelitian dari 29 siswa diperoleh statistik penelitian untuk kebugaran jasmani yaitu; skor minimum = 12,0; skor maksimum = 18,0; mean = 14,44; median = 15,00; modus = 16,0 dan standard deviasi = 1,922. Deskripsi hasil penelitian kebugaran jasmani disajikan pada table dan gambar berikut:

Tabel 7. Deskripsi Data Kebugaran Jasmani Siswa

No	Kategori Kebugaran Jasmani	Frekuensi	
		Absolut (f)	Persentase (%)
1	Sangat kurang	0	0
2	Kurang	6	20,7
3	Sedang	17	58,6
4	Baik	6	20,7
5	Sangat baik	0	0
	Jumlah	29	100

Hasil dari 29 siswa, terdapat 6 siswa (20,7%) dalam kategori kurang, 17 siswa (58,6%) dalam kategori sedang, 6 siswa (20,7%) dalam kategori baik, dan tidak ada siswa yang masuk dalam kategori sangat kurang maupun istimewa. Data hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dilakukan oleh siswa dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini:



Gambar 5. Diagram Batang Data Kebugaran Jasmani Siswa

2. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal kelas XI dan XII di SMA Negeri 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo. Analisis data terdiri dari uji normalitas, uji linieritas dan uji korelasi. Hasil analisis data tersebut secara rinci diuraikan sebagai berikut.

1) Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorof-Smirnov*, dengan kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika

$p > 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Uji Normalitas Kualitas Tidur Terhadap Kebugaran Jasmani

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Kualitas Tidur	Kebugaran Jasmani
N		29	29
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	4,97	15,14
	Std. Deviation	1,822	1,922
Most Extreme Differences	Absolute	,150	,161
	Positive	,150	,154
	Negative	-,126	-,161
Kolmogorov-Smirnov Z		,809	,867
Asymp. Sig. (2-tailed)		,530	,439
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			

Berdasarkan tabel di atas, setelah melakukan uji normalitas dengan SPSS 21 “*Kolmogorov-Smirnov*” diketahui bahwa:

- a) Nilai signifikasi kualitas tidur sebesar $0,530 > 0,05$
- b) Nilai signifikasi kebugaran jasmani sebesar $0,439 > 0,05$

Kesimpulan berdasarkan tabel di atas adalah karena nilai signifikasi kedua variable-variabel lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data untuk kualitas tidur siswa peserta ekstrakurikuler futsal kelas XI dan XII dengan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal kelas XI dan XII berdistribusi normal.

2) Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui kelinieritas antara variabel kualitas tidur dengan kebugaran jasmani. Hubungan antara kedua variabel dilakukan dengan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 21. Hasil

linieritas kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal kelas XI dan XII di SMA N 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo, adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Uji Linieritas Kualitas Tidur Terhadap Kebugaran Jasmani

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Kebugaran Jasmani * Kualitas Tidur	Between Groups	(Combined)	64,011	6	10,669	5,951	,001
		Linearity	49,537	1	49,537	27,635	,000
		Deviation from Linearity	14,474	5	2,895	1,615	,198
	Within Groups		39,437	22	1,793		
	Total		103,448	28			

Dilihat dari tabel di atas, setelah melakukan uji linieritas dengan SPSS 21 dapat diketahui bahwa berdasarkan nilai tabel kriteria pengujian:

- a) Jika sign. > 0,05 maka terdapat hubungan linier
- b) Jika sign. < 0,05 maka tidak terdapat hubungan linier

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,198. Jadi, kesimpulan nilai signifikansi $0,198 > 0,05$, yang artinya terdapat hubungan linier secara signifikan antara variabel x yaitu kualitas tidur dengan variabel y yaitu kebugaran jasmani.

b. Pengujian Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas masalah yang telah dirumuskan, oleh karena itu hipotesis tersebut harus diuji secara empiris. Pengujian dilakukan untuk mengetahui apakah data yang terkumpul mendukung hipotesis atau justru sebaliknya menolak hipotesis yang diajukan. Penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Product Moment (Karl Pearson)* dengan *Statistical*

Product and Service Solution (SPSS) 21. Hasil analisis korelasi antara variabel kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal kelas XI dan XII di SMA N 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo sebagai berikut:

Tabel 10. Analisis Korelasi *Product Moment* (Karl Pearson) Kualitas Tidur Terhadap Kebugaran Jasmani

Correlations			
		Kualitas Tidur	Kebugaran Jasmani
Kualitas Tidur	Pearson Correlation	1	-,692**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	29	29
Kebugaran Jasmani	Pearson Correlation	-,692**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	29	29

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan sampel untuk uji sebanyak 29 siswa dengan signifikansi 5%, dari sini dapat nilai df (derajat bebas), $df = n - 2$ ($29 - 2$) = 27. Cara membaca r tabel dapat dilihat pada tabel r *product moment* pada signifikansi 5%, didapatkan angka r tabel = 0.367 (nilai koefisien korelasi r untuk taraf signifikan).

Hasil pengujian $r_{x.y} = -0,692 > r \text{ tabel} = 0.367$ dan Sig. (2-tailed) $0.00 < 0.05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara variabel Kualitas Tidur Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Kelas XI dan XII SMA N 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo. Hubungan negatif ini bermakna bahwa jika semakin rendah angka kualitas tidur maka semakin tinggi angka kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal kelas XI dan XII SMA N 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo.

B. Pembahasan

Hasil studi yang berupa kuisioner dan tes pengukuran kepada responden, peneliti mendapatkan hasil mengenai kualitas tidur siswa peserta ekstrakurikuler kelas XI dan XII SMA N 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo selama satu bulan terakhir. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian siswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil ini selaras dengan observasi peneliti saat latihan berlangsung, terhadap perilaku siswa yang menunjukkan sikap kurang disiplin karena kekurangan waktu istirahat. Hal tersebut disebabkan siswa mengalami kesulitan untuk mengatur waktu dengan baik, disamping karena pihak sekolah menerapkan sistem *fullday school*, siswa juga mengalami kesulitan dalam mengatur waktu tidurnya. Hasil observasi juga diketahui bahwa siswa peserta ekstrakurikuler futsal mengalami kelelahan meski permainan baru berselang beberapa menit. Hasil permasalahan di atas peneliti mencoba mengkaji hubungan antara kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal kelas XI dan XII SMA N 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo. Apakah kualitas tidur yang bisa dibidang rendah mempengaruhi kebugaran jasmani yang rendah dan juga sebaliknya.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi peneliti saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung di pagi hari, setengah dari jumlah siswa peserta ekstrakurikuler terlambat datang ke tempat latihan karena bangun kesiangan. Jika dilihat dari waktu tidur, secara tidak langsung hal ini menunjukkan bahwa siswa tersebut memiliki kualitas tidur yang buruk. Asumsi tersebut sesuai dengan hasil pengisian kuisioner PSQI oleh 29 siswa (100%) SMA N 1 Lendah Kabupaten

Kulon Progo. Hasil deskripsi data kualitas tidur menggunakan kuisisioner tersebut dibedakan menjadi 2 kategori, jika angka kualitas tidur <5 maka dalam kategori baik dan jika angka kualitas tidur >5 maka dalam kategori buruk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 16 siswa (55,2%) memiliki kualitas tidur kategori baik dan 13 siswa (44,8%) dalam kategori buruk.

Hasil data tersebut sebagian siswa peserta ekstrakurikuler futsal baik putra maupun putri memiliki kualitas tidur yang buruk. Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur responden adalah pola jam biologis. Setiap individu memiliki pola jam biologis, manusia normal akan lebih banyak melakukan aktivitas pada siang hari dan beristirahat pada malam hari (Agustin, 2012:3). Perubahan irama fisiologis tubuh berulang setiap 24 jam mengikuti perputaran siang dan malam secara teratur, irama tersebut dikenal sebagai irama sirkadian (Barnand, 2002:136). Jika pola hidup seseorang tidak teratur maka secara otomatis irama sirkadian yang dimiliki sebelumnya akan berubah dan dapat berakibat terganggunya jam biologis antara waktu tidur dan terjaga. Hal ini dapat berpengaruh terhadap penyakit jantung, diabetes, depresi, jatuh, kecelakaan, gangguan kesadaran, dan kualitas hidup yang buruk serta mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang.

Hasil observasi dan pengisian kuesioner, sebagian siswa belum bisa mengatur waktu dengan baik dalam hal akademik maupun non-akademik. Pada penelitian ini, sebagian siswa cenderung memiliki jam tidur yang terlambat dan masih terjaga pada larut malam untuk beraktivitas, seperti melakukan aktivitas yang membuat otak bekerja dengan aktif saat sudah masuk waktu tidur.

Contohnya terjaga untuk mengerjakan tugas sekolah, bermain *handphone/gadget*, menonton televisi hingga larut malam, bermain *game online* dan lain sebagainya. Tidur terlarut malam dan tidak teratur menyebabkan tubuh sulit untuk berelaksasi (Barnard, 2002: 134). Siswa yang tidur terlarut malam karena pengaruh *gadget* akan mengganggu irama tubuh untuk beristirahat dan berpengaruh terhadap buruknya kualitas tidur. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Kriswanto, Meikahani, Sari, dkk (2018: 25) mengatakan “*that smartphone use affects social attitudes and healthy life behavior. On average in a day respondents use a smartphone for 7 hours. Many respondents use smartphones in a recline position which has a negative influence on health. These effects include tired eyes, cataracts, insomnia, body fatigue, worsening sleep quality, eye cancer, exposure to radiation, stress and blindness. Using a smartphone in recline position is very detrimental to health.*” Kutipan tersebut diketahui bahwa penggunaan *smartphone* mempengaruhi perilaku sosial dan perilaku hidup sehat. Rata-rata dalam sehari responden menggunakan *smartphone* selama 7 jam. Banyak responden menggunakan *smartphone* dalam posisi berbaring yang memiliki pengaruh negatif terhadap kesehatan. Efek-efek ini termasuk mata lelah, katarak, insomnia, kelelahan tubuh, kualitas tidur yang memburuk, kanker mata, paparan radiasi, stres dan kebutaan. Menggunakan *smartphone* dalam posisi berbaring sangat merugikan kesehatan.

Hasil deskripsi data kebugaran jasmani, diketahui bahwa kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal kelas XI dan XII di SMA N 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo dari 29 siswa, terdapat 6 siswa (20,7%) dalam kategori

kurang, 17 siswa (58,6%) dalam kategori sedang, 6 siswa (20,7%) dalam kategori baik dan tidak ada yang masuk dalam kategori sangat kurang dan istimewa. Pengukuran tes tersebut tidak mengacu pada hasil peneraan alat yang digunakan. Hasil tersebut dapat diasumsikan bahwa pengamatan atau observasi saat latihan berlangsung di pagi hari dan saat permainan berlangsung sejalan dengan hasil tes kesegaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas harian secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih ada cukup tenaga untuk menikmati waktu luang (Irianto 2006: 2-3). Kebugaran Jasmani yang baik dapat diperoleh dengan didukung oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kualitas tidur atau istirahat. Istirahat atau tidur diperlukan manusia untuk memberikan *recovery* sehingga dapat melakukan kerja sehari-hari dengan baik. Istirahat digunakan tubuh untuk membuang asam laktat, sehingga tubuh bisa segar kembali. Istirahat yang baik bagi orang dewasa adalah tidur selama 7-8 jam setiap hari, sedangkan untuk anak-anak dalam masa pertumbuhan bisa sampai 10 jam setiap hari (Suharjana 2013: 9).

Siswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk dapat memberikan efek negatif terhadap kebugaran jasmaninya. Sebaliknya, jika seseorang memiliki kualitas tidur yang baik, maka akan mendatangkan berbagai manfaat positif dalam kesehatan. Selain terhindar dari penyakit, kualitas tidur yang baik digunakan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional, kesehatan, mengurangi stres dan lain-lain. Energi disimpan selama tidur, sehingga dapat diarahkan kembali pada fungsi seluler yang penting (Hidayat 2006: 126). Oleh karena itu, penting bagi

siswa untuk meningkatkan kualitas tidurnya untuk dapat menjaga ataupun meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Berdasarkan tabel silang menunjukkan hasil secara statistik menggunakan analisis Korelasi *Product-Moment (Karl Pearson)* dengan SPSS 21, hasil data diperoleh nilai koefisien korelasi (r hit) sebesar $-0,692 > r$ tabel $0,367$, hasil tersebut menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal kelas XI dan XII di SMA N 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo, karena nilai r hitung lebih besar dari r tabel, yang berarti terbukti bahwa kualitas tidur yang baik berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Hasil tersebut ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan negatif tidak searah yang signifikan antara kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani. Hubungan negatif tidak searah ini bermakna bahwa jika semakin rendah angka kualitas tidur maka semakin tinggi angka kebugaran jasmani siswa atau dengan kata lain jika kualitas tidur baik maka kebugaran jasmaninya juga baik dan sebaliknya.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Putra (2019: 1) yang mendapatkan hasil adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani kardiorespirasi. Data tersebut merupakan bukti empirik bahwa kebugaran jasmani yang baik diperoleh dari kualitas tidur yang dilakukan sehari-hari. Jika siswa tidur secara teratur sesuai kebutuhannya maka akan berpeluang mendapatkan kebugaran jasmani yang baik, sehingga akan mendapatkan manfaat untuk kesehatan, prestasi akademik dan non-akademik.

Istirahat dan olahraga berhubungan dengan kegiatan sehari-hari yang dilakukan. Siswa SMA merupakan siswa yang aktif dalam aktivitas, dengan demikian keaktifan siswa di sekolah maupun di luar sekolah, secara tidak langsung meningkatkan kebugaran fisik, yang mana seiring dengan meningkatnya kebugaran fisik maka kebugaran jasmaninya akan meningkat. Namun, disamping itu juga harus disertai dengan kualitas tidur atau istirahat secara teratur. Semakin baik kualitas tidur atau istirahat yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh. Siswa yang mencapai kebugaran jasmani dengan baik, terutama siswa yang mengikuti ekstrakurikuler, cara untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani siswa misalnya dengan melakukan kegiatan olahraga secara rutin ditambah lagi dengan istirahat atau tidur yang cukup maka kebugaran jasmani akan terjaga dengan baik. Kondisi fisik seseorang akan terjaga dengan menerapkan pola tidur yang baik dan secara tidak langsung menjadi dukungan kebugaran jasmani seseorang. Selain durasi tidur yang cukup terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi kebugaran yaitu olahraga teratur dan makanan yang bergizi sehingga apabila seseorang jarang berolahraga rutin dan tidak mengonsumsi makanan yang bergizi maka kebugarannya juga akan rendah. Jadi setiap individu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda tergantung bagaimana individu tersebut menjaga pola hidupnya yaitu dengan menjaga kualitas tidur atau istirahat yang cukup, olahraga teratur dan asupan makanan yang bergizi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan untuk mengidentifikasi adanya hubungan antara antara kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani menggunakan *Karl Person*, hasil data diperoleh nilai koefisien korelasi (r hit) sebesar $-0,692 > r$ tabel 0.367 , hasil tersebut menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal kelas XI dan XII di SMA N 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo, karena nilai r hitung lebih besar dari r tabel, yang berarti terbukti bahwa kualitas tidur yang baik berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Hasil tersebut ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan negatif tidak searah yang signifikan antara kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani. Hubungan negatif tidak searah ini bermakna bahwa jika semakin rendah angka kualitas tidur maka semakin tinggi angka kebugaran jasmani siswa atau dengan kata lain jika kualitas tidur baik maka kebugaran jasmaninya juga baik dan sebaliknya.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis dan akademis bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang kesehatan:

1. Bagi siswa, hasil dapat menjadi acuan untuk meningkatkan serta menjaga kebugaran jasmani melalui tidur yang berkualitas.
2. Bagi masyarakat, dapat menjadi bahan referensi untuk menjaga dan mengatur kualitas tidur yang baik sehingga berdampak pada meningkatnya

kebugaran jasmani.

C. Keterbatasan Peneliti

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan seksama, tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, antara lain:

1. Uji validitas instrument sudah dilakukan, namun tidak diuji ulang sehingga validitas instrumen hanya mengandalkan dari penelitian yang sudah ada.
2. Penelitian ini menggunakan metode laporan individu yaitu kuesioner yang mengakibatkan sulit memastikan kebiasaan tidur yang dimiliki, karena pada saat pengisian peneliti tidak mengontrol siswa apakah sudah mengisi dengan sebenarnya atau tidak.
3. Peneliti tidak mengontrol aktivitas di luar, yang dapat memengaruhi kebugaran jasmani anak.

D. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan dan implikasi hasil penelitian, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi siswa, sebaiknya untuk mengatur dan memperbaiki kualitas tidurnya untuk dapat memperbaiki kebugaran jasmaninya.
2. Bagi Guru Penjas, untuk kegiatan di luar jam pembelajaran perlu mempertimbangkan tingkat kelelahan siswa agar siswa memiliki istirahat yang cukup.
3. Bagi peneliti, selanjutnya dapat menambah variabel lain dalam penelitian ini dan memperhitungkan dan memperbaiki keterbatasan pada penelitian,

khususnya menggunakan instrumen pengukuran yang obyektif dan menambahkan subyek untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.

4. Bagi pembaca, dapat menjadi bahan referensi untuk meningkatkan kualitas tidur, menjaga serta meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat berkontribusi pada kesehatan yang optimal.

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.
- Arief, A. (2000). *Hubungan antara Kebugaran Jasmani dan Tinggi Badan dengan Keterampilan Bolabasket Siswa SMA N 1 Karanganyar yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Rev.ed.). Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Andriyani, F.D., & Ngatman (2017). *Tes dan Pengukuran untuk Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Yogyakarta: Fadilatama.
- Andriyani, F.D., & Wibowo, Y.A. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Anggraini, B. (2017). *Hubungan Antara Durasi Tidur Terhadap Tingkat Kebugaran Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia Angkatan 2013*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Apriana, W. (2015). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Remaja di Yogyakarta*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika.
- Barnard, C. (2002). *Kiat Jantung Sehat*. (Terjemahan Sofia Mansoor). Bandung: Penerbit Kaifa. (Edisi asli diterbitkan tahun 2001 oleh Thorsons. London).
- Busyee, D., Reynolds, C., Monk, T., et al. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A New Instrument for Psychiatric Research and Practice. *Psychiatri Research*, 28, 193-213.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Hardinge, M.G., & Shryock, H. (2001). *Kiat Keluarga Sehat Mencapai Hidup Prima dan Bugar*. (Terjemahan Ruben Supit). Bandung: Indonesia Publishing House.

- Hastuti, T.A. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 5. 46.
- Hidayat, A A. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, Y. (2010). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Olahraga di SMP Negeri 13 Yogyakarta*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S.M., et al. (2015). *Sleep Health*. National Sleep Foundation, 1-11.
- Ianun, R. (2007). *Persepsi Siswa SMA Muhammadiyah 1 Bantul Terhadap Ekstrakurikuler Bolavoli*. Skripsi. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Indrawati, N. (2012). *Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa yang Mengikuti UKM dan Tidak Mengikuti UKM pada Mahasiswa Reguler FIK UI*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Universitas Indonesia, Jakarta.
- Irianto, D. P. (2002). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Iqbal, M.D. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Izzaty, R.E., dkk. 2013. *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Jaya, Asmar. (2008). *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Johns, E.B., Sutton, W.C., & Webster, L.E. (1962). *Health for Effective Living*. London: McGraw-Hill Book Company, Inc.
- Lhaksana, Justinus. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Kemendiknas. (2010). *Tes kesegaran jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Kriswanto, E.S., Meikahani,R., Sari,I.P.T.P, et al. (2018). Advances in Social Science, Education and Humanities Research, *Smartphone: Social Attitude and Healthy Lifestyle*, 278, 25.

- Lutan, R. (2001). *Pendidikan kebugaran jasmani: Orientasi pembinaan di sepanjang hayat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Mahendro, A.S.D., & Saryono. (2012). *Tes Futsal FIK Jogja*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek SMA*. Jakarta: Erlangga.
- Potter, P.A., & Perry, A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Peter, T. (1985). *Mengatasi Insomnia*. Jakarta: ARLAN.
- Putra, R.A.K (2019). *Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Kardiorespirasi Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Mlati Kabupaten Sleman*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Safaringga, E. dan Herpandika, R. P. (2018). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*. 4.
- Sherry, A.G. (2012). *The Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)*. New York University College Of Nursing, <http://www.sleep.pitt.edu/content.asp?id=1484&subid=2316>, diakses tanggal 5 Juli 2019.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Ilmu Keolahragaan UNY.
- Suharjana. F. & Purwanto. H. (2008). *Kebugaran Jasmani dan Indek Masa Tubuh Mahasiswa D II PGSD Penjas FIK UNY*. (Penelitian).Yogyakarta: UNY.
- Sunaryo. (2004). *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Wiarso, G. (2015). *Panduan Berolahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Yi, H., Shin, K., & Shin, C. (2006). Development Of the Sleep Quality Scale. *Journal Sleep Research*, 309-316.
- Yusuf, M. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: PT. Fajar Interpratama Mandiri.

Lampiran 1. Surat Rekomendasi Penelitian

 **KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 07.53/UN.34.16/PP/2019. 29 Juli 2019
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.
Kepala SMA Negeri 1 Lendah
di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Hesti Wulandari
NIM : 15601241071
Program Studi : PJKR
Dosen Pembimbing : Indah Prasetyowati Tri PS., M.Or.
NIP : 198212142010122004
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : Juli s/d Agustus 2019
Tempat : SMA Negeri 1 Lendah, Jatrejo Lendah Kulon Progo
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 1 Lendah.


Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.


Dekan,
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Rekomendas Perda DIY



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
Kepatihan Dariurejan Yogyakarta Telepon (0274) 582811 Faksimili (0274) 588613
Website : jogjaprovo.go.id Email : santel@jogjaprovo.go.id Kode Pos 55213

Yogyakarta, 19 Februari 2019
Kepada Yth. :
1. Kepala Instansi Vertikal se-DIY
2. Kepala Dinas/Badan/Kantor di lingkup DIY
3. Bupati/Walikota se-DIY
4. Rektor PTN/PTS se-DIY
Di Tempat

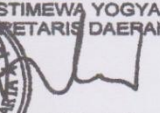
SURAT EDARAN
NOMOR: 090/01218
TENTANG
PENERBITAN SURAT KETERANGAN PENELITIAN


Berdasarkan Peraturan Menteri Dalam Negeri No.3 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian maka disampaikan hal-hal sebagai berikut :

1. Bahwa untuk tertib administrasi dan pengendalian pelaksanaan penelitian dalam rangka kewaspadaan dini perlu dikeluarkan Surat Keterangan Penelitian (SKP) sehingga produk yang dikeluarkan bukan Surat Rekomendasi Penelitian melainkan Surat Keterangan Penelitian;
2. Penelitian yang dilakukan dalam rangka tugas akhir pendidikan/sekolah dari tempat pendidikan/sekolah di dalam negeri dan penelitian yang dilakukan instansi pemerintah yang sumber pendanaan penelitiannya bersumber dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara/Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah tidak perlu menggunakan Surat Keterangan Penelitian.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memperbanyak dan mensosialisasikan kepada pejabat dan pegawai di lingkungan kerja Bapak/Ibu/Saudara serta membantu menyebarkan kepada masyarakat umum. Atas perhatiannya, kami ucapkan terimakasih.

Ditetapkan di Yogyakarta
Pada tanggal
a.n. GUBERNUR
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIS DAERAH


Gatot Saptadi
No. 45909021988031003



Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian Sekolah

 PEMERINTAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SMA NEGERI 1 LENDAH
Alamat : Jatirejo, Lendah, KulonProgo 55663 Telp. 085100102507 

SURAT KETERANGAN
Nomor : 426/417

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Lendah, Kecamatan Lendah, Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta, menerangkan bahwa:

Nama : Hesti Wulantari
NIM : 15601241071
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Jenjang Pendidikan : S1
Instansi/Peguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Instansi : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta
Alamat Rumah : Klampok, Brosot, Galur, Kulon Progo


yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Lendah pada tanggal 1 s.d 26 Agustus 2019 dengan judul “ HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL KELAS XI DAN XII SMA NEGERI 1 LENDAH KABUPATEN KULON PROGO”.

Demikian surat keterangan ini agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Lendah, 27 Agustus 2019
Kepala Sekolah,


Drs. Didik Asmiarto, M.Pd. Si
NIP. 19650130 199412 1 002

Lampiran 4. Sertifikat Peneraan Meteran



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
UPT PELAYANAN METROLOGI LEGAL

Jl. Parasamya, Beran, Tridadi, Sleman, D.I. Yogyakarta 55511
 Telepon (0274) 868405 ext 6176, Faksimile (0274) 865559

SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN
 VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 0723 / MLS / UP - 074 / VII / 2019
 Number

No. Order	: 0074
Diterima tgl	: 5 Agustus 2019

ALAT
Equipment

Nama <i>Name</i>	: Ukuran Panjang	Nomor Seri <i>Serial number</i>	: -
Kapasitas <i>Capacity</i>	: 30000 mm	Merek/Buatan <i>Brand / Made in</i>	: -
Tipe/Model <i>Type/Model</i>	: -	Daya Baca <i>Readability</i>	: 1 mm

PEMILIK
Owner

Nama <i>Name</i>	: Hesti Wulantari
Alamat <i>Address</i>	: Klampok, Brosot, Galur, Kulonprogo

METODE, STANDART, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

Metode <i>Method</i>	: SK Dirjen PDN No. 10 / Kep / 3 / 2012
Standard <i>Standard</i>	: Komparator 1 M
Telusuran <i>Traceability</i>	: Tertelusur ke satuan Pengukuran SI melalui Direktorat Metrologi (LK-IDN-045)


TANGGAL PENGUJIAN
Date of Verified : 13 Agustus 2019

LOKASI PENGUJIAN
Location of Verified : UPTD Pelayanan Metrologi Legal Kab. Sleman

KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN
Environment condition of Verified : Suhu : 20 ± 2 °C ; Kelembaban : 55 ± 10 RH

HASIL
Result : Lihat sebaliknya

DISARANKAN UNTUK DIUJI ULANG
Reverification : 13 Agustus 2020



Sleman, 16 Agustus 2019
 Kepala
 Sarwoko S.H., S.E., Akt.
 NIP. 19710226 199903 1 004

Halaman 1 dari 2 Halaman

LAMPIRAN SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENGUJIAN

Verification data

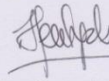
1. Referensi : SK Dirjen PDN No. 10 / Kep / 3 / 2012
2. Diuji oleh : Riefki Sapto Aji, A.Md. / NIP. 19890329 201212 1 002
Verified

II. HASIL PENGUJIAN

Verification Result


Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0,00	0,00
100,00	99,60
200,00	199,90
300,00	299,60
600,00	600,10
900,00	900,10
1200,00	1200,00

Penanggung Jawab Teknik



Heru Suryadi, S.T.
NIP.19790311 201101 1 007

Lampiran 5. Sertifikat Peneraan *Stopwatch*



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
UPT PELAYANAN METROLOGI LEGAL

Jl. Parasamya, Beran, Tridadi, Sleman, D.I. Yogyakarta 55511
 Telepon (0274) 868405 ext 6176, Faksimile (0274) 865559

SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN
 VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 0724 / MLS / AUL - 008 / VIII / 2019
 Number

No. Order	: 0074
Diterima tgl	: 5 Agustus 2019

ALAT
Equipment

Nama <i>Name</i>	: ALAT UKUR WAKTU	Nomor Seri <i>Serial number</i>	: -
Kapasitas <i>Capacity</i>	: 60 menit	Merek/Buatan <i>Brand / Made in</i>	: Casio
Tipe/Model <i>Type/Model</i>	: Stopwatch	Daya Baca <i>Readability</i>	: 0,01 detik

PEMILIK
Owner

Nama <i>Name</i>	: Hesti Wulantari
Alamat <i>Address</i>	: Klampok, Brosot, Galur, Kulonprogo

METODE, STANDART, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

Metode <i>Method</i>	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Standard <i>Standard</i>	: Stop watch Casio HS-70 W
Telusuran <i>Traceability</i>	: Tertelusur ke satuan SI melalui LK-IDN-045


TANGGAL PENGUJIAN
Date of Verified : 13 Agustus 2019

LOKASI PENGUJIAN
Location of Verified : UPT Pelayanan Metrologi Legal Kab. Sleman

KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN
Environment condition of Verified : Suhu : 22 ± 2 ; Kelembaban : 54 ± 10

HASIL
Result : Lihat sebaliknya

DISARANKAN UNTUK DIUJI ULANG
Reverification : 13 Agustus 2020



Sleman, 16 Agustus 2019
 Kepala
 Sanwoko, SH, SE, Akt.
 NIP. 19710226 199903 1 004

Halaman 1 dari 2 Halaman

LAMPIRAN SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENGUJIAN

Verification data

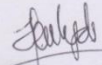
- Diuji oleh : 1. Riefki Sapto Aji, A.Md./ NIP. 19890329 201212 1 002

II. HASIL PENGUJIAN

Verification Result

Nominal (sekon)	Nilai Sebenarnya (sekon)	Error (sekon)	Error (%)
20' 04"	20' 042"	-0,002	-0,010
39' 89"	39' 956"	-0,066	-0,165
60' 01"	60' 109"	-0,099	-0,165
90' 01"	90' 126"	-0,116	-0,129
119' 97"	120' 076"	-0,106	-0,088
150' 1"	150' 214"	-0,114	-0,076
180' 1"	180' 218"	-0,118	-0,065

Penanggung Jawab Teknik,



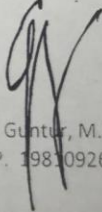
Heru Suryadi, S.T.
NIP. 19790311 201101 1 007

Lampiran 6. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama N : Hesti Wulantari
 NIM : 15601241071
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Ibu Indah Prasetyawati, Tri Purnama Sari, M. Of.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda Tangan
1.	17 April 2019	Bimbingan Bab 1	Jh
2	7 Mei 2019	Revisi Latar Belakang, rumusan masalah dan Manfaat	Jh
3.	31 Mei 2019	Revisi penggunaan SPoK pada latar Belakang	Jh
4	20 Juni 2019	Bimbingan Bab 1 dan Bab II	Jh
5	11 Juli 2019	Revisi Bab II tata tulis dan Teori	Jh
6	16 Juli 2019	Konsultasi Bab III, populasi dan sampel penelitian	Jh
7	23 Juli 2019	Bimbingan Bab II dan Bab III	Jh
8	29 Juli 2019	Bimbingan Bab I, II, III Instrumen penelitian	Jh
9	20 Agustus 2019	Bimbingan terkait penelitian	Jh
10.	3 September 2019	Bimbingan Bab IV - V	Jh
11	10 September 2019	Bimbingan Abstrak dan Revisi Bab 1 - 5	Jh
12.	18 September 2019	ACC	Jh

Ketua Jurusan POR,

 Dr. Guntur, M.Pd.
 NIP. 19810926 200604 1 001.

CS Scanned with CamScanner

BAG-PT

Lampiran 7. Kuesioner Kualitas Tidur PSQI (Asli)

Subject's Initials _____ ID# _____ Date _____ Time _____ AM
PM

PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX

INSTRUCTIONS:

The following questions relate to your usual sleep habits during the past month only. Your answers should indicate the most accurate reply for the majority of days and nights in the past month. Please answer all questions.

1. During the past month, what time have you usually gone to bed at night?
BED TIME _____
2. During the past month, how long (in minutes) has it usually taken you to fall asleep each night?
NUMBER OF MINUTES _____
3. During the past month, what time have you usually gotten up in the morning?
GETTING UP TIME _____
4. During the past month, how many hours of actual sleep did you get at night? (This may be different than the number of hours you spent in bed.)
HOURS OF SLEEP PER NIGHT _____

For each of the remaining questions, check the one best response. Please answer all questions.

5. During the past month, how often have you had trouble sleeping because you . . .
 - a) Cannot get to sleep within 30 minutes
Not during the past month _____ Less than once a week _____ Once or twice a week _____ Three or more times a week _____
 - b) Wake up in the middle of the night or early morning
Not during the past month _____ Less than once a week _____ Once or twice a week _____ Three or more times a week _____
 - c) Have to get up to use the bathroom
Not during the past month _____ Less than once a week _____ Once or twice a week _____ Three or more times a week _____

- d) Cannot breathe comfortably
Not during the past month _____ Less than once a week _____ Once or twice a week _____ Three or more times a week _____
- e) Cough or snore loudly
Not during the past month _____ Less than once a week _____ Once or twice a week _____ Three or more times a week _____
- f) Feel too cold
Not during the past month _____ Less than once a week _____ Once or twice a week _____ Three or more times a week _____
- g) Feel too hot
Not during the past month _____ Less than once a week _____ Once or twice a week _____ Three or more times a week _____
- h) Had bad dreams
Not during the past month _____ Less than once a week _____ Once or twice a week _____ Three or more times a week _____
- i) Have pain
Not during the past month _____ Less than once a week _____ Once or twice a week _____ Three or more times a week _____
- j) Other reason(s), please describe _____

How often during the past month have you had trouble sleeping because of this?

- Not during the past month _____ Less than once a week _____ Once or twice a week _____ Three or more times a week _____

6. During the past month, how would you rate your sleep quality overall?

- Very good _____
- Fairly good _____
- Fairly bad _____
- Very bad _____

7. During the past month, how often have you taken medicine to help you sleep (prescribed or "over the counter")?

Not during the past month _____ Less than once a week _____ Once or twice a week _____ Three or more times a week _____

8. During the past month, how often have you had trouble staying awake while driving, eating meals, or engaging in social activity?

Not during the past month _____ Less than once a week _____ Once or twice a week _____ Three or more times a week _____

9. During the past month, how much of a problem has it been for you to keep up enough enthusiasm to get things done?

No problem at all _____
Only a very slight problem _____
Somewhat of a problem _____
A very big problem _____

10. Do you have a bed partner or room mate?

No bed partner or room mate _____
Partner/room mate in other room _____
Partner in same room, but not same bed _____
Partner in same bed _____

If you have a room mate or bed partner, ask him/her how often in the past month you have had . . .

a) Loud snoring

Not during the past month _____ Less than once a week _____ Once or twice a week _____ Three or more times a week _____

b) Long pauses between breaths while asleep

Not during the past month _____ Less than once a week _____ Once or twice a week _____ Three or more times a week _____

c) Legs twitching or jerking while you sleep

Not during the past month _____ Less than once a week _____ Once or twice a week _____ Three or more times a week _____

d) Episodes of disorientation or confusion during sleep

Not during the past month _____ Less than once a week _____ Once or twice a week _____ Three or more times a week _____

e) Other restlessness while you sleep; please describe _____

Not during the past month _____ Less than once a week _____ Once or twice a week _____ Three or more times a week _____

1. During the past month, what time have you usually gone to bed at night?

BED TIME _____

2. During the past month, how long (in minutes) has it usually taken you to fall asleep each night?

NUMBER OF MINUTES _____

3. During the past month, what time have you usually gotten up in the morning?

GETTING UP TIME _____

4. During the past month, how many hours of actual sleep did you get at night? (This may be different than the number of hours you spent in bed.)

HOURS OF SLEEP PER NIGHT _____

For each of the remaining questions, check the one best response. Please answer all questions.

5. During the past month, how often have you had trouble sleeping because you:

a) Cannot get to sleep within 30 minutes

Not during the past month _____ Less than once a week _____ Once or twice a week _____ Three or more times a week _____

b) Wake up in the middle of the night or early morning

Not during the past month _____ Less than once a week _____ Once or twice a week _____ Three or more times a week _____

c) Have to get up to use the bathroom

Not during the past month _____ Less than once a week _____ Once or twice a week _____ Three or more times a week _____

Lampiran 8. Kuesioner Kualitas Tidur PSQI (Terjemahan)

PITTSBURG SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)

Nama Responden :

Petunjuk :

- Mohon diingat, ini bukan TES! Kami mengharapkan jawaban sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.
- Jangan khawatir mengenai data penelitian anda, data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah.
- Jika ada pertanyaan yang sulit untuk dipahami, harap menanyakannya kepada peneliti.
- Tolong diingat kembali mengenai kebiasaan tidur anda selama sebulan terakhir.

Jawablah pertanyaan berikut pada tempat yang telah disediakan

1. Dalam sebulan terakhir, jam berapa anda biasanya tidur pada malam hari? Waktu Tidur Biasanya	Jam : Menit (misal 22:00) _ : _
2. Dalam sebulan terakhir, berapa lama (dalam menit) waktu yang anda perlukan untuk dapat tertidur setiap malam? Waktu Yang Dibutuhkan Saat Mulai Berbaring Hingga Tertidur	(misal 30 menit) __ menit
3. Dalam sebulan terakhir, jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari? Waktu Bangun Tidur Biasanya	(misal 07:00) _ : _
4. Dalam sebulan terakhir, berapa jam anda tidur pada malam hari? (ini mungkin berbeda dengan lama waktu yang anda habiskan di tempat tidur) Jumlah Jam Tidur Per Malam	(Contoh: 6 Jam) __ jam

Berilah tanda “√” pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai

5. Dalam sebulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan tidur karena mengalami...	Tidak pernah	Kurang dari Seminggu	1 atau 2x seminggu	3x atau lebih seminggu
a. Tidak bisa tidur dalam jangka waktu 30 menit setelah berbaring	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Terbangun pada tengah malam atau dini hari	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Harus bangun untuk ke kamar mandi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Sulit bernapas dengan nyaman	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

e. Batuk atau mendengkur keras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Merasa kedinginan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Merasa kepanasan/gerah	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. Mengalami mimpi buruk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. Merasa Nyeri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j. Alasan lain yang mengganggu, tolong jelaskan: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seberapa sering anda mengalami gangguan tidur karena hal tersebut.				
6. Dalam sebulan terakhir, bagaimana kah anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?	Sangat Baik	Cukup Baik	Kurang Baik	Sangat Buruk
7. Dalam sebulan terakhir, seberapa sering anda mengkonsumsi obat (dengan atau tanpa resep dokter) untuk membantu agar bisa tidur?	Tidak pernah	Kurang dari seminggu	1 atau 2x seminggu	3 atau lebih seminggu
8. Dalam sebulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan untuk tetap terjaga/segar/tidak merasa ngantuk ketika berkendara, makan, atau dalam aktivitas sosial?	Tidak pernah	Kurang dari seminggu	1 atau 2x seminggu	3 atau lebih seminggu
9. Pada sebulan terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias guna menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas?	Tidak ada masalah sama sekali	Sedikit sekali masalah	Ada Masalah	Masalah Besar

Lampiran 9. Kuesioner yang telah diisi Oleh Siswa

PITTSBURG SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)

Nama Responden : Umarah Nur A, XII IPS 1, Umur 18th → 19-07-2009

Petunjuk :

- Mohon diingat, ini bukan TES! Kami mengharapkan jawaban sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.
- Jangan khawatir mengenai data penelitian anda, data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah.
- Jika ada pertanyaan yang sulit untuk dipahami, harap menanyakannya kepada peneliti.
- Tolong diingat kembali mengenai kebiasaan tidur anda selama sebulan terakhir.

Jawablah pertanyaan berikut pada tempat yang telah disediakan

1. Dalam sebulan terakhir, jam berapa anda biasanya tidur pada malam hari? Waktu Tidur Biasanya	Jam : Menit (misal 22:00)
	<u>22:00</u>
2. Dalam sebulan terakhir, berapa lama (dalam menit) waktu yang anda perlukan untuk dapat tertidur setiap malam? Waktu Yang Dibutuhkan Saat Mulai Berbaring Hingga Tertidur	(misal 30 menit)
	<u>05</u> menit
3. Dalam sebulan terakhir, jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari? Waktu Bangun Tidur Biasanya	(misal 07:00)
	<u>05:00</u>
4. Dalam sebulan terakhir, berapa jam anda tidur pada malam hari? (ini mungkin berbeda dengan lama waktu yang anda habiskan di tempat tidur) Jumlah Jam Tidur Per Malam	(Contoh: 6 Jam)
	<u>06</u> jam

Berilah tanda "√" pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai

5. Dalam sebulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan tidur karena mengalami...	Tidak pernah	Kurang dari Seminggu	1 atau 2x seminggu	3x atau lebih seminggu
a. Tidak bisa tidur dalam jangka waktu 30 menit setelah berbaring	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Terbangun pada tengah malam atau dini hari	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Harus bangun untuk ke kamar mandi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Sulit bernapas dengan nyaman	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

e. Batuk atau mendengkur keras	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Merasa kedinginan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
g. Merasa kepanasan/gerah	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. Mengalami mimpi buruk	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. Merasa Nyeri	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j. Alasan lain yang mengganggu, tolong jelaskan:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seberapa sering anda mengalami gangguan tidur karena hal tersebut.		<input checked="" type="checkbox"/>		
6. Dalam sebulan terakhir, bagaimana kah anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?	Sangat Baik <input checked="" type="checkbox"/>	Cukup Baik <input type="checkbox"/>	Kurang Baik <input type="checkbox"/>	Sangat Buruk <input type="checkbox"/>
7. Dalam sebulan terakhir, seberapa sering anda mengkonsumsi obat (dengan atau tanpa resep dokter) untuk membantu agar bisa tidur?	Tidak pernah <input checked="" type="checkbox"/>	Kurang dari seminggu <input type="checkbox"/>	1 atau 2 minggu <input type="checkbox"/>	3 atau lebih minggu <input type="checkbox"/>
8. Dalam sebulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan untuk tetap terjaga/segar/tidak merasa ngantuk ketika berkendara, makan, atau dalam aktivitas sosial?	Tidak pernah <input checked="" type="checkbox"/>	Kurang dari seminggu <input type="checkbox"/>	1 atau 2 minggu <input checked="" type="checkbox"/>	3 atau lebih minggu <input type="checkbox"/>
9. Pada sebulan terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias guna menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas?	Tidak ada masalah sama sekali <input type="checkbox"/>	Sedikit ada masalah <input checked="" type="checkbox"/>	Ada Masalah <input type="checkbox"/>	Sangat Besar <input type="checkbox"/>

Lampiran 10. Formulir Tes Kesehatan Jasmani Indonesia (TKJI)

FORMULIR TKJI				
Nama	:			(Putera/Puteri*)
Umur	:	tahun	Nama Sekolah	:
Tanggal tes	:		Tempat Tes	:
No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 60 meter	detik		
2.	Gantung : a. siku tekuk b. angkat tubuh	detik kali		
3.	Baring duduk 60 detik	kali		
4.	Loncat tegak <ul style="list-style-type: none"> • Tinggi lompatan : cm • Loncatan I : cm • Loncatan II : cm • Loncatan III : cm 	cm		
5.	Lari 600 / 800 / 1000 / 1200 meter	mt dt		
6.	Jumlah Nilai			
7.	Klasifikasi			

Petugas tes,

Lampiran 11. Data Hasil Pengisian Kuesioner PSQI

No	Nama	1	2	3	4	5										6	7	8	9	No	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	Total	Kode	Kategori
						a	b	C	d	e	f	g	H	i	j															
1	E.E.P	11	20	17.5	6.5	1	1	2	0	0	1	1	1	1	2	1	0	2	1	1	1	1	0	2	0	1	6	2	BURUK	
2	A.D.S	11	5	18	6	1	1	2	0	0	2	1	0	0	2	1	0	1	0	2	1	1	1	0	1	0	1	4	1	BAIK
3	E.N.S	10	20	16	8	2	0	2	0	0	0	1	0	0	2	1	0	1	1	3	1	1	0	0	1	0	1	4	1	BAIK
4	U.N.A	11	5	18	6	0	0	0	0	0	3	0	1	0	1	1	0	2	1	4	1	0	1	0	1	0	1	4	1	BAIK
5	U.K	10	30	16.5	7.5	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	5	1	1	0	0	1	0	1	4	1	BAIK
6	S.D.R	10	10	18	6	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	0	2	1	6	1	1	1	1	2	0	1	7	2	BURUK
7	W.S	10	10	16.5	7.5	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	7	1	0	0	0	1	0	0	2	1	BAIK
8	G.I.D	10	20	17	7	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	8	1	1	1	0	1	0	0	4	1	BAIK
9	E.S	10	10	16	8	1	0	1	0	3	0	0	0	1	0	1	0	0	0	9	1	1	0	0	1	0	0	3	1	BAIK
10	B.T.H	10.5	25	17.5	6.5	0	1	2	0	0	1	1	0	0	2	1	0	1	1	10	1	1	1	0	1	0	1	5	2	BURUK
11	N.H.S	10	40	17	7	2	1	0	0	0	1	1	1	0	3	1	0	2	1	11	1	2	1	0	1	0	1	6	2	BURUK
12	D.L	10	10	17	7	0	2	1	0	0	3	2	0	0	3	1	0	2	1	12	1	0	1	0	2	0	1	5	2	BURUK
13	L.A	11	40	18	6	3	2	3	1	1	3	1	1	2	3	1	2	2	1	13	1	3	1	0	3	2	1	11	2	BURUK
14	N.F	11	20	18	6	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	0	1	1	14	1	1	1	0	2	0	1	6	2	BURUK
15	A	10	20	16	8	1	1	3	0	0	2	1	2	0	1	1	0	1	1	15	1	1	0	0	2	0	1	5	2	BURUK
16	P.G.P	10	10	16	8	1	0	1	0	2	1	0	0	1	0	1	0	0	0	16	1	1	0	0	1	0	0	3	1	BAIK
17	J.K.M	11	5	18	6	1	1	2	0	1	1	1	0	0	2	1	0	1	0	17	1	1	1	0	1	0	1	4	2	BAIK
18	A.S	11	15	18	7	2	1	0	0	0	2	2	1	1	2	2	0	1	1	18	2	1	1	0	1	0	1	6	2	BURUK
19	N.M	11,5	10	17,5	6	0	2	2	2	2	2	2	0	0	0	1	2	0	1	19	1	0	1	0	2	2	1	7	2	BURUK
20	D.A.N	11	20	18	7	1	1	1	0	0	1	2	1	0	2	2	0	1	1	20	2	1	1	0	1	0	1	6	2	BURUK
21	G.P	10	10	18	6	1	1	1	2	0	3	1	1	2	1	1	0	2	1	21	1	1	1	1	2	0	1	7	2	BURUK
22	F.D	10	10	16.5	7.5	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	22	1	0	0	0	1	0	0	2	1	BAIK
23	T.A	10	20	17	7	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	23	1	1	1	0	1	0	0	4	1	BAIK
24	T.A.R	10	10	16	8	1	0	1	0	2	1	0	0	1	0	1	0	0	0	24	1	1	0	0	1	0	0	3	1	BAIK
25	B.Z.B	10.5	25	17.5	6.5	0	1	1	1	0	1	1	0	0	2	1	0	1	1	25	1	1	1	0	1	0	1	5	2	BURUK

26	D.C	10	40	17	7	2	1	0	0	0	1	1	1	1	2	1	0	2	1	26	1	2	1	0	1	0	1	6	2	BURUK
27	M.T	11	10	18	7	1	2	2	0	0	2	2	1	0	0	1	0	2	1	27	1	1	1	0	1	0	2	6	2	BURUK
28	MDA	10.5	25	17.5	6.5	0	1	2	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	28	1	1	1	0	1	0	1	5	2	BURUK
29	MAM	10	30	16.5	7.5	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	29	1	1	0	0	1	0	1	4	1	BAIK

Lampiran 12. Data Hasil Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

No	Nama	P/L	Lari 60 Meter		Gantung SikuTekuk		Baring Duduk 60 detik		LoncatTegak		Lari 1000		Jumlah Nilai	Kategori
			Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai		
1	E.E.P	P	9.92"	3	11"	3	22	4	30	2	7'25"	1	13	Kurang
2	A.D.S	P	9.23"	4	4"	2	32	5	37	3	6'29"	2	16	Sedang
3	E.N.S	P	9.22"	4	5"	2	45	5	38	3	7'20"	2	16	S
4	U.N.A	P	9.80"	4	12"	3	23	4	31	3	6'48"	2	16	S
5	U.K	P	9.22"	4	10"	3	12	3	38	3	6'25"	2	15	S
6	S.D.R	P	10.20"	3	4"	2	15	3	33	3	7'41"	1	12	K
7	W.S	P	8.93"	4	5"	2	23	4	33	3	5'53"	3	16	S
8	G.I.D	P	8.86"	4	7"	2	20	4	39	4	6'57"	2	16	S
9	E.S	P	9.60"	4	4"	2	30	5	38	3	6'47"	2	16	S
10	B.T.H	P	9.86"	4	9"	2	26	4	32	3	7'36"	1	14	S
11	N.H.S	P	10.11"	3	4"	2	13	3	38	3	9'25"	1	12	K
12	D.L	P	9.45"	4	6"	2	6	3	37	3	8'20"	1	13	K
13	L.A	P	10.23"	3	7"	2	13	3	37	3	8'29"	1	12	K
14	N.F	P	10.54"	3	4"	2	31	5	30	2	8'30"	1	13	K
15	A	P	9.85"	4	11"	3	20	4	33	3	7'57"	1	15	S
16	P.G.P	L	7.93"	4	13	3	57	4	65	4	4'12"	4	18	B
17	J.K.M	L	7.91"	4	11	3	55	4	67	4	4'11"	4	18	B
18	A.S	L	8.02"	4	12	3	56	3	56	3	5'45"	3	16	S
19	N.M	L	8.38"	4	12	3	53	3	53	3	5'48"	3	16	S
20	D.A.N	L	8.22"	4	11	3	54	4	59	4	6'25"	2	15	S
21	G.P	L	8.62"	3	10	3	39	4	54	4	6'41"	1	15	S
22	F.D	L	7.89"	4	13	3	43	4	68	4	4'13"	4	18	B
23	T.A	L	7.91"	4	12	3	53	4	63	4	4'17"	4	18	B

24	T.A.R	L	7.82''	4	14	4	55	4	60	4	4'47''	3	18	B
25	B.Z.B	L	8.36''	4	11	3	41	3	53	3	5'36''	2	15	S
26	D.C	L	8.71''	3	10	3	40	2	48	2	5'65''	2	12	S
27	M.T	L	8.34''	4	11	3	51	3	52	3	5'48''	2	15	S
28	MDA	L	8.42''	3	10	3	39	3	50	3	6'20''	2	14	S
29	MAM	L	8.35''	4	13	3	52	3	52	3	4'36''	3	16	B

Lampiran 13. Uji Normalitas dan Uji Linieritas

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Kualitas Tidur	Kebugaran Jasmani
N		29	29
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	4,97	15,14
	Std. Deviation	1,822	1,922
	Most Extreme Differences		
	Absolute	,150	,161
	Positive	,150	,154
	Negative	-,126	-,161
Kolmogorov-Smirnov Z		,809	,867
Asymp. Sig. (2-tailed)		,530	,439
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			

Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Kebugaran Jasmani * Kualitas Tidur	Between Groups	(Combined)	64,011	6	10,669	5,951	,001
		Linearity	49,537	1	49,537	27,635	,000
		Deviation from Linearity	14,474	5	2,895	1,615	,198
	Within Groups		39,437	22	1,793		
	Total		103,448	28			

Lampiran 14. Uji Hipotesis

Correlations			
		Kualitas Tidur	Kebugaran Jasmani
Kualitas Tidur	Pearson Correlation	1	-,692**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	29	29
Kebugaran Jasmani	Pearson Correlation	-,692**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	29	29
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Statistics

		Kualitas Tidur	Kebugaran Jasmani
N	Valid	29	29
	Missing	0	0
Mean		4,97	15,14
Median		5,00	15,00
Mode		4	16
Std. Deviation		1,822	1,922
Minimum		2	12
Maximum		11	18

Lampiran 15. Dokumentasi







