

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK  
DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X MAN 3 KLATEN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi Sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh :  
Faisal Nurohman  
20601241027

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK  
DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X MAN 3 KLATEN**


**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**FAISAL NUROHMAN  
NIM 20601241027**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: April 2024

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi

Disetujui,  
Dosen Pembimbing

  
Dr. Ngatman, M.Pd  
NIP 196706051994031001

  
Dr. Agus Susworo D.M, S.Pd, M.Pd.  
NIP 197108082001121001

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Faisal Nurohman

NIM : 20601241027

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Aktivitas Fisik  
Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Man 3 Klaten

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

Yogyakarta, 22 April 2024

Yang menyatakan,



Faisal Nurohman  
NIM 20601241027

**LEMBAR PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK  
DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X MAN 3 KLATEN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



**FAISAL NUROHMAN**  
NIM 20601241027

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal: April 2024

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
(Dr. Agus Susworo Dwi M., M.Pd)		13/2024
(Dr. Ari Iswanto, S.Pd. Jas., M.Or)		16
(Dr. Eddy Purnomo, M.Kes)		11/2024

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



Prof. Dr. Ahmad Nafulloh, S.Or., M.Or.  
NIP. 19830626008121002

## **MOTTO**

1. Panjatlal gunung agar kamu bisa melihat dunia, bukan supaya dunia bisa melihatmu (Khabib Nurmagomedov)
2. Kebahagiaan seseorang adalah tanggung jawabnya sendiri (Abraham Lincoln)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan penuh rasa syukur atas apa yang sudah penulis lakukan hingga Tugas Akhir Skripsi ini selesai tanpa suatu halangan apapun. Penulis persembahkan skripsi ini untuk:

1. Kedua orang tua penulis dan seluruh keluarga yang sangat penulis cintai dan sayangi.
2. Sahabat dan seluruh teman-teman penulis.

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan Karunianya sehingga penulis diberikan kesehatan sehingga mampu menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Man 3 Klaten”, ini dapat diselesaikan dengan baik.

Peneliti menyadari dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari doa, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan peneliti untuk melanjutkan studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan dan izin penelitian.
3. Bapak Dr. Ngatman, M.Pd., selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga beserta dosen yang telah memberikan fasilitas selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Dr. Yudanto, M.Pd selaku dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan arahan, bimbingan, tenaga, dan waktu yang terbaik dalam penulis menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Dr. Agus Susworo Dwi Mahendro, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan, bimbingan, tenaga, dan waktu yang terbaik selama ini.
6. Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa di MAN 3 Klaten, yang telah memberikan kesempatan, bantuan, dan waktu dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.

7. Seluruh teman-teman PJKR A 2020 yang telah menjadi rumah selama masa pendidikan, terimakasih untuk cerita dan kenanganya.
8. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu-persatu yang telah memberikan waktu, tenaga dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi dan manfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 22 April 2024  
Yang menyatakan,

Faisal Nurohman  
NIM 20601241027



# **HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X MAN 3 KLATEN**

Faisal Nurohman  
Universitas Negeri Yogyakarta

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada siswa kelas X MAN 3 Klaten.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan februari 2024 di MAN 1 Klaten. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Kelas X MAN 3 Klaten dengan jumlah siswa 180 anak dengan sampel sejumlah 55 siswa. Instrumen yang digunakan survey untuk mengukur kualitas tidur dan aktivitas fisik, sedangkan untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan metode tes.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani, dengan nilai signifikansi sebesar  $0,082 < 0,05$ . Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X di MAN 3 Klaten dengan nilai signifikansi sebesar  $0,001 < 0,05$ . Kemudian tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X di MAN 3 Klaten. Artinya jika aktivitas fisik semakin baik maka kebugaran jasmani menjadi semakin baik.

**Kata Kunci:** Siswa, Aktivitas Fisik, Kebugaran

# **CORRELATION BETWEEN THE SLEEP QUALITY AND THE PHYSICAL ACTIVITY TOWARDS THE PHYSICAL FITNESS OF CLASS X MAN 3 KLATEN STUDENTS**

## **ABSTRACT**

This research aims to determine the correlation between sleeping quality and physical activity towards physical fitness of tenth grade students of MAN 3 Klaten (Klaten 3 Islamic High School).

This research was a correlational study using descriptive quantitative methods. This research was carried out in February 2024 at MAN 1 Klaten. The research population was tenth grade students of MAN 3 Klaten with a total of 180 students with a sample of 55 students. The instruments used in the survey were to measure sleeping quality and physical activity, while the test method was used to measure physical fitness.

Based on the research results, it shows that there is no significant correlation between sleeping quality and physical fitness, with a significance value of  $0.082 < 0.05$ . There is a significant correlation between physical activity and the physical fitness of tenth grade students of MAN 3 Klaten with a significance value of  $0.001 < 0.05$ . Then there is no significant correlation between sleeping quality and physical activity towards the physical fitness of tenth grade students of MAN 3 Klaten. This means that if physical activity gets better, physical fitness will get better as well.

**Keywords:** Students, Physical Activity, Fitness

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II.....	12
KAJIAN PUSTAKA .....	12
A. Kajian Teori .....	12
1. Hakikat Kualitas Tidur.....	12
2. Hakikat Aktivitas Fisik .....	19
3. Hakikat Kebugaran Jasmani .....	25
4. Hubungan Kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.....	32
B. Penelitian yang Relevan .....	33
C. Kerangka Berpikir .....	36
D. Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III METODE PENELITIAN.....	39
A. Desain Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	40

C. Populasi dan Sampel .....	40
D. Definisi Oprasional Variabel Penelitian .....	41
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	42
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	51
G. Teknik Analisis Data.....	53
1. Uji Prasyarat .....	53
a. Uji Normalitas.....	53
b. Uji linearitas.....	54
c. Uji Multikolinearitas.....	54
2. Uji Hipotesis.....	55
a. Korelasi Sederhana .....	55
b. Korelasi Ganda.....	56
c. Uji Regresi .....	57
BAB IV .....	58
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	58
A. Hasil Penelitian.....	58
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	58
2. Hasil Uji Prasyarat.....	61
a. Uji Normalitas.....	61
b. Uji Linearitas .....	62
c. Uji Multikolinearitas.....	63
3. Uji Hipotesis.....	63
a. Uji Hipotesis Sederhana .....	64
b. Uji Hipotesis korelasi berganda .....	64
c. Uji Regresi .....	65
B. Pembahasan .....	66
C. Keterbatasan Penelitian .....	67
BAB V.....	68
KESIMPULAN DAN SARAN.....	68
A. Kesimpulan.....	68
B. Implikasi.....	68
C. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA .....	70
LAMPIRAN.....	74

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	76
Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian .....	77
Lampiran 3. Instrumen Penelitian .....	78
Lampiran 4. Data Kuesioner PSQI.....	83
Lampiran 5. Data Aktivitas Fisik .....	85
Lampiran 6. Data Kebugaran Jasmani .....	87
Lampiran 7. Hasil Analisis .....	89
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian .....	91

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Desain Penelitian.....	36
Gambar 2. Distribusi frekuensi data kualitas tidur siswa.....	59
Gambar 3. Distribusi frekuensi aktivitas fisik siswa.....	60
Gambar 4. Distribusi frekuensi kebugaran jasmani .....	61

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data jumlah siswa kelas X di MAN 3 Klaten .....	41
Tabel 2. Norma Penilaian Kuesioner PAQ-A.....	48
Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun.....	50
Tabel 4. Distribusi frekuensi data kualitas tidur.....	58
Tabel 5. Distribusi frekuensi aktivitas fisik peserta didik di MA 3 Klaten.....	59
Tabel 6. Distribusi frekuensi kebugaran jasmani kelas X di AN 3 Klaten.....	60
Tabel 7. Rangkuman hasil uji normalitas .....	62
Tabel 8. Rangkuman hasil uji linearitas .....	62
Tabel 9. Rangkuman hasil uji Multikolinearitas .....	63
Tabel 10. Hasil uji Hipotesis korelasi pearson .....	64
Tabel 11. Hasil uji hipotesis korelasi berganda.....	64
Tabel 12. Hasil uji T.....	65
Tabel 13. Hasil uji F .....	65

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Berolahraga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mendukung kehidupan yang sehat, sambil juga berfungsi sebagai cara untuk bersenang-senang dan berinteraksi sosial. Olahraga adalah aktivitas fisik yang bertujuan untuk menguatkan dan menjaga kesehatan tubuh (Depdiknas, 2012, P. 979). Sementara itu Lutan (2002, p. 3) menggambarkan olahraga sebagai tindakan atau gerakan energik yang memperlihatkan kemampuan gerak dan kemauan seseorang semaksimal mungkin. Lebih lanjut menyatakan bahwa untuk mengetahui sejauh mana seseorang mampu melakukan aktivitas fisik yang energik adalah dengan mengukur kebugaran jasmaninya (Lutan, 2002, p. 3). Kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan problem kesehatan dan kelelahan berlebihan (Suharjana, 2004, p. 5). Kebugaran jasmani yang baik memungkinkan seseorang untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan lancar dan memiliki tenaga berlebih untuk tugas lainnya.

Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan dasar dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Tingkat kebugaran seseorang berpengaruh pada kinerja dan dapat memberikan dampak positif pada hasil kerja atau belajar. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani optimal mampu menjalani pekerjaan berat tanpa merasa terlalu lelah, sedangkan yang tidak memiliki kebugaran jasmani yang tinggi akan merasa kesulitan dalam menjalani pekerjaan sehari-hari.



Kebugaran jasmani memungkinkan seseorang untuk menyelesaikan tugas fisik tanpa mengalami kelelahan berlebihan dalam jangka waktu yang panjang dan juga memungkinkan seseorang tersebut untuk melakukan pekerjaan tambahan. Kebugaran jasmani memiliki dampak positif pada produktivitas, kesehatan, belajar dengan semangat, serta pencapaian hasil yang sesuai dengan harapan. Pentingnya kebugaran jasmani dalam menjaga kesehatan tidak dapat diragukan lagi; semakin tinggi tingkat kesehatan seseorang, semakin baik kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi dua komponen utama: komponen yang berkaitan dengan kesehatan seperti daya tahan paru-paru, kekuatan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh; dan komponen yang berkaitan dengan keterampilan seperti ketangkasan, kecepatan, reaksi, keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan otot ledak. Berbagai faktor seperti usia, jenis kelamin, faktor genetik, etnis, kadar hemoglobin, kualitas tidur serta aktivitas fisik dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang.

Kualitas tidur yang baik dapat memberikan dampak yang baik terhadap kebugaran jasmani seseorang. Tidur adalah waktu untuk melakukan perbaikan dan persiapan untuk periode terjaga selanjutnya. Selama waktu tidur NREM (*Non Rapid Eye Movement*) dan tahap tidur (REM) tahap 4, tubuh mengeluarkan hormon pertumbuhan untuk perbaikan dan memperbarui epitel dan sel-sel khusus, misalnya sel otak. Tidur REM (*Rapid Eye Movement*) tampak sangat penting untuk jaringan otak dan pemulihan kognitif (Potter & Perry, 2010). Memiliki durasi tidur yang cukup dan kualitas tidur yang baik akan membawa manfaat positif bagi tubuh, sebaliknya dampak negatif akan

dirasakan tubuh jika memiliki durasi tidur dan kualitas tidur yang buruk. Individu yang kekurangan tidur selama waktu tertentu dapat menyebabkan kesukaran untuk berkonsentrasi, perubahan fungsi tubuh, mental dan emosi (Hardinge & Shryock, 2001, p. 66). Tubuh yang kekurangan tidur akan mengalami masalah kesehatan karena fungsi fisiologi tubuh tidak berjalan optimal.

Selain kualitas tidur, faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang yaitu aktivitas fisik. Istilah aktivitas fisik yaitu pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (kurniawan, 2023). Aktivitas fisik adalah kegiatan yang dilakukan paling sedikit 10 menit tanpa henti (WHO, 2010). Dikemukakan oleh (Nurhasan, dkk, 2005, p. 24) aktivitas fisik secara baik, benar, teratur dan terukur dapat membawa manfaat lain seperti, memperlambat proses menjadi tua, lebih ceria, mengurangi resiko penyakit jantung koroner, menghindari stress, percaya diri meningkat, tidak mudah loyo. Maka dapat disimpulkan bahwa semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan maka kebugaran jasmani akan semakin baik. Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat menjadi bukti bahwa aktivitas fisik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani seseorang.

Berdasarkan pernyataan dari berbagai ahli, dapat dianalisa bahwa kualitas tidur dan aktivitas fisik merupakan faktor yang signifikan dalam mempengaruhi kebugaran jasmani. Seseorang yang ingin menjaga kebugaran

jasmaninya maka harus memiliki kebiasaan yang baik seperti menjaga kualitas tidur hingga menerapkan aktivitas fisik yang baik dan teratur. Kebiasaan seseorang umumnya dapat dipengaruhi oleh kebudayaan di lingkungan yang ditempati. Dalam beberapa kasus, lingkungan hidup memiliki peran yang cukup penting dalam mempengaruhi kebiasaan seseorang. Hingga, terdapat anggapan yang sering didengar di masyarakat bahwa siswa usia remaja yang tinggal di desa memiliki kebugaran yang baik. Remaja yang hidup di lingkungan desa memiliki pola hidup yang cukup berbeda dengan remaja yang hidup di daerah perkotaan.

Menurut Fuller, dkk (2017) bahwa penggunaan teknologi sebelum tidur lebih umum di kalangan remaja perkotaan dibandingkan dengan remaja pedesaan, yang berkontribusi pada kualitas tidur yang lebih baik di kalangan remaja pedesaan. Remaja di desa terlibat dalam aktivitas fisik yang lebih intensif, seperti pertanian dan kegiatan di luar ruangan lainnya. Aktivitas fisik yang cukup dapat membantu meningkatkan kualitas tidur karena tubuh menjadi lebih lelah dan siap untuk beristirahat. Di desa, berdasarkan data yang diperoleh, remaja memiliki akses terbatas terhadap teknologi dan media sosial dibandingkan dengan remaja di perkotaan. Kurangnya paparan terhadap layar sebelum tidur dapat membantu meningkatkan kualitas tidur.

Dijelaskan oleh (Saraswati & Dieny, 2012) bahwa kejadian obesitas lebih tinggi frekuensinya di kota (66,7%) daripada di desa (23,3%). Penelitian yang sama di 36 negara berkembang menyebutkan bahwa prevalensi obesitas banyak terjadi di daerah urban (51%) daripada rural (38%), tempat tinggal

secara positif berhubungan dengan *overweight* dan obesitas karena di perkotaan banyak ditemukan kemudahan akses terhadap pangan dan transportasi seperti tersedianya makanan siap saji yang tinggi kalori dan alat transportasi yang sering menggunakan kendaraan bermotor.

Era globalisasi ini memunculkan pola hidup baru bagi remaja di desa, yang dulunya memiliki kendala dalam akses teknologi kini telah dimudahkan dengan era globalisasi. Kemudahan akses teknologi tersebut memberikan keuntungan sekaligus kerugian bagi remaja. Kalangan remaja yang biasanya berjalan jauh untuk mendapatkan kebutuhan yang dicari kini sudah kebutuhan tersebut sudah dapat datang sendiri hanya dengan ketikan jari di gawai. Dulu para remaja harus membantu orang tua mencangkul di sawah, memanen padi, menggiling dan mengantarkannya ke rumah kini sudah tidak perlu lagi karena teknologi untuk membantu pekerjaan tersebut sudah mulai umum dijumpai di daerah pedesaan. Adanya perubahan era ini bukan hanya mempengaruhi aktivitas fisik tetapi juga kualitas remaja di desa. Adanya gawai yang selalu menyuguhkan media sosial dan permainan membuat remaja menjadi ketagihan bermain gawai hingga lupa waktu. Tidak sedikit remaja yang mengorbankan waktu istirahatnya untuk memantau media sosial yang dimiliki hingga ada yang tidak tidur hanya untuk menyelesaikan misi permainan pada gawai.

Munculnya perubahan perilaku akibat era globalisasi dapat diamati pada siswa yang duduk di bangku SMA. Siswa yang dulunya masih anak-anak menjadikan orang tua sebagai contoh, kini ketika sudah remaja yang memiliki peran sebagai contoh yaitu teman sebayanya. Menurut Hurlock (2006)

menyatakan bahwa pada masa remaja, sangat membutuhkan *role model* dalam perkembangan kehidupannya dimana *role model* ketika masih anak-anak adalah orang tua tetapi ketika sudah memasuki usia remaja *role model* nya berubah menjadi teman sebaya. Hal ini dikarenakan dengan adanya pengaruh teman sebaya menyebabkan remaja lebih mandiri, remaja bisa mengambil keputusan sendiri, remaja juga menolak pandangan yang berasal dari orang tua dan mempelajari pola perilaku yang diterima di dalam teman sebaya, remaja juga menanggapi teman sebaya dapat memahami keinginan dari remaja sehingga remaja banyak menghabiskan waktu dengan teman temannya. Hal ini membuat perilaku remaja menjadi tidak dapat diprediksi oleh orang tua remaja tersebut. Sehingga perilaku remaja kini tidak sepenuhnya berada dalam pengawasan orang tua.

Penelitian ini akan dilaksanakan di MAN 3 Klaten. Hal ini karena MAN 3 Klaten merupakan salah satu sekolah menengah atas di wilayah pedesaan, mencerminkan realitas remaja desa yang memiliki pola tidur dan aktivitas fisik yang berbeda dibandingkan dengan lingkungan perkotaan. Penelitian ini bertujuan untuk menggali hubungan antara kualitas tidur, aktivitas fisik, dan tingkat kebugaran jasmani pada siswa Kelas X di MAN 3 Klaten. Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 6 november 2023 mendapatkan hasil bahwa rata-rata siswa MAN 3 Klaten mengalami gangguan pada kualitas tidur dikarenakan kecanduan bermain gawai. Peneliti juga melakukan Bleep test di MAN 3 Klaten tanggal 7 November 2023 VO2 Max dan mendapatkan nilai tertinggi di MAN 3 Klaten hanya 31.0 saja. Sedangkan nilai tersebut

hanya masuk ke dalam klasifikasi sedang. Dari hasil wawancara dan tes tersebut, peneliti memiliki pandangan bahwa kini MAN 3 Klaten yang notabnya sekolah menengah di Kawasan desa memiliki masalah terhadap pola hidup dan kebugaran jasmani. Berdasarkan pemaparan tersebut, penelitian ini bermaksud untuk mengetahui lebih dalam mengenai “Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Man 3 Klaten”. Kelas X menandai awal perjalanan siswa dalam lingkungan sekolah menengah atas. Pembelajaran pendidikan jasmani pada tingkat ini dapat membantu siswa untuk beradaptasi dengan lingkungan baru dan menjalin hubungan sosial melalui kegiatan fisik Bersama. Kelas X merupakan awal dari jenjang pendidikan menengah atas yang menentukan landasan penting bagi mata pelajaran yang akan dipelajari di kelas-kelas berikutnya. Pada kelas X, siswa mulai memperdalam pemahaman dalam berbagai mata pelajaran dan mempersiapkan diri untuk mata pelajaran yang lebih spesifik di kelas XI dan XII. Oleh karena itu, memahami kualitas tidur, aktivitas fisik, dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X dapat memberikan wawasan yang berharga untuk menyusun silabus yang relevan dan mendukung perkembangan siswa di kelas XI dan XII.

## **B. Identifikasi Masalah**

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi beberapa masalah yang relevan yang akan diinvestigasi dalam hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa Kelas X di MAN 3 Klaten. Berikut adalah beberapa masalah yang akan diidentifikasi dalam penelitian ini:

1. Gangguan kualitas tidur siswa di MAN 3 Klaten yang disebabkan oleh kecanduan bermain gawai.
2. Adanya perubahan pola hidup remaja di desa akibat era globalisasi menyebabkan rendahnya aktivitas fisik.
3. Rendahnya Tingkat Kebugaran Jasmani siswa MAN 3 Klaten.

Dengan mengidentifikasi masalah-masalah di atas, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran menyeluruh tentang hubungan antara kualitas tidur, aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani siswa Kelas X di MAN 3 Klaten. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan rekomendasi yang berharga bagi para pemangku kepentingan dalam upaya meningkatkan kualitas kehidupan dan kebugaran jasmani siswa.

## **C. Batasan Masalah**

Agar masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini perlu dibatasi pada belum diketahuinya secara pasti hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa Kelas X MAN 3 Klaten. Variabel bebas dalam penelitian ini

dibatasi pada kualitas tidur, dan aktivitas fisik, sedangkan variabel terikat yaitu kebugaran jasmani.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu:

1. Apakah ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas X MAN 3 Klaten?
2. Apakah ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani MAN 3 Klaten?
3. Apakah ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani MAN 3 Klaten?

#### **E. Tujuan**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui

1. Hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas X MAN 3 Klaten.
2. Hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani MAN 3 Klaten.
3. Hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani MAN 3 Klaten.



## **F. Manfaat Penelitian**

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

### 1. Manfaat teoritis

- a. Sebagai informasi dan pengetahuan berdasarkan kebenaran ilmiah tentang adanya hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa Kelas X MAN 3 Klaten.
- 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

### 2. Manfaat Teoritis

- a. Guru Pendidikan Jasmani: Hasil penelitian ini dapat memberikan pedoman bagi guru pendidikan jasmani di MAN 3 Klaten dalam merancang bahasan mengenai mata pelajaran pendidikan jasmani. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa, guru dapat menyusun program pelajaran yang lebih efektif dan terarah.
- b. Siswa MAN 3 Klaten: Siswa Kelas X akan menjadi subjek penelitian, dan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan penting tentang pentingnya tidur yang berkualitas dan pentingnya meningkatkan tingkat aktivitas fisik. Dengan menyadari dampak positif dari pola tidur yang baik dan aktivitas fisik yang cukup, diharapkan siswa akan lebih termotivasi untuk menjaga kebugaran jasmani.

- c. Institusi Pendidikan: Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi penting bagi MAN 3 Klaten dalam pengembangan kurikulum dan program pendidikan jasmani yang lebih komprehensif dan berbasis bukti.
- d. Peneliti Selanjutnya: Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya yang berfokus pada faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

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

##### **a. Definisi kualitas tidur**

Kualitas tidur adalah suatu kondisi yang dialami oleh seseorang yaitu ketika terbangun dari tidurnya tubuh merasakan kesegaran dan kebugaran (Fenny & Supriatmo, 2016, P. 141). Kualitas tidur adalah perasaan segar kembali dan siap menghadapi kehidupan lain setelah bangun tidur. Ide ini menggabungkan beberapa atribut, misalnya, waktu yang dibutuhkan untuk mulai tertidur, kedalaman istirahat dan ketenangan (Adrianti, 2017). Kualitas tidur adalah suatu tindakan dimana seseorang dapat dipastikan mulai mengantuk dan mengikuti istirahatnya, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan alokasi waktu dia tertidur, dan keberatan yang dirasakan selama istirahat atau setelah bangun tidur. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh faktor jumlah jam tidur (kuantitas tidur), ditambah dengan kedalaman (kualitas tidur) (Potter dan Perry, 2005).

Sulistiyani (2012, P. 280) kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk tetap tidur, tidak hanya mencapai jumlah atau lamanya tidur. Kualitas tidur menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya. Berdasarkan uraian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa kualitas

tidur tidak hanya berkaitan dengan durasi waktu tidur saja. Tetapi juga melibatkan periode tidur yang panjang dan momen ketika seseorang bangun dari tidur untuk merasakan kesegaran. Hal ini disebabkan oleh pemenuhan kebutuhan tidur saat terbangun.

#### b. Elektrofisiologi Tidur

Elektrofisiologi tidur adalah suatu metode pemeriksaan yang digunakan untuk mempelajari aktivitas listrik otak dan jaringan biologis lainnya selama tidur. Dalam prosedur ini, elektroda kecil ditempatkan pada kulit kepala untuk merekam impuls listrik yang dihasilkan oleh otak selama tidur. Menurut Shania puspasari, dkk (2019) fase tidur dibagi menjadi :

##### 1) Tidur NREM

Tidur NREM merupakan fase yang muncul ketika seseorang mulai tertidur. Tidur NREM terdiri dari empat stadium.

a) Stadium 1, disebut juga tidur ringan, yang merupakan fase peralihan dari keadaan bangun menuju tidur. Fase ini berlangsung selama tiga sampai lima menit yang ditandai dengan keadaan mengantuk, diikuti dengan tertutupnya kelopak mata, tonus otot berkurang, serta gerakan bola mata ke kanan dan ke kiri yang pelan. 7 Bila diukur, waktu reaksi terhadap rangsang melambat dan ketajaman intelektual menurun. Apabila dilakukan perekaman EEG, akan terlihat Gelombang campuran

alfa dan beta, terkadang gelombang theta dengan amplitudo rendah, tidak terdapat gelombang sleep *spindle* dan kompleks K.

- b) Stadium 2, disebut juga tidur konsolidasi, stadium ini merupakan fase tidur yang lebih dalam dibandingkan stadium 1. Stadium ini ditandai dengan bola mata yang berhenti bergerak, tonus otot yang lebih rendah, serta ambang bangun terhadap rangsang taktil dan bicara lebih tinggi. Apabila dilakukan perekaman EEG, akan terlihat gelombang theta simetris, gelombang vertex tajam atau gelombang V, Gelombang sleep *spindle* kelompok gelombang 40- 100  $\mu$ V dengan frekuensi 10-16 Hz, berlangsung selama 0,5–3 detik - kompleks K, yang merupakan gelombang lambat voltase tinggi
- c) Stadium 3 dan 4 umumnya dianggap satu, sebagai tidur dalam atau tidur gelombang lambat atau slow wave sleep (SWS). Stadium ini merupakan tingkat tidur yang paling dalam, ditandai dengan tonus otot yang rendah dan imobilitas, serta lebih sulit dibangunkan. Seseorang yang dibangunkan pada fase ini akan mengalami disorientasi. Stadium 3 ditandai dengan rekaman EEG dengan gelombang delta 25-50%, terdiri dari gelombang  $\leq 2$  Hz dengan amplitudo  $>75$   $\mu$ V dan gelombang *spindle*. Stadium 4 ditandai dengan rekaman EEG dengan gelombang delta mendominasi hingga 50% atau lebih, terdiri

dari gelombang  $\leq 2$  Hz dengan amplitudo  $>75$   $\mu\text{V}$  dan gelombang *spindle*.

## 2) Tidur REM

Pada tidur REM, gambaran EEG serupa dengan keadaan bangun yang ditandai dengan aktivitas cepat dan amplitudo rendah, dan gerakan bola mata menyerupai keadaan bangun. Keadaan ini disebut juga tidur yang desinkronisasi (*desynchronized sleep*), atau tidur paradoks karena hal ini bersifat paradoks, yaitu seseorang tetap tertidur meskipun aktivitas otaknya nyata. Pada tidur REM, otak menjadi sangat aktif, dan metabolisme otak meningkat sebanyak 20%, terdapat bukti peningkatan penggunaan energi otak. Tonus otot skelet berada dalam keadaan atoni, yang menunjukkan adanya hambatan pada serat-serat proyeksi spinal dari area eksitatori batang otak. Walaupun terdapat hambatan pada otot-otot perifer, masih terdapat gerakan otot yang tidak teratur. Keadaan ini khususnya mencakup pergerakan bola mata yang cepat.

Tidur REM biasanya berhubungan dengan mimpi yang aktif. Gerakan bola mata yang cepat dalam tidur REM dapat merefleksikan visualisasi mimpi. Pada tahap tidur REM biasanya orang lebih sulit dibangunkan daripada waktu tahap tidur NREM, walaupun telah diberi rangsangan sensorik. Secara ringkas, fase REM merupakan fase tidur dimana otak benar-benar dalam keadaan aktif.

### c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

#### 1) Latihan dan kelelahan

Seseorang yang cukup lelah biasanya dapat beristirahat dengan nyenyak, terutama dengan asumsi kelemahannya adalah efek samping dari pekerjaan atau olahraga yang menyenangkan. Berlatih 2 jam atau lebih sebelum tidur memungkinkan tubuh untuk bersantai, mengurangi kelelahan, dan meningkatkan relaksasi. Bagaimanapun, kelemahan yang berlebihan yang berasal dari pekerjaan yang terkuras atau stres membuatnya sulit untuk beristirahat. Ini adalah masalah khas untuk anak sekolah dan remaja. (Putri, 2016).

#### 2) Gaya Hidup

Rutinitas seseorang dapat memengaruhi pola tidur. Seorang individu yang berkerja secara total (misalnya, 2 minggu siang hari diikuti oleh 1 minggu malam hari) itu sering mengalami kesulitan menyesuaikan perubahan jadwal tidur. Sebagai contoh, jam internal tubuh di atas pada jam 11 malam, tapi jadwal kerja memaksa tidur di jam 9. Individu hanya dapat tidur 3 atau 4 jam karena tubuh merasakan bahwa sudah waktunya untuk bangun dan aktif. Kesulitan mempertahankan kewaspadaan selama waktu bekerja menghasilkan penurunan dan bahkan kinerja yang berbahaya. Rutinitas seseorang dapat mempengaruhi pola istirahat. Seseorang yang benar-benar

bekerja, secara penuh atau tanpa istirahat misalnya, (2 minggu siang hari diikuti oleh 1 minggu malam hari) sering mengalami masalah menyesuaikan diri dengan mengubah rencana istirahat. Misalnya, jam internal tubuh di atas pada pukul 11 malam, tetapi rencana untuk menyelesaikan pekerjaan pada jam 9. Orang dapat beristirahat 3 atau 4 jam karena tubuh mendeteksi bahwa waktunya telah tiba untuk bangun dan beristirahat. Kesulitan menjaga kesiapan selama waktu kerja menyebabkan eksekusi yang berkurang dan, bahkan kinerja yang berbahaya. (Putri, 2016)

### 3) Stres Emosional

Stres emosional membuat individu menjadi tegang dan seringkali menimbulkan ketidakpuasan ketika tidak mampu untuk beristirahat. Stres juga membuat seseorang berusaha keras untuk beristirahat, atau beristirahat terlalu lama. Tekanan tanpa henti, menyebabkan kecenderungan istirahat yang buruk. Klien yang lebih muda pasti akan menghadapi kemalangan yang mendorong tekanan antusias seperti pensiun, dan kematian orang yang dicintai. Lansia dan orang yang mengalami masalah depresi suasana hati mengalami penundaan waktu tidur, tahap awal istirahat REM, kewaspadaan, waktu pemeliharaan istirahat yang diperluas, sentimen istirahat yang tidak menguntungkan, dan pembaruan awal (Putri, 2016).



d. Instrumen pengukuran kualitas tidur

Untuk dapat mengukur tingkat kualitas tidur seseorang, maka digunakan kuesioner penelitian menggunakan metode yaitu PSQI (The Pittsburgh Sleep Quality Index). PSQI dirancang oleh Daniel J. Buysse, PSQI digunakan untuk mengukur kualitas tidur yang dilaporkan sendiri dan gangguan tidur selama 1 bulan sebelumnya. Ini adalah tes 19 item dan terdiri dari tujuh komponen: (1) kualitas tidur subjektif, (2) latensi tidur, (3) durasi tidur, (4) efisiensi tidur, (5) gangguan tidur, (6) tidur penggunaan obat dan (7) disfungsi siang hari. Setiap komponen adalah skor dari 0 hingga 3, dan skor total berkisar dari 0 hingga 21, dengan skor yang lebih rendah skor (<5) menunjukkan kualitas tidur yang baik. PSQI sudah memadai konsistensi internal (*Cronbach alpha* = 0,73) (Setyowati & Chung, 2020, P. 3). PSQI adalah instrumen yang paling efektif untuk digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan pola tidur seseorang (Buysee, 2000). Adapun menurut Rohmaningsih (2013, P. 24) menegaskan bahwa PSQI merupakan suatu metode penilaian untuk mengukur kualitas tidur dan gangguan tidur orang dewasa dalam interval waktu satu bulan terakhir yang berbentuk kuesioner. PSQI dikembangkan untuk mengukur dan membedakan individu dengan kualitas tidur yang baik dan kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menggunakan instrumen PSQI (The Pittsburgh Sleep Quality Index) untuk mengukur kualitas tidur. Pemilihan instrumen PSQI ini didasarkan karena merupakan instrumen

yang paling efektif digunakan mengukur kualitas dan pola tidur. Pengukuran dalam kuesioner PSQI yaitu terkait kualitas tidur dan gangguan tidur seseorang dalam interval waktu satu bulan terakhir.

## **2. Hakikat Aktivitas Fisik**

### **a. Pengertian aktivitas fisik**

Krismawati, dkk., (2019, P. 29) menyatakan bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Ardiyanto & Mustafa (2021, P. 169) bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi. Pendapat Piggini (2020, P. 72) bahwa aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang terjadi oleh karena kontraksi otot skelet/rangka yang menyebabkan peningkatan kebutuhan kalori atau penggunaan kalori tubuh melebihi dari kebutuhan energi dalam keadaan istirahat

Aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga (pembakaran kalori), yang meliputi aktivitas fisik sehari-hari dan olahraga, sedangkan menurut WHO (2010) yang dimaksud dengan aktivitas fisik adalah kegiatan yang dilakukan paling sedikit 10 menit tanpa henti. Aktivitas fisik dibagi atas tiga tingkatan yakni aktivitas fisik ringan, sedang, berat. Aktivitas fisik ringan adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan menggerakkan tubuh, aktivitas fisik sedang adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga cukup besar, dengan kata lain adalah bergerak yang

menyebabkan nafas sedikit lebih cepat dari biasanya, sedangkan aktivitas fisik berat adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga cukup banyak (pembakaran kalori) sehingga nafas jauh lebih cepat dari biasanya.

b. Klasifikasi aktivitas fisik

Aktivitas fisik diklasifikasikan menjadi empat dimensi utama, seperti yang dikaji oleh (Cilmiyati, 2020, P. 7) dijelaskan bahwa dalam mengkaji aktivitas fisik terdapat empat dimensi utama yang menjadi fokus, yaitu: frekuensi, tipe, durasi dan intensitas.

1) Frekuensi

Frekuensi adalah jumlah latihan dalam periode waktu tertentu. Frekuensi merujuk kepada seberapa banyak aktivitas itu dilakukan dalam kurun waktu seminggu, sebulan, atau setahun. Misalkan seseorang atlet melakukan latihan setiap hari Rabu, Jum'at, dan Minggu. Frekuensi aktivitas fisik latihan yang dilakukan atlet tersebut adalah 3 kali dalam seminggu.

2) Tipe

Tipe aktivitas mengacu pada berbagai aktivitas fisik yang dilakukan. Tipe aktivitas fisik deibagi lagi menjadi tiga, yaitu:

a) Ketahanan (endurance)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru, otot dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membuat kita lebih bertenaga. Untuk

mendapatkan ketahanan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh kegiatan yang dipilih seperti: berjalan kaki, lari ringan, berenang, senam, bermain tenis, berkebun dan kerja.

b) Kelenturan (*flexibility*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kelenturan dapat membantu pergerakan lebih mudah, mempertahankan otot tubuh tetap lemas/lentur dan sendi berfungsi dengan baik. Untuk mendapatkan kelenturan, maka aktivitas fisik yang dilakukan seperti peregangan, senam, yoga, dan lain-lain selama 30 menit (4-7 hari per minggu).

c) Kekuatan (*strength*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kekuatan dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan sesuatu beban yang diterima, tulang tetap kuat, dan mempertahankan bentuk tubuh serta membantu meningkatkan pencegahan terhadap penyakit seperti osteoporosis. Untuk mendapatkan kekuatan maka aktivitas fisik yang dapat dilakukan seperti *push-up*, naik turun tangga, angkat beban, fitness, dan lain-lain selama 30 menit (2-4 hari per minggu).

3) Durasi

Durasi adalah lamanya waktu latihan dalam satu kali sesi latihan". Durasi merujuk kepada lama waktu melakukan aktivitas

dengan menghitung jumlah waktu dalam menit atau jam selama 1 sesi aktivitas.

#### 4) Intensitas

Intensitas merujuk kepada tingkat kesulitan dalam melakukan aktivitas. Intensitas pada umumnya dikelompokkan menggunakan skala rendah, sedang, dan tinggi. Hakim, dkk., (2020) menyatakan aktivitas fisik dibagi menjadi beberapa, yaitu:

##### a) Intensitas tinggi

jika seseorang menjadi kehabisan napas atau terlalu kehabisan napas untuk melakukan percakapan dengan mudah, aktivitasnya bisa dianggap penuh semangat. Contoh dari aktivitas yang berat akan mencakup jogging atau lari dan olahraga berat seperti bola basket, berenang, bola tangan, dan lain-lain.

##### b) Intensitas sedang

orang yang aktif di tingkat intensitas sedang harus bisa dibawa dalam percakapan tetapi dengan beberapa kesulitan terlibat dalam aktivitas. Contohnya adalah jalan cepat, bersepeda, atau menari.

##### c) Intensitas ringan

seseorang yang aktif pada tingkat intensitas sedang harus bisa menyanyi atau melanjutkan percakapan normal saat

melakukan aktivitas. Contoh aktivitas ringan adalah jalan kaki atau bersih-bersih.

c. Faktor-Faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik

Aktivitas fisik seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Baik faktor lingkungan makro, lingkungan mikro maupun faktor individual. Secara lingkungan makro, faktor sosial ekonomi akan berpengaruh terhadap aktivitas fisik. Pada kelompok masyarakat dengan latar belakang sosial ekonomi relatif rendah, memiliki waktu luang yang relatif sedikit bila dibandingkan masyarakat dengan latar belakang sosial ekonomi yang relatif baik. Sehingga kesempatan kelompok sosial ekonomi rendah melakukan aktivitas fisik yang terprogram serta terukur tentu akan lebih rendah bila dibandingkan kelompok sosial ekonomi tinggi. Lingkungan sosial ekonomi makro juga berpengaruh terhadap kondisi fasilitas umum dalam satu Negara. Pada Negara dengan kondisi sosial ekonomi tinggi akan menyediakan fasilitas umum yang lebih modern seperti tersedia angkutan umum yang lebih nyaman dan baik, fasilitas escalator dan fasilitas canggih lain yang memungkinkan masyarakat melakukan aktivitas fisik yang rendah. Sebaliknya pada Negara dengan kondisi sosial ekonomi yang rendah, Negara belum mampu menyediakan fasilitas umum dengan teknologi maju. Lingkungan mikro yang berpengaruh terhadap aktivitas fisik adalah pengaruh dukungan masyarakat sekitar. Masyarakat sudah

beralih kurang memperlihatkan dukungan yang tinggi terhadap orang yang masih berjalan kaki ketika pergi ke pasar, kantor dan sekolah.

Faktor individu seperti pengetahuan dan persepsi tentang hidup sehat, motivasi, kesukaan berolahraga, harapan tentang keuntungan melakukan aktivitas fisik akan mempengaruhi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik. Apalagi orang yang mempunyai motivasi dan harapan untuk mencapai kesehatan optimal, akan terus melakukan aktivitas fisik sesuai anjuran kesehatan. Faktor yang mempengaruhi rutin atau tidaknya seseorang melakukan aktivitas fisik adalah faktor usia, genetik, jenis kelamin dan kondisi suhu dan geografis (Welis & Rifki, 2007). Berikut ini faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada seseorang (Bouchard, dkk, 2020) yaitu:

#### 1) Umur

Aktivitas tertinggi seseorang atau manusia normal adalah pada usia 12- 14 tahun dan akan terjadi penurunan secara signifikan tingkat aktivitas ketika menginjak usia remaja, dewasa, dan sampai usia lebih dari 65 tahun.

#### 2) Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin sangat mempengaruhi tingkat aktivitas seseorang. Pada umumnya aktivitas fisik seorang laki-laki akan lebih besar dibanding aktivitas fisik seorang perempuan.

### 3) Etnis

Faktanya perbedaan etnis seseorang juga dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Hal ini disebabkan oleh perbedaan budaya yang ada dalam kelompok atau masyarakat tersebut. Budaya yang terdapat di setiap Negara pasti berbeda-beda, misal di negara Belanda mayoritas masyarakatnya menggunakan sepeda untuk berpergian dan di negara Indonesia mayoritas masyarakatnya menggunakan kendaraan bermotor sehingga secara garis besar tingkat aktivitas masyarakat Belanda lebih besar dibandingkan masyarakat Belanda.

### 4) Tren Terbaru

Salah satu tren terbaru saat ini adalah mulai berkembangnya teknologi yang mempermudah pekerjaan manusia. Dahulu manusia harus membajak sawah dengan kerbau, namun dengan teknologi traktor manusia lebih dipermudah dalam melakukan pekerjaan tersebut.

## 3. Hakikat Kebugaran Jasmani

### a. Definisi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari. Kebugaran jasmani berasal dari kata *physical fitness* yang merupakan salah satu aspek dari “kebugaran” yang menyeluruh (*total fitness*). Maulana & Kiram (2019, p. 24) menyatakan kebugaran



jasmani ditinjau dari ilmu faal merupakan “kemampuan kerja otot tergantung pada efisiensi sistem sirkulasi, yaitu sistem efisiensi peredaran darah yang dipompakan jantung keseluruhan pembuluh darah dalam tubuh. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari secara mudah, tanpa merasa lelah yang berarti, serta masih mempunyai cadangan tenaga (sisa) untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keadaan-keadaan mendadak (Bernhardin, 2021, p. 94).

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari), tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Apriani & Nirwandi, 2020, p. 33). Kebugaran jasmani merupakan kondisi yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan tubuh seseorang dalam melakukan pekerjaan secara optimal dan efisien.

b. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani dibagi menjadi beberapa komponen. Menurut Sukanti, dkk (2016, p. 33) kebugaran jasmani dibagi menjadi :

1) Komposisi lemak tubuh

Merupakan gambaran perbandingan masa jaringan tubuh aktif dengan tidak terlibat aktif terlibat dalam metabolisme energi.

2) Fleksibilitas atau kelenturan

merupakan ketersediaan ruang gerak sendi dalam memberikan toleransi terhadap upaya penggunaan maksimal sendi.

3) Kekuatan dan ketahanan otot

Kekuatan otot berbanding lurus dengan tingkat kebugaran seseorang. Orang dengan otot yang kuat dan dapat bertahan lama memiliki kebugaran yang baik.

4) Daya tahan jantung-paru (kardiorespirasi)

Kemampuan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk menyuplai oksigen ke dalam sel-sel sehingga memenuhi kebutuhan untuk memperpanjang aktivitas fisik. Komponen kebugaran jasmani menurut (Mutaqin, 2018, p. 4) yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok yaitu:

a) Kekuatan otot

Kekuatan otot adalah kemampuan tubuh untuk mengerahkan daya maksimal terhadap objek di luar tubuh. Dalam pengertian lain, kekuatan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal.

b) Daya tahan otot

Daya tahan otot mirip dengan kekuatan otot, jika dilihat dari kegiatan yang dilakukan. Cuma berbeda dengan penekanannya. Daya tahan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan daya terhadap objek di luar tubuh selama beberapa kali.

c) Daya tahan aerobik

Daya tahan ini disebut juga daya tahan peredaran darahpernafasan, karena berkaitan langsung dengan kemampuan jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah. oleh karena itu, daya tahan aerobik dapat disebut juga sebagai kemampuan tugas fisik selama waktu yang cukup lama dalam jumlah ulangan tugas yang cukup banyak.

d) Fleksibilitas

Fleksibilitas merupakan gambaran dari luas sempitnya ruang gerak pada berbagai persendian yang ada dalam tubuh.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.

Menurut (Kurniawan, 2023) menyatakan bahwa adapun faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani diantaranya adalah:

- 1) Umur yang mana kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,81% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.
- 2) Jenis Kelamin yang mana sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anakanak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

- 3) Genetik, berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot.
- 4) Makanan, daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat.
- 5) Rokok, kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO<sub>2</sub> maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan.

Menurut Nugraha dalam Kurniawan (2023) menyatakan bahwa ada dua faktor yang memengaruhi dalam tingkat kebugaran jasmani seseorang yaitu faktor internal dan faktor eksternal, masing-masing dijelaskan sebagai berikut:

- a) Faktor Internal

- (1) Genetik

Faktor keturunan adalah sifat yang dibawa sejak lahir, yang didapat dari kedua orang tua. Pengaruh keturunan terhadap kekuatan otot dan ketahanan otot pada umumnya berhubungan dengan banyaknya serabut otot dari komposisi serabut otot merah dan putih. Seseorang yang memiliki serabut otot merah lebih baik melakukan olahraga yang sifatnya aerobik, sedangkan yang memiliki serabut otot putih lebih baik melakukan olahraga yang sifatnya anaerob.

## (2) Usia

Semakin meningkat usia anak semakin berkurang aktivitas jasmaninya, ketika seseorang sudah memasuki dunia kerja, kesibukan mulai menyita waktunya, sehingga frekuensi kegiatannya berkurang. Setiap tingkatan umur mempunyai tataran tingkat kebugaran jasmani yang berbeda dan dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun. Selanjutnya akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh organ tubuh kira-kira sebesar 0,81 - 1%. Namun dengan rajin berolahraga, kecepatan penurunan tersebut dapat diperlambat hingga separuh/setengahnya.

## (3) Jenis kelamin

Tingkat kebugaran jasmani putra biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani putri. Hal ini disebabkan karena kegiatan fisik yang dilakukan oleh putra lebih banyak bila dibandingkan dengan putri. Sampai usia pubertas, biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan. Setelah mencapai/melewati usia pubertas, anak laki-laki biasanya mempunyai tingkat kebugaran

jasmani yang jauh lebih besar dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani anak perempuan.

b) Faktor Eksternal

(1) Aktivitas fisik

Kegiatan fisik sangat memengaruhi semua komponen kebugaran jasmani. Individu yang lebih aktif melakukan aktivitas fisik akan memiliki resiko gangguan kesehatan dan kematian yang lebih rendah dibandingkan seseorang yang suka menjalankan pola hidup santai (*sedentary lifestyle*).

(2) Kebiasaan olahraga

Olahraga adalah salah satu alternatif dan nyaman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai manfaat antara lain: manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah rasa percaya diri dan sarana berintraksi).

(3) Kecukupan istirahat

Kecukupan istirahat sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang. Jika tubuh kurang istirahat, maka akan menyebabkan penampilan fisik akan menurun, daya konsentrasi atau yang berkenaan dengan mental akan terpengaruh. Waktu istirahat dan tempat istirahat yang

nyaman untuk anak sangat penting diperhatikan, sehingga anak memiliki kecukupan istirahat yang membantu kebugaran jasmani menjadi semakin baik. Pendapat beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat memengaruhi kebugaran jasmani adalah: umur, jenis kelamin, keturunan, makanan yang dikonsumsi, rokok, dan berolahraga.

#### **4. Hubungan antara Kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani**

##### **a. Hubungan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani**

Berdasarkan yang dikemukakan (Kurniawan, 2023) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani peserta di SMA Negeri 2 Ngaglik Kabupaten Sleman, dengan sumbangan efektif sebesar 2,27%. Koefisien korelasi tersebut bernilai negatif, artinya jika kualitas tidur semakin buruk atau semakin kurang, maka kebugaran jasmani juga akan semakin kurang.

##### **b. Hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani**

Berdasarkan yang dikemukakan (Kurniawan, 2023) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Ngaglik Kabupaten Sleman, dengan sumbangan efektif sebesar 46,34%. Koefisien korelasi tersebut bernilai positif, artinya jika aktivitas fisik semakin baik, maka kebugaran jasmani akan semakin

baik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Didi Suryadi dkk (2021) menyatakan bahwa aktivitas fisik seperti weight training dengan metode circuit terbukti nyata berpengaruh signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani.

Pendapat tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan (Krisnawati, 2020) yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara variabel Aktivitas fisik dengan Kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Pandak tahun 2022 dengan nilai signifikansi sebesar  $0,532 > 0,05$ . Faisol (2021) ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas atas di Sekolah Dasar Negeri Tambakrejo Tempel Kabupaten Sleman, dengan  $r_{x.y} = 0,352 > r(0,05)(43) = 0,294$  dan nilai signifikansi  $0,019 < 0,05$ . Hasil tersebut bernilai positif, artinya bahwa semakin baik aktivitas fisik, maka semakin baik pula kebugaran jasmaninya.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Widyama (2020) dengan judul Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMA Negeri 2 Wonosobo. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel menggunakan



purposive sampling. Populasi penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo dengan total sampel sebanyak 24 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes untuk mengukur kebugaran jasmani dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Analisis data menggunakan korelasi Product Moment (Karl Pearson) pada taraf signifikansi 0,05 atau 5%. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo.

Penelitian Alfi Widyama (2020) dianggap relevan dengan penelitian yang akan dilakukan karena mempunyai persamaan pada variabel kebugaran jasmani, perbedaannya terletak pada subjek/objek penelitian, serta variabel bebas yang akan digunakan

2. Kurniawan (2023) dengan judul Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Di Sma Negeri 2 Ngaglik Kabupaten Sleman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara Indeks Massa Tubuh (IMT), aktivitas fisik, dan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani pada siswa di SMA Negeri 2 Ngaglik Kabupaten Sleman. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional, dengan populasi sebanyak 744 siswa yang diambil menggunakan metode Purposive sampling. Instrumen yang digunakan meliputi timbangan berat badan dan tinggi badan, PAQ-A

untuk mengukur aktivitas fisik, PSQI untuk mengukur kualitas tidur, dan TKJI untuk mengukur kebugaran jasmani pada siswa berusia 16-19 tahun. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara IMT, aktivitas fisik, dan kualitas tidur secara bersama-sama dengan kebugaran jasmani siswa. Secara khusus, aktivitas fisik memiliki sumbangan efektif terbesar terhadap kebugaran jasmani, yaitu sebesar 46,34%. Penelitian Irfan Kurniawan (2023) dianggap relevan dengan penelitian yang akan dilakukan karena mempunyai persamaan pada variabel aktivitas fisik dan kebugaran jasmani, perbedaannya terletak pada subjek/objek penelitian, serta variabel bebas yang akan digunakan.

3. Krisnawati (2022) Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Pandak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan indeks masa tubuh dengan kebugaran jasmani. Penelitian ini menggunakan metode survei dan merupakan penelitian korelasional. Populasi penelitian terdiri dari 153 siswa kelas VII SMP Negeri 2 Pandak, dengan teknik sampling purposive sampling yang memenuhi berjumlah 98 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik adalah The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C), sedangkan untuk mengukur kebugaran jasmani digunakan TKJI untuk usia 13-15 tahun. IMT diukur menggunakan rumus hasil pembagian berat badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan

(m2). Analisis data menggunakan uji korelasi product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan indeks massa tubuh terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 Pandak.

Penelitian Krisnawati (2022) dianggap relevan dengan penelitian yang akan dilakukan karena mempunyai persamaan pada variabel aktivitas fisik dan kebugaran jasmani, perbedaannya terletak pada subjek/objek penelitian, serta variabel bebas yang akan digunakan.

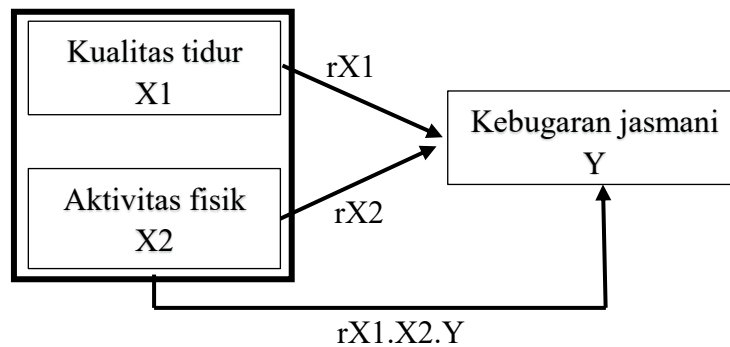
### **C. Kerangka Berpikir**

Kualitas tidur dan tingkat aktivitas fisik memiliki peran yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan siswa. Dua komponen Kualitas tidur dan kebugaran jasmani memiliki keterkaitan satu sama lain. Semakin tingginya Kualitas tidur yang dimiliki maka tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa juga menjadi semakin tinggi. Semakin rendah Kualitas tidur yang dimiliki, maka semakin rendah pula tingkat kebugaran jasmani siswa. Kondisi siswa apabila memiliki Kualitas tidur dan tingkat kebugaran jasmani baik mempunyai sikap yang lebih aktif. Siswa yang memiliki Kualitas tidur dan tingkat kebugaran jasmani yang masih rendah atau bahkan lebih tinggi dari angka normal siswa cenderung mempunyai perilaku yang bermalas-malasan, tidak aktif, lemas, mudah letih.

Adanya keterkaitan pada komponen tersebut, maka perlu proses pembuktian dengan melakukan pengambilan data Kualitas tidur, aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani. Data tersebut dapat menjadi indikasi seberapa

erat keterikatan antara Kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani. Penelitian ini akan meneliti hubungan antara Kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.

Desain penelitian dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Keterangan:**

- rX1Y : Hubungan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani
- rX2Y : Hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani
- rX1.X2.Y : Hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani

**D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan dalam kajian teori, maka hipotesis yang diajukan yaitu :

1. Ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas X MAN 3 Klaten.
2. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas X MAN 3 Klaten.

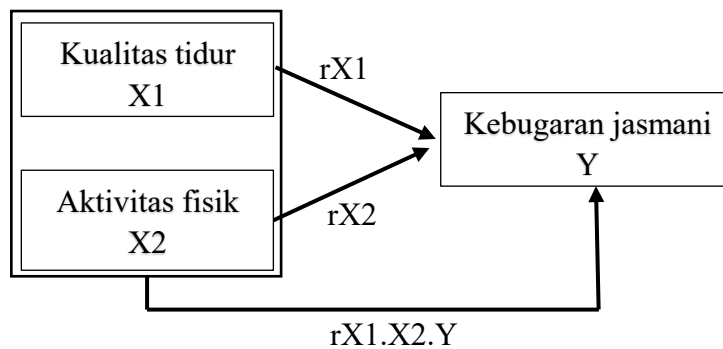
3. Ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas X MAN 3 Klaten.

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara (Indeks Massa Tubuh dengan Kebugaran Jasmani) kedua atau beberapa variabel (Arikunto, 2013). Penelitian ini menggunakan metode survey untuk mengukur kualitas tidur dan aktivitas fisik. Sedangkan untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan metode tes. Agar lebih mudah memahami, desain penelitian dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Gambar 1. Desain Penelitian



#### Keterangan:

$r_{X1Y}$  : Hubungan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani

$r_{X2Y}$  : Hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani

$r_{X1.X2.Y}$  : Hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani

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

### 1. Tempat Penelitian

Tempat Penelitian yaitu di MAN 3 Klaten yang beralamat di Jl. Manisrenggo Km. 3, Kebondalem Lor, Kecamatan Prambanan, Kabupaten Klaten.

### 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai hari Senin tanggal 5 Februari hingga sabtu tanggal 10 Februari 2024.

## **C. Populasi dan Sampel**

### 1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2013, p. 117), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan sehingga populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek dan benda-benda alam yang lain dan populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek atau subjek yang dipelajari tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Kelas X MAN 3 Klaten dengan jumlah siswa 180 anak. Rincian jumlah siswa setiap kelas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Data jumlah siswa kelas X di MAN 3 Klaten

No	Kelas	Putra	Putri	JUMLAH
1.	XA	14	21	35
2.	XB	10	23	33
3.	XC	11	24	35
4.	XD	11	21	32
5.	XE	10	14	24
6.	XF	10	13	23
	Total kelas X			182

## 2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2013, pp. 118-120), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2013, pp. 118-120), *Purposive Sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan melalui beberapa pertimbangan untuk mencapai tujuan penelitiannya. Pengambilan sampel dilakukan secara acak dan diambil sejumlah 2 kelas dari 6 kelas dengan jumlah sampel sebanyak 55 siswa untuk mewakili populasi.

## D. Definisi Oprasional Variabel Penelitian

Penelitian ini terdapat tiga variabel yaitu kualitas tidur, aktivitas fisik (variabel bebas) dan kebugaran jasmani (variabel terikat). Definisi operasional yaitu:

1. Kualitas tidur yaitu suatu keadaan yang menunjukkan adanya kemampuan seseorang yaitu siswa Kelas X MAN 3 Klaten untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Kualitas



tidur dalam penelitian ini diperoleh dari skor kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

2. Aktivitas fisik merupakan kemampuan siswa Kelas X MAN 3 Klaten untuk melakukan tes aktivitas fisik dalam dari *instrumen The Physical Activity Questionnaire for Adolescen* (PAQ-A).
3. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak. Tingkat kebugaran jasmani diukur menggunakan tes TKJI untuk anak usia 16-19 tahun.

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

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

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya (Arikunto, 2013). Instrumen yang digunakan yaitu sebagai berikut:

##### **a. Kualitas tidur**

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dalam penelitian ini adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dengan nilai cronbach's alpha 0,831, yang di kembangkan oleh Buysse, dkk di Universitas Pittsburgh, Amerika untuk mengukur kualitas

tidur yang terdiri dari 7 komponen, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, efisiensi tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur pada siang hari. Pengukuran kualitas tidur dengan menjawab 18 pertanyaan.

Kuesioner kualitas tidur menggunakan *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan pernah digunakan oleh Rivhan pada tahun 2014 dalam penelitiannya yaitu Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara (Ratnasari, 2016). PSQI merupakan instrumen yang telah terbukti efektif dan digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan pola tidur. PSQI mengkaji 7 dimensi dalam kualitas tidur yaitu kualitas subjektif, latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, efisiensi kebiasaan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur pada siang hari, yang masing masing komponern memiliki rentang skor 0-3. Terdiri dari 18 pertanyaan yang mencakup 7 komponen. Dan hasilnya total ketujuh komponen PSQI akan menunjukkan Buruk jika skor total  $>5$  dan Baik = jika skor total  $\leq 5$  (Ratnasari, 2016).

b. Aktivitas Fisik

Alat pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner aktivitas fisik yang dikenal sebagai *Physical Activity Questionnaire for Adolescent* (PAQ-A) (Erwinanto, 2017, p. 43). Kuesioner ini telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan

mengalami modifikasi. Validitas tiap pertanyaan kuesioner telah diuji, dengan rentang nilai terendah 0,140 hingga tertinggi 0,730, sebagaimana hasil penelitian oleh Erwinanto (2017, p. 46). Mengemukakan bahwa kuesioner PAQ-A menunjukkan validitas sebesar 0,568 (Anwar, 2019, p. 2). Reliabilitas instrumen PAQ-A juga terbukti dengan skor Cronbach Alpha sekitar 0,721 (Anwar, 2019, p. 3). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa instrumen PAQ-A memiliki validitas item yang baik dan dapat diandalkan.

Adapun modifikasi yang telah dilakukan terhadap PAQ-A melibatkan penambahan aktivitas yang sesuai dengan budaya anak-anak Indonesia, sementara aktivitas yang tidak relevan dihilangkan atau dikurangi. PAQ-A awalnya dirancang untuk mengevaluasi aktivitas secara umum, tanpa memberikan estimasi pengeluaran kalori atau informasi spesifik mengenai frekuensi, waktu, dan intensitas aktivitas. Instrumen ini tidak membuat perbedaan antara tingkat intensitas aktivitas, seperti aktivitas sedang dan berat. PAQ-A dapat diadministrasi kepada siswa untuk menilai tingkat aktivitas fisik mereka. Terdapat sembilan butir pertanyaan dalam kuesioner PAQ-A, yang mencakup hal-hal sebagai berikut:

- 1) Item soal nomor satu

Pada bagian ini, responden menggambarkan seberapa sering melakukan aktivitas fisik selama satu minggu terakhir.

Tingkat frekuensi ini berkisar dari tidak pernah, kadang-kadang (1-2 kali per minggu), cukup sering (3-4 kali per minggu), sering (5-6 kali per minggu), hingga sangat sering (lebih dari 7 kali per minggu).

2) Item soal nomor dua

Pada bagian ini, responden diminta untuk memberikan tanggapan terkait sejauh mana mereka terlibat secara aktif dalam pembelajaran penjas di sekolah selama satu minggu terakhir. Item ini mengkategorikan tingkat aktivitas siswa selama pembelajaran penjas menjadi lima tingkatan, yakni (a) tidak mengikuti pelajaran Penjas/PJOK, (b) jarang aktif, (c) kadang-kadang aktif, (d) sering aktif, dan (e) sangat aktif. Skor diperoleh berdasarkan pilihan jawaban yang dipilih oleh siswa.

3) Item soal nomor tiga

Pada bagian ini, responden diminta untuk menjawab pertanyaan mengenai kegiatan yang biasanya mereka lakukan selama jam istirahat dalam satu minggu terakhir. Item ini mengelompokkan jenis aktivitas menjadi lima kategori, yakni (a) duduk-duduk (berbincang-bincang, membaca, atau mengerjakan tugas sekolah), (b) berdiri atau berjalan-jalan, (c) kadang-kadang berlari atau bermain aktif, (d) sering berlari dan bermain aktif, dan (e) selalu berlari dan bermain aktif. Skor diperoleh dari pilihan jawaban yang dipilih oleh siswa.

4) Item soal nomor empat

Pada bagian ini, responden diminta untuk merespons pertanyaan mengenai sejauh mana mereka melakukan olahraga (hingga mengeluarkan keringat) setelah pulang sekolah dalam satu minggu terakhir. Item ini mengelompokkan tingkat aktivitas menjadi lima kategori, yaitu (a) tidak pernah, (b) sekali dalam seminggu terakhir, (c) dua atau tiga kali dalam seminggu terakhir, (d) empat kali dalam seminggu terakhir, dan (e) lima kali dalam seminggu terakhir. Skor diperoleh berdasarkan pilihan jawaban yang dipilih oleh siswa.

5) Item soal nomor lima

Pada bagian ini, responden diminta untuk menjawab pertanyaan seberapa sering mereka melakukan olahraga (sampai berkeringat) pada sore hari dalam satu minggu terakhir. Item ini menggolongkan tingkat aktivitas menjadi lima kategori, yaitu (a) tidak pernah, (b) sekali dalam seminggu terakhir, (c) dua atau tiga kali dalam seminggu terakhir, (d) empat hingga lima kali dalam seminggu terakhir, dan (e) enam hingga tujuh kali dalam seminggu terakhir.

6) Item soal nomor enam

Pada bagian ini, responden diminta untuk memberikan jawaban terkait sejauh mana mereka terlibat dalam aktivitas

atau olahraga (hingga berkeringat) pada akhir pekan (sabtu dan minggu). Item ini menggolongkan tingkat aktivitas menjadi lima kategori, yaitu (a) tidak pernah, (b) satu kali, (c) dua atau tiga kali, (d) empat kali, dan (e) enam kali atau lebih.

7) Item soal nomor tujuh

Dalam bagian ini, responden memilih pernyataan yang paling menggambarkan kebiasaan mereka selama 7 hari terakhir. Pada item ini, siswa diharapkan melakukan pemilihan pernyataan dengan cermat, dengan opsi sebagai berikut: (a) Menghabiskan sebagian besar atau hampir semua waktu luang untuk aktivitas yang memerlukan sedikit usaha fisik (bersantai). (b) Melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain) kadang-kadang (1-2 kali seminggu). (c) Melakukan aktivitas fisik di waktu luang secara sering (3-4 kali seminggu). (d) Lebih sering melakukan aktivitas fisik di waktu luang (5-6 kali seminggu). (e) Sangat sering melakukan aktivitas fisik di waktu luang (lebih dari 7 kali).

8) Item soal nomor delapan

Dalam bagian ini, responden memilih pernyataan yang mencerminkan sejauh mana mereka melakukan aktivitas fisik (seperti olahraga, senam, atau bersepeda) mulai dari hari Senin hingga Minggu dalam satu minggu terakhir. Item ini

mengkategorikan tingkat aktivitas menjadi lima, yaitu: (a) tidak melakukan, (b) sedikit, (c) agak banyak, (d) sering, dan (e) sangat sering.

9) Item soal nomor Sembilan

Dalam bagian ini, responden memilih jawaban "ya" atau "tidak". Pertanyaan pada item ini menanyakan apakah ada faktor atau halangan yang mencegah responden melakukan aktivitas seperti biasanya. Item nomor 9 tidak diberi skor dan tidak digunakan untuk menilai tingkat aktivitas dalam satu minggu, namun tetap dicatat sebagai informasi referensi bagi peneliti untuk memahami kondisi responden dalam seminggu terakhir.

Penilaian tingkat aktivitas fisik dilakukan dengan mengacu pada tabel nilai (yang menilai prestasi setiap butir pertanyaan) dan tabel norma (yang menentukan klasifikasi tingkat aktivitas fisik). Hasil data yang diisi pada kuesioner PAQ-A kemudian disesuaikan dengan tabel 2. norma penilaian PAQ-A yang tersedia.

Tabel 2. Norma Penilaian Kuesioner PAQ-A

No.	Jumlah nilai	Klasifikasi
1.	4,21-5,00	Sangat tinggi
2.	3,41-4,20	Tinggi
3.	2,61-3,40	Cukup
4.	1,81-2,60	Rendah
5.	1,00-1,80	Sangat rendah

(Sumber: analisis PAP)

c. Kebugaran Jasmani

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani dari pusat kebugaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak umur 16-19 tahun. Tes kebugaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh (Depdiknas, 2010, p. 24) ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, oleh karena telah teruji validitasnya, yaitu nilai validitas untuk putra sebesar 0.884 dan putri validitas sebesar 0.897, sedangkan nilai reliabilitas putra sebesar 0,911 dan putri sebesar 0,942. Penelitian ini menggunakan rangkaian tes TKJI yang terdiri atas lima tes, yaitu:

- 1) Lari 60 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
- 2) Tes gantung angkat tubuh/siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- 3) Baring duduk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- 4) Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
- 5) Lari 1000 meter putri dan 1200 meter putra, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori TKJI untuk anak umur 16-19 tahun, untuk menilai



prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmaninya (Depdiknas, 2010, p. 24).

Prestasi setiap butir yang dicapai oleh anak umur 16-19 tahun yang telah mengikuti tes merupakan data kasar, tingkat kebugaran jasmani anak tidak dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama. Penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak usia 16-19 tahun yang diterbitkan Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi (2010).

Tabel 3. Norma TKJI Usia 16-19 Tahun

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

(Sumber:Depdiknas, 2010: 25)

## 2. Teknik Pengumpulan Data

(Sugiyono, 2019, p. 98) menyatakan bahwa metode pengumpulan data adalah cara-cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Pengumpulan data untuk mengetahui kualitas tidur dan aktivitas fisik siswa diperoleh dari pengisian angket PSQI (untuk mengukur kualitas fisik) dan PAQ-A (untuk mengukur aktivitas fisik). Cara pengambilan data dengan

kuesioner ini adalah sebagai berikut: (1) Menggunakan instrument PSQI dan PAQ-A yang telah dimodifikasi, (2) Memandu dalam mengisi kuesioner yang telah diberikan, (3) Mengumpulkan kuesioner yang sudah diisi siswa, (4) Membuat tabulasi data, (5) Dicocokkan dengan tabel penilaian. Pengisian angket PSQI dan PAQ-A yang telah dimodifikasi dilaksanakan di ruang kelas masing-masing.

Data kebugaran jasmani menggunakan pengukuran tes kebugaran jasmani Indonesia. Langkah-langkah dalam pengumpulan data sebagai berikut:

- a. Melakukan persiapan pengumpulan data. Persiapan pengumpulan data adalah memberikan pengertian kepada siswa tentang tes yang akan dilakukan.
- b. Pelaksanaan pengumpulan data. Siswa diinstruksikan untuk melakukan pengukuran tes secara bergantian. Data yang diperoleh kemudian dicatat.
- c. Pencatatan data pengukuran. Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari pengumpulan data, di mana data dalam pengukuran dicatat secara sistematis.

#### **F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

Validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen (Arikunto, 2013). Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat

dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2013).

#### 1. Kualitas tidur

Validitas instrumen kualitas tidur menggunakan content validity atau professional judgment. Pendapat (Purwanto, 2017, p. 126) “Professional judgment adalah orang yang menekuni suatu bidang tertentu yang sesuai dengan wilayah kajian instrumen, misalnya guru, mekanik, dokter, dan sebagainya dapat dimintakan pendapatnya untuk ketepatan instrumen”. *The Pittsburgh Sleep Quality Index* versi Indonesia memiliki reliabilitas dan validitas yang tinggi untuk skrining kualitas tidur di kalangan remaja.

#### 2. Aktivitas fisik

Hasil uji validitas tiap pertanyaan kuesioner ditetapkan dengan nilai terendah 0,140 dan tertinggi adalah 0,730 (Erwinanto, 2017, p. 46). Anwar (2019: 2) menyatakan kuesioner PAQ-A dengan validitas sebesar 0.568. Instrumen PAQ-A terbukti reliabel dengan skor Cronbach Alpha antara 0,721. Artinya instrumen PAC-C memiliki validitas item yang baik dan reliabel (Anwar, 2019, p. 3).

#### 3. Kebugaran jasmani

Tes kebugaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh Depdiknas ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia (Depdiknas, 2010). Rangkaian tes untuk anak umur 16-19 tahun mempunyai nilai validitas sebesar 0.95 sehingga tes

kebugaran jasmani Indonesia merupakan tes yang valid dan reliabel untuk penelitian ini.

## **G. Teknik Analisis Data**

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

### **1. Uji Prasyarat**

#### **a. Uji Normalitas**

Pemeriksaan normalitas bertujuan untuk mengevaluasi apakah dalam kerangka model regresi, distribusi variabel pengganggu atau residual dapat dianggap normal. Penting untuk dicatat bahwa uji t dan uji F mengharapkan nilai residual mengikuti distribusi normal. Jika asumsi ini tidak terpenuhi, keabsahan uji statistik untuk jumlah sampel kecil dapat terganggu (Ghozali, 2018, p. 40). Penilaian normalitas dilakukan melalui uji Kolmogorov Smirnov, dan kriteria pengujian dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi  $< 0,05$  berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal
- 2) Jika signifikansi  $> 0,05$  maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal.

## **b. Uji linearitas**

Uji linearitas digunakan untuk menilai apakah terdapat hubungan linear antara variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini, di mana peningkatan skor variabel independen diikuti oleh peningkatan skor variabel dependen (Ghozali, 2018, p. 47). Uji linearitas ini dilakukan melalui penggunaan uji Anova (uji F). SPSS versi 27 akan digunakan untuk mendukung perhitungan ini. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah:

- 1) Jika nilai probabilitas  $> 0,05$ , maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah linear.
- 2) Jika nilai probabilitas  $< 0,05$ , maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah tidak linear.

## **c. Uji Multikolinearitas**

Uji multikolinearitas merupakan suatu evaluasi yang bertujuan untuk mengidentifikasi apakah dalam model regresi terdapat korelasi antar variabel bebas (independen). Sebuah model regresi yang efektif seharusnya tidak menunjukkan adanya korelasi di antara variabel independennya. Penilaian ini melibatkan nilai tolerance, yang seharusnya melebihi 10%, dan menggunakan Variance Inflation Factor (VIF), yang seharusnya tidak melebihi 10. Jika nilai-nilai ini tidak memenuhi syarat tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa multikolinearitas terjadi, dan model regresi tersebut tidak

dapat dianggap layak. Perhitungan dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 23.

## 2. Uji Hipotesis

Uji korelasi digunakan untuk menilai tingkat hubungan antara setiap variabel bebas dan variabel terikat dengan menggunakan rumus koefisien korelasi *Pearson product moment* (Hadi, 1991, p. 26).

$$r = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r = Koefisien Korelasi

X = Variabel Prediktor

Y = Variabel Kriteria

N = Jumlah pasangan skor

$\sum xy$  = Jumlah skor kali x dan y

$\sum x$  = Jumlah skor x

$\sum y$  = Jumlah skor y

$\sum x^2$  = Jumlah kuadrat skor x

$\sum y^2$  = Jumlah kuadrat skor y

$(\sum x)^2$  = Kuadrat jumlah skor x

$(\sum y)^2$  = Kuadrat jumlah skor y

### a. Korelasi Sederhana

Teknik ini digunakan mencari hubungan antara dua variabel berupa data yang penggolongannya berjenjang. Adapun rumus korelasi sederhana yang dikemukakan oleh (Arikunto, 2010, p. 318) menggunakan rumus korelasi *product moment* adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

$R_{xy}$  : Koefisien korelasi x dan y

N : Jumlah testi

$\Sigma x$  : Jumlah skor testi

$\Sigma x^2$  : Jumlah skor kuadrat

$\Sigma y$  : jumlah skor testi

$\Sigma y^2$  : jumlah skor kuadrat

## b. Korelasi Ganda

Korelasi berganda digunakan untuk mengetahui dua atau lebih variabel independen secara bersama-sama atau simultan dengan satu variabel dependen yaitu. Penghitungan koefisien korelasi ganda menggunakan rumus dari (Hadi, 1995, p. 25) sebagai berikut:

$$R_{y(1,2,3)} = \frac{\sqrt{a_1 \Sigma x_1 y + a_2 \Sigma x_2 y + a_3 \Sigma x_3 y}}{\Sigma y^2}$$

Keterangan:

$R_{y(1,2,3)}$  : Koefisien korelasi antara  $X_1, X_2, X_3$ , dengan variabel Y

$a_{123}$  : Koefisien prediktor  $X_1, X_2, X_3$

$\Sigma Y^2$  : jumlah variabel Y dikuadratkan

$\Sigma X_{1,2,3} Y$  : Jumlah variabel  $X_1, X_2, X_3$  dikalikan Y

Kaidah yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidak adanya sumbangan signifikan adalah jika angka signifikansi  $p < 0,05$  maka hubungan kedua variabel signifikan, dan sebaliknya angka signifikansi  $p > 0,05$  maka hubungan kedua variabel tidak signifikan (Sarwono, 2010, p. 120).

### c. Uji Regresi

Regresi linear berganda digunakan untuk memodelkan hubungan antara satu variabel dependen (Y) dan dua variabel independen (X1 dan X2). Model umumnya dinyatakan sebagai:

$$Y = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \epsilon$$

Keterangan :

- $Y$  : variabel dependen
- $X_1$  dan  $X_2$  : Variabel-variabel independen (prediktor)
- $\beta_0$  : intercept
- $\beta_1$  dan  $\beta_2$  : Koefisien regresi yang mengukur perubahan dalam  $Y$  untuk perubahan unit dalam  $X_1$  dan  $X_2$  masing-masing
- $\epsilon$  : Error term atau residual



## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini, terdiri atas kualitas tidur yang diukur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), aktivitas fisik diukur menggunakan *The Physical Activity Questionnaire for Adolescent* (PAQ-A) yang sudah dimodifikasi, dan kebugaran jasmani diukur menggunakan TKJI anak usia 16-19 tahun. Hasilnya sebagai berikut.

##### a. Kualitas Tidur

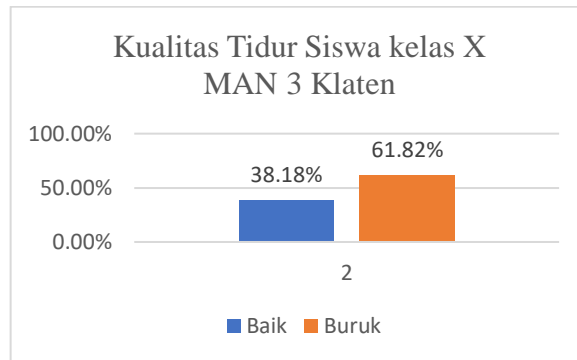
Hasil dari total ketujuh komponen PSQI akan menunjukkan Buruk jika skor total  $>5$  dan Baik = jika skor total  $\leq 5$  (Ratnasari, 2016). Deskriptif statistik data kualitas tidur Siswa kelas X MAN 3 Klaten sebagai berikut.

Tabel 4. Distribusi frekuensi data kualitas tidur siswa kelas X di MAN Klaten

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$\leq 5$	Baik	21	38,18%
2	$> 5$	Buruk	34	61,82%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 4, Kualitas tidur siswa kelas X di MAN 3 Klaten dapat disajikan pada gambar sebagai berikut:

Gambar 2. Distribusi frekuensi data kualitas tidur siswa kelas X di MAN 3 Klaten



Berdasarkan tabel 4 dan gambar 1, menunjukkan kualitas tidur siswa Kelas X di MAN 3 Klaten berada pada kategori “Buruk” sebesar 61,82% (34 siswa), dan “Baik” sebesar 38,18% (21 siswa). Berdasarkan hal tersebut kualitas tidur siswa kelas X di MAN 3 Klaten mayoritas pada kategori buruk.

b. Aktivitas Fisik

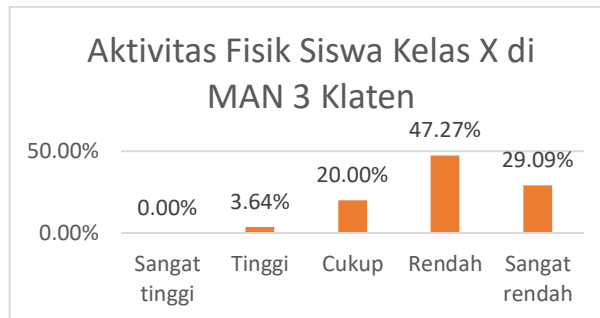
Data Aktivitas fisik siswa kelas X di MAN 3 Klaten tersebut apabila disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi frekuensi aktivitas fisik peserta didik di MAN 3 Klaten

NO	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	4,21-5	Sangat tinggi	0	0,00%
2	3,41-4,2	Tinggi	2	3,64%
3	2,61-3,4	Cukup	11	20,00%
4	1,81-2,6	Rendah	26	47,27%
5	1-1,8	Sangat rendah	16	29,09%
Jumlah			55	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 5, aktivitas fisik siswa kelas X di MAN 3 Klaten dapat disajikan pada gambar sebagai berikut:

Gambar 3. Distribusi frekuensi aktivitas fisik siswa kelas X di MAN 3 Klaten



Berdasarkan tabel 5 dan gambar 2, menunjukkan bahwa aktivitas fisik siswa kelas X di MAN 3 Klaten berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 29,09% (16 siswa) “rendah” sebesar 47,27% (26 siswa), “cukup” sebesar 20% (11 siswa), dan “tinggi” sebesar 3,64% (2 orang). Berdasarkan hal tersebut aktivitas fisik siswa kelas X di MAN 3 Klaten mayoritas pada kategori rendah.

c. Kebugaran jasmani

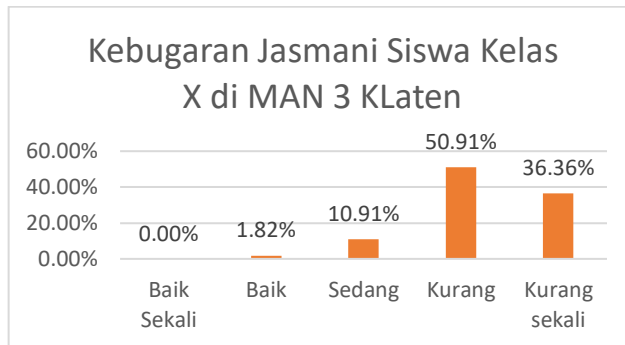
Data Kebugaran jasmani siswa kelas X di MAN 3 Klaten tersebut apabila disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi frekuensi kebugaran jasmani

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	22-25	Baik Sekali	0	0,00%
2	18-21	Baik	1	1,82%
3	14-17	Sedang	6	10,91%
4	10-13	Kurang	28	50,91%
5	5-9	Kurang sekali	20	36,36%
Jumlah			55	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 6, Kebugaran jasmani peserta didik kelas X di MAN 3 Klaten dapat disajikan pada gambar sebagai berikut:

Gambar 4. Distribusi frekuensi kebugaran jasmani siswa kelas X di MAN 3 Klaten.



Berdasarkan tabel 6 dan gambar 3, menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas X di MAN 3 Klaten berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 36,36% (20 siswa), “kurang” sebesar 50,91% (28 siswa), “sedang” sebesar 10,91% (6 siswa), “baik” sebesar 1,82% (1 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 siswa).

## 2. Hasil Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah pengujian kenormalan distribusi data yang bertujuan untuk mengetahui apakah dalam model regresi memiliki distribusi normal. Uji normalitas ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Test* yaitu dengan melihat nilai signifikansi variabel residual apabila nilainya berada di atas 0,05, maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Sebaliknya jika nilai signifikansi variabel residual berada di bawah 0,05, maka data terdistribusi tidak normal. Rangkuman data disajikan pada Tabel berikut.

Tabel 7. Rangkuman hasil uji normalitas

Variable	P	Sig.	Keterangan
Kualitas tidur	0,090	0,05	Normal
Aktivitas Fisik	0,192	0,05	Normal
Kebugarab Jasmani	0.066	0,05	Normal

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Test*, pada variabel aktivitas fisik, kualitas tidur, dan kebugaran jasmani didapat hasil uji normalitas dengan nilai signifikansi  $p > 0,05$ , yang berarti data berdistribusi normal.

#### b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini mempunyai hubungan yang linear jika kenaikan skor variabel independen diikuti kenaikan skor variabel dependen. Pengujian linieritas dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dinyatakan linier apabila nilai sig  $> 0,05$ . Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam Tabel berikut:

Tabel 8. Rangkuman hasil uji linearitas

Hubungan	P	Sig.	Keterangan
Kebugaran jasmani * (Y) Kualitas tidur (X1)	0,909	0,05	Linier
Kebugaran Jasmani * (Y) Aktivitas Fisik (X2)	0,858	0,05	Linier

Berdasarkan Tabel 8, terlihat bahwa hubungan kebugaran jasmani (Y) dengan kualitas tidur (X1), kebugaran jasmani (Y) dan dengan aktivitas fisik (X2) didapatkan nilai signifikansi  $p > 0,05$ . Jadi,

hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran

### c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinieritas bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan tumpang tindih antar variable bebas. Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi antara variabel independen. Multikolinieritas dapat dilihat dengan *Variance Inflation Factor (VIF)*, jika nilai  $VIF < 10$  dan nilai *tolerance*  $> 0,10$ , maka dapat dikatakan tidak ada gejala multikolinieritas (Ghozali, 2018). Hasil uji multikolinearitas dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 9. Rangkuman hasil uji Multikolinearitas

<i>Collinearity Statistics</i>			Keterangan
Model	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>	
Kualitas tidur (X1)	0.945	1.059	Tidk terjadi Multikolinearitas
Aktivitas Fisik (X2)	0.945	1.059	Tidk terjadi Multikolinearitas

Berdasarkan Tabel di atas, hasil analisis menunjukkan bahwa kedua variable tidak memiliki hubunga tumpang tindih.

### 3. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X di MAN 3 Klaten”.

**a. Uji Hipotesis Sederhana**

Tabel 10. Hasil uji Hipotesis korelasi pearson

Korelasi	<i>P</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Kualitas tidur (X1) * Kebugaran Jasmani (Y)	0,025	<0,05	Ada hubungan
Aktivitas fisik (X2) * Kebugaran jasmani (Y)	0,001	<0,05	Ada hubungan

Berdasarkan tabel di atas, hasil analisis di atas diketahui nilai Sig. (*2-tailed*) Kualitas tidur (X1) dengan kebugaran jasmani (Y) sebesar  $0,028 < 0,05$  yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kualitas tidur dengan kebugaran jasmani, kemudian hubungan antara aktivitas fisik (X2) dengan kebugaran jasmani (Y) memiliki nilai Sig. (*2-tailed*) sebesar  $0,001 < 0,05$  yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.

**b. Uji Hipotesis korelasi berganda**

Tabel 11. Hasil uji hipotesis korelasi berganda

Korelasi	<i>P</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Kualitas tidur (X1) & Aktivitas fisik (X2) * Kebugaran Jasmani (Y)	0,000	<0,05	Ada hubungan

Berdasarkan tabel, hasil analisis hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani memiliki nilai Sig. *F Change* sebesar  $0.000 < 0,05$  yang berarti data tersebut memiliki korelasi atau berhubungan. Kemudian untuk melihat tingkat keeratan hubungan tersebut dengan cara melihat nilai koefisien korelasi (R) yang diperoleh 0.510 yang berarti derajat hubungan antara variabel kualitas

tidur (X1) dan aktivitas fisik (X2) dengan kebugaran jasmani (Y) yaitu termasuk kedalam kategori korelasi sedang.

**c. Uji Regresi**

Regresi linear berganda digunakan untuk memodelkan hubungan antara satu variabel dependen (Y) dan dua variabel independen (X1 dan X2).

**1) Uji T**

Tabel 12. Hasil uji T

Uji T	<i>P</i>	Sig.	Keterangan
Kebugaran jasmani * (Y) Kualitas tidur (X1)	0,082	0,05	Tidak ada hubungan
Kebugaran Jasmani * (Y) Aktivitas Fisik (X2)	0.001	0,05	Ada hubungan

Berdasarkan tabel, didapatkan hasil bahwa variabel kualitas tidur memiliki nilai signifikansi sebesar  $0,082 > 0,05$  sehingga kualitas tidur tidak memiliki hubungan secara parsial dengan kebugaran jasmani. Sedangkan untuk variable aktivitas fisik memiliki nilai signifikansi sebesar  $0,001 < 0,05$  sehingga variabel aktivitas fisik memiliki hubungan secara parsial dengan kebugaran jasmani.

**2) Uji F**

Berdasarkan uji T, didapatkan hasil bahwa kualitas tidur tidak memiliki hubungan secara parsial dengan kebugaran jasmani sehingga kualitas tidur dan aktivitas fisik tidak memiliki hubungan secara simultan dengan kebugaran jasmani.



## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X di MAN 3 Klaten. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan secara parsial antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani, dengan nilai signifikansi sebesar  $0,082 > 0,05$ . Ada hubungan secara parsial antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X di MAN 3 Klaten dengan nilai signifikansi sebesar  $0,001 < 0,05$ . Kemudian tidak ada hubungan secara simultan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X di MAN 3 Klaten. Artinya jika kualitas tidur dan aktivitas fisik semakin baik maka kebugaran jasmani menjadi semakin baik.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot-otot lurik dan menghasilkan pengeluaran sejumlah energi yang dinyatakan dalam kilokalori. Berbagai jenis pekerjaan, kegiatan pada waktu luang, serta aktivitas rutin sehari-hari, termasuk dalam aktivitas fisik. Apabila aktivitas fisik dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesehatan. Aktivitas fisik pada waktu luang merupakan aktivitas dalam waktu individu untuk meningkatkan total pengeluaran energi harian dan hal ini sejalan dengan dorongan untuk memperoleh manfaat kesehatan atau kebugaran (Caldwell et al., 2020, p. 2).

Pendapat Saputra (2020: 33) bahwa aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia akan berhubungan erat dengan kualitas hidup, kesehatan, dan

kesejahteraan. Sebaliknya, apabila manusia tidak melakukan aktivitas fisik sesuai kebutuhannya maka kemungkinan besar akan mudah terjangkit penyakit akibat kurang gerak (hipokinetik) seperti diabetes tipe 2 (Setiawan, et al., 2019). Tingkat aktivitas fisik yang rendah dapat mengurangi derajat kebugaran jasmani seseorang.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

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

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

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa kelas X di MAN 3 Klaten dengan nilai signifikansi sebesar  $0.082 > 0,05$ .
2. Ada Hubungan yang signifikan antara variabel aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X di MAN 3 Klaten dengan nilai signifikansi sebesar  $0,001 < 0,05$
3. Tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X di MAN 3 Klaten.

#### **B. Implikasi**

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

1. Bagi siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang baik untuk memperbaiki dengan memperbaiki kualitas tidur dan sering melakukan aktivitas fisik agar mempunyai kebugaran yang baik.
2. Bagi guru Penjas MAN 3 Klaten dapat menjadi bahan referensi untuk merancang pembelajaran dan kegiatan di sekolah yang dapat

meningkatkan aktivitas fisik siswa yang berdampak pada meningkatnya kebugaran jasmani siswa.

3. Hasil penelitian dapat memberikan gambaran kepada peneliti selanjutnya dalam meneliti kebugaran jasmani agar dapat lebih menyempurnakan penelitian yang telah ada.

### **C. Saran**

Berdasarkan hasil kesimpulan dan implikasi hasil penelitian, saran yang diajukan adalah:

1. Bagi peneliti, selanjutnya memperhitungkan dan memperbaiki keterbatasan pada penelitian ini untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.
2. Bagi siswa kelas X di MAN 3 Klaten, agar dapat memelihara kebugaran jasmaninya melalui kegiatan-kegiatan yang diberikan oleh sekolah maupun di luar sekolah.
3. Bagi guru Penjas MAN 3 Klaten, penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam memberikan penjas yang baik dan membuat kegiatan untuk siswa dapat menjaga kebugaran jasmani.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adrianti, Siti (2017) Hubungan Antara Aktivitas Olahraga Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang
- Anwar, J. F. (2019). Hubungan aktivitas fisik di luar jam pelajaran PJOK dengan tingkat kebugaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3).
- Apriani, R., & Nirwandi, N. (2020). Analisis komparasi tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas XI IPA dengan siswa putra kelas XI IPS SMA Negeri 13 Pekanbaru. *Jurnal JPDO*, 3(10), 33-40
- Ardiyanto, D., & Mustafa, P. S. (2021). Upaya mempromosikan aktivitas fisik dan pendidikan jasmani via sosio-ekologi. *Jurnal Pendidikan: Riset Dan Konseptual*, 5(2), 169-177
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Bernhardin, D. (2021). Hasil kebugaran jasmani siswa: studi eksperimen tentang materi kebugaran jasmani pada siswa SMA. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 2(1), 93-98.
- Bouchard, Dkk. (2020). *Physical Activity and Health*. United States: Human Kinetics
- Buysse, D.J., Reynolds, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R., Kupfer, D.J. (2000). *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. In *Rush, J. et al. Handbook of Psychiatric Measures*. American Psychiatry Association. Washington DC.
- Caldwell, H. A., Di Cristofaro, N. A., Cairney, J., Bray, S. R., MacDonald, M. J., & Timmons, B. W. (2020). Physical literacy, physical activity, and health indicators in school-age children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5367
- Cilmiyati, R. (2020). Pengaruh konseling gizi, aktivitas fisik, dan asupan makanan terhadap penurunan berat badan remaja SMA yang kegemukan. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 3(1), 6-12.
- Depdiknas. (2010). *Tes kebugaran jasmani Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Didi Suryadi, Y. T. (2021). EFEKTIVITAS LATIHAN WEIGHT TRAINING TERHADAP. *Journal Respects Research Physical Education and Sports*, 9-19.

- Erwinanto, D. (2017). Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas x tahun ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY. Skripsi, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Fenny, F. &. (2016). Hubungan Kualitas dan kauntitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran. *jurnal pendidikan kedokteran Indonesia: The Indonesian journal of medical education*, 140-147.
- Fuller, C. L. (2017). Bedtime use of technology and associated sleep problems in children. *Sleep health*, 226-231.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. semarang: badan penerbit Universitas Diponegoro.
- Hadi, Sutrisno. (1995). *Metodologi Research I, Yogyakarta* : Andi Offset.
- Hakim, A. A. (2020). Pola aktivitas fisik mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya sebelum dan selama pandemi Covid 19. *Jurnal Pena Edukasi*, 8(2), 79-84.
- Hardinge, M.G., & Shryock, H. (2001). *Kiat keluarga sehat mencapai hidup prima dan bugar. (Terjemahan: Ruben Supit)*. Bandung: Indonesia Publishing House.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi kelima. Alih bahasa Istiwidayanti dan Soedjarwo*. Jakarta: Erlangga.
- Krismawati, L. D. E., Andayani, N. L. N., & Wahyuni, N. (2019). Hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (imt) pada remaja usia 16-18 tahun di SMA Negeri 2 Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 7(1), 29-32.
- kurniawan, i. (2023). Hubungan antara indeks masa tubuh, aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan kebgaran jasmani siswa SMA 2 Ngaglik Sleman . Sleman: Universitas negeri yogyakarta.
- Lutan, R. (n.d.). *In Pendidikan Kebugaran jasmani orientasi pembinaan di sepanjang hayat*. Jakarta: direktorat jendral olahraga depdiknas.
- Maulana, A., & Kiram, Y. (2019). Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 2 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal JPDO*, 2(1), 24-28.
- Mutaqin, L.U. (2018). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui circuit training. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14 (1), 2018, 1-10.
- Nurhasan, d. (2005). *In Petunjuk Prestasi Pendidikan Jasmani*. Unesa: University Press.

- Piggin, J. (2020). What is physical activity? A holistic definition for teachers, researchers and policy makers. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 72.
- Potter, A.P. Perry, G.A. (2005). *Basic nursing. Essentials for Practice*. St. Louis.Missoure : Mosby Elsevier.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental keperawatan (ed. 7 vol. 2)*. Jakarta: Salemba Medika
- Purwanto, N. (2017). Psikologi pendidikan. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Putri, S. D. (2016). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa semester VII di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara tahun 2016
- Ratnasari, C. D. (2016). Gambaran Kualitas Tidur pada Komunitas Game Online Mahasiswa Teknik Elektro Universitas Diponegoro. Semarang: Departemen Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Skripsi [http://eprints.undip.ac.id/51197/1/BAB\\_1-3.pdf](http://eprints.undip.ac.id/51197/1/BAB_1-3.pdf) [Diakses pada 9 Maret 2017]
- Rohmaningsih, N, Fitrikasari, A (2013), Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecemasan Studi pada Mahasiswa/I Angkatan 2011 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Tesis Universitas Diponegoro, Semarang, diakses 15 September 2017 <http://eprints.undip.ac.id/44110/>
- Rozaq, M. T. (2020). *Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII D dan E di SMP Negeri 3 Sentolo Kabupaten Kulon Progo*. Yogyakarta: UNY Journal.
- Sagala, Syaiful. (2011). Konsep Dan Makna Pembelajaran. Bandung: Alfabeta.
- Saraswati, Indir dan Dieny, Fillah Fitra. (2012). Perbedaan Karakteristik Usia, Asupan Makan, Aktifitas Fisik, Tingkat Sosial Ekonomi dan Pengetahuan Wanita Dewasa dengan Kelebihan Berat Badan Antara Di Desa dan Di Kota. Program Studi Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Semarang.
- Sarwono, J. (2010). *Pintar menulis karangan ilmiah-kunci sukses dalam menulis ilmiah*. Penerbit Andi
- Setyowati, A., & Chung, M. H. (2020). Validity and reliability of the Indonesian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in adolescents. *International Journal of Nursing Practice*, e12856.
- Shania Puspasari, m. b. (2019). *KORELASI KUALITAS TIDUR DENGAN KAPASITAS MEMORI KERJA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR*. Semarang: Jurnal kedokteran diponegoro.

- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian & pengembangan, research and development*.
- Suharjana. 2004. *Kebugaran Jasmani. Buku Pegangan Kuliah Mahasiswa FIK-UNY*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukamti, E.R, Zein, M.I & Budiarti, R. (2016). Profil kebugaran jasmani dan status kesehatan instruktur senam aerobik di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Volume 12, Nomor 2.
- Sulistia, T., Djamahar, R., & Rahayu, S. (2018). Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik Dengan Hasil Belajar Kognitif Sistem Koordinasi Manusia. *Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi*, 2(2), 113–120.
- Sulistiyani. (2012). Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 1(2). 280-292.
- Welis, Rifki. (2007). *GIZI Untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*.
- WHO. (2010). *Infant mortality*. World Health Organization.
- Winarto, Giri. (2015). *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: GRAHA ILMU



# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

09/02/24, 08:49

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, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: [fki.uny.ac.id](http://fki.uny.ac.id) E-mail: [humas\\_fki@uny.ac.id](mailto:humas_fki@uny.ac.id)

Nomor : B/844/UN34.16/PT.01.04/2024  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : **Izin Penelitian**

6 Februari 2024

Yth . **MAN 3 Klaten**  
**Jl. Manisrenggo Km. 3, Kebondalem Lor, Kecamatan Prambanan, Kabupaten Klaten**

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

Nama : Faisal Nurohman  
NIM : 20601241027  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X MAN 3 Klaten  
Waktu Penelitian : Senin - Sabtu, 5 - 10 Februari 2024

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.



Dekan,  
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.  
NIP 19830626 200812 1 002

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

## Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN KLATEN**  
**MADRASAH ALYAH NEGERI 3 KLATEN**  
Jl. Manisrenggo Km. 3 Kebondalem Lor Prambanan Klaten 57454  
Telp. 085877694177  
Email : manpoongan@kemenag.go.id - Website : man3klaten.sch.id

### SURAT KETERANGAN

Nomor : 01 /Ma.11.10.03/PP.00.6/04/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : H. Jaeri, S.Pd., M.Si.  
NIP : 197012231997031002  
Pangkat/Gol. Ruang : Pembina Tk.I – IV/b  
Jabatan : Kepala Madrasah  
Unit Kerja : MAN 3 Klaten Kab. Klaten

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa nama tersebut dibawah ini :

Nama : Faisal Nurohman  
Tempat tgl lahir : Klaten, 06 Maret 2003  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
NIM : 20601241027  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi – S1  
Alamat Rumah : Kejambon Lor 02/12, Sindumartani, Ngeemplak, Sleman, DIY

Nama tersebut adalah mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta yang telah selesai melakukan Penelitian pada hari Senin - Sabtu, tanggal 5 - 10 Februari 2024 di MAN 3 Klaten Kab. Klaten dengan Judul Tugas Akhir Skripsi yang terlaksana dengan baik yaitu "Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Siswa Kelas X MAN 3 Klaten".

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Klaten, 24 April 2024



H. Jaeri, S.Pd., M.Si.  
NIP. 19701223 199703 1 002

### Lampiran 3. Instrumen Penelitian

#### Kuesioner Kualitas Tidur

Nama Responden :

Usia :

Jenis Kelamin :

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa lama anda tidur di malam hari?

5.	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	$\geq 3x$ Seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari				
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d.	Sulit bernafas dengan baik				
e.	Batuk atau mengorok				
f.	Kedinginan di malam hari				
g.	Kepanasan di malam hari				

h.	Mimpi buruk				
i.	Terasa nyeri				
j.	Alasan lain.....				
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur				

### Kuesioner Aktivitas Fisik

1. Apakah kamu melakukan beberapa olahraga dibawah ini selama seminggu ini? Jika “iya”, berapa kali? Berikan tanda silang “X” pada jawaban yang sesuai.

	Tidak Pernah	1-2 kali	3-4 kali	5-6 kali	Lebih dari 7 kali
Bermain tali (lompat tali)					
Futsal					
Voli					
Basket					
Jalan					
Bersepeda					
Lari-lari / jogging					
Senam					
Berenang					
Kasti					
Menari / balet					
Sepak bola					
Badminton					
Sepak takraw					
Sepatu roda					
Tenis					
Tenis meja					
Silat / karate / taekwondo					
Panahan					
Woodball					
Lainnya...					

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 satusaja!
  - 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)? – pilihsalah satu saja!
  - a. Tidak pernah
  - b. 1 kali minggulalu
  - 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 minggulalu
  - c. 2 atau 3 kali minggulalu
  - d. 4 atau 5 kali minggulalu
  - e. 6 atau 7 kali minggulalu
6. Pada akhir pekan (Sabtu dan Minggu), berapa kali kamu melakukan olahraga, senam,menari,atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)?
  - a. Tidakpernah
  - b. 1 kali

- c. 2 atau 3kali
  - d. 4 atau 5kali
  - e. 6 kali ataulebih
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!
    - a. Tidak melakukan sama sekali
    - b. Sedikit melakukan
    - c. Agak banyak melakukan
    - d. Sering melakukan
    - e. Sangat sering melakukan
  9. Apakah selama seminggu ini kamu pernah sakit sehingga tidak bisa berangkatsekolah dan harus tiduran di kamar?
    - a. Ya
    - b. Tidak

## Formulir TKJI

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Kelas :

No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai
1.	Lari 60 meter		
2.	Gantung siku ditekuk angkat tubuh		
3.	Baring duduk		
4.	Loncat Tegak		
5.	Lari 1200 m / 1000 m		



Lampiran 4. Data Kuesioner PSQI

Nama	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	Jumlah
MW	2	2	0	1	0	0	0	5
DSA	2	1	0	0	0	0	2	5
ABPU	1	2	2	0	0	3	2	10
EL	1	2	1	0	1	0	0	5
FAT	1	2	0	1	2	3	2	11
RTJ	1	1	2	2	1	1	0	8
IDR	2	2	1	1	0	0	2	8
NFA	1	2	0	0	3	1	0	7
SF	2	1	0	0	2	1	0	6
SAPS	1	1	0	0	0	0	1	3
ZFI	2	0	1	0	0	1	2	6
AZN	0	1	0	2	0	0	1	4
EZ	1	2	2	0	1	0	1	7
ACK	1	2	0	0	0	1	1	5
YFR	0	2	1	0	1	3	1	8
AM	2	2	0	0	0	2	1	7
NO	1	2	0	1	0	1	0	5
SAR	2	0	0	2	0	1	1	6
RM	3	1	0	3	0	0	1	8
EPKN	2	0	1	0	3	0	2	8
MFP	2	2	0	3	0	2	2	11
BAD	1	1	1	1	0	0	1	5
YNAP	2	2	0	1	1	3	2	11
DNR	2	0	0	2	0	1	1	6
VSW	3	2	0	1	0	0	1	7
AR	2	1	0	0	0	0	1	4
MLP	2	1	1	0	0	1	1	6
LTW	2	2	2	1	0	1	0	8
NJA	2	2	0	0	0	0	2	6

OFAW	2	0	0	0	1	2	0	5
SA	1	0	0	0	1	1	0	3
KNH	1	2	0	2	3	1	3	12
IF	1	2	0	1	1	1	1	7
JSA	1	2	0	2	1	1	0	7
MYI	1	0	0	0	0	1	0	2
RAP	1	1	1	0	3	1	2	9
TDH	2	1	0	0	0	0	1	4
MH	2	3	0	0	0	0	1	6
RHP	1	2	1	0	1	2	0	7
MIJ	2	1	0	0	1	2	1	7
AM	1	1	0	0	1	1	0	4
MAA	1	2	3	1	0	1	0	8
GW	1	1	0	0	0	1	0	3
BIPG	0	2	0	0	0	0	1	3
ZUAC	2	2	0	2	1	1	2	10
MA	1	2	1	0	0	0	0	4
AW	1	1	0	0	0	1	0	3
EMK	1	2	0	1	0	1	1	6
MAJ	2	1	0	0	0	0	2	5
AFS	2	0	0	0	0	1	1	4
MZ	2	0	1	1	2	2	0	8
MZA	2	2	1	1	0	1	1	8
MASH	1	0	1	1	0	1	2	6
DAP	1	1	2	1	1	2	1	9
MZY	1	0	1	1	0	1	1	5

Lampiran 5. Data Aktivitas Fisik

Data Aktivitas Fisik											
No.	Nama	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	Jumlah	Rata-rata
1	MW	2	5	1	1	2	1	2	2	16	2
2	DSA	1	5	2	1	1	1	1	2	14	1,75
3	ABPU	1	4	1	2	3	2	1	4	18	2,25
4	EL	2	5	2	2	3	2	3	2	21	2,625
5	FAT	1	4	1	1	2	1	1	1	12	1,5
6	RTJ	1	3	1	2	1	1	2	2	13	1,625
7	IDR	1	3	1	2	1	1	1	2	12	1,5
8	NFA	1	5	1	3	3	2	2	2	19	2,375
9	SF	1	5	1	1	1	2	1	2	14	1,75
10	SAPS	1	3	1	1	2	2	1	2	13	1,625
11	ZFI	1	3	1	2	2	2	1	2	14	1,75
12	AZN	1	3	2	1	1	1	1	2	12	1,5
13	EZ	2	5	1	2	2	2	2	1	17	2,125
14	ACK	1	5	1	3	3	1	1	2	17	2,125
15	YFR	2	5	1	1	2	3	2	2	18	2,25
16	AM	1	3	1	1	3	2	1	2	14	1,75
17	NO	2	2	3	2	2	4	3	3	21	2,625
18	SAR	1	3	1	1	1	1	1	2	11	1,375
19	RM	1	3	1	1	1	1	1	2	11	1,375
20	EPKN	2	5	5	3	2	2	3	4	26	3,25
21	MFP	1	3	1	3	2	2	2	2	16	2
22	BAD	1	4	1	2	2	2	1	2	15	1,875
23	YNAP	2	4	3	3	2	2	1	2	19	2,375
24	DNR	1	3	1	1	1	1	1	2	11	1,375
25	VSW	2	1	3	3	3	2	3	3	20	2,5
26	AR	3	3	1	3	4	3	4	3	24	3
27	MLP	2	2	1	2	2	2	1	2	14	1,75
28	LTW	2	4	1	2	1	3	3	2	18	2,25
29	NJA	2	5	1	2	2	2	1	2	17	2,125

30	OFAW	2	5	3	3	2	1	2	3	21	2,625
31	SA	2	5	3	3	1	2	2	1	19	2,375
32	KNH	2	5	1	2	1	1	1	2	15	1,875
33	IF	1	4	3	1	2	2	2	1	16	2
34	JSA	3	4	1	2	4	3	3	3	23	2,875
36	RAP	1	3	1	2	1	2	1	2	13	1,625
37	TDH	1	4	1	5	2	3	2	4	22	2,75
38	MH	1	3	2	2	3	3	2	2	18	2,25
39	RHP	1	4	1	5	2	3	3	4	23	2,875
40	MIJ	2	3	1	3	1	3	2	3	18	2,25
41	AM	3	5	2	3	5	5	1	5	29	3,625
42	MAA	1	3	1	2	3	3	2	2	17	2,125
43	GW	1	4	1	3	4	2	2	4	21	2,625
44	BIPG	3	5	2	2	3	3	2	4	24	3
45	ZUAC	2	4	1	2	3	3	2	3	20	2,5
46	MA	2	5	1	1	1	3	2	2	17	2,125
47	AW	2	4	1	1	3	2	2	2	17	2,125
48	EMK	2	5	3	2	2	2	2	1	19	2,375
49	MAJ	2	3	1	3	1	3	2	3	18	2,25
50	AFS	2	3	3	3	1	3	3	3	21	2,625
51	MZ	2	4	2	2	1	3	2	1	17	2,125
52	MZA	1	2	2	1	1	1	2	1	11	1,375
53	MASH	3	5	5	4	3	3	3	2	28	3,5
54	DAP	2	2	1	2	2	1	2	2	14	1,75
55	MZY	1	3	3	2	2	2	3	2	18	2,25

## Lampiran 6. Data Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani													
No.	Nama	L/P	Lari 60m		Gantung Angkat Tubuh		Baring Duduk 60 Dtk		Loncat Tegak		Lari 1200 m/1000 m		Jumlah
			S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	
1	MW	P	12.4	2	0	1	16	3	32	3	6.56	2	11
2	DSA	P	17.05	1	0	1	20	4	31	3	10.59	1	10
3	ABPU	P	19.25	1	0	1	16	3	29	2	12.1	1	8
4	EL	P	12.67	2	0	1	28	4	39	4	7.50	1	12
5	FAT	P	16.27	1	0	1	11	3	15	1	12.15	1	7
6	RTJ	P	18.01	1	0	1	17	3	30	2	15.1	1	8
7	IDR	P	18.26	1	0	1	10	3	32	2	11.22	1	8
8	NFA	P	20.02	1	0	1	9	2	29	2	11.51	1	7
9	SF	P	20.01	1	1	1	22	4	32	3	10.47	1	10
10	SAPS	P	19.41	1	0	1	20	4	27	2	4.44	4	12
11	ZFI	P	18.76	1	0	1	17	2	30	2	11.23	1	7
12	AZN	P	11.6	2	0	1	19	3	31	3	5.02	3	12
13	EZ	P	19.27	1	0	1	20	4	32	3	11.22	1	10
14	ACK	P	18.02	2	0	1	22	4	36	3	4.53	4	14
15	YFR	P	10.09	2	0	1	27	4	31	3	11.04	1	11
16	AM	P	16.60	1	0	1	23	4	51	5	9.31	1	12
17	NO	P	12.18	2	0	1	21	3	42	4	12.01	1	11
18	SAR	P	15.51	1	0	1	15	3	35	3	11.23	1	9
19	RM	P	19.48	1	0	1	22	4	26	2	11.13	1	9
20	EPKN	P	12.3	2	1	1	23	4	32	3	6.2	2	12
21	MFP	P	9.5	3	1	1	25	3	26	2	6.14	2	11
22	BAD	P	19.05	1	1	1	23	4	38	3	12.15	1	10
23	YNAP	P	19.68	1	0	1	13	3	24	2	11.23	1	8
24	DNR	P	17.91	1	0	1	15	3	35	3	11.23	1	9
25	VSW	P	18.31	1	0	1	18	3	33	3	11.54	1	9
26	AR	P	19.20	1	0	1	13	3	22	1	11.43	1	7
27	MLP	P	19.17	1	0	1	24	4	32	3	13.1	1	10
28	LTW	P	17.54	1	1	1	21	4	34	3	11.01	1	10
29	NJA	P	17.07	1	0	1	25	4	39	3	11.05	1	10
30	OFAW	P	12.15	2	0	1	17	3	28	2	5.03	3	11
31	SA	P	11.3	3	1	1	13	3	31	3	4.58	3	13
32	KNH	P	14.03	1	0	1	26	4	29	2	8.08	1	9
33	IF	P	18.24	1	0	1	14	3	23	2	11.26	1	8
34	JSA	L	9.71	2	9	3	36	4	52	3	6.38	2	14
35	MYI	L	18.25	1	5	2	38	4	29	1	12.1	1	9
36	RAP	L	10.88	2	6	2	25	3	63	4	6.35	1	12
37	TDH	L	10.26	2	10	3	48	5	58	3	5.10	3	16
38	MH	L	15.17	1	2	1	23	3	41	2	10.28	1	8
39	RHP	L	10.7	2	10	3	31	4	39	2	10.12	1	12
40	MIJ	L	15.12	1	2	1	31	4	41	2	9.27	1	9
41	AM	L	10.55	2	9	3	36	4	54	3	6.16	2	14
42	MAA	L	14.63	1	4	1	33	4	52	3	7.02	1	10
43	GW	L	11.58	1	8	2	46	5	49	4	9.13	1	13
44	BIPG	L	6.5	5	13	3	27	3	45	4	9.45	3	18
45	ZUAC	L	10.1	1	3	2	27	3	41	4	6.31	2	12
46	MA	L	12.76	1	0	1	24	3	51	3	10.44	1	9
47	AW	L	12.25	1	5	2	27	2	35	1	14.16	1	7

48	EMK	L	10.7	2	9	3	27	3	55	3	6.31	2	13
49	MAJ	L	13.01	1	1	1	31	2	41	2	9.34	1	7
50	AFS	L	9.73	2	10	3	29	3	54	3	5.03	3	14
51	MZ	L	12.5	1	6	2	22	3	51	3	10.04	1	10
52	MZA	L	10.4	2	8	2	19	2	50	3	5.18	2	11
53	MASH	L	9.42	3	12	3	23	3	61	4	5.32	2	15
54	DAP	L	14.03	1	5	2	21	3	52	3	5.45	2	11
55	MZY	L	10.33	2	7	2	24	3	57	3	5.12	3	13

Lampiran 7. Hasil Analisis

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kebugaran Jasmani * kaulitas tidur	Between Groups	(Combined)	53.017	10	5.302	.856	.580
		Linearity	28.744	1	28.744	4.639	.037
		Deviation from Linearity	24.273	9	2.697	.435	.909
	Within Groups		272.619	44	6.196		
	Total		325.636	54			

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kebugaran Jasmani * Aktivitas Fisik	Between Groups	(Combined)	121.039	16	7.565	1.405	.191
		Linearity	72.766	1	72.766	13.515	.001
		Deviation from Linearity	48.272	15	3.218	.598	.858
	Within Groups		204.598	38	5.384		
	Total		325.636	54			



### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		kaulitas tidur	Aktivita s Fisik	Kebugar an Jasmani	
N		55	55	55	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	6.38	2.1841	10.55	
	Std. Deviation	2.321	.53406	2.456	
Most Extreme Differences	Absolute	.111	.105	.115	
	Positive	.111	.105	.115	
	Negative	-.066	-.065	-.074	
Test Statistic		.111	.105	.115	
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		.090	.192	.066	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>d</sup>	Sig.	.085	.124	.063	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.078	.116	.057
		Upper Bound	.092	.133	.069

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 112562564.

### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error				Tolerance	VIF
1	(Constant)	7.592	1.664		4.561	.000		
	kaulitas tidur	-.208	.130	-.197	-1.604	.115	.945	1.059
	Aktivitas Fisik	1.961	.564	.426	3.475	.001	.945	1.059

a. Dependent Variable: Kebugaran Jasmani

		Kualitas Tidur	Aktivitas Fisik	Kebugaran Jasmani
Kualitas Tidur	<i>Correlation Coefficient</i>	1	-.235	-.297*
	<i>Sig. (2- tailed)</i>		.084	.028
	<i>N</i>	55	55	55
Aktivitas Fisik	<i>Correlation Coefficient</i>	-.235	1	.472**
	<i>Sig. (2- tailed)</i>	.084		<.001
	<i>N</i>	55	55	55
Kualitas Tidur	<i>Correlation Coefficient</i>	-.297*	.473**	1
	<i>Sig. (2- tailed)</i>	.028	<.001	
	<i>N</i>	55	55	55

### Correlations

		kaulitas tidur	Aktivitas Fisik	Kebugaran Jasmani
kaulitas tidur	Pearson Correlation	1	-.235	-.297*
	Sig. (2-tailed)		.084	.028
	N	55	55	55
Aktivitas Fisik	Pearson Correlation	-.235	1	.473**
	Sig. (2-tailed)	.084		<.001
	N	55	55	55
Kebugaran Jasmani	Pearson Correlation	-.297*	.473**	1
	Sig. (2-tailed)	.028	<.001	
	N	55	55	55

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients Beta		
1	(Constant)	7.687	1.662		4.625	.000
	kaulitas tidur	-.230	.130	-.215	-1.771	.082
	Aktivitas Fisik	1.996	.563	.430	3.543	.001

a. Dependent Variable: Kebugaran Jasmani

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	7.687	1.662		4.625	.000
	kaulitas tidur	-.230	.130	-.215	-1.771	.082
	Aktivitas Fisik	1.996	.563	.430	3.543	.001

a. Dependent Variable: Kebugaran Jasmani

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	91.136	2	45.568	9.863	.001 <sup>b</sup>
	Residual	240.246	52	4.620		
	Total	331.382	54			

a. Dependent Variable: Kebugaran Jasmani

b. Predictors: (Constant), Aktivitas Fisik, kaulitas tidur

## Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian

### Tes Kebugaran Jasmani Lari 60m



Keterangan : siswa sedang melakukan start jongkok untuk lari 60m



Keterangan : siswa sedang memulai lari setelah mendengar aba-aba “Ya”



### Tes Lari 1000m/1200m



Keterangan : Siswa putra sedang memulai lari 1200 meter setelah mendengar aba-aba peluit dari peneliti



Keterangan : siswa sedang melakukan lari 1200m

## Tes Baring Duduk



Keterangan : siswa sedang melakukan sit up dengan dibantu temannya



keterangan : siswa sedang memulai gerakan sit up