

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KEBUGARAN  
JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI KEGIATAN  
EKSTRAKURIKULER BOLABASKET  
DI SMA NEGERI 2 WONOSOBO**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:  
Alfi Widyama  
16601241086

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
YOGYAKARTA  
2020**

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KEBUGARAN  
JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI KEGIATAN  
EKSTRAKURIKULER BOLABASKET  
DI SMA NEGERI 2 WONOSOBO**

**Oleh:**

Alfi Widyama  
16601241086

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional menggunakan metode survei dengan instrumen berupa tes, instrumen kualitas tidur dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dengan validitas ( $r=0.73$ ), reliabilitas (Cronbach's  $\alpha=0.83$ ), sedangkan 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 yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling purposive*. Total sampel sebanyak 24 siswa. Analisis data menggunakan korelasi *Product Moment* (*Karl Pearson*) pada taraf signifikansi 0,05 atau 5 %.

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, dan pengujian hasil penelitian diperoleh nilai  $r_{x.y} = -0,768 > r_{tabel} = 0.388$ , maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo.

Kata kunci: kualitas tidur, kebugaran jasmani, ekstrakurikuler bolabasket.

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Alfi Widyama

NIM : 16601241086

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo

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, 27 Desember 2019  
Yang menyatakan,



Alfi Widyama  
NIM. 16601241086

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KEBUGARAN  
JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI KEGIATAN  
EKSTRAKURIKULER BOLABASKET  
DI SMA NEGERI 2 WONOSOBO**

Disusun oleh :

Alfi Widyama  
NIM. 16601241086

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

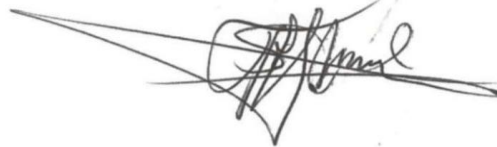
Yogyakarta, 6 Februari 2020

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Dr. Jaka Sunardi, M. Kes.  
NIP. 19610731 199001 1 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Drs. F. Suharjana, M. Pd.  
NIP. 195807061984031002

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLABASKET DI SMA NEGERI 2 WONOSOBO

Disusun oleh:

Alfi Widyama  
16601241086

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

Pada tanggal, 14 Februari 2020

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Drs. F. Suharjana, M. Pd.</b> Ketua Penguji/Pembimbing		27-02-2020
<b>Indah Prasetyawati T.P.S M. Or.</b> Sekretaris Penguji		25-02-2020
<b>Dr. Jaka Sunardi, M. Kes.</b> Penguji I (Utama)		24-02-2020

Yogyakarta, Februari 2020  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dehan,



**Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.**  
19650701 199001 1 0012

## **HALAMAN MOTTO**

“Ridho Allah tergantung pada ridha orang tua dan murka Allah tergantung pada murka orang tua”

(Hadits riwayat Hakim, ath-Thabrani)

“Tidak ada perjuangan yang sia-sia”

(Penulis)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Karya ini penulis persembahkan kepada orang-orang yang punya makna sangat istimewa bagi kehidupan penulis, diantaranya:

- Kedua orang tua Bapak Widiarto dan Ibu Siti Maryam yang senantiasa memberikan dukungan baik berupa semangat dan doa yang tiada henti sehingga akhirnya terselesaikannya skripsi ini.
- Adiku tersayang Farah Anggita yang selalu memberikan semangat dan nasihat.

Semoga Allah senantiasa memberikan rahmat dan berkahnya untuk kita semua sehingga dapat menjalani kehidupan dengan lebih dari sekedar baik dan semoga kelak kita semua dapat dipersatukan kembali dalam surga Allah Swt.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo” dapat disusun dengan lancar dan sesuai harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, terkhusus dosen pembimbing. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

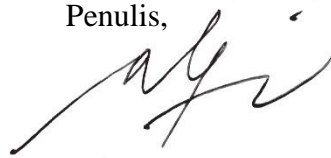
1. Bapak Drs. F. Suharjana, M.Pd., selaku dosen Pembimbing TAS, yang telah memberikan bimbingan selama penelitian berlangsung.
2. Bapak Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas. M.Or., selaku Dosen Penasehat Akademik, yang telah memberikan bimbingan studi serta motivasi selama pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama penyusunan pra proposal sampai terselesaikannya tugas akhir skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian ini.
5. Ibu Indah Nurhayati S.Pd., M.Si., selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Wonosobo yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Para guru dan Staf SMA Negeri 2 Wonosobo yang telah membantu dan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu yang telah membantu selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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 menjadi informasi penting yang membawa manfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 27 Desember 2019

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Alfi Widyama', written in a cursive style.

Alfi Widyama

NIM 16601241086

## 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 .....	x
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 Kualitas Tidur .....	8
a. Definisi Tidur dan Kualitas Tidur .....	8
b. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur .....	9
c. Manfaat Tidur.....	10
d. Instrumen Pengukuran Kualitas Tidur .....	11
2. Hakikat Kebugaran Jasmani .....	12
a. Definisi Kebugaran Jasmani .....	12
b. Komponen Kebugaran Jasmani .....	13
c. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	15
d. Instrumen Pengukuran Kebugaran Jasmani .....	16
3. Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani.....	18
4. Hakikat Ekstrakurikuler .....	19
5. Hakikat Bolabasket.....	19
a. Definisi Bolabasket .....	19
6. Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo .....	20
7. Karakteristik Siswa SMA .....	22
8. Karakteristik Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo .....	24
B. Penelitian yang Relevan .....	25

C. Kerangka Berpikir .....	27
D. Hipotesis Penelitian .....	28

### **BAB III. METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
1. Tempat Penelitian .....	29
2. Waktu Penelitian .....	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	30
1. Populasi Penelitian .....	30
2. Sampel Penelitian .....	30
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	31
1. Kualitas Tidur .....	31
2. Kebugaran Jasmani .....	31
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	32
1. Instrumen Pengumpulan Data .....	32
a. Instrumen <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) .....	32
b. Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) .....	33
2. Teknik Pengumpulan Data .....	34
a. Kuesioner .....	34
b. Tes Pengukuran Kebugaran Jasmani .....	34
F. Validitas dan Reabilitas Instrumen .....	37
G. Teknik Analisis Data .....	38
1. Uji Pernyataan Analisis .....	39
a. Uji Normalitas .....	39
b. Uji Linearitas .....	39
c. Uji Hipotesis .....	39

### **BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	41
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	41
a. Kualitas Tidur .....	41
b. Kebugaran Jasmani .....	43
B. Hasil Uji Persyarat .....	45
C. Pembahasan .....	48
D. Keterbatasan Penelitian .....	50

### **BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	51
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	51
C. Saran .....	51

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	53
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	56
-----------------------	----

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai Tes Tesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 16-19 Tahun Putra.....	36
Tabel 2. Nilai Tes Tesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 16-19 Tahun Putri.....	37
Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Putra dan Putri .....	37
Tabel 4. Pedoman untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi .....	40
Tabel 5. Deskriptif Statistik Kualitas Siswa .....	41
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Siswa .....	42
Tabel 7. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Siswa .....	43
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa .....	43
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas .....	45
Tabel 10. Hasil Uji Liniaritas .....	46
Tabel 11. Koefisien Korelasi Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani .....	46
Tabel 12. Hasil Analisis Tabulasi Silang Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani .....	47

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Rumus Korelasi <i>Product Moment</i> .....	40
Gambar 2. Diagram Lingkaran Kualitas Tidur Siswa.....	42
Gambar 3. Diagram Lingkaran Kebugaran Jasmani Siswa .....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Rekomendasi Penelitian .....	57
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian Sekolah .....	58
Lampiran 3. Sertifikat Peneraan Meteran .....	59
Lampiran 4. Sertifikat Peneraan <i>Stopwatch</i> .....	61
Lampiran 5. Kartu Bimbingan .....	63
Lampiran 6. Tata Cara Pengisian Kuesioner PSQI .....	64
Lampiran 7. Kuesioner Kualitas Tidur PSQI (Asli) .....	70
Lampiran 8. Kuesioner Kualitas Tidur PSQI (Terjemahan) .....	73
Lampiran 9. Kuesioner yang telah diisi Oleh Siswa .....	75
Lampiran 10. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) .....	77
Lampiran 11. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yang telah diisi ....	78
Lampiran 12. Data Hasil Pengisian Kuesioner PSQI .....	79
Lampiran 13. Data Hasil Pengukuran Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....	80
Lampiran 14. Data Penelitian Korelasi .....	82
Lampiran 15. Data Nama Usia Tanggal Lahir Siswa .....	83
Lampiran 16 Tabel $r$ <i>Product Moment</i> .....	85
Lampiran 17. Deskriptif Statistik .....	86
Lampiran 18. Uji Normalitas .....	87
Lampiran 19. Uji Linieritas .....	88
Lampiran 20. Uji Hipotesis .....	89
Lampiran 21. Analisis Tabulasi Silang .....	90
Lampiran 22. Dokumentasi Penelitian .....	91

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Bolabasket merupakan salah satu permainan olahraga beregu yang sangat populer baik di Indonesia maupun mancanegara. Permainan bolabasket bukan hanya memerlukan kerjasama tim yang baik, namun kemampuan bermain atau keterampilan tiap-tiap individu juga sangat penting. Perpaduan teknik dan taktik supaya dapat bermain optimal menjadi suatu hal yang patut diperhatikan. Permainan bolabasket saat ini sudah diperkenalkan sejak usia sekolah mulai dari SMP dan SMA di Kota Wonosobo, bahkan kejuaran-kejuaraan pun rutin diadakan demi mencetak siswa berbakat dan berprestasi dalam bidang olahraga khususnya olahraga bolabasket. Selain harus memiliki keterampilan yang baik, siswa pemain bolabasket diharapkan memiliki kebugaran jasmani yang baik supaya dapat bermain dengan maksimal dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani menjadi perihal penting bagi siswa di sekolah. Selain karena memiliki aktivitas yang padat, pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa yaitu dapat meningkatkan prestasi baik dalam bidang akademik maupun non akademik, tidak mudah terserang penyakit, belajar menjadi lebih bersemangat dan bergairah, dan juga dapat menjalani kehidupan yang lebih baik dan secara optimal di lingkungan masyarakat. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran yang baik akan memiliki daya tahan atau kekuatan yang lebih lama dan efisien dalam melakukan aktivitas khususnya aktivitas jasmani.

Kebugaran jasmani justru akan menurun apabila keliru dalam menerapkan pola hidup maupun menjalankan kebiasaan sehari-hari. Aktivitas padat di sekolah dan pengaruh penggunaan *gadget* yang berlebihan pada remaja semakin lama dapat menggeser pola hidup menjadi kurang tepat. Alangkah lebih baik jika waktu luang sebagai siswa digunakan untuk beristirahat, karena istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar setiap manusia. Selama tidur tubuh menjalani masa pemulihan yang merupakan bagian penting dalam fase latihan. Masa pemulihan disini adalah sebagai upaya peningkatan performa, jadi selama tidur tubuh memperbaiki kerusakan otot yang terjadi dalam latihan atau pertandingan. Sehingga tidur yang berkualitas menjadi perihal penting karena tidak hanya memberi dampak positif terhadap otot, tetapi juga pada otak. Memiliki durasi tidur yang cukup dan kualitas tidur yang baik akan membawa manfaat positif bagi tubuh, sebaliknya dampak negatif akan dirasakan tubuh jika memiliki durasi tidur dan kualitas tidur yang buruk.

Sistem pendidikan di Indonesia menerapkan beberapa peraturan supaya dalam pelaksanaannya dapat berjalan lancar. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah yaitu kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh siswa di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Kegiatan ekstrakurikuler terbagi menjadi dua, kegiatan ekstrakurikuler wajib dan kegiatan ekstrakurikuler pilihan. Tak jarang yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pilihan dalam bidang olahraga yaitu

bolabasket yang merupakan ekstrakurikuler yang banyak diminati oleh siswa di SMA Negeri 2 Wonosobo, baik siswa putra maupun putri.

Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo menjadi wadah untuk menyalurkan minat dan bakat siswa di sekolah. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo juga terbilang cukup banyak mulai dari siswa kelas X hingga kelas XII. Ekstrakurikuler bolabasket juga menjadi sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani supaya tetap terjaga dengan baik.

Kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan *problem* kesehatan dan kelelahan berlebihan (Suharjana, 2004: 5). Pentingnya kebugaran jasmani yaitu akan mempengaruhi performa atau penampilan dari pemain bolabasket itu sendiri dimana dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik akan menjadi modal utama pemain bolabasket dalam menunjukkan performanya. Karena dalam permainan bolabasket para pemain harus tetap *mobile* atau selalu bergerak kemanapun mengikuti arah bola saat berada di lapangan selama jalannya pertandingan, sehingga dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik dapat mengurangi tingkat kelelahan yang timbul sehingga pemain bolabasket tetap dapat memiliki konsentrasi yang tinggi yang membuat dia dapat terus berpikir dengan daya pikir tinggi dan juga kreatif serta tetap fokus saat latihan ataupun pertandingan berlangsung.

Saat melakukan observasi di sekolah pada tanggal 4 September 2019 di SMA Negeri 2 Wonosobo, sekolah tersebut menerapkan sistem *fullday school*

dalam kegiatan belajar mengajar dimulai dari pagi hingga sore hari. Aktivitas kegiatan belajar mengajar yang padat ini masih harus dilanjutkan dengan kegiatan ekstrakurikuler, salah satunya ekstrakurikuler bolabasket. Ekstrakurikuler bolabasket dilaksanakan dua kali dalam satu minggu diikuti oleh total 32 siswa yang terdiri dari 17 siswa putra dan 15 siswa putri.

Farikhan (2016: 2) dalam penelitiannya menyatakan bahwa kurangnya kegiatan harian atau kegiatan yang tidak terstruktur akan mempengaruhi pengurangan waktu tidur atau kualitas tidur. Pernyataan tersebut diperkuat ketika penulis melakukan observasi pada saat pelaksanaan ekstrakurikuler berlangsung, penulis mengamati banyak siswa yang terlihat lesu dan kurang bersemangat saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket dimana siswa tersebut tampak kelelahan dan kurang fokus saat mengikuti proses latihan. Beberapa siswa juga bercerita kepada penulis bahwa mereka terbiasa tidur larut malam karena mempersiapkan pembelajaran serta ujian atau penilaian di esok hari serta bermain *gadget* hingga larut malam.

Berdasarkan wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler bolabasket, bahkan beberapa siswa juga tidak jarang yang dapat terlambat dan mengikuti program latihan dengan kurang cekatan dan mudah lelah. Kelelahan yang muncul terkadang tidak sebanding dengan porsi latihan. Hal ini merupakan dampak dari kurangnya waktu istirahat dan kualitas tidur yang kurang baik. Hal tersebut juga diperkuat dari pernyataan pelatih ekstrakurikuler bolabasket mengenai belum pernah adanya tes kebugaran jasmani untuk mengukur sejauh mana tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket.

Berdasarkan paparan latar belakang di atas, pentingnya mengkaji mengenai kualitas tidur dan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo. Peneliti juga tertarik ingin mengkaji lebih lanjut dengan melakukan penelitian mengenai adakah hubungan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo. Lebih lanjut peneliti membuat karya ilmiah dengan judul “Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Beberapa siswa tampak lesu dan kurang bersemangat saat melaksanakan ekstrakurikuler bolabasket
2. Beberapa siswa tampak kurang fokus saat melaksanakan ekstrakurikuler bolabasket akibat aktivitas padat di sekolah.
3. Beberapa siswa terlihat mudah lelah saat proses latihan ekstrakurikuler bolabasket.
4. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo belum pernah dilaksanakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia kategori usia 16-19 tahun.

5. Belum diketahuinya hubungan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo.

### **C. Batasan Masalah**

Agar permasalahan dalam penelitian ini menjadi lebih fokus, maka permasalahan yang ada perlu dibatasi. Oleh karena itu, permasalahan ini hanya akan membahas tentang “hubungan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat dirumuskan rumusan masalah sebagai berikut. “Adakah hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo.

### **F. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis
  - a. Sebagai informasi dan pengetahuan berdasarkan kebenaran ilmiah tentang adanya hubungan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo.

b. Sebagai acuan untuk pengembangan penelitian lebih lanjut mengenai pendidikan kesehatan dan kebugaran khususnya tentang hubungan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan mengenai hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa untuk bahan penelitian selanjutnya.

### b. Bagi Siswa

Bagi para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo untuk lebih menjaga kualitas tidur mereka, sehingga tingkat kebugaran jasmani mereka tetap dalam keadaan baik.

### c. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi tambahan, sehingga dapat memberikan sosialisasi atau penyuluhan pentingnya memiliki pola hidup yang sehat khususnya bagi para remaja dan juga untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo.

### d. Bagi Pelatih

Sebagai tambahan informasi dan bahan evaluasi program latihan yang telah dilaksanakan dan acuan untuk mengembangkan program latihan selanjutnya.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Hakikat Kualitas Tidur**

##### **a. Definisi Tidur dan Kualitas Tidur**

Triyana (2012: 186) mendefinisikan tidur adalah perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun. Tidur diidentikkan dengan aktivitas fisik yang minim, tingkat kesadaran yang bervariasi, perubahan proses fisiologis tubuh, dan penurunan respons terhadap stimulus eksternal. Manusia juga membutuhkan istirahat dengan cara tidur untuk mengembalikan kebugaran ataupun sekadar mengistirahatkan organ-organ tubuh setelah melakukan aktivitas olahraga. Adapun definisi tidur menurut Fenny & Supriatmo (2016: 141) bahwa tidur merupakan suatu proses aktif, bukan sekadar hilangnya keadaan terjaga. Tingkat aktivitas otak keseluruhan tidak berkurang selama tidur.

Sulistiyani (2012: 280) kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk tetap tidur, tidak hanya mencapai jumlah atau lamanya tidur. Kualitas tidur menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya. Adapun menurut Fenny & Supriatmo (2016: 141) kualitas tidur adalah suatu kondisi yang dialami oleh seseorang yaitu ketika terbangun dari tidurnya tubuh merasakan kesegaran dan kebugaran.

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur tidak hanya mengenai durasi tidurnya. Namun juga terkait dengan lamanya tidur dan ketika seseorang terbangun dari tidur sehingga mendapatkan kesegaran. Hal

ini disebabkan karena ketika terbangun kebutuhan tidurnya sudah terpenuhi.

#### b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh bermacam-macam faktor. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur menurut Asmadi (2008: 138) yaitu antara lain sebagai berikut:

##### 1) Status Kesehatan

Seseorang yang kondisi tubuhnya sehat memungkinkan ia dapat tidur dengan nyenyak, sedangkan untuk seseorang yang kondisinya kurang sehat (sakit) dan rasa nyeri, maka kebutuhan tidurnya akan tidak nyenyak.

##### 2) Lingkungan

Lingkungan dapat meningkatkan atau menghalangi seseorang untuk tidur. Pada lingkungan bersih, bersuhu dingin, suasana yang tidak gaduh (tenang), dan penerangan yang tidak terlalu terang akan membuat seseorang tersebut tertidur dengan nyenyak, begitupun sebaliknya jika lingkungan kotor, bersuhu panas, suasana yang ramai dan penerangan yang sangat terang, dapat mempengaruhi kualitas tidurnya.

##### 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. Zat ini akan mengurangi tahap IV NREM (*Non – Rapid Eye Movement*) dan REM (*Rapid Eye Movement*).

##### 4) Diet

Makanan yang banyak mengandung L-Triptofan seperti keju, susu, daging dan ikan tuna dapat menyebabkan seseorang mudah tidur. Sebaliknya minuman yang mengandung kafein maupun alkohol akan mengganggu tidur.

##### 5) Gaya Hidup

Kelelahan yang dirasakan seseorang dapat pula mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Kelelahan tingkat menengah orang dapat tidur dengan nyenyak. Sedangkan pada kelelahan yang berlebih akan menyebabkan periode tidur REM (*Rapid Eye Movement*) lebih pendek.

##### 6) Obat-obatan

Obat-obatan yang dikonsumsi seseorang ada yang berefek menyebabkan tidur, adapula yang sebaliknya mengganggu tidur.

Banyaknya faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dapat menjadi bahan acuan untuk menerapkan pola hidup yang baik. Sulistiyani (2012: 282) menegaskan kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi beberapa faktor, diantaranya yaitu kondisi lingkungan, fisik, aktivitas, dan gaya hidup. Kebiasaan

olahraga juga dapat mempengaruhi tidur karena kelelahan yang muncul akan memudahkan tidur.

Berdasarkan pernyataan di atas, tidur yang berkualitas dipengaruhi oleh beberapa faktor penting seperti faktor lingkungan, gaya hidup, faktor fisiologis dan juga psikologis. Faktor psikologis mempengaruhi mental seperti kecemasan, depresi bahkan konsentrasi, sedangkan fisiologis terkait dengan penurunan fungsi tubuh. Faktor-faktor tersebut dapat terjadi karena kebiasaan, sehingga pentingnya menerapkan pola hidup yang baik sehingga faktor yang mempengaruhi tidur menjadi bersifat positif dan menjadikan kualitas tidur semakin baik.

#### c. Manfaat Tidur

Tidur merupakan keadaan hilangnya kesadaran secara normal dan periodik. Tidur dapat memulihkan atau mengistirahatkan fisik setelah seharian beraktivitas, mengurangi stres dan kecemasan, serta dapat meningkatkan kemampuan dan konsentrasi saat hendak melakukan aktivitas sehari-hari. Tidur tidak hanya bertujuan untuk menjaga kesehatan fisik tetapi juga berguna untuk menjaga kesehatan mental emosional. (Triyana, 2012: 186-187). Kualitas tidur yang baik dapat menunjang kelancaran dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Individu yang kekurangan tidur selama waktu tertentu dapat menyebabkan kesukaran untuk berkonsentrasi, perubahan fungsi tubuh, mental dan emosi (Hardinge & Shryock, 2001: 66). Tubuh yang kekurangan tidur akan mengalami masalah kesehatan karena fungsi fisiologi tubuh tidak berjalan optimal. Tidak hanya itu, psikologi seseorang menjadi terganggu karena kebutuhan dasar yaitu tidur tidak terpenuhi.

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa tidur bermanfaat pada fisik dan psikologi seseorang. Manfaat tidur yaitu dapat memulihkan fisik, dapat berkonsentrasi dengan baik, kestabilan mental dan emosi sehingga dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik. Tubuh yang tidak memiliki tidur yang cukup sudah dapat dipastikan tidak dapat menjalani aktivitas dengan baik karena fungsi fisiologis dan psikologis tidak bekerja secara optimal.

#### d. Instrumen Pengukuran Kualitas Tidur

Untuk dapat mengukur tingkat kualitas tidur seseorang, maka digunakan kuesioner penelitian menggunakan metode yaitu PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*). Rohmaningsih (2013: 24) menegaskan bahwa PSQI merupakan suatu metode penilaian untuk mengukur kualitas tidur dan gangguan tidur orang dewasa dalam interval waktu satu bulan terakhir yang berbentuk kuesioner. Adapun menurut Buysee, dkk dalam Rush (2000) PSQI adalah instrumen yang paling efektif untuk digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan pola tidur seseorang. PSQI dikembangkan untuk mengukur dan membedakan individu dengan kualitas tidur yang baik dan kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menggunakan instrumen PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*) untuk mengukur kualitas tidur. Pemilihan instrumen PSQI ini didasarkan karena merupakan instrumen yang paling efektif digunakan mengukur kualitas dan pola tidur. Pengukuran dalam kuesioner PSQI yaitu terkait kualitas tidur dan gangguan tidur seseorang dalam interval waktu satu bulan terakhir.

## **2. Hakikat Kebugaran Jasmani**

### **a. Definisi Kebugaran Jasmani**

Wiarto (2015: 55) menyebutkan kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan berlebih bagi tubuh. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya adalah setelah seseorang melakukan kegiatan, seseorang tersebut masih memiliki cukup tenaga dan semangat untuk menikmati waktu luangnya dan untuk kegiatan-kegiatan yang bersifat mendadak.

Sadoso Sumosardjuno (dalam Suharjana 2004: 2) mengemukakan kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak. Kebugaran jasmani merupakan kondisi yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan tubuh seseorang dalam melakukan pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, kebugaran jasmani menjadi salah satu kebutuhan hidup manusia.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki energi yang cukup untuk melakukan aktivitas secara mendadak. Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan hidup manusia yang harus tetap dijaga kebugarannya. Tubuh yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dapat melakukan aktivitas

dengan lancar dan efisien.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Wiarso (2015: 56-58) kebugaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related Physical Fitness*) dan kelompok yang berhubungan dengan keterampilan (*Skill Related Physical Fitness*).

Wiarso (2015: 58-59) menegaskan, bahwa kriteria kebugaran jasmani sebenarnya ditentukan oleh dua 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 :

1) Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh adalah presentase (%) lemak dari berat badan total dan Indeks Massa Tubuh (IMT). Komposisi tubuh dapat diukur dengan, *Skinfold alipers*, IMT (Indeks Massa Tubuh).

2) Kelenturan/ Fleksibilitas Tubuh

Kelenturan atau fleksibilitas adalah luas bidang gerak yang maksimal pada persendian, tanpa dipengaruhi oleh suatu paksaan atau tekanan. Fleksibilitas dipengaruhi oleh, jenis sendi; Struktur tulang; jaringan sekitar sendi, otot, tendon dan ligamen. Fleksibilitas ini sangat penting pada setiap gerak tubuh karena meningkatkan efisiensi kerja otot. Fungsi dari fleksibilitas tubuh adalah dapat mengurangi cedera (orang yang kelenturannya tidak baik cenderung mudah mengalami cedera).

3) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan dan kelenturan/ fleksibilitas sangat berkaitan.

4) Kekuatan Otot

Kekuatan otot adalah kontraksi maksimal yang dihasilkan otot, merupakan kemampuan untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Laki-laki memiliki kekuatan otot kira-kira 25% lebih besar dari wanita.

5) Daya Tahan Jantung Paru

Kemampuan jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada waktu kerja dalam mengambil O<sub>2</sub> secara maksimal (VO<sub>2</sub> maks) dan menyalurkan keseluruh tubuh terutama jaringan aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh. Dimana salah satu cara mengukurnya adalah menggunakan MFT.

6) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang seminimal mungkin.

7) Daya Tahan Otot

Daya tahan otot merupakan kemampuan untuk kontraksi sub maksimal secara berulang-ulang atau untuk berkontraksi terus-menerus dalam suatu waktu tertentu.

Sulistiyono (2017: 46-49) komponen kebugaran jasmani yang

berhubungan dengan kesehatan meliputi :

- 1) Komposisi Tubuh (*Body Composition*)
- 2) Daya Tahan Jantung Paru (*Aerobic Endurance*)
- 3) Kekuatan Otot (*Muscle Strength*)
- 4) Daya Tahan Otot (*Muscle Endurance*)
- 5) Kelenturan (*Flexibility*)

Adapun menurut Sulistiyono (2017: 50-52) komponen kebugaran jasmani

yang berhubungan dengan keterampilan yaitu:

- 1) Kelincahan (*Agility*)
- 2) Koordinasi (*Coordination*)
- 3) Keseimbangan (*Balance*)
- 4) Daya Ledak Otot (*Muscular Power*)
- 5) Kecepatan (*Speed*)
- 6) Waktu Reaksi (*Time Reaction*)
- 7) Ketepatan (*Accuracy*)

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan meliputi komposisi tubuh, daya tahan jantung paru, kekuatan otot, daya tahan otot dan kelenturan. Adapun komponen yang berhubungan dengan keterampilan yaitu kelincahan, koordinasi, keseimbangan, daya ledak otot, kecepatan, waktu reaksi dan ketepatan. Maka dari itu, penelitian ini dalam pengukurannya menggunakan instrumen TKJI (Tes

Kesegaran Jasmani Indonesia) karena di dalamnya terdapat pengukuran komponen-komponen kebugaran jasmani tersebut.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

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

1) Umur

Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8- 1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai setengahnya.

2) Jenis kelamin

Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

3) 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

Kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai  $VO_2$  maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian Perkins dan Sexton, nikotin yang ada, dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

Suharjana (2013: 9) menyatakan untuk meningkatkan pola hidup sehat paling tidak ada tiga hal yang harus diperhatikan dalam kegiatan rutin *quality of life*, tiga hal yang dimaksud antara lain:

1) Mengatur makan

Manusia memerlukan energi untuk melakukan aktifitas tiap hari. Energi dapat diperoleh dari makanan dengan proporsi: karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%.

2) Istirahat yang teratur

Istirahat diperlukan manusia untuk *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, sedang untuk anak-anak adalah 10 jam setiap

hari. Secara umum tidur dilakukan pada malam hari setelah seharian fisik lelah dengan penatnya pekerjaan. Bagi sebagian orang, ada yang tidur siang hari, mesti hanya beberapa saat saja. Secara fisiologis, tidur di siang hari dapat memberikan kenyamanan terhadap fisik untuk melanjutkan pekerjaan di siang hari.

### 3) Berolahraga secara rutin

Olahraga merupakan salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran. Olahraga mempunyai multi manfaat Antara lain: dapat meningkatkan kebugaran jasmani, dapat membuat orang tahan terhadap stress, dan dapat menambah percaya diri, memiliki banyak kolega, bisa menjalin komunikasi dengan orang lain, bisa bekerjasama dengan orang lain, bisa menghargai diri sendiri dan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah sebagai berikut: umur, jenis kelamin, genetik, makanan, rokok, istirahat yang teratur dan berolahraga.

### d. Instrumen Pengukuran Kebugaran Jasmani

Instrumen adalah cara yang digunakan untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan oleh peneliti. Maka menurut Kusumawati (2015: 104) menyatakan “instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Beberapa cara untuk mengetahui kebugaran jasmani seseorang, dapat dilakukan dengan melakukan tes kebugaran jasmani, antara lain:

#### 1) Tes Lari 12 menit

Tes kebugaran jasmani ini dikembangkan oleh Cooper. Pada tes ini jarak yang ditempuh ditentukan, namun yang menjadi penentuan adalah waktu tempuh selama 12 menit. Hasil dalam tes ini dikonfirmasi ke dalam tabel kategori kesegaran jasmani untuk menetapkan status kesegaran peserta tes.

#### 2) Tes Balke

Prosedur pelaksanaan tes balke yaitu dengan lari selama 15 menit. Tujuannya adalah untuk mengetahui daya tahan kerja jantung dan pernapasan. Jarak yang telah ditempuh selama 15 menit akan dicatat oleh petugas lari, dimana hasilnya akan dimasukkan ke dalam rumus untuk mengetahui sejauh mana tingkat. Tes balke juga memiliki norma penilaian tersendiri yang dibedakan antara laki-laki dan perempuan.

#### 3) *Multistage Fitness Test*

Pelaksanaan tes dalam *Multistage Fitness Test* yaitu dengan lari bolak-balik

sejauh 20 meter mengikuti irama. Tes ini memiliki beberapa level atau tingkatan, yakni mulai tingkatan paling rendah ditandai dengan jeda waktu yang lama antar bunyi/ irama sebelum dan bunyi selanjutnya kemudian akan semakin cepat seiring dengan naiknya level atau tingkatan. Tujuan dari tes ini adalah mengetahui kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru.

#### 4) *Harvard Step Test*

Tes dilakukan dengan cara naik turun bangku setinggi 20 inci atau setara dengan 50,8 cm. Namun dengan adanya modifikasi, dapat digunakan bangku dengan ukuran 40 cm. Pelaksanaan tes ini yaitu dalam menaiki bangku harus sesuai dengan irama musik. Tes ini bertujuan untuk mengukur kapasitas umum (*General Capacity*) tubuh untuk menyesuaikan diri dan pulihnya tubuh kembali terhadap pekerjaan berat.

#### 5) Tes Lari 2,4 km

Tes lari 2,4 km dirancang oleh Cooper untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang. Pengukuran dalam tes ini yaitu dengan mengukur waktu tempuh peserta sejauh 2,4 km dan waktu yang telah dicatat dimasukkan ke dalam tabel pengkategorian kebugaran milik Cooper. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dua angka dibelakang koma.

#### 6) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan serangkaian tes yang bertujuan untuk mengukur kebugaran jasmani mulai dari mulai anak-anak hingga usia remaja yang diklasifikasikan berdasarkan usia.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) berdasarkan usia :

- a) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 6 – 9 Tahun (putra dan putri) yaitu lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.
- b) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10 – 12 Tahun (putra dan putri) lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.
- c) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13 – 15 Tahun (putra) terdiri dari lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000 meter.
- d) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13 – 15 Tahun (putri) terdiri dari lari 50 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 800 meter.
- e) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16 – 19 Tahun (putra) terdiri dari lari 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1200 meter.
- f) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16 – 19 Tahun (putri) terdiri dari lari 60 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000 meter.

Salah satu tes yang terkenal untuk mengukur kebugaran jasmani adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes ini merupakan tes berdasarkan usia dimana sistemnya dibagi menjadi pos dan pelaksanaannya harus secara berurutan. Instrumen dalam penelitian ini bertujuan untuk mengukur kebugaran jasmani yaitu menggunakan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) kategori usia 16-19 tahun.

### **3. Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani**

Kondisi tubuh manusia harus senantiasa dijaga kebugarannya supaya dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari dapat berjalan dengan lancar dan tetap dapat berkonsentrasi dan dapat menjalankan aktivitas dengan baik karena dapat menjaga kebugaran jasmaninya. Jhonson & Tulin (2001: 88) mengemukakan jika tubuh kekurangan tidur dapat menyuramkan suasana hati, melemahkan tenaga, mengarungi kesiapan mental, serta mematikan kreativitas. Apabila tenaga dalam tubuh saja sudah melemah, artinya seseorang tidak dapat menjalankan aktivitasnya dengan bugar dan maksimal. Sarfriyanda, Karim, & Dewi (2015: 1178) menegaskan bahwa pada kondisi tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal.

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur memiliki peranan penting terhadap kebugaran jasmani seseorang. Bukan hanya dalam aspek fisik melainkan juga terhadap psikologi seseorang. Dengan demikian, seseorang yang memiliki kualitas tidur yang baik sangat dimungkinkan bahwa kebugaran jasmaninya baik, karena pada saat tidur dapat mengembalikan stamina tubuh serta kondisi mental pun terjaga sehingga dapat menjalankan

aktivitas dengan baik sehari-hari.

#### **4. Hakikat Estrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler menjadi suatu hal yang tidak asing di lingkungan sekolah. Wibowo & Andriyani (2015: 2) mendefinisikan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah, yang berfungsi untuk mewedahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa. Adapun 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.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan sekolah namun di luar kegiatan belajar mengajar yang bertujuan mengembangkan potensi bakat berdasarkan minat yang dimiliki setiap siswa. Kegiatan ekstrakurikuler menjadi salah satu wadah untuk meraih prestasi bagi siswa. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan berdasarkan waktu yang diatur secara tersendiri oleh instansi terkait dan tetap menerapkan nilai-nilai kedisiplinan, moral, dan kerjasama.

#### **5. Hakikat Bolabasket**

##### **a. Definisi Bolabasket**

Sumiyarsono (2002: 1) mengemukakan permainan bolabasket merupakan jenis permainan bola besar, dimainkan dengan tangan. Permainan bola basket mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke basket (keranjang) lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukkan bola ke basket (keranjang) sendiri dengan cara lempar tangkap, menggiring dan menembak. Permainan

bolabasket terdiri atas lima orang pemain dalam setiap regunya dan dapat dimainkan baik putra maupun putri dengan luas lapangan 28 m x 15 m yang dapat terbuat dari tanah, lantai yang dikeraskan, serta papan.

Khoeron (2017: 1) “*basketball* adalah sebuah cabang olahraga yang dimana bola menjadi media utama dalam jalannya sebuah permainan. Olahraga ini dilakukan oleh dua tim, dan setiap tim terdiri dari lima pemain. Cara bermain permainan ini adalah dengan memasukkan bola ke dalam sebuah keranjang, dan mengumpulkan *point* sebanyak mungkin agar keluar menjadi pemenang”.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh lima orang dalam setiap tim. Bolabasket merupakan olahraga permainan yang membutuhkan keterampilan khusus seperti menahan lawan untuk memasukkan bola, lempar tangkap bola, menggiring bola, dan menembak ke keranjang. Permainan dilaksanakan dalam lapangan yang berukuran 28 m x 15 m selama empat kuartir, dimana setiap kuartir berlangsung selama 10 menit. Pemenang dalam permainan ini ditentukan oleh skor atau *point* terbanyak.

## **6. Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo**

Ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SMA Negeri 2 Wonosobo terdiri dari berbagai macam, yakni dalam bidang seni, akademik, dan olahraga. Ekstrakurikuler dalam bidang olahraga terdiri dari ekstrakurikuler bolabasket, sepakbola, atletik, bola voli, dan beladiri. Ekstrakurikuler tersebut dikembangkan untuk mengembangkan bakat yang bertujuan untuk menambah prestasi siswa. Ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Wonosobo, cukup populer dan diminati baik siswa putra maupun siswa putri dari kelas X hingga kelas XII.

Siswa ekstrakurikuler rutin berlatih sebanyak dua kali dalam satu minggu. Bahkan tim bola basket baik putra maupun putri dari SMA Negeri 2 Wonosobo sudah turut andil dalam beberapa kejuaraan. Hal ini dilakukan untuk memacu dan memotivasi siswa supaya terus berlatih untuk meraih prestasi dan memberikan pengalaman bertanding. Teknik-teknik dasar yang diajarkan bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler ini bermacam-macam. Seperti *dribbling, shooting, lay up, pivot, passing*. Hal ini untuk memberikan dasar bermain yang baik dan optimal menuju kemampuan dan teknik yang lebih mendalam. Adapun cara untuk melatih taktik pemain dalam sebuah tim, pelatih membuat program untuk melakukan tanding berupa *try in* maupun *try out* dengan tim dari sekolah lain.

Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo diikuti oleh 30 siswa namun yang berusia 16-19 tahun hanya terdapat 24 siswa. Ekstrakurikuler bolabasket dilaksanakan dua kali dalam satu minggu yaitu setiap hari Rabu pukul 15.30-17.30 WIB dan hari Minggu pukul 11.00-13.00 WIB. Beberapa prestasi yang pernah diraih oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo antara lain:

- a) Juara II Kejuaraan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) antar SMA se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2018
- b) Juara I Kejuaraan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) antar SMA se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2019
- c) Juara II Kejuaraan Smansa Cup antar SMA/SMK/MA se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2019

- d) Juara III Kejuaraan Kapolres Cup antar SMA/SMK/MA se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2017
- e) Juara II Kejuaraan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) antar SMA se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2018
- f) Juara I Kejuaraan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) antar SMA se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2019
- g) Juara I Kejuaraan Smansa Cup antar SMA/SMK/MA se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2019

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa SMA Negeri 2 Wonosobo merupakan sekolah yang turut aktif berpartisipasi dalam mengembangkan keterampilan olahraga dalam ekstrakurikuler khususnya cabang olahraga bolabasket. SMA Negeri 2 Wonosobo bukan hanya dapat mencetak siswa-siswi yang berprestasi dalam bidang akademik saja, melainkan juga dalam bidang non-akademik dilihat dari prestasi hasil kejuaraan atau pertandingan bolabasket yang pernah diraih oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo. Beberapa penghargaan seperti piala hasil kejuaraan juga terpampang di lobi SMA Negeri 2 Wonosobo.

## **7. Karakteristik Siswa SMA**

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 aktobatik.
  - 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.
- b. 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.
- c. Perkembangan Motorik

Karena anak telah mencapai pertumbuhan dan perkembangan menjelang masa dewasanya, keadaan tubuhnya menjadi lebih kuat dan lebih baik, maka kemampuan motorik dan keadaan fisiknya juga telah siap menerima latihan peningkatan ketrampilan gerak menuju prestasi olahraga yang lebih tinggi. Oleh sebab itu mereka telah siap dilatih secara intensif.

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 fase remaja (12-18) tahun ditandai dengan gerak atau aktivitas motorik yang lincah.

Berdasarkan pernyataan mengenai karakteristik anak SMA di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa pada masa remaja terjadi berbagai perkembangan baik dari fisik, intelektual, sosial dan emosionalnya. Hal ini terjadi karena masa remaja

merupakan peralihan menuju kedewasaan. Masa remaja merupakan fase yang cocok untuk memberikan latihan yang intensif karena dalam aspek jasmani perkembangan otot baik kekuatan dan daya tahan semakin baik sehingga berpengaruh terhadap perkembangan motorik yang menjadi lebih siap menerima latihan yang intensif demi mencapai prestasi yang lebih tinggi.

#### **8. Karakteristik Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo**

Berdasarkan pengamatan penulis yang dilaksanakan pada tanggal 4 September 2019 saat ekstrakurikuler bolabasket berlangsung, terdapat beberapa karakteristik tertentu yang dimiliki siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo. Karakteristik tersebut dibedakan dari segi aspek fisik dan juga dari aspek moral dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Aspek fisik, yang menonjol dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket yaitu lebih aktif bergerak. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket ditinjau dari aspek moral yaitu lebih *respect* atau memiliki jiwa sosial yang tinggi terhadap lingkungan sekitarnya, terlihat dari bagaimana cara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket memperlakukan orang lain seperti para guru, para orang tua wali siswa yang lain, pelatih, bahkan orang lain yang belum dikenalnya dengan ramah dan penuh sopan santun.

Selain itu, komunikasi yang baik yang dimiliki dapat membangun hubungan baik dengan lingkungannya, seperti terciptanya kerjasama yang baik dalam berbagai hal bukan hanya pada saat siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket tersebut bertanding dalam sebuah tim. Adapun karakteristik siswa

yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo yaitu disiplin waktu karena terbiasa latihan rutin, sebab dalam olahraga kedisiplinan itu sangat ditekankan sehingga siswa menjadi terbiasa membagi waktu dengan baik. Sifat ambisius dan pantang menyerah pun ditunjukkan ketika penulis mengamati siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket saat melaksanakan program latihan dari pelatih.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket memiliki ciri khas tersendiri dari aspek fisik dan moralnya. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket terlihat lebih aktif dari siswa lainnya ditinjau dari aspek fisik. Siswa juga memiliki karakteristik moral seperti lebih *respect* dengan lingkungannya, memiliki kerjasama dan komunikasi yang baik, serta disiplin tinggi karena dapat menghargai waktu dengan baik.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan berguna untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan dan menjadi landasan pada kerangka berpikir.

1. Ellen Safaringga & Reo Prasetyo Herpandika (2018) 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. Muhammad Dien Iqbal (2017) 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**

Tidur merupakan kebutuhan dasar dimana saat seseorang tidur dapat memberikan waktu kepada neuron atau sistem syaraf untuk beristirahat dan memulihkan diri supaya dapat mengembalikan stamina dan kondisi tubuh yang optimal untuk melakukan aktivitas di hari berikutnya. Agar sistem tubuh dapat berfungsi secara optimal, setiap orang memerlukan istirahat dan tidur yang cukup. Tingkat kualitas tidur seseorang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang terutama pada pemain bolabasket. Karena dalam permainan bola basket semua pemain dalam lapangan memiliki mobilitas tinggi saat permainan berlangsung, maka kebugaran jasmani sangatlah penting.

Kebugaran jasmani merupakan modal utama bagi seseorang untuk dapat melakukan aktivitas dengan lancar tanpa kelelahan yang berlebihan. Siswa Sekolah Menengah Atas juga membutuhkan kebugaran jasmani terlebih bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket karena kebugaran jasmani yang baik tentu akan meningkatkan prestasi khususnya dalam bidang olahraga bolabasket. Suharjana & Purwanto (2008: 66) mengemukakan bahwa “untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani yang baik, seseorang harus berperilaku hidup sehat (*quality of life*)”. Salah satu penerapan pola hidup sehat yaitu dengan memiliki kualitas istirahat atau kualitas tidur yang cukup.

Sejalan dengan itu, siswa SMA Negeri 2 Wonosobo khususnya yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket tampak lesu dan kurang cekatan saat melakukan latihan ekstrakurikuler bolabasket. Berdasarkan pengakuan dari siswa ekstrakurikuler bolabasket mereka memang kerap kali tidur larut malam dan kurang istirahat karena mengerjakan tugas di malam hari dan bermain gadeget, padahal aktivitas belajar mengajar di sekolah sudah sangat padat. Siswa ekstrakurikuler juga mengaku terkadang juga mengalami kurang konsentrasi saat pembelajaran berlangsung.

Pernyataan di atas menjelaskan bahwa kualitas tidur merupakan salah satu unsur yang memiliki hubungan dengan kebugaran jasmani. Tubuh yang memiliki kualitas tidur yang baik menjadikan tubuh lebih segar dan dapat menjalankan aktivitas dengan baik dan efisien. Berdasarkan pernyataan tersebut maka kerangka berpikir dalam penelitian ini bahwa kualitas tidur dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket, sehingga kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah:

#### **D. Hipotesis Penelitian**

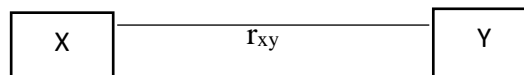
Berdasarkan kajian teori yang telah dijabarkan, dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

Ha : Ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Metode dalam penelitian ini adalah metode penelitian korelasional. Faenkel dan Wallen (dalam Kusumawati, 2014: 49) menegaskan, bahwa penelitian korelasi atau korelasional adalah suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variabel. Jadi, metode korelasional mencari hubungan di antara variabel-variabel yang diteliti. Hubungan yang akan diteliti adalah mengenai kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo.



Keterangan:

$r_{xy}$  : Koefisien Korelasi

X : Kualitas Tidur

Y :Kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

##### **1. Tempat Penelitian**

Lokasi pengambilan data penelitian di SMA Negeri 2 Wonosobo.

## 2. Waktu Penelitian

Pengambilan data penelitian ini dilaksanakan pada semester genap yaitu pada bulan Januari 2020.

## C. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi Penelitian

Sugiyono (2011: 80) mengatakan bahwa “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 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo yang berjumlah 32 siswa terdiri dari 17 siswa putra dan 15 siswa putri.

### 2. Sampel Penelitian

Sugiyono (2011: 81) mengatakan bahwa “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Teknik sampling yang digunakan adalah *sampling purposive* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan yang dimaksud untuk pengambilan sampel yaitu berdasarkan usia 16-19 tahun. Berdasarkan pernyataan tersebut, sampel dalam penelitian ini adalah jumlah keseluruhan siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 2 Wonosobo yang berusia 16-19 tahun sesuai dengan pedoman Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) berjumlah 24 siswa terdiri dari 12 siswa putra dan 12 siswa putri.

#### **D. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Penelitian ini terdapat dua variabel yaitu kualitas tidur dan kebugaran jasmani.

Adapun definisi operasional variabel yang digunakan adalah sebagai berikut:

##### **1. Kualitas Tidur**

Kualitas tidur adalah suatu keadaan yang menunjukkan adanya kemampuan seseorang yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket 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 ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Wonosobo. 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 yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani diperoleh dari tingkat kemampuan fisik siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo dalam melakukan tes kebugaran jasmani yaitu dengan TKJI untuk usia 16-19 tahun yang terdiri dari: Lari cepat 60 meter, gantung angkat tubuh (putra) selama 60 detik dan gantung siku tekuk (putri), *sit up* (baring duduk) selama 60 detik, loncat tegak, dan lari 1200 meter (putra) dan 1000 meter (putri).

## **E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Pengumpulan Data**

Sugiyono (2011: 102) menegaskan, “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 bolabasket putri SMA Negeri 2 Wonosobo 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. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang telah digunakan oleh beberapa peneliti untuk mengukur kualitas tidur yaitu Indrawati (2012: 1), Agustin (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  $\alpha$* ) 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.

#### **b. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)**

Tes ini merupakan satu rangkaian sehingga butir tes dilaksanakan secara berkesinambungan dan tidak dapat dipisahkan atau dalam pelaksanaannya harus berurutan. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdiri dari 5 item tes.

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

- a. Lari 60 meter
- b. 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.
- c. Tes baring duduk 60 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif.

- e. Tes lari jauh 1200 meter (putra) 1000 meter (putri), tes ini bertujuan mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **a. Kuesioner**

Pengumpulan data kualitas tidur diperoleh dari pengisian kuesioner yang telah dibagikan peneliti kepada responden. 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 yang tertera sebelum mengisi kuesioner. Setelah semua data terkumpul, maka peneliti melakukan proses merapikan data yang telah didapat. Pada penjumlahan skor akhir dari seluruh pertanyaan dan hasilnya kemudian diklasifikasikan menjadi dua kategori yaitu jika skor akhir  $<5$  dikategorikan ke dalam kualitas tidur baik dan jika skor akhir  $>5$  dikategorikan ke dalam kualitas tidur yang 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 Kemendiknas 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) Sebelum tes dimulai, siswa dipimpin untuk melakukan pemanasan secara maksimal

3) Setiap siswa wajib melaksanakan tes yang telah dibagi menjadi 5 pos. masing-masing pos dilaksanakan secara berurutan dimulai 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, *cone*, dan alat tulis.

Petugas tes yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani ini terdapat 14 petugas yang terbagi dalam setiap pos sebagai berikut:

1) Pos 1: 4 petugas. 2 orang petugas pengukur waktu, 1 orang petugas pemberangkatan dan 1 orang pencatat hasil.

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

Data yang terkumpul dikonversikan kedalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmaninya. Tabel norma dan tabel nilai yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma yang sesuai dalam tes kesegaran jasmani Indonesia. Adapun tabelnya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Nilai Tes Tesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 16-19 Tahun Putra (Kemendiknas, 2010: 28)

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

Tabel 2. Nilai Tes Tesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 16-19 Tahun Putri (Kemendiknas, 2010: 28)

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

Klasifikasi kebugaran jasmani untuk siswa putra dan putri mengacu pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16-19 Tahun Putra dan Putri (Kemendiknas, 2010: 28)

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 Realibilitas Instrumen

Ngatman & Andriyani (2017: 53), validitas suatu tes merupakan derajat ketepatan pengukuran yang besarnya ditentukan oleh statistik korelasi antara skor prediktor dan skor kriterium, sehingga apabila instrument tersebut dapat mengukur secermat-cermatnya apa yang dimaksudkan akan diukurnya maka instrument tersebut dikatakan memiliki validitas yang baik. Adapun menurut Jensen dan Hirst (dalam Ngatman & Andriyani, 2017: 53) mengemukakan bahwa

validitas tes merupakan suatu derajat kebenaran sebuah tes untuk mengukur apa sebenarnya yang ingin diukur dalam sebuah tes. Strand (dalam Ngatman & Andriyani, 2017: 81) menegaskan, bahwa reliabilitas adalah tingkat keajegan pengukuran oleh sebuah tes dalam mengukur kualitas yang sama dalam setiap pelaksanaan tes tersebut. 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 (Kemendiknas, 2010: 3).

#### **G. Teknik Analisis Data**

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasional. Teknik analisis data diarahkan pada pengujian hipotesis yang diajukan serta untuk menjawab rumusan masalah.

## **1. Uji Persyaratan Analisis**

Ketika 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). Karena peneliti menggunakan analisis parametrik, maka harus dilakukan pengujian persyaratan analisis terhadap asumsi-asumsinya seperti normalitas dan linearitas untuk uji korelasi (Sugiyono, 2011: 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 Sttistical Product and Service Solution (SPSS) 21*. Kriteria uji signifikansi  $>0.05$  data dinyatakan normal, sebaliknya jika signifikansi  $<0.05$  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 *ANOVA* dalam *SPSS 21*. Dapat dikatakan linier jika nilai jika nilai  $p$  lebih besar dari 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 teknik korelasi *Person Product Moment*. 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  $r$ .

Rumus korelasi *Person Product Moment* adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n\sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{\{n\sum x_i^2 - (\sum x_i)^2\} \{n\sum y_i^2 - (\sum y_i)^2\}}}$$

Gambar 1. Rumus Korelasi *Pearson Product Moment*  
Sumber: Sugiyono (2011: 183)

Keterangan:

$r_{xy}$  : koefisien korelasi *r pearson*

$n$  : jumlah sampel

$x$  : variabel bebas

$y$  : variabel terikat

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 0 1,000	Sangat kuat

Sumber: Sugiyono (2011: 184)

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini, terdiri atas kualitas tidur dan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo. Hasilnya dijelaskan sebagai berikut:

##### a. Kualitas Tidur

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang kualitas tidur siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo didapat skor terendah (*minimum*) 3,00, skor tertinggi (*maksimum*) 12,00, rerata (*mean*) 6,54, nilai tengah (*median*) 6,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 5,00, *standar deviasi* (SD) 2,41. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5. Deskriptif Statistik Kualitas Tidur Siswa**

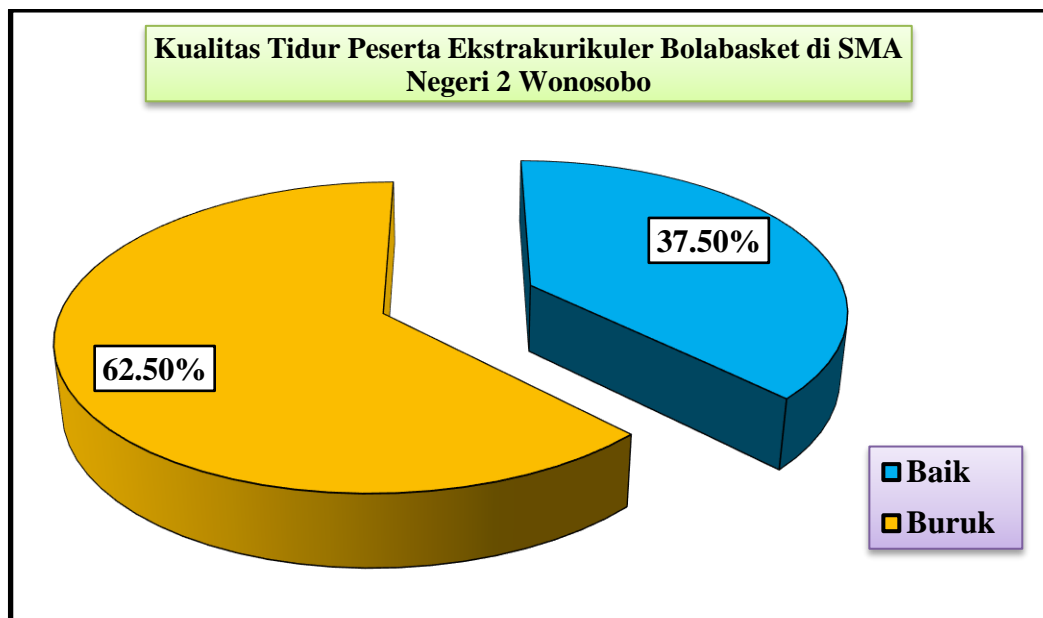
Statistik	
<i>N</i>	24
<i>Mean</i>	6.54
<i>Median</i>	6.00
<i>Mode</i>	5.00 <sup>a</sup>
<i>Std, Deviation</i>	2.41
<i>Minimum</i>	3.00
<i>Maximum</i>	12.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kualitas tidur siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur**

No	Interval	Kategori Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase
1	$\leq 5$	Baik	9	37.50%
2	$> 5$	Buruk	15	62.50%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 6 tersebut di atas, kualitas tidur siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



**Gambar 2. Diagram Lingkaran Kualitas Tidur Siswa**

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa kualitas tidur siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo berada pada kategori “baik” sebesar 37,50% (9 siswa) dan “buruk” sebesar 62,50% (15 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 6,54, kualitas tidur siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo dalam kategori “buruk”.

b. Kebugaran Jasmani

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo didapat skor terendah (*minimum*) 10,00, skor tertinggi (*maksimum*) 19,00, rerata (*mean*) 14,58, nilai tengah (*median*) 15,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 15,00, *standar deviasi* (SD) 2,43. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Siswa**

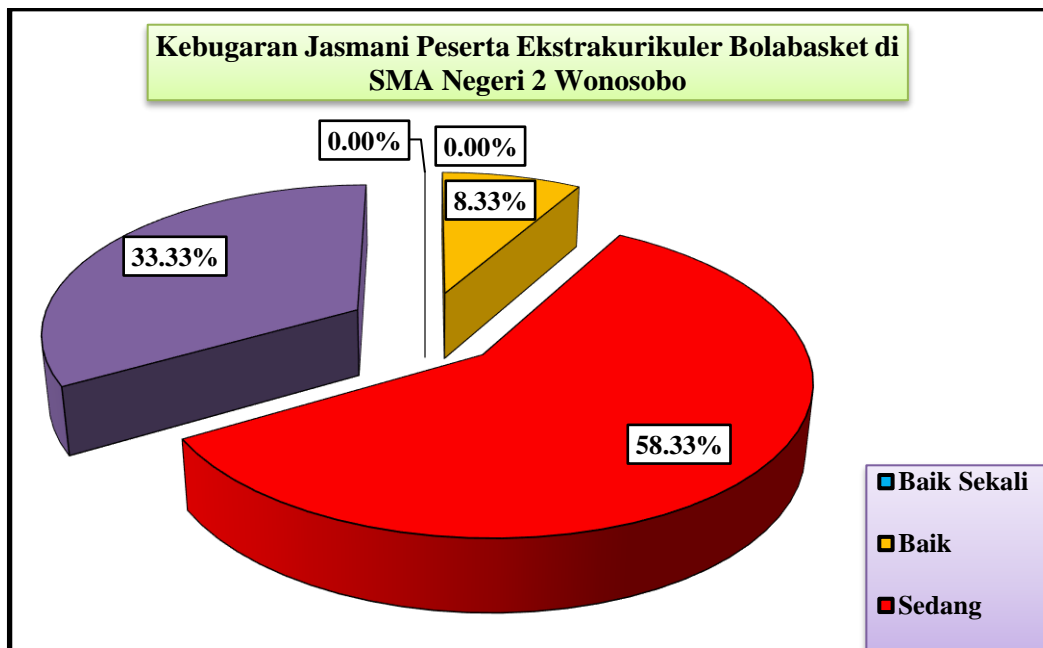
Statistik	
<i>N</i>	24
<i>Mean</i>	14.58
<i>Median</i>	15.00
<i>Mode</i>	15.00
<i>Std, Deviation</i>	2.43
<i>Minimum</i>	10.00
<i>Maximum</i>	19.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

**Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa**

No	Interval	Kategori Kebugaran	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali	0	0.00%
2	18-21	Baik	2	8.33%
3	14-17	Sedang	14	58.33%
4	10-13	Kurang	8	33.33%
5	5-9	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 8 tersebut di atas, kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



**Gambar 3. Diagram Lingkaran Kebugaran Jasmani Siswa**

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0,00% (0 siswa), “baik” sebesar 8,33% (2 siswa), “sedang” sebesar 58,33% (14 siswa), “kurang” sebesar 33,33% (8 siswa), dan “kurang sekali” sebesar 0,00% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 14,58, kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo dalam kategori “**sedang**”.

## B. Hasil Uji Prasyarat

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

### a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogrov-Smirnov*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah  $p > 0,05$  sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 9 berikut ini.

**Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Normalitas**

Variabel	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Kualitas Tidur	0,223	0,05	Normal
Kebugaran Jasmani	0,333		Normal

Dari tabel 4 di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*p*) variabel kualitas tidur  $p = 0,223 > 0,05$  dan kebugaran jasmani  $p = 0,333 > 0,05$ , jadi, data berdistribusi normal. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 18 halaman 87.

b. Uji Linearitas

Pengujian linieritas hubungan dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel X dengan Y dinyatakan linier apabila nilai sig > 0,05 dengan. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel 10 berikut ini:

**Tabel 10. Hasil Uji Linieritas**

Hubungan	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
X.Y	0,552	0,05	Linier

Dari tabel 10 di atas, terlihat bahwa nilai signifikansi (*p*)  $0,552 > 0,05$ . Jadi, hubungan variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 19 halaman 88.

**1. Hasil Uji Hipotesis**

Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi dapat dilihat pada tabel 11 berikut ini. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 20 halaman 89.

**Tabel 11. Koefisien Korelasi Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Siswa**

Korelasi	<i>r</i> hitung	<i>r</i> tabel (df 24;0,05)	<i>Sig.</i>	Keterangan
X.Y	(-) 0,768	0,388	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani sebesar -0,768 (arah negatif hanya menunjukkan bahwa data kualitas tidur merupakan data inversi), artinya semakin baik kualitas tidur siswa, maka semakin baik pula kebugaran jasmaninya. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga

$r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$ , pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $N = 24$  diperoleh  $r_{tabel}$  sebesar 0,388. Koefisien korelasi antara  $r_{x,y} = 0,768 > r_{(0.05)(24)} = 0,388$  dan nilai signifikansi  $p$   $0,000 < 0,05$ , **berarti korelasi tersebut signifikan**.  $H_a$  yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo” **diterima**.

Besarnya pengaruh (sumbangan efektif) kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani diketahui dengan cara nilai R (Koefisien Determinasi) =  $r^2 \times 100\%$ . Nilai  $r^2$  sebesar  $0,590 \times 100\%$ , sehingga besarnya sumbangan sebesar 59,0%, sedangkan sisanya sebesar 41,00% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, yaitu kebiasaan hidup, pola makan, faktor lingkungan, dan lain-lain. Hasil uji tabulasi silang pada tabel 12 sebagai berikut:

**Tabel 12. Hasil Analisis Tabulasi Silang Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani**

Kualitas Tidur * Kebugaran Jasmani			Kebugaran Jasmani			Total
			Baik	Sedang	Kurang	
Kualitas Tidur	Baik	Count	2	6	1	9
		% of Total	8.3%	25.0%	4.2%	37.5%
	Buruk	Count	0	8	7	15
		% of Total	.0%	33.3%	29.2%	62.5%
Total		Count	2	14	8	24
		% of Total	8.3%	58.3%	33.3%	100.0%

Berdasarkan tabel 17 tersebut dapat diketahui hubungan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo tahun 2019 adalah:

- a. Siswa dengan kualitas tidur baik sebanyak 9 orang yang terdiri atas 2 siswa kebugaran jasmani baik, 6 siswa kebugaran jasmani sedang, dan 1 siswa kebugaran jasmani kurang.
- b. Siswa dengan kualitas tidur buruk sebanyak 15 orang yang terdiri atas 0 siswa kebugaran jasmani baik, 8 siswa kebugaran jasmani sedang, dan 7 siswa kebugaran jasmani kurang.

### **C. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo, yaitu dibuktikan dengan nilai signifikansi  $p < 0,05$ . Hasil tersebut dapat diartikan bahwa kualitas tidur merupakan salah satu komponen yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia, untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan, sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Adapun Muhajir (2007) menyatakan bahwa orang yang kurang tidur, akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini dapat dilihat dari keadaan fisiknya, antara lain; kelopak mata sayu, muka murung, badan terasa lemah, dan kurang gairah bekerja. Tidur yang cukup maka akan memberikan kesempatan

pada tubuh untuk membentuk kekuatan baru, memperpanjang umur sel-sel tubuh, menambah kesegaran dan kekuatan. sebab waktu tidur, sel dalam tubuh mengisap zat makanan yang ada dalam darah untuk membina kekuatan kembali. Jika pola tidur seseorang baik maka kesegaran jasmaninya akan baik pula. Begitu juga sebaliknya jika pola tidur seseorang buruk maka kesegaran jasmaninya akan memasuki kategori sedang atau kurang, bahkan bisa juga masuk dalam kategori buruk.

Hasil penelitian tersebut didukung dalam penelitian Safaringga & Herpandika (2018) yang menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara aktivitas kebugaran jasmani dengan kualitas tidur. Ditambahkan hasil penelitian Egi, Prastiwi, & Putri (2017: 301) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara “gangguan tidur dengan tingkat kesegaran jasmani remaja putri di SMK Kertha Wisata Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. Senada dengan hal tersebut, hasil penelitian Iqbal (2017: 1) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ( $p > 0.05$ ) antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur yang mana subyek yang aktif dalam beraktivitas fisik mempunyai peluang mendapatkan kualitas tidur yang baik 4.136 kali lebih tinggi dibandingkan dengan subyek yang tidak aktif. Aktivitas fisik berhubungan dengan kebugaran kardiorespirasi anak-anak dan remaja (World Health Organization, 2010).

Tidur diartikan sebagai suatu keadaan dimana seseorang berada dalam kondisi bawah sadar, akan tetapi masih dapat dibangunkan dengan pemberian rangsangan sensorik ataupun dengan rangsang yang lainnya (Guyton & Hall, 2012). Kekurangan maupun kelebihan tidur dapat menyebabkan kerugian

terutama bagi kesehatan tubuh. Menurut Chaput et al (2008), tidur dengan durasi yang pendek yaitu <5-6 jam sehari merupakan salah satu risiko tinggi untuk peningkatan angka morbiditas dan mortalitas penyakit kardiovaskular serta obesitas. Hal ini terjadi karena seseorang dengan durasi tidur pendek akan mengalami peningkatan kadar hormon ghrelin dan penurunan kadar hormon leptin dalam darah keesokan paginya. Leptin merupakan hormon yang berasal dari sel lemak tubuh dan berfungsi untuk menekan nafsu makan, sedangkan ghrelin merupakan suatu peptida yang dihasilkan oleh lambung dan berfungsi untuk merangsang nafsu makan seseorang. Durasi tidur yang kurang juga akan berpengaruh terhadap peningkatan sistem saraf simpatis yang akan meningkatkan risiko terkena hipertensi dan penyakit kardiovaskular lainnya, dengan demikian kebugaran tubuh juga akan menurun karena salah satu komponen dalam kebugaran adalah kesehatan kardiovaskular.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan responden kurang bersungguh-sungguh dalam mengisi angket PSQI.
2. Terbatasnya variabel yang diteliti yaitu hanya pada kualitas tidur dan kebugaran jasmani.
3. Tidak dilakukannya pengecekan kembali ke orang tua/orang terdekat responden untuk memastikan kebenaran yang dilakukan oleh responden selama di rumah terkait kualitas tidur.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo, dengan  $r_{x,y} = 0,768 > r_{(0,05)(24)} = 0,388$  dan nilai signifikansi  $p 0,000 < 0,05$ .

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang baik untuk memperbaiki kualitas tidurnya agar mempunyai kebugaran yang baik.
2. Hasil penelitian dapat memberikan gambaran kepada peneliti selanjutnya dalam meneliti tentang kualitas tidur dan kebugaran jasmani agar dapat lebih menyempurnakan penelitian yang telah ada.

#### **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang diharapkan untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya, karena kebugaran jasmani memiliki banyak manfaat untuk kesehatan.

2. Dapat dilakukan penelitian dengan variabel bebas lain, sehingga variabel yang mempengaruhi kebugaran jasmani dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.

## 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.
- Asmadi. (2008). *Tingkat Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika/.
- 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.
- Chaput, J., Despres, J., Bouchard, C., Tremblay, A. 2008. The association between sleep duration and weight gain in adults: a 6-year prospective study from the quebec family study. *Sleep*, 31(4): 517-523.
- Egi, E, Prastiwi, S & Putri, R.M.P. (2017). Hubungan gangguan tidur dengan tingkat kesegaran jasmani remaja putri di SMK Kertha Wisata Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News*, Volume 2 No 1.
- Farikhan, A. (2016). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia*. Skripsi. Tidak diterbitkan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Fenny, & Supriatmo. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, 5(3), 141.
- Guyton, A. & Hall, J. 2012. *Buku ajar fisiologi kedokteran, edisi 11*. (Textbook of Medical Physiology, 11<sup>th</sup> Edition). Jakarta: EGC.
- 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.
- Indrawati, N. (2012). *Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa yang Mengikuti UKM dan Tidak Mengikuti UKM pada Mahasiswa Reguler FK UI*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Universitas Indonesia, Jakarta.

- Iqbal, M. D. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau di Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(11), 227-234.
- Izzaty, R.E., dkk. (2013). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Jhonson, R., & Tulin, B. (2001). Tetap Bugar dalam Perjalanan lebih nyaman lebih inspiratif. Jakarta: PT Raja Grafindo Jakarta.
- Kementrian Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*.
- Khoeron, N. (2017). *Buku Pintar Basket*. Jakarta: Anugrah.
- Kusumawati, M. (2014). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes (pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan)*. Bandung: Alfabeta.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Ngatman & Andriyani, F.D. (2017). *Tes Pengukuran untuk Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Yogyakarta: Fadilatama.
- Putra, R.A.K. (2019). *Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Kardiorespirasi Siswa Kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Mlati Kabupaten Sleman*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Rohmaningsih. (2013). *Hubungan antara Kualitas Tidur dan Tingkat Kecemasan Studi pada Mahasiswa/i Angkatan 2011 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*. Skripsi. Semarang: FK UNDIP.
- Safaringga, E. dan Herpandika, R. P. (2018). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*. 4.
- Sarfriyanda, Karim, & Dewi. (2015). Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*. 2(2). 1178-1185.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Ilmu Keolahragaan UNY.
- \_\_\_\_\_. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suharjana, F., & Purwanto, H. (2008). Kebugaran Jasmani Mahasiswa D II PGSD Penjas FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2). 64-73.
- Sulistiyani. (2012). Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 1(2). 280-292

- Sulistiyono. (2017). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press
- Sumiyarsono, D. (2002). *Diktat Kuliah Keterampilan Bola Basket*. Yogyakarta: Ilmu Keolahragaan UNY
- Triyana, Y.F. (2012). *Teknik Prosedural Keperawatan*. Yogyakarta: D-Medika
- Wiarso, G. (2015). *Panduan Berolahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Wibowo, Y.A., & Andriyani, F.D. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Switzerland: WHO Press
- Yusuf, M. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: PT. Fajar Interpratama Mandiri

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Rekomendasi Penelitian

	<b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id
Nomor : 56/UN34.16/PP.01/2020	8 Januari 2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : <b>Izin Penelitian</b>	
<b>Yth . SMA Negeri 2 Wonosobo</b> <b>Jalan Banyumas KM. 5 Wonosobo, Kalierang, Selomerto, Wonosobo 56361</b>	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama	: Alfi Widyama
NIM	: 16601241086
Program Studi	: Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLABASKET DI SMA NEGERI 2 WONOSOBO
Waktu Penelitian	: 13 - 31 Januari 2020
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.	
	 Wakil Dekan Bidang Akademik,
Tembusan :	Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd.,M.Kes. NIP 19720310 199903 1 002
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;	
2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Sekolah

**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH**  
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2**  
**WONOSOBO**  
Jalan Banyumas Kilometer 5 Selomerto Wonosobo Kode Pos 56361 Telepon 0286-322614  
Faksimile 0286-3320053 Surat Elektronik [sma2wonosobo@yahoo.co.id](mailto:sma2wonosobo@yahoo.co.id)

---

SURAT KETERANGAN  
Nomor : 421.4 / 123 / 2020

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMA Negeri 2 Wonosobo Kecamatan Selomerto Kabupaten Wonosobo menerangkan bahwa :

Nama	: Alfi Widyama
NIM	: 16601241086
Program Studi	: Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi
Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Jenjang Pendidikan	: S1
Instansi/ Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Instansi	: Jl. Colombo No 1 Yogyakarta
Alamat Rumah	: Ngampel RT 002 / RW 003 Wonorejo, Selomerto, Wonosobo.


Yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 2 Wonosobo pada tanggal 13 s.d 31 Januari 2020 dengan judul “ HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLABASKET DI SMA NEGERI 2 WONOSOBO “

Demikian surat keterangan ini agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wonosobo, 31 Januari 2020  
Kepala Sekolah

  
INDAH NURHAYATI, S.Pd, M.Si  
NIP. 19640130 198601 2 003

Lampiran 3. 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 : 0257 / MLS / UP - 046 / II / 2019  
 Number

No. Order	: 0030
Diterima tgl	: 6 Februari 2019

**ALAT**  
*Equipment*

Nama : Alat Ukur Panjang <i>Name</i> Kapasitas : 30 m <i>Capacity</i> Tipe/Model : - <i>Type/Model</i>	Nomor Seri : - <i>Serial number</i> Merek/Buatan : Triple S <i>Brand / Made in</i> Daya Baca : 1 mm <i>Readability</i>
---	---


**PEMILIK**  
*Owner*


Nama : Erdha Asmara Jati <i>Name</i> Alamat : Sabrangkidul, Purwosari, Girimulyo, Kulonprogo <i>Address</i>	
--	--

**METODE, STANDART, TELUSURAN**  
*Method, Standard, Traceability*

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

**TANGGAL PENGUJIAN**  
*Date of Verified* : 11 Februari 2019  
**LOKASI PENGUJIAN**  
*Location of Verified* : UPT 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* : 11 Februari 2020

Sleman, 12 Februari 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

Halaman 2 dari 2 Halaman

Lampiran 4. 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 : 0258 / MLS / AUL – 001 / II / 2019  
 Number

No. Order	: 0030
Diterima tgl	: 6 Februari 2019

**ALAT**  
*Equipment*

Nama <i>Name</i>	: ALAT UKUR WAKTU	Nomor Seri <i>Serial number</i>	: CR 2032
Kapasitas <i>Capacity</i>	: 60 menit	Merek/Buatan <i>Brand / Made in</i>	: Triple S
Tipe/Model <i>Type/Model</i>	: Stopwatch	Daya Baca <i>Readability</i>	: 0,01 sekon

**PEMILIK**  
*Owner*

Nama <i>Name</i>	: ERDHA ASMARA JATI
Alamat <i>Address</i>	: Sabrangkidul, Purwosari, Girimulyo, 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* : 11 Februari 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* : 11 Februari 2020

Sleman, 12 Februari 2019  
 Kepala



Sarwoko 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 (%)
10' 19"	10' 345"	-0,155	-1,498
20' 04"	20' 196"	-0,156	-0,772
30' 01"	30' 383"	-0,373	-1,228
60' 02"	60' 396"	-0,376	-0,623
90' 24"	90' 594"	-0,354	-0,391
119' 97"	120' 541"	-0,571	-0,474

Penanggung Jawab Teknik,



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

Lampiran 5. Kartu Bimbingan

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Alf Widyama  
 NIM : 16601241086  
 Program Studi : PJKR  
 Pembimbing : Drs. F. Suhajana, M. Pd

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	5 November 2019	Bab I. Belalang Masalah	h
2.	12 November 2019	Pemusatan Masalah	h
3.	22 November 2019	Bab II Landasan Teori	h
4.	27 November 2019	Bab II Landasan Teori	h
5.	6 Desember 2019	Bab III Instrumen	h
6.	12 Desember 2019	Bab III Analisis Data	h
7.	8 Januari 2020	Bab IV Pembahasan	h
8.	28 Januari 2020	Bab V Kesimpulan	h
9.	30 Januari 2020	Kelengkapan Skripsi	h
10.	6 Februari 2020	Acc mutakhir ujian Skripsi	h

Ketua Jurusan POR,



Dr. Jaka Sunardi, M.kes.  
 NIP. 19610731 199001 1 001

## Lampiran 6. Tata Cara Penilaian Kuesioner PSQI

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 alam 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.

Lampiran 7. Kuesioner Kualitas Tidur PSQI (Asli)

Page 1 of 4

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 \_\_\_\_\_

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? <b>Waktu Tidur Biasanya</b>	Jam : Menit (misal 22:00)  _ _ : _ _
2. Dalam sebulan terakhir, berapa lama (dalam menit) waktu yang anda perlukan untuk dapat tertidur setiap malam? <b>Waktu Yang Dibutuhkan Saat Mulai Berbaring Hingga Tertidur</b>	(misal 30 menit)  _ _ menit
3. Dalam sebulan terakhir, jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari? <b>Waktu Bangun Tidur Biasanya</b>	(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) <b>Jumlah Jam Tidur Per Malam</b>	(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	3x 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	3x 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 siswa

**PITTSBURG SLEEP QUALITY INDEX  
(PSQI)**

**Nama Responden :** *Azarine Marsya Reza*

**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? <b>Waktu Tidur Biasanya</b>	Jam : Menit (misal 22:00)
	<u>22</u> : <u>00</u>
2. Dalam sebulan terakhir, berapa lama (dalam menit) waktu yang anda perlukan untuk dapat tertidur setiap malam? <b>Waktu Yang Dibutuhkan Saat Mulai Berbaring Hingga Tertidur</b>	(misal 30 menit)
	<u>10</u> menit
3. Dalam sebulan terakhir, jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari? <b>Waktu Bangun Tidur Biasanya</b>	(misal 07:00)
	<u>05</u> : <u>30</u>
4. Dalam sebulan terakhir, berapa jam anda tidur pada malam hari? (ini mungkin berbeda dengan lama waktu yang anda habiskan di tempat tidur) <b>Jumlah Jam Tidur Per Malam</b>	(Contoh: 6 Jam)
	<u>8</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 type="checkbox"/>	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>
c. Harus bangun untuk ke kamar mandi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
d. Sulit bernapas dengan nyaman	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
h. Mengalami mimpi buruk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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:  Seberapa sering anda mengalami gangguan tidur karena hal tersebut.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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	3x atau lebih seminggu
8. Dalam sebulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan untuk tetap terjaga/segar/tidak merasa mengantuk ketika berkendara, makan, atau dalam aktivitas sosial?	Tidak pernah ✓	Kurang dari seminggu	1 atau 2x seminggu	3x 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	Masih Besar

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 30/ 40/ 50/ 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"> <li>• Tinggi raihan:</li> <li>• Loncatan I : cm</li> <li>• Loncatan II : cm</li> <li>• Loncatan III : cm</li> </ul>	cm		
5.	Lari 600 / 800 / 1000 / 1200 meter	mt dt		
6.	Jumlah Nilai			
7.	Klasifikasi			

\*Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

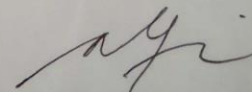
\_\_\_\_\_

Lampiran 11. Formulir Tes Kesehatan Jasmani Indonesia yang telah diisi

FORMULIR TKJI				
Nama	: Azarine Marsya Peza	( <del>Putera</del> /Puteri*)		
Umur	: 16 tahun	Nama Sekolah	: SMA N 2 Wanasobo	
Tanggal tes	: 18 Januari 2020	Tempat Tes	: Lapangan SMA N 2 Wanasobo	
No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari <del>30/40/50/60</del> meter	9.7 detik	4	
2.	Gantung : a. siku tekuk b. angkat tubuh	5 detik <del>kali</del>	2	
3.	Baring duduk 60 detik	30 kali	5	
4.	Loncat tegak <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tinggi raihan: 189 cm</li> <li>• Loncatan I : 221 cm</li> <li>• Loncatan II : 223 cm</li> <li>• Loncatan III : 224 cm</li> </ul>	cm	3	Setelah raihan 224 - 189 = 35
5.	Lari <del>600/800/1000/1200</del> meter	7 mt 21 dt	2	
6.	Jumlah Nilai		14	
7.	Klasifikasi	Sedang		

\*Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

  
Alfi Widayama

Lampiran 12. Data Hasil Pengisian Kuesioner PSQI

No	Nama	P/L	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	A.M.R	P	10	10	17.5	8	1	3	3	1	0	3	3	3	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	2	0	1	5	1	Baik	
2	M.K.D	P	9	15	17.5	7,5	0	1	0	0	0	2	2	2	2	0	1	0	2	2	2	1	0	0	1	1	0	2	5	1	Baik
3	D	P	10	20	16	8	2	0	2	0	0	0	1	0	0	2	1	0	1	1	3	1	2	0	0	1	0	2	6	2	Buruk
4	A.S.R	P	10	20	18	6	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	3	2	4	1	2	1	0	1	0	3	7	2	Buruk
5	R.D.M	P	9	30	17.5	7	1	3	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	5	1	1	1	0	1	0	2	6	2	Buruk
6	A.Q.A	P	9	20	17.5	7	0	2	2	0	0	0	0	2	0	0	2	0	2	1	6	2	1	1	1	1	0	2	8	2	Buruk
7	M.N.A	P	10	10	16.5	7	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	2	0	2	1	7	2	0	1	0	1	0	2	6	2	Buruk
8	Y.W	P	10.5	30	17.5	7,5	3	2	2	1	0	0	3	0	0	1	2	0	2	1	8	2	1	0	0	1	0	2	6	2	Buruk
9	S.L	P	9.5	40	16.5	5,5	2	2	2	3	0	0	1	2	0	0	2	0	2	1	9	2	2	2	1	2	0	2	11	2	Buruk
10	G.N.H	P	10	30	17.5	5,5	1	2	1	0	0	1	2	3	1	0	2	0	2	1	10	2	2	2	2	2	0	2	12	2	Buruk
11	E.A.M	P	9.5	35	17	7	2	2	2	3	0	0	1	2	0	0	2	0	2	1	11	2	2	2	1	2	0	2	11	2	Buruk
12	D.N.R	P	11	45	16	5,5	2	2	1	0	0	3	2	0	0	3	2	0	2	1	12	2	2	2	0	2	0	2	10	2	Buruk
13	M.H	L	10	10	17.5	7	2	2	0	0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	0	13	1	0	1	0	1	0	0	3	1	Baik
14	S.K.A	L	11	20	17.5	6.5	1	1	0	2	3	1	2	0	1	0	1	0	2	1	14	1	1	1	0	2	0	2	7	2	Buruk
15	N.D.D	L	20	15	18	7	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	2	1	15	1	1	0	0	1	0	2	5	1	Baik
16	N.G	L	9.5	10	16	8	2	2	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	16	1	0	0	0	1	0	1	3	1	Baik
17	S.M.C	L	9	5	18	9	2	1	0	0	0	2	3	0	1	0	1	0	2	1	17	1	0	1	0	1	0	2	5	1	Baik
18	C.W.K	L	10	40	17.5	7	2	1	0	0	0	2	1	0	0	0	2	0	2	2	18	2	2	1	0	1	0	2	8	2	Buruk
19	N.A.R	L	11,5	10	17,5	6	0	2	2	2	2	2	2	0	0	0	1	2	0	0	19	1	0	1	0	2	0	0	4	1	Baik
20	S.A.N	L	11	30	18	7	3	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	2	1	20	1	1	1	0	1	0	2	6	2	Buruk
21	D.S	L	10	15	17.5	7	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	1	1	1	0	1	0	1	5	1	Baik
22	E.A.D	L	10	40	17	7	2	0	0	0	0	0	2	0	0	0	1	0	2	1	22	1	2	1	0	1	0	2	7	2	Buruk
23	R.A.N	L	10.5	20	18	7	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	23	2	1	1	0	1	0	0	5	1	Baik
24	D.N.A	L	12	15	18	6	1	1	0	0	0	2	0	1	1	1	2	0	0	1	24	2	1	1	0	1	0	1	6	2	Buruk

Lampiran 13. Data Hasil Pengukuran Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Nama	P/ L	Lari 60 Meter		Gantung Siku Tekuk (pi)/ Gantung Angkat Tubuh (pa)		Baring Duduk 60 detik		Loncat Tegak		Lari 1000 (pi)/ 1200 (pa)		Jumlah Nilai	Kategori
			Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai		
1	A.M.R	P	9.7"	4	5"	2	30	5	37	3	7'21"	2	16	Sedang
2	M.K.D	P	10.1"	3	4"	2	18	3	33	3	7'55"	1	12	Kurang
3	D	P	8.9"	4	8"	2	30	5	39	4	6'51"	2	17	Sedang
4	A.S.R	P	9.8"	4	6"	2	25	4	32	3	6'35"	2	15	Sedang
5	R.D.M	P	9.2"	4	7"	2	26	4	35	3	6'25"	2	15	Sedang
6	A.Q.A	P	10.2"	3	4"	2	20	4	36	3	7'52"	1	13	Kurang
7	M.N.A	P	9.5"	4	5"	2	21	4	32	3	5'53"	3	16	Sedang
8	Y.W	P	9.2"	4	8"	2	27	4	38	3	6'54"	2	15	Sedang
9	S.L	P	11.9"	2	3"	1	15	3	32	3	7'47"	1	10	Kurang
10	G.N.H	P	11.7"	2	3"	1	20	4	31	3	7'39"	1	11	Kurang
11	E.A.M	P	10.1"	3	4"	2	21	4	31	3	7'11"	2	14	Sedang
12	D.N.R	P	10.4"	3	4"	2	16	3	30	2	8'15"	1	11	Kurang
13	M.H	L	7.9"	4	11	3	42	5	62	4	4'49"	3	19	Baik
14	S.K.A	L	10.1"	2	7	2	35	4	37	1	6'12"	2	11	Kurang
15	N.D.D	L	9.2"	3	9	3	42	5	51	3	5'57"	2	16	Sedang
16	N.G	L	8.2"	4	10	3	41	5	51	3	4'22"	4	19	Baik
17	S.M.C	L	8.8"	3	7	2	44	5	39	2	4'15"	4	16	Sedang
18	C.W.K	L	9.1"	3	9	3	43	5	44	2	5'49"	2	15	Sedang
19	N.A.R	L	7.9"	4	10	3	52	5	52	3	5'14"	2	17	Sedang
20	S.A.N	L	8.8"	3	6	2	31	4	62	4	6'11"	2	15	Sedang
21	D.S	L	8.7"	3	10	3	46	5	56	3	6'41"	1	15	Sedang

22	E.A.D	L	9.1"	3	9	3	39	4	32	1	5'40"	2	13	Kurang
23	R.A.N	L	8.7"	3	8	2	37	4	62	4	4'59"	3	16	Sedang
24	D.N.A	L	9.2"	3	7	2	40	4	41	2	5'37"	2	13	Kurang

Lampiran 14. Data Penelitian Korelasi

NO	X (Kualitas Tidur)	Y (Kebugaran Jasmani)
1	5	16
2	5	12
3		
4	6	17
5	7	15
6	6	15
7	8	13
8	6	16
9	6	15
10	11	10
11	12	11
12	11	14
13	10	11
14	3	19
15	7	11
16	5	16
17	3	19
18	5	16
19	8	15
20	4	17
21	6	15
22	5	15
23	7	13
24	5	16
25	6	13

Lampiran 15. Data Nama Usia Tanggal Lahir Siswa

NO	NAMA	USIA	JENIS KELAMIN	TANGGAL LAHIR
1	A.M.R	16 tahun	Putri	17 Maret 2003
2	M.K.D	16 tahun	Putri	30 Maret 2003
3	D	16 tahun	Putri	31 Januari 2003
4	A.S.R	16 tahun	Putri	28 Maret 2003
5	R.D.M	16 tahun	Putri	25 Desember 2003
6	A.Q.A	16 tahun	Putri	27 Desember 2003
7	M.N.A	16 tahun	Putri	13 Mei 2003
8	Y.W	16 tahun	Putri	20 Maret 2003
9	S.L	16 tahun	Putri	28 Februari 2003
10	G.N.H	16 tahun	Putri	23 Juni 2003
11	E.A.M	16 tahun	Putri	2 Mei 2003
12	D.N.R	17 tahun	Putri	9 Januari 2003
13	M.H	16 tahun	Putra	9 Maret 2003
14	S.K.A	16 tahun	Putra	14 April 2003
15	N.D.D	16 tahun	Putra	25 November 2003
16	N.G	16 tahun	Putra	12 Februari 2003
17	S.M.C	16 tahun	Putra	17 Mei 2003
18	C.W.K	16 tahun	Putra	30 Mei 2003
19	N.A.R	16 tahun	Putra	5 Juni 2003
20	S.A.N	16 tahun	Putra	21 September 2003

21	D.S	16 tahun	Putra	20 Desember 2003
22	E.A.D	16 tahun	Putra	19 Juni 2003
23	R.A.N	16 tahun	Putra	6 November 2003
24	D.N.A	17 tahun	Putra	10 Januari 2003

Lampiran 16. Tabel r *Product Moment*

<b>Tabel r <i>Product Moment</i></b>											
<b>Pada Sig.0,05 (<i>Two Tail</i>)</b>											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
<b>24</b>	<b>0.388</b>	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

Lampiran 17. Deskriptif Statistik

**Statistics**

		Kualitas Tidur	Kebugaran Jasmani
N	Valid	24	24
	Missing	0	0
Mean		6.54	14.58
Median		6.00	15.00
Mode		5.00 <sup>a</sup>	15.00
Std. Deviation		2.41	2.43
Minimum		3.00	10.00
Maximum		12.00	19.00
Sum		157.00	350.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Kualitas Tidur**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	2	8.3	8.3	8.3
	4	1	4.2	4.2	12.5
	5	6	25.0	25.0	37.5
	6	6	25.0	25.0	62.5
	7	3	12.5	12.5	75.0
	8	2	8.3	8.3	83.3
	10	1	4.2	4.2	87.5
	11	2	8.3	8.3	95.8
	12	1	4.2	4.2	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

**Kebugaran Jasmani**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	1	4.2	4.2	4.2
	11	3	12.5	12.5	16.7
	12	1	4.2	4.2	20.8
	13	3	12.5	12.5	33.3
	14	1	4.2	4.2	37.5
	15	6	25.0	25.0	62.5
	16	5	20.8	20.8	83.3
	17	2	8.3	8.3	91.7
	19	2	8.3	8.3	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Lampiran 18. Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Kualitas Tidur	Kebugaran Jasmani
N		24	24
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	6.5417	14.5833
	Std. Deviation	2.41335	2.43018
Most Extreme Differences	Absolute	.214	.193
	Positive	.214	.113
	Negative	-.136	-.193
Kolmogorov-Smirnov Z		1.047	.946
Asymp. Sig. (2-tailed)		.223	.333
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 19. Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kebugaran Jasmani * Kualitas Tidur	Between	(Combined)	96.167	8	12.021	4.546	.006
	Groups	Linearity	80.096	1	80.096	30.288	.000
		Deviation from Linearity	16.071	7	2.296	.868	.552
	Within Groups		39.667	15	2.644		
Total			135.833	23			

Lampiran 20. Uji Hipotesis

**Correlations**

		Kualitas Tidur	Kebugaran Jasmani
Kualitas Tidur	Pearson Correlation	1	-.768**
	Sig. (2-tailed)		.000
	Sum of Squares and Cross-products	133.958	-103.583
	Covariance	5.824	-4.504
	N	24	24
Kebugaran Jasmani	Pearson Correlation	-.768**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	Sum of Squares and Cross-products	-103.583	135.833
	Covariance	-4.504	5.906
	N	24	24

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

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.768 <sup>a</sup>	.590	.571	1.59170

a. Predictors: (Constant), Kualitas Tidur

Lampiran 21. Analisis Tabulasi Silang

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kualitas Tidur * Kebugaran Jasmani	24	100.0%	0	.0%	24	100.0%

**Kualitas Tidur \* Kebugaran Jasmani Crosstabulation**

			Kebugaran Jasmani			Total
			Baik	Sedang	Kurang	
Kualitas Tidur	Baik	Count	2	6	1	9
		% of Total	8.3%	25.0%	4.2%	37.5%
	Buruk	Count	0	8	7	15
		% of Total	.0%	33.3%	29.2%	62.5%
Total		Count	2	14	8	24
		% of Total	8.3%	58.3%	33.3%	100.0%

Lampiran 22. Dokumentasi Penelitian



a. Pengarahan kepada siswa sebelum melaksanakan tes.



b. Pelaksanaan item tes lari cepat 60 meter.



- c. Pelaksanaan gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri.



d. Pelaksanaan tes baring duduk.



e. Pelaksanaan tes loncat tegak.



f. Pelaksanaan Tes lari 1200 meter untuk putra dan lari 1000 meter untuk putri.



g. Pembuatan lintasan lari