

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SMP NEGERI 1 SANDEN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Alda Ayu Rachmalia Erry
NIM 19601244013

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMP NEGERI 1 SANDEN

Oleh:

Alda Ayu Rachmalia Erry
NIM 19601244013

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasi. Metode dalam penelitian ini adalah metode survei dengan instrumen penelitian menggunakan kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), aktivitas fisik menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) sedangkan kebugaran jasmani menggunakan *Harvard Step-Ups Test*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total *sampling*. Subjek penelitian adalah Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden sebanyak 51 anak. Teknik analisis data menggunakan korelasi product momen dan analisis regresi berganda dengan taraf signifikan 5 %.

Hasil analisis pada uji hipotesis 1 diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,362 > r_{(0,05)(51)} = 0,279$, hasil tersebut disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden. Hasil analisis pada uji hipotesis 2 diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,426 > r_{tabel (0,05)(51)} = 0,279$. Hasil tersebut dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden. Hasil analisis pada uji hipotesis ke 3 diketahui nilai $F_{hitung} 10,478 > F_{tabel (3,19)}$ hasil tersebut disimpulkan ada hubungan yang signifikan secara simultan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden.

Kata kunci: kualitas tidur, aktivitas fisik, kebugaran Jasmani

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

By:

Alda Ayu Rachmalia Erry
NIM 19601244013

ABSTRACT

This research aims to determine the correlation between sleeping quality and physical activity towards the physical fitness of the students who are the volleyball extracurricular members of SMP Negeri 1 Sanden (Sanden 1 Junior High School).

This research was classified in the type of correlational study. The research method was a survey method with the research instruments for sleeping quality used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, physical activity used the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) while physical fitness used the Harvard Step-Ups Test. The sampling technique used the total sampling technique. The research subjects were 51 students of the volleyball extracurricular members of SMP Negeri 1 Sanden. The data analysis technique used product moment correlation and multiple regression analysis with a significant level of 5%.

The results of the analysis on hypothesis testing 1 obtained the value of $r_{count} = 0.362 > r_{table}(0.05)(51) = 0.279$, the results conclude that there is a significant correlation between sleeping quality and physical fitness of students who participated in volleyball extracurricular activities at SMP Negeri 1 Sanden. The results of the analysis on hypothesis testing 2 obtain the value of $r_{count} = 0.426 > r_{table}(0.05)(51) = 0.279$. These results can be concluded that there is a significant correlation between physical activity and the physical fitness of students who take part in volleyball extracurricular activities at SMP Negeri 1 Sanden. The results of the analysis on hypothesis testing 3 reveal that the F value is at $10.478 > F_{table}(3.19)$. The results conclude that there is a simultaneous significant correlation between sleeping quality and physical activity and the Physical Fitness of the students who join volleyball extracurricular club at SMP Negeri 1 Sanden.

Keywords: *sleeping quality, physical activity, physical fitness*

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SMP NEGERI 1 SANDEN**

Disusun Oleh:
Alda Ayu Rachmalia Erry
NIM 19601244013

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

Yogyakarta, Juli 2023

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Disetujui,
Dosen Pembimbing,


Dr. Hedi Ardiyanto H, M.Or.
NIP 197702182008011002


Yuyun Ari Wibowo, M.Or.
NIP. 198305092008121002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alda Ayu Rachmalia Erry
NIM : 19601244013
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan
Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler
Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden

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 kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 17 Mei 2023
Yang Menyatakan,



Alda Ayu Rachmalia Erry
NIM 19601244013

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMP NEGERI 1 SANDEN

Disusun Oleh:

Alda Ayu Rachmalia Erry
NIM 19601244013

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

Pada tanggal 11 Juli 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Yuyun Ari Wibowo, S.Pd.Jas.,M.Or. Ketua Penguji		24/7 2023
Ahmad Rithaudin, S.Pd.Jas.,M.Or. Sekretaris Penguji		24/7 2023
Saryono, S.P.Jas.,M.Or. Penguji Utama		18/7 2023

Yogyakarta, Juli 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

MOTTO

1. “*God has perfect timing, never early, never late. It takes a little patience and it takes a lot of faith, but it’s worth the wait.*” (Anonim)
2. “Lakukan hal kecil dengan cinta yang besar, agar memperoleh hasil yang maksimal.” (Anonim)
3. Orang lain ga akan paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stories* aja. Berjuanglah untuk diri sendiri meskipun ga ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini. (Anonim)

PERSEMBAHAN

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

1. Kedua orangtua saya, Ayah Erry Abdulah dan Mama Bkti Setyani yang senantiasa memberikan dukungan baik berupa semangat dan doa yang tiada henti sehingga akhirnya terselesaikannya skripsi ini. Terimakasih atas pengorbanan dan kerja kerasnya dalam mendidik saya.
2. Adiku Syavina Amelia Erry yang telah memberikan semangat dan dukungannya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Sanden“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Yuyun Ari Wibowo, S.Pd.Jas.,M.Or., selaku Pembimbing Skripsi yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Ahmad Rithaudin, S.Pd.Jas.,M.Or., selaku Sekretaris Penguji dan Bapak Saryono, S.Pd.Jas.,M.Or., selaku Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto H, M.Or., Ketua Departemen Pendidikan Olahraga dan Rekreasi yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Pembimbing Akademik yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik selama ini.

6. Kepala sekolah, guru dan peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Sanden, yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Untuk sahabat saya yang selalu memberi semangat kepada saya dan selalu menjadi pendengar yang baik dalam keadaan suka maupun duka.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 17 Juni 2023
Penulis,



Alda Ayu Rachmalia Erry
NIM 19601244013

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	10
2. Hakikat Kualitas Tidur	17
3. Hakikat Aktivitas Fisik.....	21
4. Hakikat Ekstrakurikuler	27
5. Hakikat Bola Voli.....	30
6. Karakteristik Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Sanden .	35
B. Penelitian Relevan.....	36
C. Kerangka Berfikir.....	38
D. Hipotesis.....	39
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	41

B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Populasi dan Sampel Penelitian	41
1. Populasi Penelitian	41
2. Sampel Penelitian	42
D. Definisi Operasional Variabel	42
1. Variabel Bebas	42
2. Variabel Terikat	43
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	44
1. Instrumen Penelitian	44
2. Teknik Pengumpulan Data	54
F. Validitas dan Realibilitas Instrumen	59
G. Teknik Analisis Data	60
1. Uji Persyaratan Analisis	61
2. Uji Hipotesis	62
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	64
B. Analisis Data	69
1. Hasil Uji Prasyarat	69
2. Uji Hipotesis	71
C. Pembahasan	73
D. Keterbatasan Penelitian	77
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	78
B. Implikasi Hasil Penelitian	78
C. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN	86

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Durasi tidur yang ideal.....	20
Tabel 2. Item Soal Nomor 1 PAQ-A.....	49
Tabel 3. Item Soal Nomor 8 PAQ-A.....	52
Tabel 4. Tabel Norma Penilaian Aktivitas Fisik.....	53
Tabel 5. Statistik Data Kualitas Tidur Siswa Peserta Ekstrakurikuler.....	64
Tabel 6. Deskripsi Frekuensi Kualitas Tidur Siswa Peserta Ekstrakurikuler ...	65
Tabel 7. Statistik Data Aktivitas Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler	66
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler .	66
Tabel 9. Statistik Data Penelitian Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden	68
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Peserta.....	68
Tabel 11. Uji Normalitas.....	70
Tabel 12. Uji Linearitas.....	70
Tabel 13. Hasil Uji Hipotesis 1	71
Tabel 14. Hasil Uji Hipotesis 2	72
Tabel 15. Hasil Uji Hipotesis 3	72

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka berpikir.....	39
Gambar 2. Diagram Deskripsi Data Kualitas Tidur Siswa Peserta.....	65
Gambar 3. Diagram Data Aktivitas Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler.....	67
Gambar 4. Diagram Data Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler	69

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal TAS.....	87
Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS.....	88
Lampiran 3. Surat Izin Peminjaman Alat.....	89
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	90
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah	91
Lampiran 6. Kuesioner Kualitas Tidur PSQI (Asli).....	92
Lampiran 7. Kuesioner Kualitas Tidur PSQI (Terjemahan)	95
Lampiran 8. Kuesioner Kualitas Tidur PSQI (Google Form).....	97
Lampiran 9. Kuesioner Aktivitas Fisik Peserta Didik (PAQ-A).....	100
Lampiran 10. Kuesioner Aktivitas Fisik PAQ-A (Google Form).....	104
Lampiran 11. Formulir Harvard Step-Ups Test	109
Lampiran 12. Data Penelitian.....	111
Lampiran 13. Statistik Data Penelitian.....	114
Lampiran 14. Uji Normalitas	118
Lampiran 15. Uji Linearitas	119
Lampiran 16. Uji Korelasi	122
Lampiran 17. Analisis Regresi	123
Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian.....	124

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap orang perlu tidur yang cukup agar tubuhnya dapat berfungsi dengan baik. Selama tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh ke kondisi yang optimal (Sarfriyanda *et al.*, 2015: 1178). Maka dari itu, tidur menjadi kebutuhan pokok yang dibutuhkan oleh setiap manusia. Tubuh manusia memiliki batas fungsionalnya, ketika sudah mencapai batasnya, energi tubuh berkurang dan orang tersebut akan merasa kelelahan. Setiap orang perlu tidur atau istirahat ketika mereka sudah mengalami kelelahan agar keesokan harinya bisa melakukan aktivitas dengan optimal.

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

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

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

World Health Organization (WHO) untuk kelompok usia 5-17 tahun disarankan untuk melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat minimal 60 menit perhari.

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

Kebugaran jasmani yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam kehidupan yang dapat mempengaruhi hampir seluruh aspek lainnya pada tubuh. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani maka akan semakin mudah untuk seseorang melakukan aktivitasnya. Sebaliknya, jika kebugaran jasmaninya rendah, maka gairah seseorang untuk

melakukan aktivitas tersebut akan menurun karena tubuh tidak berfungsi dengan baik. Kebugaran jasmani merupakan hal penting bagi anak sekolah. Dalam melakukan aktivitas sehari-hari peserta didik pasti membutuhkan tubuh yang bugar karena dengan memiliki tubuh yang bugar mereka akan dapat melakukan kegiatan pembelajaran di sekolah dengan maksimal. Selain memiliki banyak aktivitas, kebugaran jasmani juga penting bagi peserta didik agar mereka dapat meningkatkan prestasinya baik dalam bidang akademik maupun non akademik, tidak mudah sakit, lebih semangat dalam belajar, serta memiliki kehidupan yang lebih baik di dalam lingkungan masyarakat.

Sistem pendidikan di Indonesia menerapkan beberapa peraturan supaya dalam pelaksanaannya dapat berjalan lancar. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah yaitu kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Kegiatan ekstrakurikuler yang cukup banyak diminati peserta didik adalah olahraga. Salah satu ekstrakurikuler olahraga yang diminati di SMP Negeri 1 Sanden adalah bola voli yang dilakukan setiap seminggu sekali pada hari Sabtu. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli menjadi wadah untuk menyalurkan minat dan bakat peserta didik di sekolah tersebut.

Bola voli merupakan salah satu olahraga beregu yang dimainkan oleh 2 tim dimana setiap timnya memainkan 6 orang pemain yang akan saling berhadapan. Berikutnya para pemain tersebut akan memasuki lapangan dengan ukuran panjang

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

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

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

seorang atlet. Bahkan tidak jarang beberapa peserta didik kurang semangat mengikuti program latihan serta mudah lelah. Hal ini disebabkan kurangnya waktu istirahat dan kualitas tidur yang buruk karena malam harinya mereka tidur larut malam. Disisi lain juga masih banyak peserta didik yang hanya melakukan aktivitas fisik pada saat kegiatan yang ada di sekolah saja. Hal tersebut juga diperkuat dengan pernyataan pelatih ekstrakurikuler bola voli tersebut tentang belum adanya tes kebugaran yang mengukur kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di sekolah tersebut.

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

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Beberapa peserta didik terbilang belum memiliki durasi tidur yang ideal.
2. Beberapa peserta didik yang bukan seorang atlet terlihat kurang semangat saat melakukan ekstrakurikuler bola voli.

3. Padatnya aktivitas fisik di sekolah membuat peserta didik kurang melakukan aktivitas fisik di rumah.
4. Peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden belum pernah dilaksanakan Tes Kebugaran Jasmani kategori usia 13-15.
5. Belum diketahuinya hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti kegiatan kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, dengan pertimbangan dan kemampuan peneliti, maka peneliti hanya akan mengkaji dan membahas satu permasalahan yaitu, “hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden?”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat dirumuskan rumusan masalah sebagai berikut. “Adakah hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoretis

- a. Sebagai informasi dan pengetahuan berdasarkan kebenaran ilmiah tentang adanya hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden.
- b. Sebagai acuan untuk pengembangan penelitian lebih lanjut mengenai pendidikan kesehatan dan kebugaran khususnya tentang hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden.

2. Secara Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat membahas wawasan mengenai hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa untuk bahan penelitian selanjutnya.

b. Bagi Siswa

Bagi para peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden untuk lebih menjaga kualitas tidur dan aktivitas fisik mereka sehingga tingkat kebugaran jasmani mereka tetap dalam kondisi baik.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi tambahan, sehingga dapat memberikan sosialisasi atau penyuluhan memiliki pola hidup yang sehat khususnya bagi para remaja dan juga untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden.

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 Kebugaran Jasmani

a. Definisi Kebugaran Jasmani

Berdasarkan pendapat Wiarto (2015: 55), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri dengan aktivitas fisik yang dilakukan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Artinya, setelah melakukan aktivitas tersebut, seseorang masih memiliki energi dan semangat yang cukup untuk menikmati waktu luang dan melakukan kegiatan lain yang tidak terduga. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk beroperasi secara efisien dan efektif dalam menjalankan kehidupan sehari-hari dengan aman dan tanpa merasa terlalu lelah.

Dengan kata lain, kebugaran jasmani merupakan kontribusi penting untuk meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh. Kebugaran jasmani memiliki peran penting bagi manusia dalam mencapai keseimbangan antara pikiran dan tubuh yang optimal untuk beradaptasi dengan lingkungannya secara efektif (Lengkana *et al.*, 2021: 2)

Berdasarkan pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kapasitas seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa memiliki rasa kelelahan yang berlebih, serta kemampuan tubuh untuk beroperasi dengan efisien dan efektif baik dalam aktivitas kerja maupun disaat waktu luang.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Berdasarkan pendapat Wiarto (2015: 56-58) kebugaran jasmani terdiri dari dua kelompok komponen yaitu kelompok yang berhubungan dengan keterampilan (*Skill Related Physical Fitness*) dan kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related Physical Fitness*).

Berdasarkan pendapat Wiarto (2015: 58-59), terdapat dua komponen yang menentukan kriteria kebugaran jasmani, yaitu:

1) Komponen Keterampilan

Komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan gerak penting untuk menunjang aktivitas sehari-hari, khususnya dalam aktivitas olahraga. Komponen keterampilan tersebut mencakup sebagai berikut:

a) Kelincahan

Kelincahan yaitu kemampuan seseorang untuk mengubah arah gerakan dengan cepat dan akurat tanpa mengorbankan keseimbangan tubuh. Kemampuan kelentukan atau fleksibilitas sangat berhubungan dengan kelincahan.

b) Kecepatan

Kecepatan yaitu kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu seminimal mungkin. Sedangkan berdasarkan pendapat Widiastuti (2015: 41), kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat singkatnya.

c) Koordinasi

Koordinasi yaitu kemampuan untuk menggunakan pancaindra, seperti penglihatan dan pendengaran, bersama-sama dengan tubuh tertentu dalam melakukan aktivitas motorik secara harmonis dan akurat.

d) Keseimbangan

Keseimbangan yaitu kemampuan mempertahankan posisi tubuh yang seimbang ketika dalam keadaan sedang bergerak atau diam. Berdasarkan pendapat Mekayanti dan Indrayani (2015: 4), keseimbangan merujuk pada kemampuan seseorang untuk menjaga stabilitas tubuh saat berada dalam posisi yang berbeda-beda. Stabilitas tersebut dapat dicapai ketika titik berat tubuh berada pada posisi yang tepat.

e) Daya Ledak

Daya ledak yaitu kemampuan untuk mencapai laju tinggi dalam melakukan aktivitas, atau daya ledak merupakan hasil dari perkalian antara kekuatan dan percepatan.

f) Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi yaitu waktu yang dibutuhkan oleh seseorang untuk merespons suatu rangsangan atau stimulus tertentu, seperti dalam olahraga dimana atlet perlu merespons perubahan situasi dengan cepat, atau dalam situasi keamanan di mana seseorang harus merespons situasi darurat dalam waktu singkat. Kecepatan reaksi dapat ditingkatkan melalui latihan dan pelatihan yang khusus dirancang untuk mempercepat waktu reaksi.

2) Komponen Kesehatan

Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan mencakup beberapa hal penting yang harus diperhatikan dalam menjaga kesehatan tubuh. Komponen Kesehatan tersebut mencakup sebagai berikut:

a) Komposisi Tubuh (*Body Composition*)

Komposisi tubuh melibatkan perhitungan presentase (%) lemak dari berat badan keseluruhan dan Indeks Massa Tubuh (IMT), yang dapat diukur dengan menggunakan alat seperti *skinfold alipers* atau IMT (Indeks Massa Tubuh).

b) Daya Tahan Jantung Paru

Kapasitas jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk bekerja secara optimal dalam mengambil oksigen pada saat kerja yang berat (yang diukur dengan VO₂ maks) dan menyuplai ke seluruh tubuh, terutama ke jaringan yang aktif untuk digunakan dalam proses metabolisme tubuh. Salah satu metode untuk mengukur kapasitas tersebut adalah dengan menggunakan MFT.

c) Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk berkontraksi secara berulang-ulang dengan intensitas sub maksimal atau untuk menjaga kontraksi otot dalam waktu yang ditentukan.

d) Fleksibilitas Tubuh

Fleksibilitas merupakan kemampuan persendian untuk mencapai rentang gerakan maksimal tanpa adanya tekanan atau paksaan. Berbagai

faktor yang mempengaruhi fleksibilitas meliputi jenis persendian, struktur tulang, dan jaringan sekitar persendian seperti otot, tendon, dan ligamen. Fleksibilitas sangat penting dalam setiap gerakan tubuh karena dapat meningkatkan efisiensi kerja otot dan mengurangi risiko cedera. Orang yang kurang fleksibel cenderung lebih rentan terhadap cedera.

e) Kekuatan Otot

Kekuatan otot yaitu kemampuan otot untuk menghasilkan kontraksi maksimal dan menciptakan tegangan pada suatu tahanan. Laki-laki memiliki kekuatan otot sekitar 25% lebih besar daripada wanita.

Berdasarkan pernyataan diatas, terdapat dua komponen kebugaran jasmani yaitu komponen yang berkaitan dengan kesehatan yang meliputi komposisi tubuh, daya tahan jantung paru, daya tahan otot, fleksibilitas otot, kekuatan otot. Kemudian komponen yang berkaitan dengan keterampilan meliputi kelincahan, kecepatan, koordinasi, keseimbangan, daya ledak, kecepatan reaksi.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Berdasarkan pendapat Wiarto (2015: 59), terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu:

1) Usia

Pada saat usia 25-30 tahun kebugaran jasmani pada remaja akan meningkat mencapai batas maksimal, kemudian kapasitas fungsional tubuh secara keseluruhan mulai menurun sekitar 0,8-1% setiap tahunnya. Namun,

jika rutin melakukan olahraga maka akan dapat mengurangi penurunan kapasitas fungsional tubuh hingga 50%.

2) Genetik

Dapat mempengaruhi kapasitas paru-paru dan jantung, postur tubuh, obesitas, jumlah hemoglobin dalam sel darah, serta serat otot.

3) Jenis Kelamin

Sebelum pubertas, anak laki-laki dan perempuan hampir memiliki kebugaran jasmani yang sama, namun setelah pubertas biasanya anak laki-laki memiliki nilai kebugaran yang jauh lebih tinggi.

4) Makanan

Mengonsumsi karbohidrat dalam jumlah tinggi (60%-70%) dapat meningkatkan daya tahan tubuh, sementara diet tinggi protein berguna terutama untuk memperbesar otot dan olahraga yang memerlukan kekuatan fisik yang besar.

5) Rokok

Menghisap CO dapat menurunkan nilai VO₂ maks dan mempengaruhi daya tahan tubuh. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Perkins dan Sexton, kandungan nikotin dalam rokok dapat meningkatkan pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

Berdasarkan pendapat Suharjana (2013: 9), terdapat tiga hal yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan pola hidup sehat dalam kegiatan rutin *quality of life*, ketiga hal tersebut meliputi:

1) Istirahat yang teratur

Untuk memulihkan diri dan menjalankan aktivitas harian dengan optimal manusia pasti memerlukan istirahat. Tubuh memanfaatkan waktu istirahat untuk menghilangkan asam laktat yang menyebabkan kelelahan, sehingga tubuh bisa merasa segar kembali. Durasi istirahat yang dianjurkan untuk orang dewasa adalah 7-8 jam setiap hari, sementara untuk anak-anak adalah 10 jam setiap hari. Istirahat umumnya dilakukan di malam hari setelah melakukan aktivitas fisik yang melelahkan sepanjang hari. Meskipun demikian, beberapa orang memilih untuk beristirahat sejenak di siang hari. Istirahat siang selama beberapa saat dapat memberikan rasa nyaman pada tubuh untuk melanjutkan aktivitas di siang hari berikutnya secara fisiologis.

2) Mengatur Pola Makan

Setiap hari, manusia membutuhkan energi untuk melakukan aktivitas. Energi dapat diperoleh dari makanan dengan perbandingan tertentu, yaitu 60% karbohidrat, 25% lemak, dan 15% protein.

3) Rutin berolahraga

Salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran adalah dengan berolahraga. Berolahraga memiliki manfaat yang beragam, antara lain meningkatkan kebugaran jasmani, meningkatkan ketahanan terhadap stres, dan meningkatkan kepercayaan diri. Selain itu, berolahraga juga dapat membantu memperluas jaringan sosial seseorang, meningkatkan kemampuan dalam berkomunikasi dan bekerjasama dengan orang lain, serta mengembangkan rasa menghargai diri sendiri dan orang lain.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, antara lain: usia, faktor genetik, jenis kelamin, makanan, merokok, istirahat yang cukup, dan rutin berolahraga.

2. Hakikat Kualitas Tidur

a. Definisi Tidur Dan Kualitas Tidur

Tidur adalah suatu proses aktif, bukan sekadar hilangnya keadaan terjaga. Tingkat aktivitas otak keseluruhan tidak berkurang selama tidur (Fenny & Supriatmo, 2016: 141). Berdasarkan pendapat Fakihan (2016: 3) bahwa tidur adalah suatu kondisi seseorang tidak sadar karena perseptual individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, pada kondisi tersebut seseorang dapat dibangunkan kembali dengan rangsangan yang cukup. Pada saat kondisi tertidur, tubuh memulai proses untuk memulihkan kekuatan yang hilang selama beraktivitas sehingga proses pemulihan ini dapat membawa tubuh kembali ke kondisi optimal (Sarfriyanda *et al.*, 2015: 1178).

Kualitas tidur adalah suatu keadaan yang menggambarkan tentang kemampuan seseorang untuk mempertahankan siklus tidur dan tidak terjadinya gangguan sehingga berdampak terhadap fungsi kognitif, gangguan keseimbangan fisiologi seperti penurunan aktivitas, rasa lelah yang berlebih, serta penurunan daya tahan tubuh. (Sarfriyanda *et al.*, 2015). Berdasarkan pendapat Sutrisno, dkk (2017: 74) bahwa kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur yang dapat diukur melalui beberapa aspek seperti jumlah waktu tidur, hambatan memulai tidur, waktu terbangun, efisiensi tidur dan keadaan yang mengganggu saat tidur.

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa tidur merupakan suatu proses aktif dan bukan hanya sekadar hilangnya keadaan terjaga. Meskipun seseorang tidak sadar saat tidur dan perseptual individunya terhadap lingkungan menurun atau hilang, mereka tetap dapat dibangunkan kembali dengan rangsangan yang cukup. Selain itu, saat seseorang tidur, tubuh memulai proses untuk memulihkan kekuatan yang hilang selama beraktivitas sehingga proses pemulihan ini dapat membawa tubuh kembali ke kondisi optimal. Meskipun tingkat aktivitas otak keseluruhan tidak berkurang selama tidur. Sedangkan kualitas tidur mencerminkan kemampuan seseorang dalam mempertahankan siklus tidur dan terhindar dari gangguan yang dapat berdampak pada fungsi kognitif, aktivitas fisik, dan daya tahan tubuh. Kualitas tidur meliputi beberapa aspek seperti jumlah waktu tidur, hambatan memulai tidur, waktu terbangun, efisiensi tidur, dan keadaan yang mengganggu saat tidur yang dapat mengukur kepuasan seseorang terhadap tidur.

b. Klasifikasi Tidur

Ada dua jenis klasifikasi umum dalam tidur, yaitu tidur non-REM atau tidur gelombang lambat, dan tidur REM atau tidur paradoks. Kedua jenis tidur ini memiliki pola EEG dan perilaku yang berbeda-beda. Saat seseorang tidur sepanjang malam, kedua jenis tidur ini akan bergantian, dimulai dengan tidur gelombang lambat dan diikuti dengan tidur paradoks, seperti yang dijelaskan oleh Sherwood (2012):

1) Pola Tidur Biasa

Pola tidur biasa juga disebut sebagai tidur Non-REM (Non-Rapid Eye Movement). Pada fase ini, sebagian besar organ tubuh mulai berkurang

aktivitasnya secara bertahap, pernapasan teratur, denyut jantung melambat, otot-otot mulai rileks, dan mata serta wajah tetap diam. Fase Non-REM biasanya berlangsung selama sekitar satu jam, dan selama fase ini seseorang masih dapat mendengar suara di sekitarnya. Oleh karena itu, seseorang lebih mudah terbangun dari tidurnya selama fase ini.

2) Pola Tidur Paradoksal

Pola tidur paradoksal disebut juga sebagai tidur REM (*Rapid Eye Movement*). Fase tidur REM (*Rapid Eye Movement*) ditandai dengan gerakan cepat mata, peningkatan denyut jantung dan pernapasan, dan relaksasi total otot-otot. Relaksasi total ini sangat penting untuk memulihkan tenaga dan menghilangkan kelelahan. Fase tidur REM, yang juga disebut sebagai fase tidur nyenyak, berlangsung sekitar 20 menit. Selama fase ini, sering kali terjadi mimpi, mengigau, atau bahkan mendengkur. Dalam durasi tidur malam yang normal, yakni 6-8 jam, kedua pola tidur (REM dan Non-REM) akan bergantian dan terjadi sebanyak 4-6 siklus.

c. Durasi Tidur

Pola tidur yang dialami remaja hingga dewasa berbeda, jika dibandingkan dengan usia lainnya. Hormonal yang terjadi pada masa pubertas menjadi penyebab perbedaan pola tidur ini. Pada akhir masa pubertas akan terjadi pergeseran irama sirkadian, sehingga jam tidur usia remaja hingga dewasa akan bergeser. Durasi tidur dapat mempengaruhi fungsi metabolisme serta endokrin. Dengan menerapkan kualitas tidur yang baik serta teratur seorang remaja akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik (Faught *et al.*, 2017). Ada hubungan terbalik

antara kelelahan dan kualitas tidur seseorang, dimana semakin tinggi tingkat kelelahan yang dirasakan seseorang maka kualitas tidurnya akan semakin buruk. Meskipun kebutuhan tidur pada usia dewasa awal sekitar 7 sampai 9 jam, namun faktor aktivitas dan kehidupan sosial sering kali membuat orang hanya tidur sekitar 6 jam sehari, dan hal ini dapat mempengaruhi waktu tidur yang dihabiskan.

Untuk memenuhi kebutuhan tidur yang optimal, dibutuhkan kombinasi antara durasi tidur dan kualitas tidur yang baik. Adapun, kebutuhan durasi tidur berbeda-beda tergantung pada usia seseorang. Rekomendasi durasi tidur yang ideal untuk setiap usia memiliki perbedaan sebagai berikut (Hirshkowitz *et al*, 2015: 40-43):

Tabel 1. Durasi tidur yang ideal

Usia	Durasi Tidur Ideal
0-3 bulan	14-17 jam
4-11 bulan	12-15 jam
1-2 tahun	11-14 jam
3-5 tahun	10-13 jam
6-13 tahun	9-11 jam
14-17 tahun	8-10 jam
18-25 tahun	7-9 jam
26-64 tahun	7-9 jam
≥ 65 tahun	7-8 jam

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur (Ningsih, 2020: 264):

1) Gaya Hidup

Gaya hidup yang tidak sehat pada remaja, seperti mengonsumsi minuman berkafein, dapat mempengaruhi kualitas tidur mereka. Selain itu,

merokok juga memiliki efek merangsang karena kandungan nikotin dalam rokok, sehingga para perokok cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk.

2) Lingkungan

Perubahan lingkungan dapat mempengaruhi kecepatan atau kelambatan tidur seseorang. Misalnya, suara bising yang ada di sekitar dapat menghambat seseorang untuk tidur. Lingkungan sendiri berasal dari kata "lingkung" yang berarti sekeliling atau sekitar. Lingkungan dapat diartikan sebagai wilayah yang melingkupi atau melingkari suatu daerah, serta segala sesuatu yang ada di sekitarnya.

3) Stres Psikologis

Stres psikologis seringkali mengganggu kualitas tidur seseorang. Seseorang yang memiliki banyak masalah pribadi mungkin tidak dapat merilekskan pikirannya dengan cukup untuk tidur. Salah satu dampak dari stres psikologis adalah meningkatnya kadar norepinefrin dalam darah melalui stimulasi sistem saraf simpatis. Perubahan kimia ini menyebabkan kurangnya waktu tidur pada tahap 4 NREM dan tidur REM serta lebih banyak perubahan pada tahap tidur lainnya, sehingga seringkali terbangun.

3. Hakikat Aktivitas Fisik

a. Definisi Aktivitas Fisik

Berdasarkan pendapat *World Health Organization* (WHO) aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi. Konsep ini mencakup berbagai jenis gerakan tubuh manusia, termasuk olahraga yang bersifat kompetitif, latihan fisik yang dilakukan sebagai

hobi, dan aktivitas yang dilakukan dalam kegiatan sehari-hari. Sebaliknya, ketidakaktifan fisik mengacu pada keadaan di mana gerakan tubuh minimal dan pengeluaran energi hampir mencapai tingkat metabolisme istirahat. Sedangkan berdasarkan pendapat (Dewi, 2018: 247) bahwa aktivitas fisik merujuk pada segala bentuk pergerakan atau aktivitas pada tubuh yang menghasilkan pengeluaran energi, termasuk melakukan tugas rumah tangga, berbelanja, berkebun, dan berolahraga. Aktivitas fisik dapat dijelaskan sebagai gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot-otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi yang signifikan. Aktivitas fisik dapat dibagi menjadi tiga kategori, yaitu aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat (Habut, Nurmawan, & Wiryanthini, 2018: 46).

b. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Berdasarkan IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) (2005) klasifikasi aktivitas fisik dibagi menjadi 3 yaitu:

1) Aktivitas Ringan

Ketika seseorang tidak melakukan aktivitas sama sekali atau tidak memenuhi syarat untuk dikategorikan sebagai aktivitas sedang atau berat. Orang yang berada pada level ini dapat dianggap sebagai tidak melakukan aktivitas fisik apapun.

2) Aktivitas Sedang

Untuk dikategorikan sebagai aktivitas sedang, harus memenuhi kriteria sebagai berikut:

- a) Melakukan aktivitas fisik selama minimal 20 menit dengan intensitas yang cukup tinggi selama 3 hari atau lebih.

- b) Melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang selama minimal 5 hari atau berjalan minimal selama 30 menit setiap harinya.
- c) Mengombinasikan aktivitas berjalan, kegiatan fisik dengan intensitas sedang atau tinggi selama minimal 5 hari atau lebih yang menghasilkan total aktivitas fisik dengan minimal 600 MET-menit/minggu.

3) Aktivitas Berat

Untuk dikategorikan sebagai aktivitas berat, harus memenuhi kriteria sebagai berikut:

- a) Melakukan aktivitas fisik dengan intensitas tinggi selama minimal 3 hari yang mengakibatkan jumlah aktivitas fisik mencapai 1500 MET-menit/minggu atau lebih.
- b) Melakukan kombinasi antara berjalan dan aktivitas fisik dengan intensitas tinggi selama minimal 7 hari yang mengakibatkan total aktivitas fisik mencapai minimal 3000 MET-menit/minggu.

c. Rekomendasi Aktivitas Fisik

World Health Organization (WHO) telah mengeluarkan panduan dan rekomendasi mengenai aktivitas fisik untuk berbagai kelompok usia dan populasi tertentu, yang menginformasikan berapa banyak aktivitas fisik yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan yang baik. Berikut adalah rincian dari panduan tersebut:

- 1) Anak dan Remaja Usia 5 - 17 tahun
 - a) Melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat selama setidaknya 60 menit setiap hari.

- b) Aktivitas fisik dengan jumlah lebih dari 60 menit setiap hari akan memberikan manfaat kesehatan tambahan.
 - c) Setidaknya 3 kali per minggu, disarankan untuk melakukan kegiatan yang memperkuat otot dan tulang sebagai bagian dari aktivitas fisik.
- 2) Dewasa Umur 18 - 64 tahun
- a) Melakukan aktivitas fisik intensitas sedang selama minimal 150 menit per minggu, atau minimal 75 menit aktivitas fisik intensitas tinggi per minggu. Alternatifnya, melakukan kombinasi aktivitas fisik intensitas sedang dan tinggi dalam jumlah yang setara.
 - b) Untuk manfaat kesehatan tambahan, disarankan untuk meningkatkan aktivitas fisik intensitas sedang hingga 300 menit per minggu atau jumlah yang setara.
 - c) Melakukan kegiatan penguatan otot harus dilakukan minimal 2 hari dalam seminggu dengan melibatkan kelompok otot utama.
- 3) Kelompok Usia lebih dari 65 tahun

Pada prinsipnya, rekomendasi aktivitas fisik untuk orang yang berusia di atas 65 tahun atau lansia sama dengan orang dewasa pada umumnya. Namun, orang dewasa yang lebih tua disarankan untuk melakukan aktivitas fisik multi komponen yang beragam dan menekankan keseimbangan fungsional dan latihan kekuatan pada intensitas sedang atau lebih, minimal 3 hari dalam seminggu. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional, menjaga keseimbangan tubuh, serta mencegah terjadinya kecelakaan jatuh.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang, di antaranya adalah (*British Heart Foundation, 2014*):

1) Faktor Biologis

a) Usia

Anak-anak memiliki kecenderungan untuk lebih banyak bergerak dibandingkan dengan remaja atau orang dewasa muda. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan alami anak untuk aktif bermain dan tertarik pada dinamika permainan.

b) Jenis Kelamin

Anak perempuan cenderung mengalami penurunan aktivitas yang signifikan pada usia sekitar 10 tahun menjelang masa awal remaja. Hal ini merupakan hal yang umum terjadi di hampir semua negara di mana anak laki-laki biasanya lebih aktif dibandingkan dengan anak perempuan.

2) Faktor Sosial

Partisipasi dalam aktivitas fisik dapat dipengaruhi secara positif atau negatif oleh faktor-faktor sosial dan dukungan dari orang-orang terdekat, seperti:

a) Teman

Banyak remaja yang menghabiskan waktu dengan teman-temannya dan kegiatan bersama mereka, dan karena teman-teman merupakan orang yang dekat dan berpengaruh, maka mereka seringkali terlibat dalam aktivitas fisik bersama.

b) Guru

Para guru memegang peran penting dalam memotivasi dan memberikan contoh pada murid mereka untuk aktif secara fisik, terutama di lingkungan sekolah.

3) Faktor Lingkungan

Beberapa faktor lingkungan dapat memberikan dampak positif pada partisipasi anak dalam aktivitas fisik, di antaranya:

- a) Ketersediaan program dan fasilitas, seperti lapangan, taman bermain, dan area untuk aktivitas fisik.
- b) Adanya area berjalan dan jalur sepeda ke sekolah.
- c) Waktu yang cukup untuk bermain di area terbuka.
- d) Perbedaan struktur bangunan yang mempengaruhi kebiasaan aktivitas fisik di wilayah perkotaan dan pedesaan.

e. Manfaat Aktivitas Fisik

Kondisi fisik yang prima dan melakukan aktivitas fisik secara teratur berperan penting dalam menjaga kesehatan yang optimal. Secara umum, aktivitas fisik memberikan manfaat bagi kesehatan fisik dan psikis, seperti yang dijelaskan oleh Rifki dan Welis (2013: 14):

1) Manfaat Fisik

- a) Meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit
- b) Meningkatkan kebugaran tubuh
- c) Menjaga tekanan darah tetap stabil dalam batas normal
- d) Menjaga berat badan ideal

- e) Meningkatkan kelenturan tubuh
 - f) Memperkuat tulang dan otot
- 2) Manfaat Psikis
- a) Meningkatkan rasa percaya diri
 - b) Mengurangi stress
 - c) Meningkatkan tanggung jawab
 - d) Membangun rasa sportifitas
 - e) Membangun kesetiakawanan sosial

4. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Definisi Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 62 tahun 2014 menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam pelajaran, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan, dan bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan. kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian internal yang penting dalam proses pembelajaran karena bertujuan untuk memenuhi kebutuhan peserta didik. Berdasarkan pendapat (Karim 2013: 2) bahwa kegiatan ekstrakurikuler dapat membimbing peserta didik untuk mengembangkan karakter abadi dan universal seperti kejujuran, kedisiplinan, penghargaan terhadap pluralisme, serta mampu merasakan empati dan simpati. Semua hal tersebut sangat berperan dalam keberhasilan peserta didik di masa depan.

Kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler merupakan dua jenis kegiatan yang tidak bisa dipisahkan, bahkan kegiatan ekstrakurikuler dapat berperan sebagai pelengkap atau penguat kegiatan intrakurikuler untuk memberikan wadah bagi peserta didik untuk menyalurkan bakat dan mendorong perkembangan potensi mereka sehingga dapat mencapai taraf maksimum atau menjadi lebih baik (Rusli Lutan, 2010: 72). Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan latihan cabang olahraga tertentu yang diakomodir oleh sekolah. Pelaksanaannya berlangsung di sekolah dan waktu pelaksanaan dilakukan di luar jam sekolah. Pembina dan koordinator kegiatan ekstrakurikuler biasanya dipegang oleh pihak sekolah, misalnya wakil kepala sekolah bidang kesiswaan, guru penjasorkes, atau yang lain. Sementara itu, pelatih dapat berasal dari guru sekolah itu sendiri ataupun mengambil dari pihak luar sekolah yang berkompeten di bidangnya. Berdasarkan pendapat (Wibowo, 2014:2) di samping untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan para peserta didik, kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga juga dapat membentuk nilai-nilai kepribadian yang penting, seperti kerjasama, saling menghargai, sportivitas, semangat, dan percaya diri. Tujuan-tujuan tersebut biasanya diajarkan kepada peserta didik dalam kegiatan pembelajaran ekstrakurikuler olahraga, namun kemampuan peserta didik untuk mencapai tujuan tersebut sangat dipengaruhi oleh pembina atau pelatih ekstrakurikuler olahraga yang bertanggung jawab dalam memberikan materi latihan saat kegiatan ekstrakurikuler olahraga (Suhardi & Nurcahyo, 2014: 21).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran wajib dengan

tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan peserta didik serta memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memilih kegiatan sesuai dengan bakat dan minat mereka. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler juga berperan dalam pembinaan sikap atau nilai-nilai positif.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan nomor 62 tahun 2014, pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah memiliki tujuan untuk mengoptimalkan pengembangan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik agar dapat mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler juga diharapkan dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dari segi kognitif, afektif, dan psikomotor.

Berdasarkan pendapat Nurcahyo & Hermawan (2016: 96), tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler adalah sebagai berikut:

- 1) Mendorong pertumbuhan dan perluasan nilai-nilai yang beragam dan karakteristik nasional yang berbeda-beda, sehingga tercipta individu yang memiliki sifat-sifat mulia, keyakinan yang kuat, dan etika yang baik.
- 2) Meningkatkan dan memperluas pemahaman peserta didik terhadap program kurikulum dan meningkatkan keterkaitan antara berbagai mata pelajaran yang terkait.
- 3) Mengembangkan bakat dan minat individu, sehingga terbentuk manusia yang terampil dan mampu mandiri, dan
- 4) Ekstrakurikuler tidak hanya berperan untuk meningkatkan pemahaman peserta didik terhadap mata pelajaran yang terkait dengan kurikulum, tetapi

juga membantu membentuk karakter dan nilai-nilai kepribadian peserta didik melalui pembinaan dan pematapan.

5. Hakikat Bola Voli

a. Sejarah dan Pengertian Bola Voli

Permainan bola voli pertama kali diciptakan oleh seorang pembina pendidikan jasmani pada *Young Men Christian Association* (YMCA) di kota Holyake, Massachusetts, Amerika Serikat yang bernama William G. Morgan pada tahun 1895. Permainan ini diperkenalkan ke Indonesia pada tahun 1928 oleh guru-guru dan tentara Belanda. Kemudian pada tanggal 22 Januari 1955 berdirilah Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PVBSI) yang diketuai oleh W.J. Latutemen.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di seluruh dunia. Permainan ini melibatkan dua tim dengan masing-masing enam pemain yang akan berhadapan. Kemudian permainan akan dipimpin seorang wasit utama, wasit kedua yang, dan empat hakim garis yang masing-masing berdiri di luar lapangan (Alpen, 2018: 20). Berdasarkan pendapat Rithaudin dan Bernadicta (2016: 1) menyatakan bahwa bola voli adalah sebuah permainan yang mudah dan menyenangkan untuk dimainkan di lapangan atau bahkan di halaman rumah. Sedangkan berdasarkan pendapat Sujarwo (2017: 21-22) menyatakan bahwa dalam bola voli, sebuah tim terdiri dari 14 pemain yang terdiri dari *middle blocker* (atau yang sering disebut *quicker*), *open spiker*, *allround player*, *libero*, *set-upper*, dan *defender*. Bola voli merupakan olahraga yang intermiten dan memerlukan serangan

cepat yang diikuti oleh interval intensitas rendah dan tinggi yang terjadi berulang kali selama pertandingan berlangsung.

Bola voli adalah olahraga tim yang dimainkan di lapangan yang terdiri dari dua tim masing-masing enam orang pemain. Tujuan dari permainan ini adalah memasukkan bola ke dalam lapangan lawan dan mencegah bola jatuh ke dalam lapangan sendiri. Setiap tim memiliki tiga kali sentuhan untuk membalikkan bola ke lapangan lawan. Permainan ini terdiri dari beberapa set, di mana setiap set terdiri dari 25 poin. Tim yang mencapai 25 poin dan unggul minimal dua poin menjadi pemenang set tersebut. Untuk dapat memainkan bola voli diperlukan kemampuan untuk mengendalikan diri, disiplin, kerjasama tim, dan koordinasi gerakan yang baik. Hal ini diperlukan agar dapat melakukan semua gerakan dalam permainan bola voli.

b. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Teknik dasar bola voli adalah keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain bola voli dimana hal tersebut penting bagi setiap pemain untuk dapat bermain dengan baik di lapangan dan memaksimalkan kemampuan mereka sehingga dapat tercipta permainan yang efektif. Dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola voli agar dapat bermain dengan baik dan benar. Teknik dasar tersebut yaitu: (1) servis, (2) pass atau passing, (3) *set-up* atau umpan, (4) *smash* dan (5) *blocking* (Wulandari *et al.*, 2021: 11).

1) Servis

Servis dalam permainan bola voli adalah teknik memasukkan bola ke daerah lawan dengan cara memukul bola menggunakan satu tangan oleh pemain dari baris belakang di daerah servis. Awalnya, servis dianggap hanya sebagai awal pembuka permainan bola voli, namun dalam perkembangan bola voli modern, servis dianggap sebagai salah satu kunci kemenangan sebuah tim. Sebagai awal serangan dalam permainan bola voli modern, atlet perlu memiliki teknik servis yang baik. Dengan perkembangan teknik bermain bola voli, servis yang dilakukan oleh seorang pemain dapat menyulitkan pertahanan lawan dalam membangun serangan atau bahkan langsung menghasilkan poin (Juanidi dan Harmono, 2015: 115).

Servis merupakan pukulan awal dalam permainan bola voli yang memiliki peran penting dalam membuka serangan tim terhadap lawan. Jika servis dilakukan dengan kekuatan dan akurasi yang tinggi sehingga sulit diterima oleh lawan, maka tim yang melakukan servis tersebut bisa meraih poin dengan mudah (Witono, 2017: 36). Sedangkan berdasarkan pendapat Ahmadi (2007: 20) bahwa servis adalah pukulan pertama yang dilakukan oleh seorang pemain bola voli dari belakang garis akhir lapangan, dengan tujuan melewati net ke daerah lawan. Servis dilakukan pada awal dan setiap kali terjadi point dalam permainan. Karena servis memiliki peran penting dalam memperoleh poin, maka servis harus dilakukan dengan penuh keyakinan, terarah, kuat, dan dapat menyulitkan lawan.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa servis merupakan serangan awal dari setiap permainan yang dilakukan dengan cara memukul bola dari belakang garis lapangan dengan tujuan melewati net yang kemudian jatuh ke daerah lapangan lawan. Servis yang baik harus memiliki kecepatan dan akurasi tinggi untuk memaksimalkan peluang untuk mencetak poin.

2) Passing

Ada dua macam teknik dasar passing, yaitu passing atas dan passing bawah. Passing atas dilakukan dengan cara mengumpan bola dengan menggerakkan tangan ke arah atas depan dahi. Sedangkan, passing bawah dilakukan dengan cara menganyunkan bola dari bawah dengan langkah gerakan yang dimulai dari posisi tubuh sedikit bungkuk, lutut agak ditekuk, dan posisi kedua tangan rapat (Mikanda, 2014: 81).

a) Passing Atas

Passing atas juga dikenal dengan nama "*overhead pass*" yang sering digunakan dalam permainan bola voli untuk melakukan umpan kepada pemain lain dalam tim untuk menyiapkan bola untuk pemain yang akan melakukan *spike*. Untuk melakukan passing atas yang baik, pemain harus memiliki keterampilan teknik yang tepat, koordinasi yang baik antara mata, tangan dan kaki, serta kelincahan dalam bergerak di lapangan. Berdasarkan pendapat Suhadi dan Sujarwo (2009: 37), dalam permainan bola voli modern, peran passing atas sangat penting dan biasanya dilakukan oleh seorang tosser. Tossier memiliki keahlian dalam melakukan teknik passing

atas dengan akurasi tinggi, sehingga memudahkan rekan setimnya untuk melakukan pukulan.

b) Passing Bawah

Passing bawah merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dalam bola voli. Teknik ini digunakan untuk menerima servis dan menerima *spike*. Operan lengan bawah, yang juga dikenal sebagai passing bawah memiliki peran penting dalam permainan bola voli. Teknik ini biasanya digunakan sebagai langkah awal untuk membangun serangan tim dengan mengoper bola ke teman satu tim. Selain itu, passing bawah juga berfungsi sebagai dasar pertahanan tim dari serangan lawan (Barbara L. Viera, 2004: 19). Sedangkan berdasarkan pendapat Nuril Ahmadi (2007:22), passing merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh seorang pemain dengan menerapkan teknik tertentu untuk memberikan umpan bola ke rekan setimnya yang berada di lapangan yang sama dengan tujuan untuk dimainkan oleh timnya sendiri.

c) Smash

Smash adalah suatu tindakan memukul bola dengan keras dari atas ke bawah dan kemudian membentur lapangan atau daerah lawan. Pukulan tersebut merupakan salah satu jenis serangan yang paling banyak dipakai untuk mencetak nilai bagi tim. Gerakan smash terdiri dari beberapa tahap, yaitu gerakan awal, melompat dengan tolakan, memukul bola saat posisi melayang di udara, dan kemudian mendarat menggunakan dua kaki secara bersamaan (Ahmadi, 2007: 31). Sedangkan berdasarkan pendapat (Aji,

2016:40) menjelaskan bahwa smash adalah suatu jenis pukulan keras ke daerah lawan yang memiliki kecepatan tinggi dan menukik sehingga sulit bagi lawan untuk menangkap atau mengembalikan bola dalam permainan bola voli.

d) *Blocking*

Blocking atau bendungan merupakan tindakan untuk menghentikan serangan smash dari lawan dengan cara melompat dan membentangkan kedua lengan di atas net. Tujuannya adalah untuk mencegah bola dari pihak lawan untuk masuk ke area permainan tim sendiri (Sumaryoto dan Soni Nopembri, 2017:22). Berdasarkan pendapat (Ahmadi, 2007:30) bahwa block atau benteng pertahanan merupakan teknik utama untuk menahan serangan dari lawan dalam permainan bola voli. Teknik ini dilakukan dengan menggunakan gerakan tangan yang aktif, seperti menggerakkan tangan ke kiri atau kanan saat melakukan *block*, atau tangan dapat dijulurkan ke atas tanpa gerakan (pasif). Sedangkan berdasarkan pendapat (Beutelstahl, 2017: 30) ada tiga bentuk *blocking* yang dapat dilakukan, yakni *blocking* satu orang (*one-man block*), *blocking* dua orang (*two-man block*), dan *blocking* tiga orang (*three-man block*).

6. Karakteristik Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Sanden

Karakteristik peserta didik tingkat SMP mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial. Pada aspek fisik, peserta didik pada usia ini masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan, sehingga tinggi dan berat badan peserta didik

dapat bervariasi tergantung pada jenis kelamin dan tingkat pertumbuhan. Namun pada umumnya peserta didik memiliki tingkat energi dan aktivitas fisik yang tinggi.

Aspek psikologis peserta didik pada tingkat SMP juga penting diperhatikan, karena pada usia ini peserta didik sedang mengalami perubahan besar dalam perkembangan kognitif dan emosional mereka serta mencari identitas dan tempat di dalam kelompok sosial mereka. Dalam konteks ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden, peserta didik yang bergabung biasanya memiliki minat dan bakat dalam olahraga tersebut, dan kebugaran jasmani peserta didik bergantung pada tingkat aktivitas fisik dan pola tidur mereka, serta faktor-faktor lain seperti pengalaman, motivasi, dan dukungan keluarga.

Secara sosial, peserta didik pada tingkat SMP sedang belajar untuk berinteraksi, bekerja sama, dan mengembangkan keterampilan sosial, sehingga ekstrakurikuler bola voli dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan ini. Dengan memahami karakteristik peserta didik SMP, guru atau pelatih di ekstrakurikuler bola voli dapat merancang program latihan yang sesuai dan efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan teknis peserta didik.

B. Penelitian Relevan

Hasil penelitian yang relevan dalam suatu penelitian sangat diperlukan sebagai dukungan kajian teoretis yang telah dipaparkan sehingga dapat digunakan sebagai pedoman pada kerangka berpikir. Berikut merupakan hasil penelitian yang relevan:

1. Hasil penelitian dari Sulistia *et al* (2018). Penelitian dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Hasil Belajar

Kognitif Sistem Koordinasi Manusia” (Jurnal, Fakultas MIPA, Universitas Negeri Jakarta) ini merupakan penelitian yang menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional yang nantinya metode tersebut sama dengan metode yang akan digunakan dalam penelitian ini. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu dengan instrument tes hasil belajar system koordinasi manusia, instrument Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan instrument Physical Activity Questionnaire Adolescents (PAQ-A). Dari hasil uji prasyarat data dalam penelitian tersebut terdistribusi normal dan homogen. Hasil korelasi antara kualitas tidur dan hasil belajar kognitif menunjukkan hubungan positif yang signifikan, sedangkan korelasi antara aktivitas fisik dan hasil belajar kognitif menunjukkan hubungan negatif yang signifikan. Dalam penelitian tersebut, kontribusi kualitas tidur dan aktivitas fisik sebesar 18,6% dalam menentukan hasil belajar kognitif peserta didik.

2. Hasil penelitian dari Ridwan *et al* (2017). Penelitian dengan judul “Hubungan Antara Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani” (Jurnal, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik) ini merupakan penelitian yang menggunakan metode cross sectional. Data aktivitas fisik diukur menggunakan recall aktivitas fisik 24 jam, asupan energi menggunakan recall 24 jam, dan kebugaran jasmani menggunakan metode Harvard Step Test. Analisis data dalam penelitian tersebut menggunakan uji Pearson Product Moment dan Rank-Spearman. Hasil penelitian tersebut yaitu asupan energi sebagian besar responden (54,5%) dikategorikan

defisit, aktivitas fisik keseluruhan responden (100%) masuk ke dalam kategori ringan dan kebugaran jasmani responden sebesar (81,8%) dikategorikan kurang. Kesimpulan dari penelitian tersebut tidak terdapat hubungan antara asupan energi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani ($p=0,413$; $p=0,297$).

C. Kerangka Berfikir

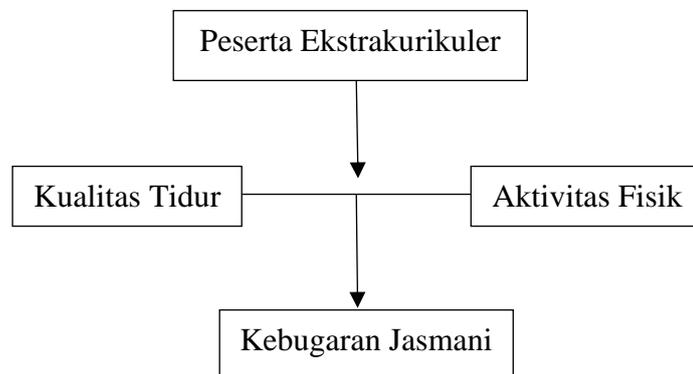
Kualitas tidur merujuk pada tingkat kualitas dan kuantitas tidur seseorang. Faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur antara lain lama tidur, waktu tidur, gangguan tidur, dan kebiasaan tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan dan psikologis, seperti kelelahan, kurang konsentrasi, gangguan suasana hati, dan masalah kesehatan kronis.

Aktivitas fisik merujuk pada semua gerakan tubuh yang memerlukan energi dan melibatkan kontraksi otot. Aktivitas fisik dapat dikelompokkan menjadi beberapa kategori, antara lain aktivitas ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik yang cukup penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan kebugaran jasmani, serta dapat meningkatkan kemampuan otot, sirkulasi darah, dan kesehatan mental.

Kualitas tidur dan aktivitas fisik merupakan dua faktor penting yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Kurang tidur atau tidur yang kurang berkualitas dapat mempengaruhi kemampuan fisik seseorang. Hal ini disebabkan karena kurang tidur dapat menyebabkan kelelahan, ketidakmampuan dalam berkonsentrasi, dan bahkan cedera saat melakukan aktivitas fisik. Sebaliknya, tidur yang cukup dan berkualitas dapat membantu seseorang untuk memiliki energi dan daya tahan yang cukup untuk melakukan aktivitas fisik yang diperlukan untuk

menjaga kebugaran jasmani. Sementara itu, aktivitas fisik yang teratur dan cukup juga sangat penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan kekuatan otot, daya tahan tubuh, dan meningkatkan sirkulasi darah, sehingga dapat membantu seseorang untuk mempertahankan kebugaran jasmani yang optimal.

Dalam penelitian ini, kualitas tidur dan aktivitas fisik diharapkan dapat berkontribusi secara positif terhadap kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi guru olahraga dan pelatih bola voli dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik di sekolah.



Gambar 1. Kerangka berpikir

D. Hipotesis

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian ini yaitu:

1. Hipotesis 1 : ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden.

2. Hipotesis 2 : ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden.
3. Hipotesis 3 : Ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan deskriptif kuantitatif menggunakan metode korelasional. Berdasarkan pendapat Arikunto (2006: 270) penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara variabel dan seberapa erat hubungan antar variabel tersebut. Penelitian ini terdiri dari tiga variabel, yaitu kualitas tidur, aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tiga instrumen, yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)*, serta *Harvard Step-Ups Test*. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Sanden.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SMP Negeri 1 Sanden yang beralamat di Jl. Raya Sanden, Murtigading, Kepanewon Sanden, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55711. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari-Mei 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Berdasarkan pendapat Hardani, dkk., (2020: 361), populasi merupakan seluruh obyek atau subjek yang menjadi fokus penelitian, termasuk manusia, benda mati, hewan, tumbuhan, gejala, nilai tes, atau peristiwa. Semua sumber data

tersebut memiliki ciri khas tertentu yang menjadi objek penelitian. Populasi merupakan keseluruhan subjek atau obyek penelitian seperti pendapat yang dikemukakan oleh Arikunto (2019: 173). Berkaitan dengan pendapat tersebut, populasi dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Sanden dengan jumlah 51 peserta.

2. Sampel Penelitian

Berdasarkan pendapat Hardani, dkk., (2020: 363), sampel yang dapat mewakili populasi harus dipilih secara seksama dengan mempertimbangkan karakteristik populasi tersebut. Sampel sendiri merupakan sebagian kecil dari populasi yang dipilih dengan menggunakan teknik pengambilan sampling. Sampel adalah bagian dari karakteristik dan jumlah yang dimiliki suatu populasi (Sugiyono, 2017: 81). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling* yaitu *total sampling*.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel merupakan objek penelitian yang yang bervariasi (Suharsimi Arikunto, 2010: 159). Penelitian ini menggunakan dua macam variabel yaitu:

1. Variabel Bebas

Berdasarkan pendapat Sugiyono (2017: 64), bahwa variabel independen memiliki sebutan lain seperti variabel stimulus, predictor, atau antecedent. Dalam konteks bahasa Indonesia, variabel independen sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas memiliki peran sebagai faktor yang mempengaruhi atau menjadi penyebab perubahan atau kemunculan variabel dependen (terikat).

Variabel bebas, atau yang juga sering disebut sebagai variabel (x), merupakan variabel yang memiliki keterkaitan dengan variabel lainnya. Dalam penelitian ini, variabel bebas yang digunakan adalah sebagai berikut:

a. Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah suatu keadaan yang menunjukkan adanya kemampuan seseorang untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Kualitas tidur dalam penelitian ini diperoleh dari skor kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Sanden yang telah dikembangkan oleh Busyee, Reynolds, Monk, et al. (1989) dan diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia.

b. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang disebabkan oleh kontraksi otot dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi di atas tingkat sistem istirahat. Definisi operasional tingkat aktivitas fisik adalah skor yang diperoleh pada pengisian kuesioner peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Sanden menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)*.

2. Variabel Terikat

Berdasarkan pendapat Sugiyono (2017: 66), variabel intervening atau biasa disebut juga variabel terikat, merupakan variabel yang secara teoritis mempengaruhi hubungan antara variabel independen dan dependen menjadi hubungan yang tidak langsung dan tidak dapat diamati serta diukur. Variabel ini merupakan variabel penyela/antara yang terletak di antara variabel independen dan

dependen. Dengan demikian, variabel independen tidak secara langsung mempengaruhi perubahan atau timbulnya variabel dependen.

Variabel terikat atau bisa juga disebut sebagai variabel (y), merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel lainnya. Variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang yaitu peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Kebugaran jasmani diperoleh dari tingkat kemampuan fisik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Sanden dalam melakukan tes kebugaran jasmani yaitu dengan *Harvard Step-Ups Test*.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Berdasarkan pendapat Arikunto (2019: 192), menyatakan bahwa “instrumen pengumpul data adalah suatu instrumen yang dipilih serta diterapkan oleh peneliti ketika melakukan kegiatan pengumpulan data untuk memudahkan dan memastikan kegiatan tersebut terjadi secara sistematis”. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

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

Pengambilan data kualitas tidur peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Sanden 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 yang digunakan dalam penelitian ini merupakan instrumen yang telah digunakan oleh beberapa peneliti untuk mengukur kualitas tidur, yaitu Putra (2019: 40-41) dan Agustin (2012: 1). Item-item pertanyaan dalam PSQI berasal dari intuisi klinis dan pengalaman gangguan pasien, tinjauan kuesioner kualitas tidur sebelumnya yang dilaporkan dalam sebuah literatur, kemudian dilakukan uji coba lapangan selama 18 bulan untuk mengetahui efektivitas dari kuesioner (Busyee, Reynolds, Monk, *et al.*, 1989: 194). Ketujuh komponen skor PSQI memiliki koefisien reliabilitas keseluruhan (Cronbach's α) 0,83, menunjukkan tingkat konsistensi internal yang tinggi.

Responden diminta untuk menjawab pernyataan mengenai pola tidur yang dilakukan selama satu bulan terakhir. Terdapat 10 butir item yang dimodifikasi menjadi 9 item soal yang diisi oleh responden. Butir pertanyaan dalam kuesioner PSQI adalah sebagai berikut:

1) Item Soal Nomor Satu

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 Dua

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 Tiga

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

4) Item Soal Nomor Empat

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

5) Item Soal Nomor 5

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

- a) Tidak bisa tidur dalam jangka waktu 30 menit setelah berbaring
- b) Terbangun pada malam atau dini hari
- c) harus bangun untuk ke kamar mandi
- d) Sulit bernapas dengan nyaman
- e) Batuk atau mendengkur keras
- f) Merasa kedinginan
- g) Merasa kepanasan/gerah
- h) Mengalami mimpi buruk

i) Merasa Nyeri

j) Gangguan tidur lainnya (ditambahkan sendiri oleh responden)

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

6) Item Soal Nomor Enam

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 Delapan

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 Sembilan

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

b. Instrumen *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A)

Tes untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) yang telah dikembangkan oleh Kowalski *et al* (2004). Kuesioner ini dikembangkan dengan tujuan untuk mengukur level umum aktivitas fisik peserta didik pada jenjang SMP dan SMA rentang usia 12-19 tahun. Pengambilan data untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik responden diperoleh dari pengisian angket *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) modifikasi bahasa Indonesia yang diadopsi dari penelitian oleh Munawaroh (2022) dimana telah mendapatkan *expert judgment* sehingga dapat digunakan untuk penelitian. Responden diminta untuk mengisikan pernyataan terkait aktivitas fisik yang dilakukan selama tujuh hari terakhir. PAQ-A memiliki sembilan butir pertanyaan, antara lain yaitu:

1) Item Soal Nomor Satu (Aktivitas Waktu Luang)

Responden diminta mengisi tabel frekuensi latihan atau aktivitas fisik dalam tujuh hari terakhir. Kuesioner ini terdiri dari 21 jenis aktivitas fisik yang harus diisi secara keseluruhan oleh responden. Responden dapat menambahkan aktivitas lain

yang tidak tercantum pada tabel dengan cara menuliskannya pada kolom yang tersedia di bagian bawah. Setiap aktivitas fisik yang dilakukan atau tidak dilakukan tetap memiliki nilai dengan rentang nilai 1 sampai 5 yaitu nilai 1 (tidak dilakukan), nilai 2 (1-2), nilai 3 (3- 4), nilai 4 (5-6) dan nilai 5 (7 kali atau lebih). Skor akhir untuk item nomor satu adalah skor total dibagi jumlah aktivitas fisik responden. Berikut ini adalah tabel butir soal nomor satu pada PAQ-A.

Tabel 2. Item Soal Nomor 1 PAQ-A

No		Tidak Pernah	Kadang-Kadang	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
1.	Lompat Tali					
2.	Kejar-kejaran					
3.	Olahraga Berjalan					
4.	Bersepeda					
5.	Berlari					
6.	Senam					
7.	Berenang					
8.	Baseball, Softball					
9.	Menari					
10.	Futsal					
11.	Sepak Bola					
12.	Badminton					
13.	Bola Voli					
14.	Bola Basket					
15.	Silat/Karate/Taekwondo					
16.	Tenis Meja, Tenis Lapangan					
17.	Woodball/Gateball					
18.	Panahan					
19.	Sepak Takraw					
20.	Sepatu Roda					
21.	Lain-Lain ()					

Sumber: Munawaroh (2022:48-49)

2) Item Soal Nomor Dua

Responden diminta untuk memberikan jawaban terkait seberapa aktif mereka dalam mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK di sekolah selama

tujuh hari terakhir. Penilaian untuk butir soal nomor dua yaitu, nilai 1 (tidak mengikuti kelas pendidikan jasmani), nilai 2 (hampir tidak pernah), nilai 3 (kadang-kadang), nilai 4 (cukup sering), dan nilai 5 (selalu).

3) Item Soal Nomor Tiga

Responden diminta untuk memberikan jawaban terkait pertanyaan mengenai aktivitas yang dilakukan selama jam istirahat di sekolah. Penilaian untuk butir soal ini yaitu, nilai 1 (duduk, mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah), nilai 2 (berdiri atau berjalan), nilai 3 (berlari atau bermain sebentar), nilai 4 (berlari atau bermain dalam waktu lama) dan nilai 5 (berlari dan bermain untuk sebagian besar waktu istirahat).

4) Item Soal Nomor Empat

Responden diminta untuk memberikan jawaban tentang seberapa sering melakukan gerak aktivitas fisik atau olahraga yang membuat responden bergerak aktif setelah pulang sekolah dalam waktu tujuh hari terakhir. Penilaian untuk butir soal nomor ini yaitu, 1 (tidak pernah), 2 (sekali dalam seminggu terakhir), 3 (dua atau tiga kali minggu terakhir), nilai 4 (empat kali minggu terakhir) dan 5 (lima kali minggu terakhir).

5) Item Soal Nomor Lima

Responden diminta untuk menjawab pertanyaan tentang seberapa sering melakukan olahraga atau aktivitas fisik yang membuat responden aktif beraktivitas pada sore hari dalam waktu tujuh hari terakhir. Penilaian untuk butir soal nomor ini yaitu, nilai 1 (tidak pernah), nilai 2 (satu kali dalam seminggu terakhir), nilai 3 (dua atau tiga kali selama seminggu terakhir), nilai

4 (empat kali selama seminggu terakhir), dan nilai 5 (lima kali selama seminggu terakhir).

6) Item Soal Nomor Enam

Responden diminta untuk menjawab pertanyaan tentang seberapa sering melakukan olahraga atau aktivitas fisik yang membuat responden bergerak aktif pada akhir pekan dalam waktu tujuh hari terakhir. Penilaian untuk butir soal ini yaitu, nilai 1 (tidak pernah), nilai 2 (satu kali), nilai 3 (dua sampai tiga kali), nilai 4 (empat sampai lima kali), dan nilai 5 (enam kali atau lebih).

7) Item Soal Nomor Tujuh

Responden diminta untuk memilih pernyataan mana yang paling mewakili dan menggambarkan aktivitas fisik yang dilakukan selama tujuh hari terakhir. Penelitian untuk butir soal ini adalah sebagai berikut:

- a) Nilai 1: Saya sedikit melakukan aktivitas fisik untuk mengisi sebagian besar waktu luang saya.
- b) Nilai 2: Saya kadang-kadang (1-2 kali dalam seminggu terakhir) melakukan aktivitas fisik di waktu luang (seperti berolahraga, lari, berenang, bersepeda, dan senam aerobik).
- c) Nilai 3: Saya sering (3-4 kali dalam seminggu terakhir) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
- d) Nilai 4: Saya sangat sering (5-6 kali dalam seminggu terakhir) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.

e) Nilai 5: Saya sangat sering (7 kali atau lebih dalam seminggu terakhir) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.

8) Item Soal Nomor Delapan

Responden diminta untuk memilih pernyataan terkait seberapa sering melakukan aktivitas fisik dari hari senin hingga hari minggu dalam waktu seminggu terakhir. Penilaian aktivitas fisik pada butir soal nomor ini yaitu, nilai 1 (tidak pernah), nilai 2 (sedikit), nilai 3 (cukup sering), nilai 4 (sering), dan nilai 5 (sangat sering). Nilai akhir item soal ini adalah jumlah nilai dibagi tujuh.

Tabel 3. Item Soal Nomor 8 PAQ-A

	Tidak Pernah	Sedikit	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jumat					
Sabtu					
Minggu					

Sumber: Munawaroh (2022:51)

9) Item Soal Nomor Sembilan

Responden memilih jawaban “ya” atau “tidak”. Pertanyaan pada butir soal ini yaitu “Apakah kamu sakit minggu lalu, atau apakah ada yang menghalangi kamu sehingga kamu tidak melakukan aktivitas fisik seperti biasa?”. Butir soal nomor 9 ini tidak memiliki skor dan tidak digunakan untuk mencari aktivitas tingkat aktivitas fisik. Meskipun begitu, pertanyaan tetap disertakan sebagai acuan bagi peneliti untuk mengetahui kondisi responden

dalam tujuh hari terakhir. Data hasil pengisian kuesioner akan dijumlahkan dan dibagi 8 (jumlah total soal yang dinilai) untuk mendapatkan nilai akhir. Nilai tersebut kemudian digunakan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik dengan cara dikonsultasikan dalam tabel norma nilai berikut ini:

Tabel 4. Tabel Norma Penilaian Aktivitas Fisik

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	4,1 – 5,0	Sangat Tinggi (ST)
2.	3,1 – 4,0	Tinggi (T)
3.	2,1 – 3,0	Sedang (Sedang)
4.	1,1 – 2,0	Rendah (R)
5.	0,0 – 1,0	Sangat Rendah (SR)

Sumber: Munawaroh (2022:52)

c. Instrumen Kebugaran Jasmani

Tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini yaitu menggunakan *Harvard Step-Ups Test*. Berdasarkan pendapat Gempur (2018:13-19) *Harvard Step-Ups Test* yaitu suatu teknik yang dipakai untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dengan cara naik turun bangku setinggi 47 cm untuk laki-laki dan 40 cm untuk perempuan dalam jangka waktu 5 menit dengan irama metronome. Hasil pengukuran ini kemudian digolongkan ke dalam tiga kategori yaitu kurang, sedang, dan baik. *Harvard Step-Ups Test* untuk mengukur kebugaran jasmani ini sudah dikatakan valid dan reliabel karena berdasarkan penelitian terdahulu. Validitas *Harvard Step-Ups Test* dengan hasil korelasi signifikan dari 2 data yaitu -0,883 berdasarkan koefisien rentangan norma validitas berdasarkan strand, *Harvard Step-Ups Test* dianggap dapat diterima (*acceptable*) dan memiliki

reliabilitas yang sangat baik (*excellent*), dengan skor reliabilitas sebesar 0,987 (Ramadhana, 2020:39-41).

2. Teknik Pengumpulan Data

Berdasarkan pendapat Sugiyono (2011:22), teknik pengumpulan data merupakan salah satu tahap yang sangat penting dalam penelitian, mengingat tujuan utama dari penelitian adalah untuk memperoleh data. Oleh karena itu, langkah-langkah pengumpulan data harus direncanakan dengan strategis. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua kuesioner yaitu:

a. Kuesioner Kualitas Tidur

Pengumpulan data mengenai kualitas tidur diperoleh dari pengisian kuesioner PSQI melalui *google form* yang dibagikan melalui *Whatsapp* kepada responden. Sebelum menjawab kuesioner, setiap peserta didik wajib untuk melengkapi data diri yang tercantum. Setelah semua data telah terkumpul, peneliti akan melakukan proses pengelolaan data untuk merapikan hasil data tersebut. Pada penjumlahan skor akhir dari seluruh pertanyaan, kemudian hasilnya akan dikelompokkan ke dalam 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. 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:

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

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).

b. Kuesioner Aktivitas Fisik

Pengumpulan data mengenai tingkat aktivitas fisik peserta didik diperoleh dari pengisian kuesioner PAQ-A melalui *google form* yang dibagikan melalui *Whatsapp* kepada responden. Prosedur pengumpulan data menggunakan kuesioner tersebut sebagai berikut:

- 1) Peneliti membagikan link *google form* kepada responden yang dibagikan melalui *whatsapp* sesuai dengan jadwal ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden.
- 2) Peneliti menjelaskan kepada responden bahwa setiap pertanyaan dalam kuesioner tidak mempengaruhi nilai akademis responden di sekolah, maka responden harus menjawab masing-masing pertanyaan secara objektif berdasarkan apa yang sebenarnya terjadi.
- 3) Responden mengisi jawaban setiap pertanyaan kuesioner pada *google form* tersebut secara individu tetapi selalu didampingi oleh peneliti, tujuannya agar peneliti dapat membimbing responden dan memastikan bahwa responden memahami setiap pertanyaan dengan baik sehingga dapat memberikan jawaban yang benar.

c. Tes *Harvard Step-Ups Test*

Pengumpulan data mengenai kualitas tidur diperoleh dari tes pengukuran kebugaran jasmani dengan menggunakan *Harvard Step-Ups Test* (naik turun bangku) dengan langkah-langkah berikut:

- 1) Peserta berada dalam posisi berdiri menghadap bangku *Harvard Step-Ups Test* dengan sikap tubuh yang tegak lurus.
- 2) Peserta melakukan naik turun bangku dengan irama 120 kali per menit yang disesuaikan dengan metronom selama 5 menit.
- 3) Peserta menaikkan kaki kanan setiap diberi aba-aba “ya” atau “mulai” dan bersamaan dengan itu stopwatch dihidupkan kemudian menaikkan kaki kiri disamping kaki kanan, lalu turunkan kaki kanan dan diikuti kaki kiri.

Demikian seterusnya gerakan naik turun bangku dilakukan sesuai dengan irama metronome.

- 4) Pada saat tes, posisi badan peserta harus tetap tegak lurus dan seluruh telapak kaki menginjak di atas bangku.
- 5) Jika peserta mengalami kelelahan sebelum mencapai waktu 5 menit, pengukuran atau stopwatch akan dihentikan dan waktu akan segera dicatat.
- 6) Setelah peserta berhenti, peserta duduk atau istirahat.
- 7) Setelah istirahat selama 1 menit, denyut nadi diukur pada menit pertama, kedua, dan ketiga (untuk metode lambat) serta pada menit pertama (untuk metode cepat), masing-masing selama 30 detik (1-1.30, 2-2.30, 3-3.30).

F. Validitas dan Realibilitas Instrumen

Berdasarkan pendapat Ngatman & Andriyani (2017: 53), validitas tes adalah sejauh mana pengukuran yang dilakukan sesuai dengan korelasi statistik antara skor prediktor dan skor kriteria. Jika instrumen tersebut mampu mengukur dengan akurasi yang tinggi apa yang dimaksudkan, maka instrumen tersebut dianggap valid. Sedangkan berdasarkan pendapat Arikunto (2010: 16) menyatakan bahwa alat yang memiliki kepercayaan akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Reliabilitas mengacu pada kepercayaan, di mana tes dikatakan reliabel jika menghasilkan hasil yang konsisten. Validitas dan reliabilitas adalah konsep yang digunakan dalam hal ini. Dalam penelitian ini, peneliti tidak melakukan uji validitas kedua instrumen, sehingga validitas instrumen hanya mengandalkan pada penelitian sebelumnya.

1. Kuesioner PSQI telah diuji validitasnya dalam penelitian Destiana Agustin (2012) dengan menguji coba pada 30 responden. Hasilnya menunjukkan bahwa r hitung (0,410-0,831) > r tabel (0,361), sehingga kuesioner ini dapat digunakan secara layak untuk mengukur kualitas tidur. Selain itu, Nova Indrawati (2012: 31) juga melakukan uji validitas dan reliabilitas pada 30 mahasiswa reguler fakultas ilmu keperawatan Universitas Indonesia, dan diperoleh koefisien alfa sebesar 0,73.
2. Kuesioner PAQ-A yang dikembangkan oleh Kowalski *et al* (2004) memiliki tingkat validitas yang tinggi yaitu $r = 0,474$ dan PAQ-A juga terbukti reliabel dengan menggunakan teknik analisis *Cronbach Alpha*, dengan hasil 0,622. Oleh karena itu, PAQ-A dapat digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik responden.
3. Tes *Harvard Step-Ups Test* telah diuji validitasnya dalam penelitian Ramadhana (2020) dengan menguji coba pada 14 responden. Hasil penelitian menunjukkan tingkat validitas *Harvard Step-Ups Test* -0,883 (*acceptable*), tingkat reliabilitas 0,983 (sangat bagus sekali). Oleh karena itu, *Harvard Step-Ups Test* dikatakan relevan dan dapat digunakan sebagai instrumen pengukur kebugaran jasmani.

G. Teknik Analisis Data

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

1. Uji Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Berdasarkan pendapat (Sugiyono, 2006: 150), uji normalitas adalah uji untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas dengan rumus *Kolmogorov–Smirnov*:

$$D = \max \{S_{n1}(X) - S_{n2}(X)\}$$

Sumber : Sugiyono (2007: 150)

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah uji untuk mengetahui apakah variabel bebas yang digunakan sebagai prediktor mempunyai hubungan yang linear atau tidak dengan variabel terikatnya. Sedangkan pengujian linearitas dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$F_{reg} = \frac{Rk_{reg}}{Rk_{res}}$$

Keterangan:

Freg = harga bilangan untuk garis regresi

Rkreg = rerata kuadrat garis regresi

Rkres = rerata kuadrat residu

Sumber : Sugiyono (2006: 191)

Kriteria uji linieritas, jika F hitung $< F$ tabel dan $p > 0,05$ maka hubungan kedua variabel dinyatakan linier, sebaliknya jika F hitung $> F$ tabel dan $p < 0,05$ maka tidak linier.

2. Uji Hipotesis

Hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian (Sugiyono, 2006: 159). Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan yaitu ada hubungan dari variabel bebas (X_1, X_2) dengan variabel terikat (Y). Untuk menguji hubungan masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat, menggunakan analisis korelasi *product moment* dari Karl Person. Sedangkan untuk menguji hipotesis ketiga mencari hubungan kedua variabel bebas secara bersama-sama dengan variabel terikat menggunakan analisis regresi berganda dengan uji F .

Perhitungan hipotesis menggunakan rumusnya korelasi *product moment* adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} : koefisien korelasi x dan y

N : jumlah testi

$\sum x$: jumlah skor testi

$\sum x^2$: jumlah skor kuadrat

$\sum y$: jumlah skor testi

$\sum y^2$: jumlah skor kuadrat

Sumber : Sugiyono (2006: 250)

Untuk mengetahui apakah harga R tersebut signifikan atau tidak akan menggunakan rumus F regresi. Adapun rumusnya sebagai berikut :

$$F_{reg} = \frac{R^2(N-m-1)}{m(1-R^2)}$$

Keterangan:

F reg : harga F garis regresi

N : cacah kasus

M : cacah prediktor

R : Koefisien korelasi antara kriterium dengan prediktor

Sumber : Sugiyono, (2006: 259)

Harga F tersebut kemudian dikonsultasikan dengan derajat kebebasan $m = N - m - 1$ pada taraf signifikan 5%. Apabila harga F hitung < dari F tabel maka koefisien korelasinya tidak menunjukkan adanya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dan apabila harga F hitung \geq dari F tabel maka ada hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden. Secara terperinci deskripsi data penelitian dari kualitas tidur, aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Kualitas Tidur Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden

Hasil statistik data penelitian kualitas tidur peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden diperoleh dari 51 anak, hasil tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Statistik Data Kualitas Tidur Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden

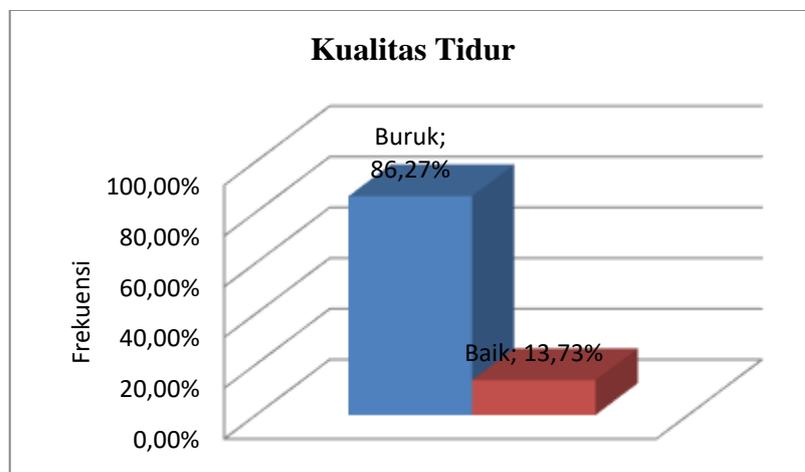
Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	12,57
<i>Median</i>	12,00
<i>Mode</i>	9,00
<i>Std. Deviation</i>	6,19
<i>Minimum</i>	1,00
<i>Maximum</i>	26,00

Hasil penelitian tersebut apabila di deskripsikan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Baik	≤ 5	7	13,73
Buruk	> 5	44	86,27
Jumlah		51	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Deskripsi Data Kualitas Tidur Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden

Berdasarkan hasil penelitian di atas diperoleh deskripsi data kualitas tidur peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden yang berkategori baik sebesar 13,73 % (7 anak) dan yang berkategori buruk sebesar 86,27 % (44 anak).

2. Aktivitas Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden

Hasil statistik data penelitian pada aktivitas fisik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden diperoleh dari 51 anak, deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 7. Statistik Data Aktivitas Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden

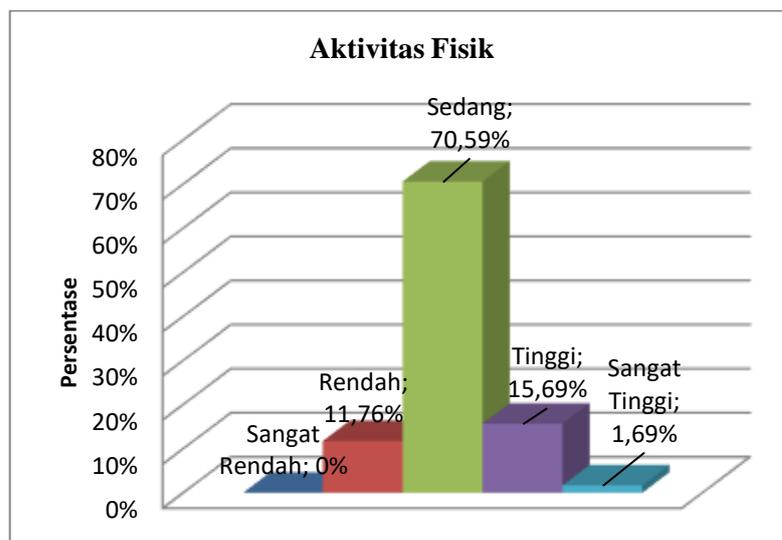
Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	2,60
<i>Median</i>	2,55
<i>Mode</i>	1,95
<i>Std. Deviation</i>	0,53
<i>Minimum</i>	1,74
<i>Maximum</i>	4,20

Hasil penelitian tersebut apabila di deskripsikan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden

Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
4,1 – 5,0	Sangat Tinggi (ST)	1	1,96
3,1 – 4,0	Tinggi (T)	8	15,69
2,1 – 3,0	Sedang (S)	36	70,59
1,1 – 2,0	Rendah (R)	6	11,76
0,0 – 1,0	Sangat Rendah (SR)	0	0
Jumlah		51	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Diagram Data Aktivitas Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden

Berdasarkan hasil penelitian di atas diperoleh deskripsi data Aktivitas Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden yang berkategori sangat tinggi sebesar 1,96 % (1 anak), yang berkategori tinggi sebesar 15,68 % (8 anak), yang berkategori sedang sebesar 70,58 % (36 anak), yang berkategori rendah sebesar 11,76 % (6 anak) dan yang berkategori sangat rendah sebesar 0 %.

3. Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden

Hasil statistik penelitian pada data kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden diperoleh dari 51 anak, hasil tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 9. Statistik Data Penelitian Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden

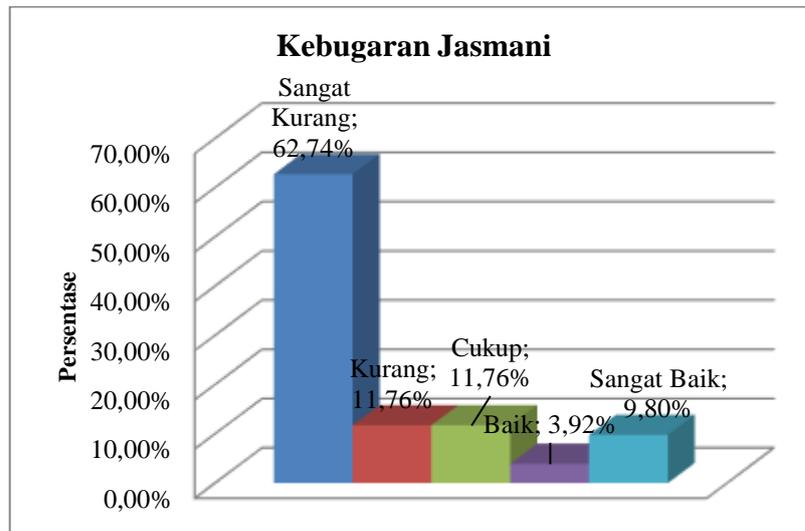
Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	50,95
<i>Median</i>	45,79
<i>Mode</i>	14.43 ^a
<i>Std. Deviation</i>	30,18
<i>Minimum</i>	14,43
<i>Maximum</i>	138,89

Deskripsi dari hasil penelitian kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Sanden

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat baik (<i>excellent</i>)	>96	5	9,80
Baik (<i>good</i>)	83-96	2	3,92
Cukup (<i>average</i>)	68-82,9	6	11,76
Kurang (<i>low average</i>)	54-67,9	6	11,76
Sangat kurang (<i>poor</i>)	<54	32	62,74
Jumlah		51	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Diagram Data Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden

Berdasarkan hasil penelitian di atas diperoleh deskripsi data kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden yang berkategori baik sekali sebesar 9,8 % (5 anak), yang berkategori baik sebesar 3,92 % (2 anak), yang berkategori sedang sebesar 11,76 % (6 anak), yang berkategori kurang sebesar 11,76 % (6 anak) dan yang berkategori kurang sekali sebesar 62,74 % (32 anak).

B. Analisis Data

1. Hasil Uji Prasyarat

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

a. Uji Normalitas

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 berikut ini:

Tabel 11. Uji Normalitas

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

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

b. Uji Linearitas

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

Tabel 12. Uji Linearitas

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

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

2. Uji Hipotesis

a. Hipotesis 1

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

Tabel 13. Hasil Uji Hipotesis 1

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

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

b. Hipotesis 2

Uji hipotesis kedua dalam penelitian ini bermaksud untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Hasil Uji hipotesis kedua menggunakan uji korelasi *product moment* dengan taraf signifikan 5 %. Hasil penelitian uji hipotesis 2 dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 14. Hasil Uji Hipotesis 2

Hubungan	N	r table	r hitung
Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani	51	0,279	0,426

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diketahui koefisien hubungan variabel aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani diperoleh harga $r_{hitung} = 0,426 > r_{tabel (0.05)(51)} = 0,279$. Dengan demikian diartikan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden.

c. Hipotesis 3

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

Tabel 15. Hasil Uji Hipotesis 3

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

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

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden. Hal ini didukung oleh hasil analisis dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Dengan demikian, hasil tersebut berarti bahwa kualitas tidur dan aktivitas fisik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden.

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pola makan, istirahat, dan olahraga (Irianto, 2004: 7). Dengan demikian, bahwa orang yang kurang tidur, akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmaninya (Muhajir, 2007: 48). Hal ini dapat dilihat dari keadaan fisiknya, antara lain; kelopak mata sayu, muka murung, badan terasa lemah, dan kurang gairah bekerja. Tidur yang cukup akan memberikan kesempatan bagi tubuh untuk meregenerasi kekuatan, memperpanjang umur sel-sel tubuh, dan meningkatkan kesegaran dan kekuatan. Proses tidur memungkinkan sel-sel dalam tubuh untuk mengambil zat makanan yang terdapat dalam darah guna memulihkan kekuatan. Jika pola tidur seseorang baik, maka tingkat kesegaran jasmani akan menjadi baik pula. Sebaliknya, jika pola tidur seseorang buruk, maka tingkat kesegaran jasmani akan masuk dalam kategori sedang atau kurang, bahkan dapat mencapai kategori buruk. Kemudian, pernyataan

di atas juga berarti bahwa kualitas tidur dan aktivitas fisik yang dilakukan setiap harinya memiliki pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, seseorang akan dapat melakukan aktivitas fisik dengan intensitas yang lebih tinggi tanpa merasa kelelahan. Pernyataan tersebut sesuai dengan yang diungkapkan oleh Anas dkk., (2019: 7) dalam jurnalnya, bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat menghasilkan perubahan positif terhadap kebugaran jasmani yang melibatkan peningkatan fungsi tubuh seseorang.

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

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

Hasil tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan jika kualitas tidur peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden sebagian besar berkategori sedang sebesar 43,13 % (22 anak), dan diikuti kategori buruk sebesar 35,29 % (18 anak) hasil tersebut berbanding lurus dan sesuai

dengan tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden yang sebagian besar masih berkategori kurang sekali sebesar 62,74 % (32 anak).

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

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

Hasil analisis di atas diketahui koefisien hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani diperoleh harga $r_{hitung} = 0,426 > r_{tabel (0,05)(51)} = 0,279$. Hasil penelitian tersebut menunjukkan jika aktivitas fisik menjadi salah satu faktor yang cukup penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Seseorang yang sering berlatih untuk melakukan aktivitas fisik khususnya olahraga dapat menstabilkan emosi dan motivasinya untuk mendapatkan hasil belajar yang baik. Aktivitas fisik merupakan segala kegiatan atau aktivitas yang menyebabkan peningkatan energi oleh tubuh melampaui energi istirahat. Aktivitas fisik disebut juga aktivitas eksternal, yaitu sesuatu yang menggunakan tenaga atau energi untuk melakukan berbagai kegiatan fisik, seperti berjalan, berlari, dan berolahraga (Haskell et all, 2007:1423).

Berdasarkan hasil penelitian di atas diperoleh deskripsi data aktivitas fisik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden sebagian besar berkategori sedang sebesar 70,58 % (36 anak), hasil tersebut menunjukkan jika intensitas aktivitas fisik pada peserta didik masih belum tinggi. Dengan hasil tersebut tentu saja juga berdampak pada kebugaran jasmani peserta didik yang pada penelitian ini juga menunjukkan Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden yang masih berkategori kurang sekali sebesar 62,74 % (32 anak).

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

Hasil analisis uji hipotesisi ke tiga menunjukkan nilai $F_{hitung} 10,478 > F_{tabel} (3,19)$ hasil tersebut menunjukkan jika kedua variabel antara kualitas tidur dan aktivitas fisik memberi kontribusi terhadap kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden. Kebugaran jasmani menjadi salah satu unsur yang sangat penting untuk kondisi fisik seseorang, khususnya untuk beraktifitas. Sesuai pendapat Lengkana *et al.*, (2021: 2) Kebugaran jasmani memiliki peran penting bagi manusia dalam mencapai keseimbangan antara pikiran dan tubuh yang optimal untuk beradaptasi dengan lingkungannya secara efektif.

Hasil penelitian yang menunjukkan jika kedua variabel baik kualitas tidur dan aktivitas fisik memberi pengaruh dan dampak pada kebugaran jasmani. Kualitas tidur yang baik membuat tubuh cukup dalam memperoleh waktu istirahat hal ini akan memberi dampak pada kondisi fisik. Sehingga berdampak pada

kesiapan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik, seseorang yang tidak mempunyai kondisi *fit* saat melakukan aktivitas, tentu saja tidak akan bisa melakukan aktivitas secara maksimal. Dengan demikian kualitas tidur dan aktivitas fisik akan berpengaruh pada kebugaran jasmani tubuh. Sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan jika kualitas tidur peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden yang berkategori sedang dan buruk serta aktivitas fisik yang sedang membuat kebugaran jasmaninya sebagian besar masih berkategori kurang sekali.

D. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini telah diusahakan sebaik-baiknya, namun tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan yang ada, diantaranya adalah:

1. Terbatasnya variabel yang diteliti yaitu hanya pada kualitas tidur dan aktifitas fisik sebagai variabel bebas yang mempengaruhi kebugaran jasmani.
2. Terbatasnya waktu, peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis terlebih dahulu apakah responden dalam keadaan fisik yang baik atau tidak saat melakukan tes.
3. Instrumen kebugaran jasmani lebih mengacu pada daya tahan jantung paru.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Hasil analisis pada uji hipotesis 1 diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,362 > r_{(0.05)(51)} = 0,279$, hasil tersebut disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden.
2. Hasil analisis pada uji hipotesis 2 diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,426 > r_{tabel (0.05)(51)} = 0,279$. Hasil tersebut dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden.
3. Hasil analisis pada uji hipotesis ke tiga diketahui nilai $F_{hitung} 10,478 > F_{tabel (3,19)}$ hasil tersebut disimpulkan ada hubungan yang signifikan secara simultan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas maka implikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel kualitas tidur dan aktivitas fisik kontribusi yang signifikan dengan pada kebugaran jasmani, sehingga untuk menjaga dan meningkatkan

kebugaran jasmani, perlu memperhatikan kualitas tidur dan aktifitas fisik yang baik

2. Menjadi catatan bagi Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden mengenai data kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan Kebugaran Jasmani.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang masih sangat kurang disarankan untuk menjaga kualitas tidur dan meningkatkan aktifitas fisiknya.
2. Bagi pelatih untuk selalu melakukan latihan tes fisik untuk menunjang teknik dasar permainan dalam bola voli.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan variabel bebas lain.

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.
- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Aji, S. (2016). *Buku olahraga paling lengkap*. Ilmu Cemerlang Group.
- Alpen, J. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap Hasil Servis Bawah Bola Voli di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu. *Journal Sport Area*, 2(1), 18-27. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).592](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).592)
- Anas, M. A., Djala, D., & Nur, M. (2019). *Hubungan Status Gizi dengan Daya Tahan Kardiovaskuler Pemain Basket SMA Negeri 1 Pinrang* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Beutelsathl, Dieter. 2009. *Belajar Bermain Bola Volley*. PionirJaya: Jakarta.
- 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.
- Dahliyana, A. (2017). Penguatan pendidikan karakter melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. *Sosio Religi: Jurnal Kajian Pendidikan Umum*, 15(1).
- Dewi, Syamsumin Kurnia. "Level aktivitas fisik dan kualitas hidup warga lanjut usia." *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 14.3 (2018): 241-250.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.

- DP, A. M., Indrayani, N. L. K., & NK, K. D. (2015). Optimalisasi Kelenturan (Flexibility), Keseimbangan (Balance), dan Kekuatan (Strength) Tubuh Manusia Secara Instan dengan Menggunakan “Secret Method”*. *VIRGIN: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Sains*, 1(1).
- Erwinanto, D. (2017). Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Peserta didik SMK Muhammadiyah 1 Wates. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 5(5)
- Farikhan, A. (2016). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia*. Skripsi. Tidak diterbitkan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Faught, E.L., Ekwaru, J.P., Gleddie, D., Storey, K.E., Asbridge, M., & Veugelers, P.J. (2017). The Combined Impact of Diet, Physical Activity, Sleep and Screen Time on Academic Achievement: A Prospective Study of Elementary School Students in Nova Scotia, Canada. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1–13.
- Fenny, & Supriatmo. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, 5(3), 141
- Fondation, B. H. (2014). 64000 People Died From Heart Diseases in 2013. BHF
- Foundation, N. S. (2011). <http://sleepfoundation.org>. Diakses Juli 9, 2023
- Habut, Nurmawan, & Wiryanthini. (2018). Hubungan indeks massa tubuh dan aktivitas fisik terhadap keseimbangan dinamis pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, Volume 2, Nomor 1.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiwaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Wonosari: CV. Pustaka Ilmu.
- Haskell WL, Lee IM, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American college of sports medicine and the American heart association. *American college of sports medicine and the American heart association*. 2007;1423-34.

- Hidayat, A.A.A. (2009). Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia; Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan, Buku 2. Jakarta: Salemba Medika, (pp.122- 128).
- Hidayat, Witono. 2017. Buku Pintar Bola Voli. Jakarta: Anugrah
- Hirshkowitz, M., Whiton, M., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C. 2015.
- National sleep foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1):40–43
- 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.
- Juanidi, S., & Harmono, S. (2015). Servis melompat Bolavoli pada final proliga tahun 2015 di Yogyakarta. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 114-123.
- Karim. 2013. Pengaruh Keikutsertaan Siswa dalam Bimbingan Belaar dan Ekstrakurikuler terhadap Prestasi Belajar Metematika. *Jurnal JMP IAIN Antasari*. 1 (1), 1-8
- Kowalski, K. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ- C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. Canada: University of Saskatchewan.
- Lengkana, Anggi Setia, and Tatang Muhtar. *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia, 2021.
- Lutan, Rusli. 2010. *Interaksi Kegiatan Intrakurikuler, Ko-kurikuler dan Ekstrakurikuler*, Bandung: Depdikbud.
- Maharani, G. (2020). Hubungan antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (VO2 Maks) Peserta didik Kelas X Di SMAN

1 Kretek Bantul Tahun Ajaran 2019/2020. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 62 tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler, Jakarta.

Mikanda Rahmani. 2014. Buku Super Lengkap Olahraga. Jakarta. Dunia Cerdas.

Muhajir. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas X. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama

Munawaroh, M.A. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 2 Sleman. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Nurchayyo, F., & Hermawan, H. A. (2016). Pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD/MI/ sederajat di wilayah kerja Kabupaten Kulonprogo Yogyakarta Tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2), 93- 104.

Proverawati, A., & Rahmawati, E. (2015). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Yogyakarta: Nuha Medika.

Putra, R.A.K. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Kardiorespirasi Siswa Kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Mlati Kabupaten Sleman. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

Ramadhana, D. R. (2020). Pembuktian validitas, reliabilitas, dan relevansi instrumen” harvard step test” untuk pengukuran daya tahan kardiorespirasi anggota UKM tenis UNY [Universitas Negeri Yogyakarta]. *Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta*.

Ridwan, M., Lisnawati, N., & Enginelina, E. (2017). Hubungan Antara Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani. *Journal of Holistic and Health Sciences*, 1 (1), 73-85.

Rifki, M.S., & Welis, W. (2013). Gizi Aktivitas Fisik dan Kebugaran. Padang: Sukabina Press.

- Rithaudin, A., & Hartati, B. S. (2016). Upaya Meningkatkan Pembelajaran Passing Bawah Permainan Bola Voli Dengan Permainan Bola Pantul Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Glagahombo I Tempel Sleman Yogyakarta. *Jurnal pendidikan jasmani indonesia*, 12(1), 51-57.
- Rohendi, Aep dan Etor Suwandar (2018). Metode Latihan dan Pembelajaran Bola Voli untuk Umum. Bandung: ALFABETA
- Santoso, G. (2020). Kesanggupan Kinerja Menggunakan Harvard Step Test. *Wahana*, 72(1), 67-74.
- Sarfriyanda, Jaka ', et al. "Hubungan antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa." *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, vol. 2, no. 2, Oct. 2016, pp. 1178-1185.
- Sherwood, L. 2012. Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem. Edisi 6. Jakarta. EGC
- Sulitia, T., Djamar, R., & Rahayu, S. (2019). *Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Hasil Belajar Kognitif Sistem Koordinasi Manusia*. Didaktika Biologi: Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi, 2 (2), 113-120. <https://doi.org/10.32502/dikbio.v2i2.1785>.
- Sofyan, S. (2020). *Tingkat Kepuasan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Terhadap Sarana dan Prasarana Olahraga di SMA Negeri 11 Enrekang* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Sugiyono (2011). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suhadi & Sujarwo. (2009). Volleyball for All. Yogyakarta: UNY Press.
- Suhardi & Nurcahyo, F. (2014). Persepsi siswa SMK Negeri 2 Kabupaten Wonosobo terhadap nilai-nilai sosial dalam kegiatan ekstrakurikuler permainan sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2).
- Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Ilmu Keolahragaan UNY.
- Sumaryoto dan Soni Nopemberi. (2017). PJOK SMA/MA/SMK/MAK Kelas XI. Jakarta: Kemendikbud.

- Viera, B. L., & Fergusson, B. J. (2004). *Bola voli tingkat pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Wiarso, G. (2015). *Panduan Berolahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Wibowo, A. Y. & Andriyani, D. F. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press
- Widyama, A. (2020). *Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 2 Wonosobo*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- World Health Organization. (2017). Physical Activity. Diambil pada tanggal 15 Maret 2023, dari <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en>.
- Wulandari, T. A., Henjilito, R., & Sunardi, J. (2021). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. vol, 17, 10-18.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 010/POR/I/2023
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

31 Januari 2023

Yth. Yuyun Ari Wibowo, M.Or.
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Alda Ayu Rachmalia Erry
NIM : 19601244013
Judul Skripsi : HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMA N 1 SEDAYU

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Departemen POR,


Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.
NIP. 19770218 200801 1 002

Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Alda Ayu Rachmalia Erry
 NIM : 19601244013
 Program Studi : PSKR
 Pembimbing : Yuyun Ari Wibowo, M.Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	2 Feb 2023	Pengajuan Pembimbing Proposal TAS	SA
2	17 Maret 2023	Bab I Latar Belakang	SA
3	20 Maret 2023	Revisi Bab I	SA
4	11 April 2023	Bab II Kerangka Berpikir	SA
5	3 Mei 2023	Bab III Analisis Data	SA
6	15 Mei 2023	Revisi Bab II	SA
7	20 Juni 2023	Bab IV dan V	SA
8	22 Juni 2023	Revisi Bab IV dan V	SA
9	26 Juni 2023	Pengajuan Bab I - V	SA
10	26 Juni 2023	acc. ujian	SA

Ketua Departemen POR


 Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.
 NIP. 19770218 200801 1 002



Lampiran 3. Surat Izin Peminjaman Alat



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo, Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092

Nomor : -
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Peminjaman Alat

Yth. Wakil Dekan Bidang Umum dan Keuangan
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat,

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian guna memenuhi tugas akhir skripsi saya, maka saya memohon kepada Bapak Wakil Dekan Bidang Umum dan Keuangan untuk dapat meminjamkan peralatan fasilitas kampus (terlampir) yang akan digunakan pada:

Waktu : 20 – 27 Mei 2023
Tempat : SMP Negeri 1 Sanden
Nama Alat : Bangku Harvard Step-Ups Test

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 17 Mei 2023

Pelaksana

Alda Ayu Rachmalia Erry
NIM. 19601244013

Dosen Pembimbing

Yuvun Ari Wibowo, S.Pd., Jas., M.Or.
NIP. 198107022005011001

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-530826, Fax: 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: human_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1187/UN34.16/PT.01.04/2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

19 Mei 2023

Yth . **Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Sanden**
Jl. Raya Sanden, Murtigading, Kec. Sanden, Kab. Bantul, DI Yogyakarta, 55711

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Alda Ayu Rachmalia Erry
NIM : 19601244013
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden
Waktu Penelitian : 20 - 27 Mei 2023

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, Kemahasiswaan
dan Alumni,

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

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN, KEMUDAAN DAN OLAHRAGA
SMP NEGERI 1 SANDEN

Sanden, Murtigading, Sanden, Bantul – Yogyakarta Kode Pos 55763 Telp. (0274)6464
E-mail : smp1sanden@yahoo.co.id , Fax : (0274)6464342

Nomor : 421.3 /118/ 2023
Lamp. : -
Hal : Jawaban Izin Penelitian

Kepada :
Yth. : ALDA AYU RACHMALIA ERRY
Di Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat,
Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMP Negeri 1 Sanden memberikan izin penelitian kepada :

Nama : ALDA AYU RACHMALIA ERRY
NIM : 196001244013
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi – S1
Judul Tugas Akhir : Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden
Waktu Penelitian : 20 – 27 Mei 2023

Demikian surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Sanden, 22 Mei 2023
Kepala Sekolah

WINDARTI, M. Pd.
NIP 196704031994122002

Lampiran 6. Kuesioner Kualitas Tidur PSQI (Asli)

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

PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX

INSTRUCTIONS:

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

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

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

5. During the past month, how often have you had trouble sleeping because you ...
 - a) Cannot get to sleep within 30 minutes

Not during the past month _____	Less than once a week _____	Once or twice a week _____	Three or more times a week _____
---------------------------------	-----------------------------	----------------------------	----------------------------------
 - b) Wake up in the middle of the night or early morning

Not during the past month _____	Less than once a week _____	Once or twice a week _____	Three or more times a week _____
---------------------------------	-----------------------------	----------------------------	----------------------------------
 - c) Have to get up to use the bathroom

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

- d) Cannot breathe comfortably

Not during the past month _____	Less than once a week _____	Once or twice a week _____	Three or more times a week _____
---------------------------------	-----------------------------	----------------------------	----------------------------------
- e) Cough or snore loudly

Not during the past month _____	Less than once a week _____	Once or twice a week _____	Three or more times a week _____
---------------------------------	-----------------------------	----------------------------	----------------------------------
- f) Feel too cold

Not during the past month _____	Less than once a week _____	Once or twice a week _____	Three or more times a week _____
---------------------------------	-----------------------------	----------------------------	----------------------------------
- g) Feel too hot

Not during the past month _____	Less than once a week _____	Once or twice a week _____	Three or more times a week _____
---------------------------------	-----------------------------	----------------------------	----------------------------------
- h) Had bad dreams

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

Not during the past month _____	Less than once a week _____	Once or twice a week _____	Three or more times a week _____
---------------------------------	-----------------------------	----------------------------	----------------------------------
- j) Other reason(s), please describe _____

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

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

6. During the past month, how would you rate your sleep quality overall?
- Very good _____
 - Fairly good _____
 - Fairly bad _____
 - Very bad _____

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

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

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

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

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

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

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

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

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

a) Loud snoring

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

b) Long pauses between breaths while asleep

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

c) Legs twitching or jerking while you sleep

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

Lampiran 7. Kuesioner Kualitas Tidur PSQI (Terjemahan)

PITTSBURG SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)

Nama Responden :				
Petunjuk :				
<ul style="list-style-type: none"> • Mohon diingat, ini bukan TES! Kami mengharapkan jawaban sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. • Jangan khawatir mengenai data penelitian anda, data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah. • Jika ada pertanyaan yang sulit untuk dipahami, harap menanyakannya kepada peneliti. • Tolong diingat kembali mengenai kebiasaan tidur anda selama sebulan terakhir. 				
Jawablah pertanyaan berikut pada tempat yang telah disediakan				
1. Dalam sebulan terakhir, jam berapa anda biasanya tidur pada malam hari? Waktu Tidur Biasanya			Jam : Menit (misal 22:00) _ _ : _ _	
2. Dalam sebulan terakhir, berapa lama (dalam menit) waktu yang anda perlukan untuk dapat tertidur setiap malam? Waktu Yang Dibutuhkan Saat Mulai Berbaring Hingga Tertidur			(misal 30 menit) _ _ menit	
3. Dalam sebulan terakhir, jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari? Waktu Bangun Tidur Biasanya			(misal 07:00) _ _ : _ _	
4. Dalam sebulan terakhir, berapa jam anda tidur pada malam hari? (ini mungkin berbeda dengan lama waktu yang anda habiskan di tempat tidur) Jumlah Jam Tidur Per Malam			(Contoh: 6 Jam) _ _ jam	
Berilah tanda "v" 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?	Sebaik-baik	Cukup baik	Perlu Perbaiki	Terburuk
7. Dalam sebulan terakhir, seberapa sering anda mengkonsumsi obat (dengan atau tanpa resep dokter) untuk membantu agar bisa tidur?	Tidak pernah	Sangat jarang sekali	Jarang sekali	Sangat sering
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	Sangat jarang sekali	Jarang sekali	Sangat sering
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	Problem kecil sekali	Ada masalah	Problem Besar

Lampiran 8. Kuesioner Kualitas Tidur PSQI (*Google Form*)

Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

Assalamualaikum wr. wb.

Perkenalkan saya Alda Ayu Rachmalia Ery mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi FKIK UNY. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk tugas akhir skripsi yang berjudul "Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sinden".

Petunjuk :

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

Terimakasih, wassalamualaikum wr. wb.

aldaayurachmalia04@gmail.com [Ganti akun](#)

Tidak dibagikan

* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

Nama Lengkap *

Jawaban Anda

Usia *

Jawaban Anda

Jenis Kelamin *

Jawaban Anda

Kelas *

Jawaban Anda

1. Dalam sebulan terakhir, jam berapa anda biasanya tidur pada malam hari? *
Waktu Tidur Biasanya. (misal 22:00)

Jawaban Anda _____

2. Dalam sebulan terakhir, berapa lama (**dalam menit**) waktu yang anda perlukan *
untuk dapat tertidur setiap malam? **Waktu Yang Dibutuhkan Saat Mulai Berbaring**
Hingga Tertidur. (misal 30 menit)

Jawaban Anda _____

3. Dalam sebulan terakhir, jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari? **Waktu** *
Bangun Tidur Biasanya. (misal 07:00)

Jawaban Anda _____

4. Dalam sebulan terakhir, berapa jam anda tidur pada malam hari? (ini mungkin *
berbeda dengan lama waktu yang anda habiskan di tempat tidur) **Jumlah Jam**
Tidur Per Malam. Contoh: 6 jam.

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
Tidak bisa tidur dalam jangka waktu 30 menit setelah berbaring	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Terbangun pada tengah malam atau dini hari	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harus bangun untuk ke kamar mandi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Batuk atau mendengkur keras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sulit bernapas dengan nyaman	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Merasa keedinginan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Merasa kepanasan/gerah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mengalami nyeri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mengalami mimpi buruk

Merasa nyeri

Alasan lain yang mengganggu, tolong jelaskan:
(seberapa sering anda mengalami gangguan tidur karena hal tersebut)

6. Dalam sebulan terakhir, bagaimanakah anda menilai kualitas tidur anda secara * keseluruhan?

- Sangat Baik
- Cukup Baik
- Kurang Baik
- Sangat Buruk

7. Dalam sebulan terakhir, seberapa sering anda mengonsumsi 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
- Masalah besar

Kirim

Kosongkan formulir

Jangan pernah mengirimkan sandi melalui Google Formulir

Konten ini tidak dibuat atau didukung oleh Google. [Layanan Pemeliharaan](#) - [Peringatan Layanan](#) - [Kebijakan Privasi](#)

Google Formulir

Lampiran 9. Kuesioner Aktivitas Fisik Peserta Didik (PAQ-A)

KUESIONER AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Kami ingin mengetahui level aktivitas jasmani kamu dalam 7 hari terakhir (1 minggu terakhir). Aktivitas jasmani tersebut meliputi olahraga atau kegiatan serupa yang membuatmu berkeringat atau membuat kakimu terasa lelah, atau permainan yang membuat nafasmu terengah-engah, seperti kejar-kejaran, lompat tali, berlari, memanjat, dan lain-lain.

PETUNJUK

1. Pilih jawaban yang benar-benar anda lakukan.
2. Pilih salah satu jawaban dengan tanda centang (√).

Ingat ya...

1. Tidak ada jawaban benar dan jawaban salah – ini bukanlah tes dan tidak akan mempengaruhi nilai anda di sekolah.
2. Tolong semua pertanyaan harus dijawab dengan jujur dan cermat karena ini sangat penting.

-
1. Tolong semua pertanyaan harus dijawab dengan jujur dan cermat karena ini sangat penting. Aktivitas jasmani di waktu luang. Apakah anda pernah melakukan beberapa olahraga di bawah ini dalam 7 hari terakhir (seminggu terakhir)? Jika iya, berapa kali? Berikan tanda centang “√” pada jawaban yang sesuai.

Aktivitas	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
1. Lompat tali					
2. Kejar-kejaran					
3. Olahraga berjalan					
4. Bersepeda					
5. Berlari					
6. Senam					
7. Berenang					
8. Baseball, Softball, Kasti					

9. Menari					
10. Futsal					
11. Sepakbola					
12. Badminton					
13. Bola voli					
14. Bola Basket					
15. Silat/karate/taekwondo					
16. Tenis meja, Tenis lapangan					
17. Woodball/Gateball					
18. Panahan					
19. Sepak Takraw					
20. Sepatu Roda					
21. Lain-lain (Sebutkan):					

2. Selama seminggu terakhir, pada pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), seberapa sering kamu bersikap sangat aktif (bermain sungguh- sungguh, berlari, melompat, melempar) --- pilih salah satu saja ?
 - a. Saya tidak ikut pelajaran PJOK
 - b. Jarang aktif
 - c. Kadang-kadang aktif
 - d. Sering aktif
 - e. Selalu aktif

3. Dalam seminggu terakhir, apa yang biasa kamu lakukan saat jam istirahat (selain makan siang)? --- pilih salah satu saja!
 - a. Duduk-duduk (mengobrol,membaca, mengerjakan tugas sekolah)
 - b. Berdiri atau berjalan berkeliling
 - c. Kadang-kadang berlari atau bermain aktif
 - d. Sering berlari atau bermain aktif
 - e. Selalu berlari atau bermain aktif

4. Dalam seminggu terakhir, segera setelah pulang sekolah, berapa kali kamu melakukan olahraga, (senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)? – pilih salah satu saja!
 - a. Tidak pernah
 - b. 1 kali minggu lalu
 - c. 2 atau 3 kali minggu lalu
 - d. 4 kali minggu lalu
 - e. 5 kali minggu lalu

5. Selama seminggu terakhir, pada sore hari, berapa kali kamu melakukan olahraga, senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)?
 - a. Tidak pernah
 - b. 1 kali minggu lalu
 - c. 2 atau 3 kali minggu lalu
 - d. 4 atau 5 kali minggu lalu
 - e. 6 atau 7 kali minggu lalu

6. Pada akhir pekan (Sabtu dan Minggu), berapa kali kamu melakukan olahraga, senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)?
 - a. Tidak pernah
 - b. 1 kali
 - c. 2 atau 3 kali
 - d. 4 atau 5 kali
 - e. 6 kali atau lebih

7. Pilih salah satu pernyataan yang paling menggambarkan dirimu selama 7 hari terakhir. Bacalah semua pernyataan di bawah ini dengan teliti sebelum menentukan mana yang paling tepat menggambarkan dirimu.
 - a. Semua atau hampir seluruh waktu luang saya gunakan untuk melakukan aktivitas yang memerlukan sedikit usaha fisik (bersantai).
 - b. Saya kadang-kadang (1 - 2 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain)
 - c. Saya sering (3 - 4 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
 - d. Saya lebih sering (5 - 6 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
 - e. Saya sangat sering (lebih dari 7 kali) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.

8. Dalam seminggu terakhir, berapa kali kamu melakukan aktivitas jasmani setiap harinya? (misal olahraga, senam, bersepeda, atau aktivitas fisik lainnya) beri tanda centang untuk tiap hari!

Hari/Frekuensi	Tidak Melakukan	Sedikit	Agak Banyak	Sering	Sangat Sering
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jumat					

Sabtu					
Minggu					

9. Apakah kamu sakit minggu lalu,ataukah ada hal yang menghalangi kamu sehingga tidak dapat melakukan aktivitas jasmani atau olahraga seperti biasanya?

- a. Ya.....
- b. Tidak.....

Jika Ya, apa yang membuat kamu tidak dapat beraktivitas jasmani atau olahraga

Lampiran 10. Kuesioner Aktivitas Fisik PAQ-A (Google Form)

Kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A)

Assalamualaikum wr. wb.

Perkenalkan saya Alda Ayu Rachmalia Ery mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi FKIK UNY. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk tugas akhir skripsi yang berjudul "Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jemari Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sander".

Kami ingin mengetahui level aktivitas jasmani kamu dalam 7 hari terakhir (1 minggu terakhir). Aktivitas jasmani tersebut meliputi olahraga atau kegiatan serupa yang membuatmu berkeringat atau membuat kakimu terasa lelah, atau permainan yang membuat nafasmu terengah-engah, seperti kejar-kejaran, lompat tali, berlari, memanjat, dan lain-lain.

PETUNJUK :

- Pilih jawaban yang benar-benar anda lakukan.
- Pilih salah satu jawaban dengan tanda centang (✓)

Terimakasih, wassalamualaikum wr. wb.

aldaayurachmalia04@gmail.com [Ganti akun](#)

Tidak dibagikan

* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

Nama Lengkap *

Jawaban Anda

Usia *

Jawaban Anda

Jenis Kelamin *

Jawaban Anda

Kelas *

Jawaban Anda

1. Aktivitas jasmani di waktu luang. Apakah anda pernah melakukan beberapa olahraga di bawah ini dalam 7 hari terakhir (seminggu terakhir)? Jika iya, berapa kali? Berikan tanda (✓) pada jawaban yang sesuai.

	Tidak pernah	3-4 kali	1-2 kali	5-6 kali	7 kali atau lebih
Lompat Tali	<input type="radio"/>				
Kejar-kejaran	<input type="radio"/>				
Olahraga berjalan	<input type="radio"/>				
Bersepeda	<input type="radio"/>				
Berlari	<input type="radio"/>				
Senam	<input type="radio"/>				
Berenang	<input type="radio"/>				
Baseball, Softball, Kasti	<input type="radio"/>				
Menari	<input type="radio"/>				
Futsal	<input type="radio"/>				
Sepakbola	<input type="radio"/>				
Badminton	<input type="radio"/>				
Bola Voli	<input type="radio"/>				
Bola Basket	<input type="radio"/>				
Silat/karate/taekwondo	<input type="radio"/>				
Tenis meja, tenis lapangan	<input type="radio"/>				
Woodball/Gateball	<input type="radio"/>				
Panahan	<input type="radio"/>				
Sepak Takraw	<input type="radio"/>				

Sepatu Roda

Lain-lain (sebutkan):

(Lanjutan soal nomor 1)

Lain-lain (sebutkan)

Jawaban Anda

2. Selama seminggu terakhir, pada pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), seberapa sering kamu bersikap aktif (bermain sungguh-sungguh, berlari, melompat, melempar)? *

Saya tidak ikut pelajaran PJOK

Jarang aktif

Kadang-kadang aktif

Sering aktif

Selalu aktif

3. Dalam seminggu terakhir, apa yang bisa kamu lakukan saat jam istirahat (selain makan siang)? *

Duduk-duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)

Berdiri atau berjalan keliling

Kadang-kadang berlari atau bermain aktif

Sering berlari atau bermain aktif

Selalu berlari atau bermain aktif

4. Dalam seminggu terakhir, setelah pulang sekolah, berapa kali kamu melakukan * olahraga, (senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat))?

Tidak Pernah

1 kali minggu lalu

2 atau 3 kali minggu lalu

4 atau 5 kali minggu lalu

6 atau 7 kali minggu lalu

5. Selama seminggu terakhir, pada sore hari, berapa kali kamu melakukan olahraga, senam, menari, atau bermain sangat aktif? (misal sampai berkeringat) *

- Tidak Pernah
- 1 kali minggu lalu
- 2 atau 3 kali minggu lalu
- 4 atau 5 kali minggu lalu
- 6 atau 7 kali minggu lalu

6. Pada akhir pekan (Sabtu dan Minggu), berapa kali kamu melakukan olahraga, senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)? *

- Tidak Pernah
- 1 kali
- 2 atau 3 kali
- 4 atau 5 kali
- 6 kali atau lebih

7. Pilih salah satu pernyataan yang paling menggambarkan dirimu selama 7 hari terakhir. Bacalah semua pernyataan di bawah ini dengan teliti sebelum menentukan mana yang paling tepat menggambarkan dirimu. *

- Semua atau hampir seluruh waktu luang saya gunakan untuk melakukan aktivitas yang memerlukan sedikit usaha fisik (bersantai).
- Saya kadang-kadang (1 - 2 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlaris, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain)
- Saya sering (3 - 4 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
- Saya lebih sering (5 - 6 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
- Saya sangat sering (lebih dari 7 kali) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.

8. Dalam seminggu terakhir, berapa kali kamu melakukan aktivitas jasmani setiap harinya? (misal olahraga, senam, bersepeda, atau aktivitas fisik lainnya) beri tanda centang untuk tiap hari!

	Tidak Melakukan	Sedikit	Agak banyak	Sering	Sangat Sering
Senin	<input type="radio"/>				
Selasa	<input type="radio"/>				

Rabu	<input type="radio"/>				
Kamis	<input type="radio"/>				
Jumat	<input type="radio"/>				
Sabtu	<input type="radio"/>				
Minggu	<input type="radio"/>				

9. Apakah kamu sakit minggu lalu, ataukah ada hal yang menghalangi kamu sehingga tidak dapat melakukan aktivitas jasmani atau olahraga seperti biasanya? *

- Ya. _____
- Tidak. _____

Kirim

Kosongkan formulir

Jangan pernah mengemis atau mematu Google Formulir

Lampiran 11. Formulir Harvard Step-Ups Test

**HARVARD STEP-UPS TEST SISWA
PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SMP NEGERI 1 SANDEN**

Nama	:	
Usia	:	
Waktu	:	
Denyut nadi 1	:	
Denyut nadi 2	:	
Denyut Nadi 3	:	

Lampiran 12. Data Penelitian

No	Nama Lengkap	Usia	Jenis Kelamin	Kelas	P1	P2	P3	P4	N (P1, P2, P3, P4)	P5										N (P5)	P6	P7	P8	P9	Jumlah	Kategori
										P5																
1	A.A.F	14	L	8	22.00	30 menit	06.00	8 jam	1	0	2	3	2	0	1	1	0	0	0	9	1	0	1	1	15	Buruk
2	A.F.D.N.A	14	P	8	23.00	30 menit	05.00	5 jam	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	1	0	1	1	7	Ringan
3	A.P.P	13	L	8	23.00	10 menit	08.00	10 jam	1	0	0	0	1	0	2	2	0	0	0	5	1	0	0	0	7	Ringan
4	A.A.A	14	L	8	21.00	10 menit	04.00	9 jam	3	0	2	2	0	0	2	1	2	0	0	9	1	0	2	2	17	Buruk
5	A.I.N	14	P	8	23.00	10 menit	05.00	5 jam	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	4	2	0	0	1	7	Ringan
6	A.Z.W	14	L	8	21.00	10 menit	05.00	9 jam	3	2	0	2	0	0	0	1	0	0	0	5	1	0	0	0	9	Sedang
7	A.N.A	13	P	7	22.30	15 menit	05.00	5 jam	0	1	1	1	0	1	0	2	1	1	1	9	1	0	1	1	12	Sedang
8	A.A.M.H	13	P	7	22.00	15 menit	05.00	7 jam	2	2	2	2	0	0	2	2	2	1	2	15	1	0	2	1	21	Buruk
9	A.P.K	14	P	8	22.30	15 menit	05.30	8 jam	2	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	4	1	0	1	2	10	Sedang
10	A.P.L	14	P	8	22.00	50 menit	04.40	6 jam	2	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	3	1	0	0	1	9	Ringan
11	A.P.A.R	13	L	7	21.00	5 menit	05.00	7 jam	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	4	Baik
12	E.R.L	14	L	8	21.00	5 menit	05.00	13 jam	3	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	2	1	0	0	1	7	Ringan
13	D.A.W	14	L	8	22.00	10 menit	05.00	8 jam	3	2	0	0	0	0	0	2	0	0	0	4	1	0	3	0	11	Sedang
14	C.C	14	P	8	22.30	25 menit	05.00	6 jam	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	5	2	0	2	1	12	Sedang
15	C.A	14	L	8	21.00	15 menit	04.30	8 jam	3	0	1	2	0	0	1	1	0	0	0	5	1	0	0	0	9	Sedang
16	H.S.A.N	14	L	7	23.00	40 menit	05.00	8 jam	3	3	2	0	0	0	0	3	0	0	3	11	1	0	0	0	17	Buruk
17	D.D.P	14	P	8	21.00	60 menit	04.30	7 jam	3	0	0	0	0	0	0	3	1	0	0	4	1	0	0	2	12	Sedang
18	D.Y.R	14	P	8	21.00	60 menit	03.00	6 jam	3	0	0	0	0	0	0	3	1	0	0	4	1	0	0	2	12	Sedang
19	D.T.A	15	L	8	22.00	15 menit	04.00	7 jam	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	4	Baik
20	E.D.M	14	P	8	22.00	20 menit	05.30	6 jam	0	2	3	0	2	0	3	3	3	2	3	21	1	0	2	1	26	Buruk
21	A.N.F	14	L	8	22.30	5 menit	05.00	5 jam	0	0	3	3	3	0	0	2	1	3	3	18	2	0	3	2	25	Buruk
22	F.A.A.P	14	L	8	21.30	20 menit	05.30	8 jam	2	0	3	2	0	0	2	2	0	0	0	9	1	0	2	1	16	Buruk
23	G.P.A	14	P	8	23.00	15 menit	05.00	7 jam	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	14	2	2	2	1	23	Buruk	
24	H.N.A	13	P	7	22.00	20 menit	05.00	7 jam	2	2	0	0	0	0	2	2	2	0	2	10	1	0	2	0	16	Buruk
25	B.A.P	14	L	8	23.00	10 menit	04.00	6 jam	3	0	2	0	1	2	0	3	0	0	0	8	1	0	0	3	15	Buruk
26	I.H.A	13	P	7	20.30	30 menit	05.30	9 jam	3	2	1	1	2	0	2	2	1	1	1	13	1	0	0	0	18	Buruk
27	K.R.D	13	L	7	20.00	5 menit	04.00	6 jam	2	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	2	1	0	2	1	8	Sedang
28	L.R	12	P	7	23.00	10 menit	05.00	6 jam	0	2	2	2	0	2	1	2	1	0	2	14	2	0	2	1	19	Buruk
29	M.P.A.H	15	L	8	00.43	15 menit	09.52	9jam	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	4	Baik
30	M.N.F	14	L	8	09.00	20 menit	06.00	9 jam	2	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	4	1	0	0	1	9	Ringan
31	M.C.A.P	14	L	8	22.50	40 menit	04.50	4 jam	0	0	3	3	2	0	2	2	2	1	1	16	2	0	1	2	23	Buruk
32	M.I.R	14	L	8	22.00	15 menit	06.00	8 jam	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	0	1	5	Baik
33	M.S.W	14	L	8	22.00	15 menit	05.30	7 jam	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	5	1	2	1	1	11	Sedang
34	M.R.Z.A	14	L	8	22.30	30 menit	06.00	8 jam	1	2	1	3	1	1	1	1	1	0	0	11	1	1	3	1	19	Buruk
35	M.F	14	L	8	23.00	15 menit	06.00	7 jam	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	3	Baik
36	N.R.A	14	P	8	21.00	45 menit	05.30	8 jam	2	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	3	1	0	0	1	9	Sedang
37	N.A.F	14	L	8	22.00	20 menit	05.30	8 jam	2	0	0	2	1	0	2	2	0	2	1	10	1	0	0	0	14	Sedang
38	N.D.R	15	P	8	22.00	15 menit	06.00	5 jam	0	1	2	1	0	0	1	2	1	0	2	10	2	1	0	1	14	Sedang
39	N.A.K	13	P	7	22.00	10 menit	05.00	8 Jam	2	1	2	2	0	2	2	2	2	1	2	16	1	0	2	1	22	Buruk
40	N.A	14	L	8	22.00	60 menit	05.00	7 jam	2	3	1	1	0	1	0	3	1	1	0	11	1	0	1	2	19	Buruk
41	N.D.S	14	L	8	22.30	6 menit	05.30	6 jam	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	4	1	0	0	0	5	Baik
42	S.B.F	14	P	8	00.00	20 menit	05.30	6 jam	1	3	2	1	0	0	3	0	1	0	2	12	1	0	1	1	17	Buruk
43	R.I.H	14	L	8	22.15	30 menit	05.30	7 jam	1	2	1	1	1	0	0	1	0	0	0	6	1	0	1	0	10	Sedang
44	R.N.P	15	L	8	00.00	5 menit	08.00	8jam	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	Baik
45	R.R.P	14	L	8	22.30	45 menit	05.00	6 jam	1	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0	4	1	0	0	0	8	Ringan
46	S.O.N.A	13	P	7	22.00	5 menit	05.30	7 jam	1	2	1	1	1	0	1	0	0	0	2	8	1	0	2	2	14	Sedang
47	S.A.K	14	L	8	21.00	10 menit	05.00	9 jam	3	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	3	1	0	0	1	8	Sedang
48	S.A.F	13	P	7	20.00	10 menit	05.00	8 jam	3	0	0	0	0	0	1	3	1	1	2	8	1	0	0	0	12	Sedang
49	N.D.P	14	P	8	22.00	30 menit	04.00	6 jam	2	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	3	1	0	0	2	9	Sedang
50	T.A.P	13	P	7	21.00	4 menit	05.45	7 jam	1	2	3	3	0	1	3	1	2	1	2	18	1	0	1	2	23	Buruk
51	Y.A.A	14	L	7	23.00	20 menit	03.30	6 jam	3	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	6	2	0	1	1	14	Sedang

NO	Nama Lengkap	Umur	Waktu	Waktu (detik)	DN 1	DN 2	DN 3	Kebugaran Jasmani	Kategori
1	A.A.F	14	03.36	21600	60	59	46	65,45	Kurang
2	A.P.K	14	0.55	5500	63	62	63	14,63	Sangat Kurang
3	A.P.P	13	01.38	9800	58	55	54	29,34	Sangat Kurang
4	A.A.A	14	02.07	12700	51	49	47	43,20	Sangat Kurang
5	A.I.N	14	01.13	7300	68	62	59	19,31	Sangat Kurang
6	A.Z.W	14	02.33	15300	46	55	52	50,00	Sangat Kurang
7	A.N.A	13	01.19	7900	62	55	50	23,65	Sangat Kurang
8	A.A.M.H	13	01.11	7100	60	56	38	23,05	Sangat Kurang
9	A.F.D.N.A	14	01.17	7700	51	40	38	29,84	Sangat Kurang
10	A.P.L	14	01.27	8700	79	73	75	19,16	Sangat Kurang
11	A.P.A.R	13	03.32	21200	45	36	34	92,17	Baik
12	A.N.F	14	03.13	19300	53	34	31	81,78	Cukup
13	B.A.P	14	05.00	30000	53	49	48	100,00	Sangat Baik
14	C.C	14	04.13	25300	72	45	41	80,06	Cukup
15	C.A	14	01.56	11600	63	52	50	35,15	Sangat Kurang
16	D.A.W	14	03.36	21600	66	62	60	57,45	Kurang
17	D.D.P	14	02.13	13300	45	42	39	52,78	Sangat Kurang
18	D.Y.R	14	01.20	8000	45	34	31	36,36	Sangat Kurang
19	D.T.A	15	03.05	18500	72	53	50	52,86	Sangat Kurang
20	E.D.M	14	01.29	8900	70	69	64	21,92	Sangat Kurang
21	E.R.L	14	01.22	8200	59	58	58	23,43	Sangat Kurang
22	F.A.A.P	14	05.00	30000	60	47	41	101,35	Sangat Baik
23	G.P.A	14	01.59	11900	54	49	47	39,67	Sangat Kurang
24	H.N.A	13	01.17	7700	55	50	46	25,50	Sangat Kurang
25	H.S.A.N	14	02.51	17100	60	40	30	65,77	Kurang
26	I.H.A	13	01.16	7600	49	43	39	29,01	Sangat Kurang
27	KR.D	13	01.22	8200	49	45	40	30,60	Sangat Kurang
28	L.R	12	01.14	7400	51	44	34	28,68	Sangat Kurang
29	M.P.A.H	15	05.00	30000	50	30	28	138,89	Sangat Baik
30	M.F	14	03.47	22700	37	35	31	110,19	Sangat Baik
31	M.I.R	14	01.38	9800	40	35	32	45,79	Sangat Kurang
32	M.N.F	14	03.03	18300	64	59	40	56,13	Kurang
33	M.R.Z.A	14	05.00	30000	74	65	62	74,63	Cukup
34	M.S.W	14	05.00	30000	83	76	70	65,50	Kurang
35	M.C.A.P	14	05.00	30000	76	64	60	75,00	Cukup
36	N.R.A	14	00.56	5600	79	70	45	14,43	Sangat Kurang
37	N.A.F	14	05.00	30000	67	60	40	89,82	Baik
38	N.D.R	15	01.54	11400	50	40	30	47,50	Sangat Kurang
39	N.A.K	13	01.23	8300	39	26	25	46,11	Sangat Kurang
40	N.A	14	03.02	18200	72	64	60	46,43	Sangat Kurang
41	N.D.S	14	01.55	11500	52	48	42	40,49	Sangat Kurang
42	N.D.P	14	00.55	5500	68	61	58	14,71	Sangat Kurang
43	R.N.P	15	01.35	9500	42	39	36	40,60	Sangat Kurang
44	R.I.H	14	05.00	30000	50	37	35	122,95	Sangat Baik
45	R.R.P	14	05.00	30000	80	72	66	68,81	Cukup
46	S.O.N.A	13	01.20	8000	70	59	31	25,00	Sangat Kurang
47	S.A.K	14	03.49	22900	59	57	45	71,12	Cukup
48	S.A.F	13	01.21	8100	70	67	59	20,66	Sangat Kurang
49	S.B.F	14	01.27	8700	67	64	61	22,66	Sangat Kurang
50	T.A.P	13	01.17	7700	66	60	56	21,15	Sangat Kurang
51	Y.A.A	14	05.00	30000	82	75	64	67,87	Kurang

Lampiran 13. Statistik Data Penelitian

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

		Kualitas Tidur	Aktifitas Fisik	Kebugaran Jasmani
N	Valid	51	51	51
	Missing	0	0	0
Mean		12,5686	2,6056	50,9531
Median		12,0000	2,5480	45,7900
Mode		9,00	1,95	14.43 ^a
Std. Deviation		6,19760	,52803	30,17680
Minimum		1,00	1,74	14,43
Maximum		26,00	4,20	138,89
Sum		641,00	132,89	2598,61

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Kualitas Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	1	2,0	2,0	2,0
	3.00	1	2,0	2,0	3,9
	4.00	3	5,9	5,9	9,8
	5.00	2	3,9	3,9	13,7
	7.00	4	7,8	7,8	21,6
	8.00	3	5,9	5,9	27,5
	9.00	6	11,8	11,8	39,2
	10.00	2	3,9	3,9	43,1
	11.00	2	3,9	3,9	47,1
	12.00	5	9,8	9,8	56,9
	14.00	4	7,8	7,8	64,7
	15.00	2	3,9	3,9	68,6
	16.00	2	3,9	3,9	72,5
	17.00	3	5,9	5,9	78,4
	18.00	1	2,0	2,0	80,4
	19.00	3	5,9	5,9	86,3
	21.00	1	2,0	2,0	88,2
	22.00	1	2,0	2,0	90,2

23.00	3	5,9	5,9	96,1
25.00	1	2,0	2,0	98,0
26.00	1	2,0	2,0	100,0
Total	51	100,0	100,0	

Aktifitas Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.74	1	2,0	2,0	2,0
	1.82	1	2,0	2,0	3,9
	1.92	1	2,0	2,0	5,9
	1.94	1	2,0	2,0	7,8
	1.95	2	3,9	3,9	11,8
	2.04	1	2,0	2,0	13,7
	2.05	1	2,0	2,0	15,7
	2.09	1	2,0	2,0	17,6
	2.11	1	2,0	2,0	19,6
	2.14	1	2,0	2,0	21,6
	2.16	1	2,0	2,0	23,5
	2.16	1	2,0	2,0	25,5
	2.23	1	2,0	2,0	27,5
	2.25	1	2,0	2,0	29,4
	2.32	1	2,0	2,0	31,4
	2.35	1	2,0	2,0	33,3
	2.40	1	2,0	2,0	35,3
	2.42	1	2,0	2,0	37,3
	2.42	1	2,0	2,0	39,2
	2.43	1	2,0	2,0	41,2
	2.47	1	2,0	2,0	43,1
	2.49	1	2,0	2,0	45,1
	2.51	1	2,0	2,0	47,1
	2.54	1	2,0	2,0	49,0
	2.55	1	2,0	2,0	51,0
	2.57	1	2,0	2,0	52,9
	2.58	1	2,0	2,0	54,9
	2.59	1	2,0	2,0	56,9
	2.60	1	2,0	2,0	58,8
	2.61	1	2,0	2,0	60,8
	2.63	1	2,0	2,0	62,7
	2.71	1	2,0	2,0	64,7
	2.72	1	2,0	2,0	66,7
	2.79	1	2,0	2,0	68,6
	2.85	1	2,0	2,0	70,6
	2.88	1	2,0	2,0	72,5
	2.90	1	2,0	2,0	74,5

2.92	1	2,0	2,0	76,5
2.95	1	2,0	2,0	78,4
2.96	1	2,0	2,0	80,4
2.98	1	2,0	2,0	82,4
3.01	1	2,0	2,0	84,3
3.17	1	2,0	2,0	86,3
3.23	1	2,0	2,0	88,2
3.38	1	2,0	2,0	90,2
3.42	1	2,0	2,0	92,2
3.49	1	2,0	2,0	94,1
3.50	1	2,0	2,0	96,1
3.80	1	2,0	2,0	98,0
4.20	1	2,0	2,0	100,0
Total	51	100,0	100,0	

Kebugaran Jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14.43	1	2,0	2,0	2,0
	14.63	1	2,0	2,0	3,9
	14.71	1	2,0	2,0	5,9
	19.16	1	2,0	2,0	7,8
	19.31	1	2,0	2,0	9,8
	20.66	1	2,0	2,0	11,8
	21.15	1	2,0	2,0	13,7
	21.92	1	2,0	2,0	15,7
	22.66	1	2,0	2,0	17,6
	23.05	1	2,0	2,0	19,6
	23.43	1	2,0	2,0	21,6
	23.65	1	2,0	2,0	23,5
	25.00	1	2,0	2,0	25,5
	25.50	1	2,0	2,0	27,5
	28.68	1	2,0	2,0	29,4
	29.01	1	2,0	2,0	31,4
	29.34	1	2,0	2,0	33,3
	29.84	1	2,0	2,0	35,3
	30.60	1	2,0	2,0	37,3
	35.15	1	2,0	2,0	39,2
	36.36	1	2,0	2,0	41,2
	39.67	1	2,0	2,0	43,1
	40.49	1	2,0	2,0	45,1
	40.60	1	2,0	2,0	47,1
	43.20	1	2,0	2,0	49,0
	45.79	1	2,0	2,0	51,0
	46.11	1	2,0	2,0	52,9

46.43	1	2,0	2,0	54,9
47.50	1	2,0	2,0	56,9
50.00	1	2,0	2,0	58,8
52.78	1	2,0	2,0	60,8
52.86	1	2,0	2,0	62,7
56.13	1	2,0	2,0	64,7
57.45	1	2,0	2,0	66,7
65.45	1	2,0	2,0	68,6
65.50	1	2,0	2,0	70,6
65.77	1	2,0	2,0	72,5
67.87	1	2,0	2,0	74,5
68.81	1	2,0	2,0	76,5
71.12	1	2,0	2,0	78,4
74.63	1	2,0	2,0	80,4
75.00	1	2,0	2,0	82,4
80.06	1	2,0	2,0	84,3
81.78	1	2,0	2,0	86,3
89.82	1	2,0	2,0	88,2
92.17	1	2,0	2,0	90,2
100.00	1	2,0	2,0	92,2
101.35	1	2,0	2,0	94,1
110.19	1	2,0	2,0	96,1
122.95	1	2,0	2,0	98,0
138.89	1	2,0	2,0	100,0
Total	51	100,0	100,0	

Lampiran 14. Uji Normalitas

NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kualitas Tidur	Aktifitas Fisik	Kebugaran Jasmani
N		51	51	51
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	12,5686	2,6056	50,9531
	Std. Deviation	6,19760	,52803	30,17680
Most Extreme Differences	Absolute	,110	,113	,123
	Positive	,110	,113	,123
	Negative	-,054	-,059	-,113
Kolmogorov-Smirnov Z		,784	,806	,875
Asymp. Sig. (2-tailed)		,570	,535	,428

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 15. Uji Linearitas

Means

[DataSet0]

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kebugaran Jasmani * Kualitas Tidur	51	100,0%	0	0,0%	51	100,0%
Kebugaran Jasmani * Aktifitas Fisik	51	100,0%	0	0,0%	51	100,0%

Kebugaran Jasmani * Kualitas Tidur

Report

Kebugaran Jasmani

Kualitas Tidur	Mean	N	Std. Deviation	Median
1.00	122,9500	1		122,9500
3.00	75,0000	1		75,0000
4.00	94,6400	3	43,06815	92,1700
5.00	48,3100	2	11,05915	48,3100
7.00	36,2650	4	30,95758	24,3250
8.00	56,8433	3	22,75672	68,8100
9.00	41,9317	6	35,82339	28,9050
10.00	35,2200	2	7,60847	35,2200
11.00	87,3150	2	17,93930	87,3150
12.00	42,7020	5	24,42456	36,3600
14.00	57,5475	4	27,73902	57,6850
15.00	65,6100	2	,22627	65,6100
16.00	63,4250	2	53,63405	63,4250
17.00	38,4533	3	21,76178	43,2000
18.00	29,0100	1		29,0100
19.00	46,8700	3	18,41394	46,4300
21.00	23,0500	1		23,0500
22.00	46,1100	1		46,1100
23.00	35,5367	3	12,82949	39,6700
25.00	23,4300	1		23,4300

26.00	21,9200	1		21,9200
Total	50,9531	51	30,17680	45,7900

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kebugaran Jasmani * Kualitas Tidur	Between Groups	(Combined)	21467,035	20	1073,352	1,338	,230
		Linearity	5952,822	1	5952,822	7,421	,011
		Deviation from Linearity	15514,213	19	816,538	1,018	,471
	Within Groups		24064,920	30	802,164		
Total			45531,955	50			

Kebugaran Jasmani * Aktifitas Fisik

Report

Kebugaran Jasmani

Aktifitas Fisik	Mean	N	Std. Deviation	Median
1.74	14,4300	1		14,4300
1.82	23,4300	1		23,4300
1.92	25,5000	1		25,5000
1.94	19,3100	1		19,3100
1.95	21,9850	2	10,40154	21,9850
2.04	23,6500	1		23,6500
2.05	21,9200	1		21,9200
2.09	75,0000	1		75,0000
2.11	65,7700	1		65,7700
2.14	100,0000	1		100,0000
2.16	65,4500	1		65,4500
2.16	29,8400	1		29,8400
2.23	74,6300	1		74,6300
2.25	43,2000	1		43,2000
2.32	71,1200	1		71,1200
2.35	57,4500	1		57,4500
2.40	28,6800	1		28,6800
2.42	14,7100	1		14,7100
2.42	40,6000	1		40,6000
2.43	19,1600	1		19,1600
2.47	20,6600	1		20,6600
2.49	39,6700	1		39,6700
2.51	21,1500	1		21,1500
2.54	22,6600	1		22,6600
2.55	52,7800	1		52,7800

2.57	81,7800	1		81,7800
2.58	30,6000	1		30,6000
2.59	25,0000	1		25,0000
2.60	47,5000	1		47,5000
2.61	56,1300	1		56,1300
2.63	80,0600	1		80,0600
2.71	50,0000	1		50,0000
2.72	35,1500	1		35,1500
2.79	65,5000	1		65,5000
2.85	122,9500	1		122,9500
2.88	101,3500	1		101,3500
2.90	29,0100	1		29,0100
2.92	36,3600	1		36,3600
2.95	110,1900	1		110,1900
2.96	68,8100	1		68,8100
2.98	23,0500	1		23,0500
3.01	52,8600	1		52,8600
3.17	67,8700	1		67,8700
3.23	45,7900	1		45,7900
3.38	40,4900	1		40,4900
3.42	46,1100	1		46,1100
3.49	89,8200	1		89,8200
3.50	92,1700	1		92,1700
3.80	138,8900	1		138,8900
4.20	46,4300	1		46,4300
Total	50,9531	51	30,17680	45,7900

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kebugaran Jasmani * Aktifitas Fisik	Between Groups	(Combined)	43623,763	49	927,016	8,568	,266
		Linearity	8263,831	1	8263,831	76,381	,073
		Deviation from Linearity	37159,932	48	774,165	7,155	,290
	Within Groups		108,192	1	108,192		
	Total		45531,955	50			

Lampiran 16. Uji Korelasi

Correlations

[DataSet0]

Correlations

		Kualitas Tidur	Aktifitas Fisik	Kebugaran Jasmani
Kualitas Tidur	Pearson Correlation	1	,028	.362**
	Sig. (2-tailed)		,846	,009
	N	51	51	51
Aktifitas Fisik	Pearson Correlation	,028	1	.426**
	Sig. (2-tailed)	,846		,002
	N	51	51	51
Kebugaran Jasmani	Pearson Correlation	.362**	.426**	1
	Sig. (2-tailed)	,009	,002	
	N	51	51	51

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

Lampiran 17. Analisis Regresi

Regression

[DataSet0]

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Aktifitas Fisik, Kualitas Tidur ^b		Enter

- a. Dependent Variable: Kebugaran Jasmani
 b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.551 ^a	.304	.275	25,69639

- a. Predictors: (Constant), Aktifitas Fisik, Kualitas Tidur

ANOVA^a

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

- a. Dependent Variable: Kebugaran Jasmani
 b. Predictors: (Constant), Aktifitas Fisik, Kualitas Tidur

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	10,382	19,912		,521	,604
	Kualitas Tidur	1,704	,587	,350	2,905	,006
	Aktifitas Fisik	23,791	6,885	,416	3,456	,001

- a. Dependent Variable: Kebugaran Jasmani

Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian



- a. Memberi pengarahan kepada peserta didik sebelum melaksanakan tes



b. Membagikan formulir *Harvard Step-Ups* Test



c. Pelaksanaan Tes *Harvard Step-Ups Test*



- d. Mengisi kuesioner *Google Form* dengan link yang sudah dibagikan



- e. Foto dokumentasi bersama seluruh peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden