

**PERBEDAAN TINGKAT PEMAHAMAN KUALITAS TIDUR ATLETBOLA VOLI
USIA 13-18 TAHUN DI SEKOLAH BOLA VOLI BINA YUANA
DAN ALAP - ALAP JOLOTUNDO**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

Oleh :

**Aji Nugroho
NIM 20602244059**

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2025**

**PERBEDAAN TINGKAT PEMAHAMAN KUALITAS TIDUR ATLET BOLA VOLI
USIA 13-18 TAHUN DI SEKOLAH BOLA VOLI BINA YUANA
DAN ALAP - ALAP JOLOTUNDO**

Oleh:
Aji Nugroho
20602244059

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan (1) Untuk mengetahui tingkat pemahaman kualitas tidur di SBV. Bina Yuana. (2) Untuk mengetahui tingkat pemahaman kualitas tidur di Klub Alap – Alap Jolotundo (3) Untuk mengetahui bagaimana perbedaan tingkat pemahaman kualitas tidur di Sekolah Bola Voli Bina Yuana dan Klub Alap - alap Jolotundo.

Penelitian ini merupakan deskriptif komparatif. Populasi penelitian adalah atlet bola voli usia 13-18 tahun SBV. Sekolah Bola Voli Bina Yuana dan PBV. Alap-alap Jolotundo yang berjumlah 105 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria berlatih minimal 3x seminggu, berusia 13 - 18 tahun, bersedia mengikuti penelitian, berlatih minimal 3 tahun, atlet putra atau putri di masing masing klub. Sehingga didapati jumlah 40 atlet. Instrumen menggunakan angket dengan jumlah butir soal sebanyak 30 butir. Analisis data menggunakan *independent-sampel t-test*.

Hasil penelitian menunjukkan Tingkat pemahaman kualitas tidur atlet usia 13-18 tahun Sekolah Bola Voli Bina Yuana klaten berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 5% (1 atlet), “rendah” sebesar 10% (2 atlet), “sedang” sebesar 25% (5 atlet), “tinggi” sebesar 40% (8 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 20% (4 atlet).Tingkat pemahaman kualitas tidur atlet usia 13-18 tahun Klub Alap-alap Jolotundo Klaten berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 5% (1 atlet), “rendah” sebesar 0%. (0 atlet), “Sedang” sebesar 50% (10 atlet), “tinggi” sebesar 25% (5 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 20% (4 atlet).“Tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat pemahaman kualitas tidur usia 13-18 tahun di Sekolah Bola Voli Bina Yuana dan Klub Alap-alap Jolotundo Klaten”. Dengan hasil signifikansi tingkat pemahaman kualitas tidur usia 13-18 tahun di Sekolah Bola Voli Bina Yuana dan Klub Alap-alap Jolotundo sebesar 0,019, artinya bahwa tingkat pemahaman kualitas tidur usia 13 – 18 tahun di Sekolah Bola Voli Bina Yuana dan Klub Klub Alap - alap Jolotundo tidak memiliki perbedaan yang signifikan.

Kata kunci: *tingkat, pemahaman kualitas tidur, Bina Yuana, Alap – alap Jolotundo*

DISPARITY IN THE LEVEL OF COMPREHENSION ON THE SLEEPING QUALITY OF VOLLEYBALL ATHLETES AGED 13-18 YEARS OLD AT SEKOLAH BOLA VOLI BINA YUANA AND ALAP-ALAP JOLOTUNDO

By:

Aji Nugroho
20602244059

ABSTRAK

This research attempts (1) to ascertain the level of comprehension on the sleeping quality of the volleyball athletes at SBV. Bina Yuana (Bina Yuana Volleyball School), (2) to assess the comprehension on sleeping quality of athletes at Alap - Alap Jolotundo Volleyball Club, (3) to ascertain the disparities in the comprehension on the sleeping quality between the athletes from Bina Yuana Volleyball School and Alap-alap Jolotundo Club.

This research was a descriptive comparative analysis. The research population comprised volleyball athletes aged 13 to 18 years old from Bina Yuana Volleyball School and Alap-Alap Jolotundo Club comprise a total of 105 athletes. The sampling method was purposive sampling, with criteria including training a minimum of three times per week, aged 13 to 18 years old, were willing to participate in the study, at least three years of training, and inclusion of both male and female athletes from each club. A total of 40 athletes were acquired. The instrument employed a questionnaire of 30 question items in total. The data analysis employed an independent-sample t-test.

The research findings indicate that the comprehension of sleeping quality among athletes aged 13-18 years old at Bina Yuana Volleyball School is categorized as follows: in the "very low" level at 5% (1 athlete), in the "low" level at 10% (2 athletes), in the "medium" level at 25% (5 athletes), in the "high" level at 40% (8 athletes), and in the "very high" level at 20% (4 athletes). The comprehension of sleep quality among athletes aged 13-18 years old at Alap-alap Jolotundo Club is classified as follows: in the "very low" level at 5% (1 athlete) and in the "low" level at 0% or it can be said that none athlete is categorized as "low," 50% (10 athletes) in the "medium" level, 25% (5 athletes) in the "high" level, and 20% (4 athletes) in the "very high" level. There is no substantial difference in the comprehension of sleeping quality among 13-18 year old athletes at Bina Yuana Volleyball School and Alap-alap Jolotundo Klaten Club. The significance level of comprehension on the sleeping quality among individuals aged 13-18 years old at Bina Yuana Volleyball School and the Alap-alap Jolotundo Club is at 0.019, indicating that there is no significant difference in their comprehension on the sleeping quality.

Keywords: level, comprehension on sleeping quality, Bina Yuana, Alap-alap Jolotundo

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Aji Nugroho
NIM : 20602244059
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Pemahaman Kualitas Tidur Atlet Bola
Voli Usia 13-18 Tahun Di Sekolah Bola Voli Sekolah
Bola Voli Bina Yuana Dan Klub Alap - Alap Jolotundo

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri. Selama penulisan skripsi ini tidak menggunakan karya orang dan pendapat-pendapat orang lain yang ditulis tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya.

Yogyakarta, 8 Januari 2025

Yang Menyatakan,


Aji Nugroho

NIM. 20602244059



LEMBAR PERSETUJUAN

**PERBEDAAN TINGKAT PEMAHAMAN KUALITAS TIDUR ATLET BOLA VOLI
USIA 13-18 TAHUN DI SEKOLAH BOLA VOLI BINA YUANA
DAN ALAP - ALAP JOLOTUNDO**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Aji Nugroho
NIM 20602244059


Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal : *16 Juni 2025*

Koordinator Program Studi
Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Dr. Fauzi, M.Si.
NIP. 1963122819900210002

Dosen Pembimbing



Dr. Danang Wicaksono, M.Or.
NIP. 198208262008121001

LEMBAR PENGESAHAN

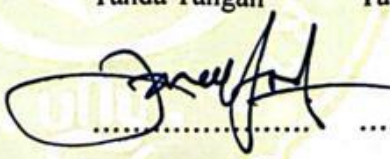
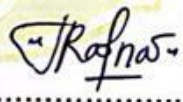

**PERBEDAAN TINGKAT PEMAHAMAN KUALITAS TIDUR ATLET BOLA VOLI
USIA 13-18 TAHUN DI SEKOLAH BOLA VOLI BINA YUANA
DAN ALAP - ALAP JOLOTUNDO**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Aji Nugroho
NIM 20602244059

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal : 30 Januari 2025

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Danang Wicaksono, M.Or (Ketua Tim Penguji)		10/2 2025
Dr. Ratna Budiarti, S.Pd.Kor., M.Or (Sekretaris Tim Penguji)		10/2 2025
Dr. Fauzi, M.Si (Penguji Utama)		7/2 2025

Yogyakarta, 10 Februari 2025
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 197702182008022002

MOTTO

“ Natas, nitis, netes “

**Artinya: Dari Allah kita ada, bersama Allah kita hidup, Dan bersatu dengan
Allah kita Kembali**

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT, Penulis persembahkan karya ini kepada:

1. Kedua orang tua penulis, Bapak Parjono dan Ibu Sri Wulansih. Orang Tua hebat yang selalu menjadi penyemangat saya sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia, dan tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta. Terima kasih selalu berjuang dan selalu berdoa untuk anakmu ini.
2. Kepada kakak penulis Mutiara Windi yang selalu memberikan dorongan dan motivasi hingga penulis sampai di tahap ini.
3. Sahabat-sahabat saya yang siap sedia memberikan bantuan, semangat, dukungan dan perjuangan yang kita lewati bersama sampai detik ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas kasih dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “ Perbedaan Tingkat Pemahaman Kualitas Tidur Atlet Bola Voli Usia 13-18 Tahun Di Sekolah Bola Voli Sekolah Bola Voli Bina Yuana Dan Klub Alap - alap Jolotundo ” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesainya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Ketua Departemen Pendidikan Keplatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Danang Wicaksono, M.Or. selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Pimpinan, Pengurus, Pelatih, dan Atlet Bola Voli di Klub Sekolah Bola

Voli Bina Yuna, klub Alap – alap Jolotundo dan Selabora Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan.

6. Teman-teman PKO FIKK angkatan 2020 selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini Teman-teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 8 Januari 2025

Penulis,



Aji Nugroho
NIM. 20602244059

DAFTAR ISI

PERBEDAAN TINGKAT PEMAHAMAN KUALITAS TIDUR ATLET	i
ABSTRAK	ii
ABSTRAK	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Pengertian Pemahaman	8
2. Tingkat Pemahaman.....	9
3. Kualitas Tidur	11
C. Hasil Penelitian Yang Relevan.....	23
D. Kerangka Berpikir.....	25
E. Pertanyaan Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28

C.	Populasi dan Sampel Penelitian	28
D.	Definisi Operasional Variabel.....	29
E.	Instrumen Penelitian	29
F.	Validitas dan Reabilitas Instrumen	31
G.	Teknik Pengumpulan Data.....	33
H.	Teknik Analisis Data.....	34
2.	Uji Prasyarat	36
b)	Uji Homogenitas.....	36
c)	Uji Perbedaan	37
BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN.....		38
A.	Hasil Penelitian	38
1.	Subyek Penelitian.....	38
2.	Hasil Analisis Deskriptif	39
3.	Uji Prasyarat.....	41
4.	Hasil Uji Perbedaan	43
F.	Pembahasan.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		50
A.	Kesimpulan	50
B.	Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA		52
LAMPIRAN.....		55

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kisi-kisi pertanyaan.....	31
Tabel 2 Hasil Reliabilitas	32
Tabel 3 Daftar Pertanyaan.....	33
Tabel 4 Norma Penelitian.....	35
Tabel 5 Hasil Nilai Bina Yuana	38
Tabel 6 Hasil Nilai Alap-alap Jolotundo.....	39
Tabel 7 Analisis Deskriptif.....	39
Tabel 8 Hasil Data Bina Yuana	40
Tabel 9 Hasil Data Alap-Alap Jolotundo	401
Tabel 10 Uji Normalitas	42
Tabel 11 Uji Homogenitas.....	42
Tabel 12 Uji Perbedaan	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Pikir	27
-------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	55
Lampiran 2. Balasan Penelitian.....	56
Lampiran 3. Angket Uji Instrumen	57
Lampiran 4. Uji Instrumen.....	60
Lampiran 5. Uji Validitas, Reliabilitas, Tingkat Kesukaran.....	61
Lampiran 6. Instrumen Penelitian	62
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian Bina Yuana	65
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian Alap-alap Jolotundo	66
Lampiran 9. Surat Balasan Bina Yuana	67
Lampiran 10. Surat Balasan Alap-alap Jolotundo.....	68
Lampiran 11. Data Penelitian Bina Yuana	69
Lampiran 12. Data Pengisi Angket Bina Yuana	70
Lampiran 13. Data Penelitian Alap-alap Jolotundo	71
Lampiran 14. Data Pengisi Angket Alap-alap Jolotundo.....	72
Lampiran 15. Uji Analisis Deskriptif.....	73
Lampiran 16. Uji Normalitas	73
Lampiran 17. Uji Homogenitas.....	74
Lampiran 18. Uji Beda	74
Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian.....	75

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan kebutuhan manusia yang merupakan unsur pokok dan sangat berpengaruh dalam pembentukan jiwa (rohani) dan jasmani (raga atau tubuh) yang kuat. Setiap manusia yang sering melakukan kegiatan olahraga akan memiliki kesehatan rohani dan jasmani yang lebih baik dibanding manusia yang jarang atau tidak pernah melakukan kegiatan olahraga (Panzi & Friyani, 2023: 99). Olahraga juga merupakan salah satu metode penting untuk mengurangi stress, selain itu olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang meningkatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk memproduksi sistem tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta stres.

Olahraga memiliki berbagai cabang dan juga beberapa kategori. Di Indonesia banyak cabang olahraga permainan yang disukai oleh masyarakat, seperti sepak bola dan bola voli. Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat Indonesia. Olahraga ini dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita (Candra dkk., 2019: 73). Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu, yang bisa dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdapat 6 orang pemain (Adnan & Arlidas, 2019: 90). Teknik-teknik dasar yang ada dalam permainan bola voli yaitu: *service, passing, smash, dan block*, selain teknik dasar dalam permainan bola

voli kemenangan juga sangat bergantung pada teknik, fisik, taktik dan mental seorang pemain (Sovenski, 2018: 129). Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat Indonesia. Olahraga ini dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita (Candra dkk., 2019: 73).

Bola voli merupakan olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang baik, bagi orang yang memiliki pola hidup yang tidak baik seperti kurang istirahat mungkin akan sulit berkembang karena kurang maksimal saat latihan. Tidur adalah suatu keadaan yang berulang-ulang, perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Memperoleh kualitas tidur terbaik adalah penting untuk peningkatan kesehatan yang baik dan pemulihan individu yang sakit. Jika orang memperoleh tidur yang cukup, mereka merasa tenaganya telah pulih (Potter & Perry 2006). Kualitas tidur adalah suatu kondisi yang dialami oleh seseorang sehingga mendapatkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidurnya (Fenny & Supriatmo, 2016).

Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif tidur, seperti latensi tidur, efisiensi tidur, dan fragmentasi tidur, serta aspek yang lebih subyektif, seperti kedalaman atau ketenangan tidur (Perumal, Narasimhan & Kramer, 2016). Beberapa penelitian telah menemukan bahwa tidur yang tidak sehat, dengan mengurangi jam tidur, kualitas tidur tidak terpenuhi akan berdampak buruk pada kesehatan. Pembatasan tidur mengubah ekspresi 117 gen dari 25 jalur yang paling diregulasi, 15 termasuk yang untuk aktivasi sel B, produksi IL-8, dan pensinyalan NF-kB, peradangan kronis, penyakit kardiometabolik,

regulasi glukosa dan tingkat sitokin inflamasi (Nedeltcheva & Scheer, 2014). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hill et al., 2018) stres oksidatif, akumulasi neuronal dari ROS dan akan menjadi patogenesis penyakit degeneratif saraf.

Sekolah Bola Voli Bina Yuana merupakan klub bola voli di kota Klaten. Prestasi yang telah diraih yaitu juara kejuaraan di kota Klaten maupun di sekitarnya, namun untuk di level provinsi Jawa Tengah klub ini baru bisa berpartisipasi dan belum bisa menjuarainya. Sekolah Bola Voli Bina Yuana memiliki jumlah atlet kurang lebih 200 atlet di kelompok putra dan putri. Latihan di Sekolah Bola Voli Bina Yuana yaitu 3-4 kali dalam seminggu. Pelatih di klub ini juga sudah bersertifikat resmi. Pada observasi yang dilakukan penulis, ditemukan beberapa hal yang dirasa bisa mengganggu maksimalnya hasil latihan para atlet, terutama masalah semangat dan gairah latihan. Banyak di temukan atlet yang terlihat lelah, kurang fokus, dan juga seperti kurang tidur. Hal ini membuat latihan yang membutuhkan konsentrasi dan tenaga yang ekstra menjadi kurang maksimal, hasil dari latihan yang kurang maksimal ini akan berpengaruh pada perkembangan pemain dan juga pada sesi latihan hanya mendapatkan lelah yang berlebih. Pada observasi ini di temukan juga masalah yang mengganggu proses latihan, yaitu tingkat keberangkatan atlet yang tidak stabil. Hal tersebut juga sangat mengganggu proses latihan yang berlangsung

Kemudian pada observasi yang dilakukan di Klub Alap – Alap Jolotundo , yaitu klub yang juga di wilayah kota Klaten, pada porsi latihan yang sama yaitu

3-4x seminggu, juga banyak di temukan hal serupa yaitu atlet yang terlihat lelah, kurang fokus, dan juga seperti kurang tidur yang menurut penulis mengurangi efisiensi dalam latihan, dan beberapa atlet mengaku mengalami kurang tidur yang mengganggu proses latihan. Maka dari itu penulis ingin melakukan penelitian tentang pemahaman kualitas tidur terhadap atlet Sekolah Bola Voli Bina Yuana dan Klub Alap – Alap Jolotundo.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat di identifikasikan beberapa masalah sebagai berikut :

1. Atlet kurang fokus saat yang secara tidak langsung dapat mempengaruhi atlet latihan di Sekolah Bola Voli Bina Yuana .
2. Atlet tidak fit saat latihan, sehingga mengganggu proses latihan di Sekolah bola voli Bina Yuana.
3. Tingkat keberangkatan yang tidak stabil di Sekolah Bola Voli Bina Yuana
4. Belum diketahuinya tingkat pemahaman kualitas tidur di Sekolah bola voli Bina Yuana.
5. Atlet kurang fokus saat yang secara tidak langsung dapat mempengaruhi motivasi atlet saat mengikuti latihan di Klub Alap -Alap Jolotundo.
6. Atlet tidak fit saat latihan sehingga mengganggu proses latihan di klub Alap - Alap Jolotundo.
7. Belum diketahuinya tingkat pemahaman kualitas tidur di Klub Alap - Alap Jolotundo.
8. Fasilitas yang kurang memadai di Klub Alap - Alap Jolotundo.

C. Batasan Masalah

Pembatasan masalah adalah usaha untuk menetapkan batasan-batasan dari masalah penelitian yang akan di teliti. Untuk menghindari dari penafsiran yang berbeda-beda, maka dari itu dalam penelitian ini diberikan batasan permasalahan agar ruang lingkup penelitian lebih jelas. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah “ Tingkat Pemahaman Kualitas Tidur Atlet Bola Voli Pada Perfoma Latihan Di Sekolah Bola Voli Bina Yuana Dan Klub Alap - Alap Jolotundo”

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada paparan latar belakang dan identifikasi masalah, secara khusus perumusan masalah dapat dijabarkan kedalam pertanyaan penelitian berikut:

1. Seberapa persen tingkat pemahaman kualitas tidur di Sekolah Bola Voli Bina Yuana ?
2. Seberapa persen tingkat pemahaman kualitas tidur di Klub Alap - alap Jolotundo ?
3. Bagaimana perbedaan tingkat pemahaman kualitas tidur di Sekolah Bola Voli Bina Yuana dan Klub Alap - Alap Jolotundo?

E. Tujuan Penelitian

Mengacu pada perumusan masalah tersebut, penelitian ini memiliki tujuan yaitu sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat pemahaman kualitas tidur di Sekolah Bola Voli Bina Yuana

2. Untuk mengetahui tingkat pemahaman kualitas tidur di Klub Alap – Alap Jolotundo
3. Untuk mengetahui bagaimana perbedaan tingkat pemahaman kualitas tidur di Sekolah Bola Voli Bina Yuana dan Klub Alap – Alap Jolotundo.

F. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang didapatkan dari penelitian ini adalah:

1. Secara Teoritis :

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan referensi bagi penelitian selanjutnya dengan konteks yang sama.

2. Secara Praktis :

a. Bagi Penulis

Mengetahui tingkat pemahaman kualitas tidur atlet Sekolah Bola Voli Bina Yuana Klaten dan Klub Alap – Alap Jolotundo.

b. Bagi Pelatih

Pelatih dapat mengetahui seberapa tinggi tingkat pemahaman atlet tentang kualitas tidur agar bisa mengatur porsi latihan sehingga atlet tidak mengalami kelelahan yang bisa membuat performa atlet menjadi kurang maksimal di Sekolah Bola Voli Bina Yuana Dan Klub Alap – Alap Jolotundo.

c. Bagi Orang Tua Atlet

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan, pertimbangan, dan evaluasi kegiatan atlet saat di rumah, sehingga atlet memiliki kualitas tidur yang baik

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Pemahaman

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pemahaman adalah sesuatu yang dapat kita mengerti maksudnya dengan benar. Pemahaman adalah kesanggupan untuk mendefinisikan, merumuskan kata yang sulit dengan perkataan sendiri. Dapat pula merupakan kesanggupan untuk menafsirkan suatu teori atau melihat konsekuensi atau implikasi, meramalkan kemungkinan atau akibat sesuatu. Proses belajar seorang peserta didik selain harus mengetahui apa yang telah dipelajari mereka juga harus memahami hal yang mereka pelajari. Peserta didik dikatakan paham sesuatu yang telah dipelajari dan diketahui apabila peserta didik tersebut menggunakan bahasa sendiri tetapi maknanya sama. Seperti yang dijelaskan oleh Wibowo (2014:42)

Pemahaman merupakan kemampuan seseorang untuk menyerap arti materi atau bahan yang sudah dipelajari. Pemahaman tidak akan terwujud dan terlaksana apabila sebelumnya tidak ada pengetahuan sebelumnya. Sedangkan pengetahuan pun juga tidak akan bermakna apabila tidak didukung dengan adanya pemahaman. Pemahaman dapat menggambarkan sebuah pengetahuan yang lebih mendalam tentang suatu hal ataupun materi. Sedangkan menurut Purwanto (2013: 44), pemahaman yaitu tingkat kemampuan yang mengharapkan seseorang untuk

memahami arti suatu konsep, situasi serta fakta yang diketahuinya.

Atlet dikatakan memahami sesuatu apabila dapat memberikan penjelasan atau memberi uraian yang lebih rinci tentang hal dipelajari dengan menggunakan bahasanya sendiri dan juga dapat memberikan contoh apa yang telah peserta didik pelajari dengan permasalahan-permasalahan yang ada di sekitarnya. Peserta didik dituntut untuk memahami atau mengerti apa yang telah diajarkan oleh guru, mengetahui apa yang sedang dikomunikasikan, dan dapat memanfaatkan isinya. Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pemahaman adalah hasil proses belajar yang ditandai dengan kemampuan menjelaskan atau mendefinisikan suatu informasi dengan bahasa sendiri.

2. Tingkat Pemahaman

Terdapat tingkatan-tingkatan dalam pemahaman, seperti yang dikemukakan oleh Sudjana (2013:24-25) pemahaman dapat dibedakan dalam 3 kategori, yaitu:

- a. Tingkat terendah dalam pemahaman adalah terjemah, yang dimulai dari terjemahan dalam arti sebenarnya, misalnya mengartikan Bhineka Tunggal Ika. Ditingkat ini seseorang tidak perlu menjelaskan panjang lebar tentang suatu materi atau konsep.
- b. Tingkat kedua adalah pemahaman penafsiran yaitu menghubungkan bagian-bagian beberapa pengetahuan terdahulu yang telah diketahui atau hanya beberapa bagian dari grafik dengan kejadian yang telah dialami. Kemudian dapat membedakan yang pokok dan yang

bukan pokok sehingga pendengar dapat mengerti perbedaanya.

- c. Tingkat ketiga atau tingkat tertinggi adalah pemahaman ekstrapolasi. Diharapkan seseorang mampu melihat dibalik atau memperkirakan tentang konsekuensi atau dapat memperluas persepsi dalam arti waktu dimensi, kasus ataupun masalahnya, intinya adalah dapat menjelaskan sejelas-jelasnya kepada pendengar tentang materi atau konsep yang disampaikan. Tentang saja tanpa keluar dari konsep awal meskipun terkesan penjelasan tersebut sangat luas.

Menurut Daryanto (2005: 106) kemampuan pemahaman berdasarkan tingkat kepekaan dan derajat penyerapan materi dapat dijabarkan ke dalam tiga tingkatan, yaitu:

- a. Menterjemahkan (*translation*)

Pengertian menerjemahkan bukan hanya berarti pengalihan arti dari bahasa yang satu ke dalam bahasa yang lain. Tetapi dapat berarti dari konsepsi abstrak menjadi suatu model simbolik untuk mempermudah orang dalam mempelajarinya.

- b. Menafsirkan (*interpretation*)

Kemampuan ini lebih luas dari pada menerjemahkan. Hal ini merupakan kemampuan untuk mengenal dan memahami. Menafsirkan dapat dilakukan dengan cara menghubungkan pengetahuan yang lalu dengan pengetahuan yang diperoleh berikutnya, menghubungkan antara grafik dengan kondisi yang dijabarkan sebenarnya, serta membedakan yang pokok dan tidak pokok dalam pembahasan.

c. Mengekstrapolasi (*extrapolation*)

Berbeda dari menerjemahkan dan menafsirkan, mengekstrapolasi memiliki sifat yang lebih tinggi karena menuntut kemampuan intelektual yang lebih tinggi sehingga seseorang dituntut untuk bisa melihat sesuatu yang tertulis.

3. Kualitas Tidur

a. Definisi Tidur

Tidur adalah kondisi yang tidak disadari yang dapat digerakan oleh peningkatan yang tepat atau sentuhan atau dapat juga dianggap sebagai kondisi yang relatif jelas, bukan hanya kondisi yang benar-benar sunyi tanpa gerakan melainkan rangkaian siklus membosankan yang dijelaskan oleh tindakan yang dapat diabaikan, ada perubahan mental dan pengurangan mengingat akan respon dari luar (Hidayat, 2015). Tidur adalah suatu keadaan kemajuan dalam kesadaran atau setengah kesadaran seseorang yang bisa digerakan, tidur juga bisa didefinisikan sebagai waktu istirahat bagi tubuh dan otak yang digambarkan dengan suatu ciri khas posisi diam dan berkurangnya pengaruh sensitifitas namun tetap waspada terhadap respon dari luar tubuh (Dorland, 2010).

Kebutuhan dasar manusia salah satunya adalah tidur. Manusia membutuhkan waktu tidur untuk memenuhi kebutuhan setiap harinya. Dalam keadaan tidur, manusia lebih responsif terhadap rangsangan

internal (Martini et al., 2018). Tidur merupakan kondisi organisme yang teratur, berulang, dan mudah dibalikkan yang ditandai oleh relatif tidak bergerak dan peningkatan besar ambang respon terhadap stimuli eksternal relatif dari keadaan terjaga (Kaplan et al., 2010).

Dari beberapa pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa tidur adalah kondisi yang tidak disadari yang dapat digerakan oleh peningkatan yang tepat atau sentuhan atau dapat juga dianggap sebagai kondisi yang relatif jelas, bukan hanya kondisi yang benar-benar sunyi tanpa gerakan melainkan rangkaian siklus membosankan yang dijelaskan oleh tindakan yang dapat diabaikan, ada perubahan mental dan pengurangan mengingat akan respon dari luar dalam kesadaran atau setengah kesadaran seseorang yang bisa digerakan, merupakan waktu istirahat bagi tubuh dan otak yang digambarkan dengan suatu ciri khas posisi diam dan berkurangnya pengaruh sensitifitas namun tetap waspada terhadap respon dari luar tubuh

b. Etiologi Tidur

Penyebab dari gangguan pola tidur yaitu (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2016):

1) Hambatan lingkungan yang terdiri dari:

- a) Tempat yang lembab
- b) Suhu lingkungan
- c) Pencahayaan
- d) Keramaian

- e) Bau tidak sedap
- 2) Kurang kontrol tidur
- 3) Kurang privasi
- 4) Tidak adanya teman tidur
- 5) Tidak familiar dengan peralatan tidur

Beberapa faktor yang menyebabkan pola tidur terganggu, yaitu (Kozieretal., 2011):

1) Faktor psikologi

Cemas yang berlebih dapat menjadi penyebab pola tidur seseorang terganggu.

2) Fakor lingkungan

Lingkungan yang tidak efektif dapat mengganggu pola tidur seperti lingkungan yang ramai karna adanya suara bising serta kunjungan teman atau kerabat

3) Perilaku

Merokok, penggunaan obat-obatan serta mengkonsumsi minuman beralkohol juga dapat menyebabkan pola tidur terganggu

4) Faktor penyakit

Penyakit yang sedang di derita juga dapat menjadi pencetus terganggunya pola tidur di karenakan gangguan rasa nyaman.

c. Fungsi Tidur

Fungsi tidur antara lain untuk melindungi tubuh, konservasi energi, restorasi otak, homeostasis, meningkatkan fungsi immunitas, dan regulasi suhu tubuh (Lumbantobing, 2008). Tidur menggunakan kedua efek psikologis pada jaringan otak dan organ-organ tubuh manusia. Tidur dalam beberapa cara dapat menyegarkan kembali aktifitas normal pada bagian jaringan otak (Kozier, 2010).

Beberapa penelitian menyatakan fungsi tidur yaitu homeostatik dan restoratif yang penting untuk cadangan energi normal (Kaplan et al., 2010). Tujuan tidur masih belum jelas. Tidur berkontribusi dalam melindungi keadaan psikologis dan fisiologis. Denyut jantung orang dewasa sehat rata-rata 70-80 per menit atau kurang jika kondisi fisik dalam keadaan baik. Selama tidur NREM, fungsi biologis lambat. Namun, denyut jantung menurun sampai 60 denyut per menit atau kurang selama tidur. Ini menunjukkan bahwa jantung berdetak lebih lambat 10-20 kali dalam setiap menit atau 60-120 kali lebih sedikit dalam setiap jam selama tidur. Oleh karena itu, tidur nyenyak berguna untuk mempertahankan fungsi jantung, pernapasan, tekanan darah, dan otot (Potter & Perry, 2010).

d. Faktor Yang Mempengaruhi Tidur

Menurut (Guyton & Hall, 2014) faktor yang mempengaruhi tidur yaitu:

1) Obat dan substansi

Menurut Schweitzer obat dapat menjadi masalah bagi individu karena dapat mempengaruhi pola tidur. Obat tidur yang diresepkan terkadang lebih banyak kekurangan daripada kelebihan.

2) Gaya hidup

Seseorang yang melakukan pekerjaan berat dan tidak terbiasa, terlibat terlalu larut malam dalam kegiatan sosial serta waktu makan malam yang berubah dapat mengganggu pola tidur.

3) Lingkungan

Lingkungan di mana tempat seseorang tidur dapat mempengaruhi tidur seperti posisi tempat tidur, ventilasi yang kurang. Tidur dengan kawan yang mendengkur juga mampu mengganggu tidur, namun apabila seseorang terbiasa tidur dengan orang lain, maka akan terbangun ketika tidur sendiri.

4) Gangguan psikiatri dan stress emosional

Masalah yang sedang dialami seseorang akan menyebabkan kekhawatiran yang kemudian mengganggu tidur. Gangguan psikiatri yang berhubungan dengan tidur salah satunya adalah cemas. Cemas membuat inividu menjadi tegang dan

menimbulkan rasa tidak puas ketika tidak mampu untuk beristirahat. Kegugupan membuat individu berjuang untuk beristirahat. Tidur akan terganggu apabila cemas terus berlanjut.

5) Makanan dan asupan kalori

Pola tidur yang baik terbentuk karena adanya kebiasaan mengkonsumsi makan makanan yang baik.

6) Latihan dan kelelahan

Seseorang kelelahan karena kerja atau berolahraga biasanya dapat tidur dengan nyenyak. Namun, tidur akan menjadi sulit apabila kelelahan berlebih yang berasal dari hasil bekerja. Hal ini masih menjadi masalah bagi anak hingga dewasa.

7) Penyakit Medis

Tidur dapat terganggu akibat penyakit medis seperti gangguan jantung dan pernafasan, pencernaan dan gangguan pada kulit, rambut, kuku.

e. Fisiologi Tidur

Tidur terdapat dua fisiologis yaitu tidur dengan gerakan yang cepat *Rapid Eye Movement* (REM) dan tidur dengan gerakan mata tidak cepat *Non Rapid Eye Movement* (NREM) (Kaplan et al., 2010).

1) *Non Rapid Eye Movement* (NREM) terdiri dari empat stadium:

a) NREM stadium satu

Seseorang akan mudah terbangun karena adanya rangsangan suara, dan seakan akan telah bermimpi. Stadium ini termasuk paling ringan.

b) NREM stadium dua

Tidur berlangsung 10-20 menit. Dalam tahap ini tidur seseorang mulai rileks karena tidur dapat terjaga.

c) NREM stadium tiga

Seseorang mengawali tidur dengan nyenyak dan susah untuk di bangunkan bahkan untuk di gerakkan. Berlangsung 15-30 menit pada tahap ini.

d) NREM stadium empat

Tahap terberat dari tidur, sebagian besar dari malam di habiskan dalam tahap ini, jadi jika seseorang sudah tertidur akan susah untuk di bangunkan. Tahap ini berlangsung 15-30 menit.

2) *Rapid Eye Movement* (REM)

Proses ini dimulai sekitar satu setengah jam kemudian setelah tidur dimulai, mimpi yang kurang jelas hingga nyata muncul. Meningkat setiap siklus rata-rata 20 menit setiap siklus ditandai dengan responden otonom yaitu:

a) Mata bergerak cepat

b) Tidak optimalnya pernafasan dan denyut jantung

c) Tekanan darah yang meningkat

REM akan berlangsung lama jika seseorang nyenyak dalam tidurnya, sebaliknya seseorang yang mengantuk akan berlangsung singkat (Sharwood, 2012).

f. Jenis Tidur

Terdapat 2 jenis yaitu tidur paroduksal atau REM dan tidur gelombang lambat. Dinamai tidur gelombang lambat karena memperlihatkan amplitudo yang lebih besar dan gelombang EEG yang semakin pelan pada masing masing tahap. Pada permulaan tidur, dalam waktu 30-45 menit dari stadium 1 (tidur ringan) berpindah ke stadium 4 (tidur gelombang lambat), kemudian dalam periode yang sama anda berputar melalui tahap yang sama. Tidur parodoksal terjadi selama 10-15 menit terdapat pada akhir masing-masing siklus tidur gelombang lambat. Dinamakan tidur parodoksal karena meskipun anda masih tidur lelap, pola

Fase tidur gelombang lambat mengulangi hal yang sama setelah episode paradoks tersebut. Seseorang secara siklik bergantian mengalami kedua jenis tidur tersebut sepanjang malam. Dalam siklus tidur normal, sebelum masuk ke tidur paradoksal selalu melewati tidur gelombang lambat (National Sleep Foundation, 2016).

g. Gangguan Tidur

1) Insomnia

Insomnia merupakan hambatan dalam memulai tidur pada waktu malam. Gangguan tidur sementara, jika terus berlanjut beberapa malam, tetapi akan menjadi konstan jika itu berlangsung cukup lama atau lebih lama. Gangguan tidur sementara dapat disebabkan oleh stres, perasaan berenergi berlebihan, atau pergantian model istirahat selama latihan. Pola tidur akan membaik ketika latihan kembali seperti biasa. Gangguan tidur yang lama mungkin karena masalah mental (Agustin, 2012).

2) Hiperinsomnia

Hiperinsomnia kebalikan dari insomnia yaitu kelebihan waktu tidur khususnya pada siang hari. Kendala ini diakibatkan kondisi medis, semacam memburuknya pada sistem saraf pusat, gangguan metabolik (Agustin, 2012).

3) Deprivasi Tidur

Kurang tidur dapat disebabkan oleh penyakit, tekanan semangat, penggunaan obat-obatan, pengaruh lingkungan yang meresahkan. Deprivasi tidur dapat menyebabkan daya ingat terganggu, sulit mengambil tindakan dan gangguan emosional seperti kecemasan (Gryglewska, 2010).

4) Parasomnia

Parasomnia adalah suatu gerakan yang biasa terjadi pada saat individu terjaga dari istirahatnya namun akan menjadi tidak biasa dengan asumsi tindakan tersebut terjadi pada saat individu sedang tidur. Gangguan tidur ini lebih normal pada anak-anak, latihan ini termasuk berjalan dalam tidur, bangun larut malam, mimpi buruk dan mengompol (Indrawati, 2012).

5) *Sleep Apnea*

Sleep apnea merupakan perihal dimana seseorang berhenti bersantai untuk jangka waktu yang cukup lama selama tidur (Gryglewska, 2010). Terdapat tiga jenis, obstruktif, fokal, dan kompleks campuran. Apnea obstruktif dipicu oleh mengendurnya jaringan lunak. Apnea fokal terjadi ketika otak besar mengabaikan untuk berbicara dengan otot-otot pernapasan. Apnea kompleks campuran adalah campuran dari apnea obstruktif dan fokal (Agustin, 2012).

h. Lama Waktu Tidur Normal

Dalam dokumen yang di keluarkan oleh Kemenkes (2024) Tidur seringkali dianggap sebagai kegiatan yang tidak produktif dan membuang-buang waktu. padahal, jika dalam porsi yang cukup, tidur dapat memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh. Untuk itu pembahasan mengenai penerapan pola hidup sehat, tidak pernah bisa lepas dari pembahasan mengenai pentingnya menjaga pola tidur.

Dengan menjalankan pola tidur yang baik, fungsi tubuh seseorang akan berjalan dengan baik, sehingga dapat mudah terhindar dari beberapa penyakit seperti Stres, diabetes, hingga penyakit jantung. Melihat kondisi tersebut, maka penting bagi kita untuk dapat mengetahui berapa waktu yang cukup untuk seseorang bisa mendapatkan pola tidur yang sehat. Berikut ini adalah beberapa waktu tidur yang sesuai dengan umur, agar bisa mendapatkan kualitas waktu tidur yang baik, diantaranya adalah:

- 1) Usia 0-1 bulan: bayi yang usianya baru 2 bulan membutuhkan waktu tidur 14-18 jam sehari.
- 2) Usia 1-18 bulan: bayi membutuhkan waktu tidur 12-14 jam sehari termasuk tidur siang.
- 3) Usia 3-6 tahun: kebutuhan tidur yang sehat di usia anak menjelang masuk sekolah ini, mereka membutuhkan waktu untuk istirahat tidur 11-13 jam, termasuk tidur siang.
- 4) Usia 6-12 tahun: Anak usia sekolah ini memerlukan waktu tidur 10 jam.
- 5) Usia 12-18 tahun: menjelang remaja sampai remaja kebutuhan tidur yang sehat adalah 8-9 jam.
- 6) Usia 18-40 tahun: orang dewasa membutuhkan waktu tidur 7-8 jam setiap hari.

B. Profil Sekolah Bola Voli Bina Yuana dan Klub Alap - alap Jolotundo

1. Sekolah Bola Voli Bina Yuana

Sekolah Bola Voli Bina Yuana merupakan klub baru di kota Klaten. Awal dari berdirinya klub ini karena telah di cabutnya ijin Yuso Klaten sehingga berganti nama menjadi Bina Yuana. Sudah banyak atlet yang di lahirkan dari klub ini, mulai dari atlet tarkam hingga yang levelnya sudah nasional bahkan sampai Proliga. Jumlah atlet yang dimiliki sekarang kurang lebih mencapai 200-an atlet. Untuk jadwal latihannya 3-4 kali dalam seminggu. Untuk tempat latihan dibagi menjadi 2, yaitu GOR Kwaren dan juga GOR Mayungan di Ngawen Klaten. Pelatih di klub ini merupakan pelatih yang memiliki kompetensi di bidang bola voli, memiliki sertifikat dan merupakan mantan atlet bola voli. Prestasi team yang sudah di raih masih di tingkat kabupaten dan baru bisa berpartisipasi di event tingkat provinsi. Pengelompokan latihan juga di bagi menjadi beberapa kelompok. Di kelompok putra menjadi 4 kelompok, yaitu kelompok pertama (2008 – senior) kelompok kedua (2009 -2010), kelompok ketiga (2011-2012), kemudiaan (2013 – di bawahnya). Di kelompok putri di bagi menjadi 4 kelompok , yaitu kelompok A (2010 Senior), kelombok B (2011- 2012), Kelompok C (2013- kelompok di bawahnya), dan juga kelompok pemula.

2. Klub Klub Alap - alap Jolotundo

Klub Alap – Alap Jolotunto merupakan klub bola voli yang berada di daerah Jolotundo Jatinom Klaten. Klub ini adalah klub resmi baru di klaten yang berfokus pada pembinaan kelompok usia anak dan remaja.

Prestasi yang didapat mungkin belum terlihat di klub ini , di karenakan baru beberapa tahun berdiri. Untuk tempat latihanya berada di belakang Umbul Jolotundo. Untuk jadwal latihanya 3x dalam seminggu. Pelatih di klub ini memiliki basic Sarjana Olahraga dan juga mantan atlet bola voli. Pengelompokan di klub ini di bagi menjadi 2, yaitu putra dan putri. Jumlah atlet mencapai 60-an atlet.

C. Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat diperlukan guna mendukung kerangka teori yang ada dan kerangka berpikir yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai acuan dalam pengajuan pertanyaan penelitian itu, penelitian yang relevan dalam penelitian ini diantaranya:

1. Penelitian yang dilaksanakan Natasyah Hana Zafirah (2017) “Hubungan Antara Kualitas Tidur Terhadap Hasil Belajar Blok Emergency Medicine Mahasiswa Angkatan 2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung”. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur terhadap hasil belajar blok emergency medicine mahasiswa angkatan 2013 program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas lampung .Berdasarkan analisis univariat didapatkan hasil yaitu sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji statistik Mann Whitney didapatkan hasil yaitu terdapat hubungan bermakna antara kualitas tidur terhadap hasil belajar mahasiswa dengan nilai $p < 0,05$.

2. Penelitian yang dilaksanakan Dhaifany Karissa Caesarri (2021) yang berjudul "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Masa Pandemi Covid -19" Tidur merupakan suatu kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisiologis yang merupakan kondisi dimana terjadi penurunan atau hilangnya persepsi dan reaksi terhadap lingkungan, namun masih dapat dibangunkan dengan rangsang cukup. Setiap orang perlu memiliki kebutuhan tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Penurunan kualitas tidur ditandai dengan rasa kantuk berlebih, lemas, sulit berkonsentrasi dalam belajar yang berkaitan erat dengan hasil prestasi akademik. Konsentrasi belajar adalah suatu kemampuan untuk memusatkan perhatian yang sangat berhubungan dengan memori dan berguna dalam proses belajar terutama pada mahasiswa kedokteran yang memiliki beban studi yang berat seperti ujian dan tugas yang padat. Pandemi Covid- 19 juga dapat berdampak kepada terjadinya gangguan tidur yang akan menurunkan kualitas tidur dan mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran di masa pandemi Covid-19. Metode penelitian yang digunakan adalah *literature review* dari beberapa jurnal baik dari nasional maupun internasional kemudian dirangkum menjadi sebuah topik pembahasan dan disajikan dalam artikel. Hasil dari penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran di masa Pandemi Covid -19.

3. Penelitian yang dilaksanakan oleh Muhammad Dien Iqbal (2017) yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta” Mahasiswa perantau memiliki pola hidup yang tidak teratur, khususnya dalam beraktivitas fisik dan tidur. Dari hasil studi pendahuluan peneliti, diketahui bahwa 7 dari 10 mahasiswa perantau kurang dalam beraktivitas fisik dan memiliki kualitas tidur yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa perantau di Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional menggunakan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa perantau di Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling dan accidental sampling. Total sampel sebanyak 110 mahasiswa. Instrumen aktivitas fisik yang digunakan adalah *Global Physical Activity Questionnaire* dan instrumen kualitas tidur adalah *Pittsburgh Quality Sleep Index*. Analisis data menggunakan Chi Square (Kai Kuadrat) dengan taraf kepercayaan 95%. Hasil analisis chi square diperoleh nilai $(p) = 0.006$ dan Odd Ratio (OR) = 4.136. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan. antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur. Subyek yang aktif dalam beraktivitas fisik mempunyai peluang mendapatkan kualitas tidur yang baik 4.136 kali lebih tinggi dibandingkan subyek yang tidak aktif.

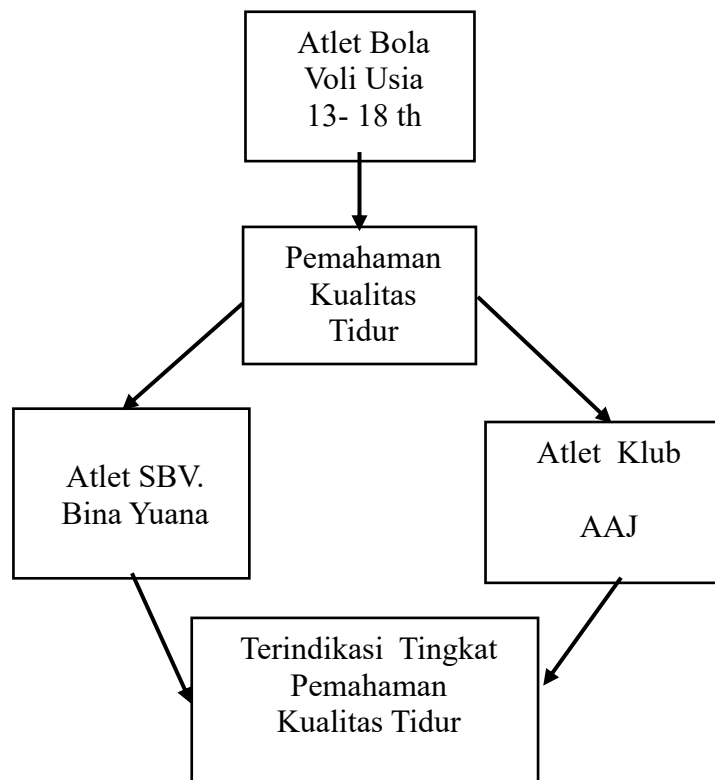
D. Kerangka Berpikir

Klub bola voli merupakan salah satu ruang lingkup lembaga yang di dalamnya terdapat bibit-bibit olahragawan yang memiliki potensi besar untuk

dibina menjadi atlet berprestasi. Klub bola voli tersebut merupakan wadah untuk mengembangkan bakat dan meningkatkan prestasi terutama olahraga bola voli. Kegiatan latihan bola voli di klub Sekolah Bola Voli Bina Yuana Klaten dan klub AAJ Jolotundo sekarang ini mengalami ketidakstabilan prestasi, terbukti dengan prestasi di kelompok umur yang sekarang agak sulit untuk mendapat juara pada event Kabupaten maupun Provinsi . Banyak muncul pertanyaan mengapa prestasi tidak kunjung meningkat. Apakah hal ini disebabkan oleh faktor kualitas performa atlet pada saat latihan.

Pemahaman atlet mengenai kualitas tidur adalah dasar bagi atlet untuk bisa mengetahui bagaimana mengatur pola tidur yang baik. Sebagai atlet, mengetahui pola hidup yang sehat merupakan yang sangat penting , dimana istirahat sama pentingnya dengan latihan fisik maupun teknik.

Peningkatan prestasi atlet tidak hanya di pengaruhi oleh makan yang cukup, latihan yang berat , namun perlu juga diimbangi dengan pengetahuan dan penerapan pola hidup sehat yang baik. Pemahaman kualitas tidur bagi atlet sangatlah penting di era sekarang karena banyak atlet yang tidak tahu, sehingga salah menilai bahwa latihan yang berat adalah kunci meningkatnya prestasi , padahal hal-hal selain itu juga penting .



Gambar 1 Kerangka Pikir

E. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana tingkat pemahaman kualitas tidur di SBV. Sekolah Bola Voli Bina Yuana ?
2. Bagaimana tingkat pemahaman kualitas tidur di Klub Alap – alap Jolotundo ?
3. Bagaimana perbedaan tingkat pemahaman kualitas tidur Sekolah Bola Voli Bina Yuana dengan Klub Alap – alap Jolotundo?.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif komparatif. Sukmadinata (2012: 72) menyatakan bahwa penelitian deskriptif ditujukan untuk bisa mendeskripsikan fenomena-fenomena yang ada, baik yang bersifat alamiah maupun rekayasa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa angket. Penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat pemahaman kualitas tidur atlet bola voli junior di Sekolah Bola Voli Bina Yuana dan Klub Alap – alap Jolotundo

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di klub Sekolah Bola Voli Bina Yuana Klaten yang beralamat GOR Kwaren Klaten dan klub Alap – alap Jolotundo yang beralamat Lapangan Jolotundo jatinom. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 18 – 24 November 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Arikunto (2019: 173) menyatakan bahwa “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Populasi sering di definisikan dengan jumlah bagian atau unsur yang menjadikan subjek dalam penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet bola voli usia 13- 18 tahun yang mengikuti latihan di klub Sekolah Bola Voli Bina Yuana Klaten dan Klub Alap - alap Jolotundo yang berjumlah 105 atlet. Sampel merupakan sebagian objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mampu mewakili seluruh

populasi (Nurdin dan Hartati 2019). Teknik penentuan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan *purposive sampling*. Ketentuan penentuan peserta penelitian yaitu berlatih minimal 3x seminggu, berusia 13 - 18 tahun, bersedia mengikuti penelitian, berlatih minimal 3 tahun, atlet putra atau putri di masing masing klub. Sehingga didapatkan 40 sampel 20 atlet Sekolah Bola Voli Bina Yuana dan 20 atlet Alap – alap Jolotundo untuk mengikuti penelitian di kedua klub.

D. Definisi Operasional Variabel

Menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 118) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah pemahaman kualitas tidur.. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pemahaman adalah sesuatu yang dapat kita mengerti maksudnya dengan benar. Sedangkan kualitas tidur yang dapat penulis simpulkan dari kajian teori adalah keadaan yang menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang dibutuhkan oleh tubuh dengan memperhatikan beberapa aspek seperti etiologi tidur, fungsi tidur, faktor yang mempengaruhi tidur, fisiologi tidur, jenis tidur, gangguan tidur, dan juga lama waktu tidur. Secara operasional, variabel tersebut didefinisikan sebagai skor hasil pengisian angket oleh atlet usia 13 – 18 tahun yang mengikuti pembinaan di klub Sekolah Bola Voli Bina Yuana Klaten dan Klub Alap – Alap Jolotundo terhadap Pemahaman kualitas tidur

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat untuk mengukur informasi atau melakukan pengukuran. Instrumen penelitian digunakan untuk mengumpulkan

data agar pekerjaan lebih mudah, cermat, dan sistematis sehingga data mudah diolah (Darmadi, 2011:85). Penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket atau kuisioner yang berisi pertanyaan mengenai materi pemahaman kualitas tidur . Menurut Sutrisno Hadi di dalam Eva Diah Pamungkas (2014: 39), harus digunakan beberapa langkah yang ditempuh dalam penyusunan instrumen yang tepat, langkah-langkah tersebut adalah sebagai berikut:

a. Mendefinisikan Konstrak

Langkah pertama adalah mendefinisikan konstrak berarti membatasi perubahan atau variabel yang akan diteliti. Konstrak dalam penelitian ini adalah perbedaan tingkat pemahaman kualitas tidur atlet bola voli junior di Sekolah Bola Voli Bina Yuana Dan Klub Alap - alap Jolotundo.

b. Menyidik Faktor

Berdasarkan kajian teori dan definisi konstrak, maka perbedaan tingkat pemahaman kualitas tidur atlet bola voli junior di Sekolah Bola Voli Bina Yuana dan Klub Alap – alap Jolotundo adalah faktor internal

c. Menyusun Butir-butir Pertanyaan

Langkah selanjutnya adalah menyusun butir-butir pernyataan berdasarkan faktor-faktor atau indikator yang menyusun konstrak. Butir-pernyataan disusun dalam sebuah angket. Untuk menyusun butir pernyataan, maka faktor-faktor tersebut dijabarkan menjadi kisi-kisi instrumen peneliti yang kemudian dikembangkan dalam butir-butir soal atau pernyataan. Butir pernyataan harus merupakan penjabaran indikator-indikator yang kemudian disusun menjadi butir-butir soal yang dapat memberikan gambaran tentang

keadaan faktor tersebut. Butir-butir pernyataan yang disusun bersifat positif dan negatif. Pernyataan negatif dimaksudkan bervariasi pernyataan agar tidak monoton dan membosankan.

d. Kisi-kisi instrumen

Untuk mempermudah penyusunan instrumen, maka peneliti menyusun kisi-kisi instrumen sebagai berikut:

Tabel 1 Kisi-kisi pertanyaan

Variable	Faktor	Indikator	Butir Soal	Jumlah
Tingkat pemahaman kualitas tidur atlet usia 13-18 tahun SBV Sekolah Bola Voli Bina Yuana dan AAJ	Kualitas tidur	Definisi tidur	1,2,3,4	4
		Etiologi tidur	5,6,7,8	4
		Fungsi tidur	9,10,11,12	4
		Faktor yang mempengaruhi tidur	13,14,15,16	4
		Fisiologi tidur	17,18,19,20	4
		Jenis tidur	21,22,23,24	4
		Gangguan tidur	25,26,27,28	4
		Lama waktu tidur normal	29,30,31,32	4

F. Validitas dan Reabilitas Instrumen

Validitas menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen yang tinggi. Instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah (Suharsimi Arikunto, 2006 : 168). Rumus korelasi yang digunakan pada penelitian ini ialah Pearson, biasa disebut rumus korelasi

Product Moment/Pearson Product Moment (Arikunto, 2006: 98). Perhitungan dalam instrumen penelitian ini menggunakan aplikasi *Microsoft excel*. Nilai r hitung yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga product moment pada tabel yang taraf signifikansi 5% atau 0,05. Bila r hitung > r tabel maka butir tersebut dinyatakan valid. Taraf signifikan yang digunakan berdasarkan r tabel adalah 0.3246, jika kurang dari 0.3246 maka dinyatakan gugur/tidak valid.

Reliabilitas adalah alat untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari variabel atau konstruk (Ghozali, 2011:48). Reliabilitas dapat menunjukkan bahwa suatu instrumen dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Menurut Sukardi (2011:127) instrumen penelitian harus reliabel yaitu instrumen yang dibuat memiliki hasil yang konsisten atau ajeg dalam mengukur apa yang hendak diukur. Uji reliabilitas berguna untuk mengukur sejauh mana suatu hasil pengukuran relatif konsisten apabila pengukuran diulangi dua kali atau lebih. Untuk memperoleh reliabilitas pada instrumen ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan menggunakan program *Microsoft excel*. Hasil uji coba instrumen dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2 Hasil Reliabilitas

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>Cronbach's Alpha Based on Standardized Items</i>	<i>N of Items</i>
0,806	0,60	30

(Sumber: Lampiran 5 Halaman 61)

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa butir pertanyaan adalah reliabel karena mempunyai nilai Cronbach Alpha > 0,60. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen diperoleh butir-butir soal sebagai instrumen yang valid dan reliabel, maka dapat disajikan kisi-kisi instrumen penelitian pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3 Daftar Pertanyaan yang Valid dan Reliable

Variable	Faktor	Indikator	Butir Soal	Jumlah
Tingkat pemahaman kualitas tidur atlet usia 13-18 tahun SBV Sekolah Bola Voli Bina Yuana dan PBV. AAJ	Kualitas tidur	Definisi tidur	1,2,3,4	4
		Etiologi tidur	5,6,7,8	4
		Fungsi tidur	9,10,11,12	4
		Faktor yang mempengaruhi tidur	13,14,15,16	4
		Fisiologi tidur	17,18,19,20	4
		Jenis tidur	21,22,23,24	4
		Gangguan tidur	25,26,27,28	4
		Lama waktu tidur normal	29,30	2

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan angket. Menurut Sugiyono (2016:142), “Kuisisioner atau angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya”. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan soal yang di

jawab dengan “Benar” atau “Salah”. Soal tersebut sebanyak 30 butir soal. Jika menjawab dengan tepat akan mendapat nilai 1 dan jika menjawab tidak tepat maka mendapat nilai 0. Berikut beberapa tahapan pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Peneliti menentukan tempat yang akan diteliti.
2. Peneliti mendatangi klub yang sudah ditentukan dengan membawa suratijin penelitian dari kampus dan meminta ijin ke team pelatih.
3. Peneliti mencari data atlet usia 13-18 tahun
4. Peneliti menentukan jumlah atlet.
5. Peneliti memberikan angket berupa soal, kemudian atlet mengerjakan soal tersebut sesuai petunjuk.
6. Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil dan melakukan transkrip hasil pengisian tes dengan menggunakan bantuan *software Microsoft Excel*
7. Setelah memperoleh data penelitian, peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

H. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Teknik analisis data yang dimaksud adalah untuk mencari jawaban atas pernyataan yang dirumuskan sebelumnya. Berdasarkan jenis penelitiannya, penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dimana menggunakan metode penelitian angket. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif. Statistik deskriptif memberikan gambaran atau deskripsi suatu data yang dilihat

darinilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, varian, maksimum, minimum, *sum*, *range*, *kurtosis* dan *skewness* (kemencengan distribusi) (Sugiyono, 2017). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis datadeskriptif persentase, dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Angka Persentase (%)

f : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : Jumlah frekuensi/ banyaknya individu

Selanjutnya Azwar (2018, p. 43) menjelaskan bahwa untuk menentukan kategori menggunakan norma penilaian pada Tabel 4 Norma Penelitian sebagai berikut:

Tabel 4 Norma Penelitian

No	Interval	Kategori
1.	$X > (M + 1,5 \text{ SD})$	Sangat Tinggi
2.	$(M + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (M + 1,5 \text{ SD})$	Tinggi
3.	$(M - 0,5 \text{ SD}) < X \leq (M + 0,5 \text{ SD})$	Sedang
4.	$(M - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (M - 0,5 \text{ SD})$	Rendah
5.	$X \leq (M - 1,5 \text{ SD})$	Sangat rendah

Keterangan:

M : Nilai rata-rata (*Mean*)

X : Skor

SD : Standar Deviasi

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Salah satu persyaratan dan asumsi adalah bahwa distribusi data setiap variabel penelitian yang dianalisis harus membentuk distribusi normal. Jika data yang dianalisis tidak berdistribusi normal, maka harus dianalisis menggunakan statistik nonparametrik (Budiwanto, 2017, p. 190). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 23. Jika nilai *p-value* > dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai *p-value* < dari 0,05 maka data tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas adalah pengujian untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih (Budiwanto, 2017, p. 193). Uji homogenitas dalam penelitian menggunakan uji F dengan bantuan SPSS 23. Jika hasil analisis menunjukkan nilai *p-value* > dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai *p-value* $p <$ dari

0.05, maka data tersebut tidak homogen.

c. Uji Perbedaan

Test t atau *t-test* adalah teknik analisa statistik yang dapat dipergunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua mean sampel atau tidak. Uji t yang digunakan yaitu *independent sample test* (dua kelompok sampel tidak berpasangan). Analisis untuk menguji perbedaan tingkat pemahaman kualitas tidur di Sekolah Bola Voli Bina Yuana dan Klub Alap – alap Jolotundo menggunakan analisis uji t *independent sample test* (dua kelompok sampel tidak berpasangan). Menurut Ananda & Fadhil (2018, p. 287), kriteria pengujian sebagai berikut:

1. Jika $t_{hitung} > t_{tabel} (df n-2)$ dan $p-value < 0,05$ maka H_a diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan.
2. Jika $t_{hitung} < t_{tabel} (df n-2)$ dan $p-value > 0,05$ maka H_a ditolak, sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

BAB IV

HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Subyek Penelitian

Data yang digunakan merupakan data primer hasil pertanyaan yang di sebarakan kepada atlet Sekolah Bola Voli Bina Yuana klaten dan klub Alap – alap Jolotundo, dengan rincian 20 atlet Sekolah Bola Voli Bina Yuana klaten dan 20 atlet klub alap – alap jolotundo. Hasil analisis perbedaan tingkat pemahaman kualitas tidur atlet usia 13-18 tahun Sekolah Bola Voli Bina Yuana klaten dan Klub Alap – alap Jolotundo sebagai berikut :

Tabel 5 Hasil Nilai Bina Yuana

Bina Yuana			
No	Usia	Jumlah	Frekuensi (%)
1	13	3	15
2	14	5	25
3	15	3	15
4	16	3	15
5	17	2	10
6	18	4	20
Total		20	100

(Sumber : Lampiran 12 Halaman 70)

Data atlet yang di gunakan pada saat penelitian di Sekolah Bola Voli Bina Yuana seperti pada tabel 5 diatas. Atlet usia 13 tahun berjumlah 3 orang (15 %), usia 14 tahun 5 orang (25%), usia 15 tahun berjumlah 3 (15%), usia 16 tahun 3 orang (15%), usia 17 tahun 2 orang (10%), usia 18 tahun 4 (20%).

Tabel 6 Hasil Nilai Alap-alap Jolotundo

Alap-alap Jolotundo			
No	Usia	Jumlah	Frekuensi (%)
1	13	3	15
2	14	1	5
3	15	5	25
4	16	5	25
5	17	2	10
6	18	4	20
Total		20	100

(Sumber : Lampiran 14 Halaman 72)

Data atlet yang di gunakan pada saat penelitian di Klub Alap-alap Jolotundo seperti pada tabel 6 diatas. Atlet usia 13 tahun berjumlah 3 orang (15 %), usia 14 tahun 1 orang (5%), usia 15 tahun berjumlah 5 (25%), usia 16 tahun 5 orang (25%), usia 17 tahun 2 orang (10%), usia 18 tahun 4 (20%).

2. Hasil Analisis Deskriptif

Deskriptif statistik data atlet pemahaman kualitas tidur Sekolah Bola Voli Bina Yuana Klaten dan Klub Alap-alap Jolotundo di sajikan pada table berikut:

Tabel 7 Analisis Deskriptif

Statistik	Tingkat pemahaman tidur	
	SBV. Bina Yuana	Klub AAJ
<i>N</i>	20	20
<i>Mean</i>	81.30	74.70
<i>Median</i>	83.00	73.00
<i>Std. Deviation</i>	8.856	8.105
<i>Minimum</i>	63.00	57.00
<i>Maximum</i>	93.00	90.00

(Sumber : Lampiran 15 Halaman 73)

Norma penilaian, tingkat pemahaman kualitas tidur atlet usia 13-18 tahun Sekolah Bola Voli Bina Yuana klaten dan Klub Alap – alap Jolotundo sebagai berikut.

Tabel 8 Hasil Data SBV. Bina Yuana

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1.	$X > 88,643$	4	20	Sangat Tinggi
2.	$80,381 < X \leq 88,643$	8	40	Tinggi
3.	$72,12 < X \leq 80,361$	5	25	Sedang
4.	$63,86 < X \leq 72,12$	2	10	Rendah
5.	$X \leq 63,86$	1	5	Sangat Rendah
Jumlah		20	100	

(Sumber : Lampiran 11 Halaman 69)

Tingkat pemahaman kualitas tidur atlet usia 13-18 tahun Sekolah Bola Voli Bina Yuana klaten berada pada kategori. “sangat rendah” sebesar 5% (1 atlet), “rendah” sebesar 10% (2 atlet), “sedang” sebesar 25% (5 atlet), “tinggi” sebesar 40% (8 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 20% (4 atlet).

Tabel 9 Hasil Data Klub Alap-Alap Jolotundo

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1.	$X > 81,521$	4	20	Sangat Tinggi
2.	$73,84 < X \leq 81,521$	5	25	Tinggi
3.	$66,159 < X \leq 73,84$	10	50	Sedang
4.	$58,478 < X \leq 66,159$	0	0	Rendah
5.	$X \leq 58,478$	1	5	Sangat Rendah
Jumlah		20	100	

(Sumber : Lampiran 13 Halaman 71)

Tingkat pemahaman kualitas tidur atlet usia 13-18 tahun Klub Alap – Alap Jolotundo berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 5 % (1 atlet), “rendah” sebesar 0%. (0 atlet), “Sedang” sebesar 50 % (10 atlet), “tinggi” sebesar 25 % (5 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 20 % (4 atlet).

3. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Analisis uji normalitas ini menggunakan rumus *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 23 for windows*. Hasilnya disajikan pada table sebagai berikut.

Tabel 10 Uji Normalitas

Klub	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil klub Bina Yuana	.190	20	.056	.925	20	.126
klub AAJ	.169	20	.137	.955	20	.449

Berdasarkan tabel tingkat pemahaman kualitas tidur atlet usia 13-18 tahun Sekolah Bola Voli Bina Yuana klaten di atas dapat dilihat bahwa $(0,190 > 0,05)$ dan Klub Alap – alap jolotundo $(0,169 > 0,05)$, maka variabel berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p\text{-value} > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p\text{-value} < 0,05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada sebagai berikut:

Tabel 11 Uji Homogenitas

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Based on Mean	.239	1	38	.628
Based on Median	.097	1	38	.757
Based on Median and with adjusted df	.097	1	37.564	.757
Based on trimmed mean	.176	1	38	.677

Berdasarkan tabel di atas dapat di lihat bahwa data tingkat pemahaman kualitas tidur atlet usia 13-18 tahun Sekolah Bola Voli Bina Yuana dan Klub Alap – alap Jolotundo Klaten memiliki sig. 0.628 sehingga bersifat homogen.

4. Hasil Uji Perbedaan

Uji perbedaan dalam penelitian ini diuji menggunakan analisis uji t, yaitu independent sample t test ($df = n-2$) dengan menggunakan bantuan SPSS 23 for windows. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung > t tabel dan nilai p-value < 0.05. hasil analisis perbedaan tingkat pemahaman kualitas tidur atlet usia 13-18 tahun Sekolah Bola Voli Bina Yuana dan Klub Alap – alap Jolotundo Klaten di peroleh data berikut.

Tabel 12 Uji Perbedaan

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil	Equal variances assumed	.239	.628	2.459	38	.019	6.60000	2.68446	1.16560	12.03440
	Equal variances not assumed			2.459	37.706	.019	6.60000	2.68446	1.16420	12.03580

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa t hitung 2,459 dan t tabel ($df = 38$) 0,312 dengan *p-value* 0,019. Oleh karena *p-value* 0,019 < 0,05, Hasil tersebut menunjukkan bahwa “Ada perbedaan yang signifikan tingkat pemahaman kualitas tidur usia 13 – 18 tahun di Sekolah Bola Voli Bina Yuana dan Klub Alap – alap Jolotundo”. Selisih tingkat pemahaman kualitas tidur usia 13 – 18 tahun di Sekolah Bola Voli Bina Yuana dan Klub Alap – alap Jolotundo sebesar 0,294, artinya bahwa tingkat pemahaman kualitas tidur usia

13 – 18 tahun di Sekolah Bola Voli Bina Yuana dan Klub Alap – alap Jolotundo tidak memiliki perbedaan yang signifikan.

F. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman kualitas tidur atlet usia 13 – 18 tahun di Sekolah Bola Voli Bina Yuana dan Klub Alap – alap Jolotundo”. Penelitian ini dilakukan menggunakan instrumen angket berupa soal dengan 30 butir pertanyaan. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan perhitungan menggunakan persentase. Hasil deskriptif kuantitatif menunjukkan bahwa tingkat pemahaman kualitas tidur atlet usia 13 – 18 tahun di Sekolah Bola Voli Bina Yuana , . “sangat rendah” sebesar 5% (1 atlet), “rendah” sebesar 10% (2 atlet), “sedang” sebesar 25% (5 atlet), “tinggi” sebesar 40% (8 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 20% (4 atlet). Kemudian untuk Klub Alap – alap Jolotundo “sangat rendah” sebesar 5 % (1 atlet), “rendah” sebesar 0%. (0 atlet), “Sedang” sebesar 50 % (10 atlet), “tinggi” sebesar 25 % (5 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 20 % (4 atlet). Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman kualitas tidur atlet usia 13-18 tahun di Sekolah Bola Voli Bina Yuana klaten kategori “tinggi”, dan untuk Klub Alap- alap Jolotundo masuk pada kategori “sedang”. Hasil penelitian kategori tinggi pada Sekolah Bola Voli Bina Yuana menunjukkan bahwa para atlet memahami pola tidur yang baik, dan kategori sedang pada Klub Alap – alap Jolotundo. Hal ini di tunjukan dengan hasil rata – rata di sekolah voli

Sekolah Bola Voli Bina Yuana sebesar 81.30 kemudian pada Klub Alap – alap Jolotundo sebesar 74.70.

Pada indikator “Definisi Tidur” nomer soal 1 (Mudah) “Tidur adalah kondisi yang tidak di sadari”, atlet Sekolah Bola Voli Bina Yuana 20 anak “Benar” dan 0 “Salah” kemudian di klub Klub Alap – alap Jolotundo 18 “Benar” dan 2 “Salah“. Pada nomer soal 2 (Mudah) “Tidur adalah suatu waktu istirahat bagi tubuh dan otak”, atlet Sekolah Bola Voli Bina Yuana 20 anak “Benar” dan 0 “Salah” kemudian di klub Alap – alap Jolotundo 20 “Benar” dan “Salah“. Pada nomer soal 3 (Mudah) “Tidur bukan kebutuhan dasar manusia “, atlet Sekolah Bola Voli Bina Yuana 19 anak “Benar” dan 1 “Salah” kemudian di klub Alap – alap Jolotundo 19 “Benar” dan 1 “Salah“. Pada nomer soal 4 (Mudah) “Tidur bukan merupakan haltang teratur dan berulang”, atlet Sekolah Bola Voli Bina Yuana 16 anak “Benar” dan 4 “Salah” kemudian di klub Alap – alap Jolotundo 17 “Benar” dan 3 “Salah”.

Pada indikator “Etiologi tidur” nomer soal 5 (Sedang) “Keadaan lingkungan tidak mempengaruhi tidur”, atlet Sekolah Bola Voli Bina Yuana 18 anak “ Benar ” dan 2 “ Salah ” kemudian di klub KlubAlap – alap Jolotundo 15 “Benar” dan 5 “Salah“. Pada nomer soal 6 (Mudah) “Kesehatan yang baik membuat tidur menjadi lebih berkualitas” atlet Sekolah Bola Voli Bina Yuana 20 anak “Benar” dan 0 “Salah” kemudian di klub KlubAlap – alap Jolotundo 20 “Benar” dan 0 “Salah“. Pada nomer soal 7 (Mudah) “Kecemasan mengganggu tidur”, atlet Sekolah Bola Voli

Bina Yuana 18 anak “Benar” dan 2 “Salah” kemudian di klub KlubAlap – alap Jolotundo 17 “Benar” dan 3 “Salah“. Pada nomer soal 8 (Mudah) “Merokok membuat pola tidur menjadi bagus” , atlet Sekolah Bola Voli Bina Yuana 18 anak “Benar” dan 2 “Salah” kemudian di klub KlubAlap – alap Jolotundo 19 “Benar” dan 1 “Salah“.

Pada indikator “ Fungsi tidur ” nomer soal 9 (Mudah) “Tidur berfungsi menjaga kesehatan tubuh”, atlet Sekolah Bola Voli Bina Yuana 19 anak “Benar” dan 1 “Salah” kemudian di klub KlubAlap – alap Jolotundo 20 “Benar” dan 0 “ Salah “. Pada nomer soal 10 (Mudah) “ Tidur nyenyak berguna untuk mempertahankan jantung”, atlet Sekolah Bola Voli Bina Yuana 20 anak “Benar” dan 0 “Salah” kemudian di klub KlubAlap – alap Jolotundo 20 “Benar” dan 0 “Salah”. Pada nomer soal 11 (Sedang) “Tidur tidak penting untuk menjaga cadangan energi”, atlet Sekolah Bola Voli Bina Yuana 20 anak “ Benar ” dan 0 “Salah” kemudian di klub KlubAlap – alap Jolotundo 18 “Benar” dan 2 “Salah”. Pada nomer soal 12 (Mudah) “Detak jantung akan lebih cepat saat tidur”, atlet Sekolah Bola Voli Bina Yuana 17 anak “Benar” dan 3 “Salah” kemudian di klub KlubAlap – alap Jolotundo 15 “Benar” dan 5 “Salah”.

Pada indikator “Faktor yang mempengaruhi tidur” nomer soal 13 (Mudah) “ Obat tidur baik bagi tubuh”, atlet Sekolah Bola Voli Bina Yuana 18 anak “ Benar ” dan 2 “Salah” kemudian di klub KlubAlap – alap Jolotundo 17 “Benar” dan 3 “Salah”. Pada nomer soal 14 (Mudah) “Makan malam yang teratur membantu memperbaiki pola tidur” , atlet

Sekolah Bola Voli Bina Yuana 9 anak “Benar” dan 11 “Salah” kemudian di klub KlubAlap – alap Jolotundo 20 “Benar” dan 0 “Salah” . Pada nomer soal 15 (Sedang) “Kelelahan membuat tidur menjadi terganggu”, atlet Sekolah Bola Voli Bina Yuana 5 anak “Benar” dan 15 “Salah” kemudian di klub KlubAlap – alap Jolotundo 12 “Benar” dan 8 “Salah”. Pada nomer soal 16 (Sedang) “Makanan cepat saji mempengaruhi pola tidur” , atlet Sekolah Bola Voli Bina Yuana 11 anak “Benar” dan 9 “Salah” kemudian di klub Alap – alap Jolotundo 14 “Benar” dan 6 “Salah”.

Pada indikator “ Etiologi tidur” nomer soal 17 (Mudah) “Seseorang akan mudah terbangun karena suara” , atlet Sekolah Bola Voli Bina Yuana 20 anak “Benar” dan 0 “Salah” kemudian di klub KlubAlap – alap Jolotundo 17 “Benar” dan 3 “Salah “. Pada nomer soal 18 (Sedang) “Seseorang mulai rileks saat memasuki 10-20 menit saat tidur”, atlet Sekolah Bola Voli Bina Yuana 19 anak “ Benar ” dan 1 “ Salah ” kemudian di klub KlubAlap – alap Jolotundo 16 “Benar” dan 4 “Salah”. Pada nomer soal 19 (Sedang) “Tertidur 15-30 menit maka seseorang sulit di bangunkan”, atlet Sekolah Bola Voli Bina Yuana 15 anak “Benar” dan 5 “Salah” kemudian di klub KlubAlap – alap Jolotundo 7 “Benar” dan 13 “Salah”. Pada nomer soal 20 (Sedang) “Tekanan darah akan meningkat saat memasuki satu setengah jam setelah tidur”, atlet Sekolah Bola Voli Bina Yuana 11 anak “ Benar ” dan 9 “Salah” kemudian di klub KlubAlap – alap Jolotundo 8 “Benar” dan 12 “Salah”.

Pada indikator “Jenis tidur” nomer soal 21 (Sedang) “Jenis tidur ada 2, gelombang lambat dan gelombang cepat”, atlet Sekolah Bola Voli Bina Yuana 19 anak “Benar” dan 1 “Salah” kemudian di klub KlubAlap – alap Jolotundo 17 “Benar” dan 3 “Salah”. Pada nomer soal 22 (Sedang) “Seseorang akan mengalami siklus tidur secara bergantian”, atlet Sekolah Bola Voli Bina Yuana 18 anak “Benar” dan 2 “Salah” kemudian di klub KlubAlap – alap Jolotundo 16 “Benar” dan 4 “Salah”. Pada nomer soal 23 (Sedang) “30-45 menit bukan merupakan tidur ringan”, atlet Sekolah Bola Voli Bina Yuana 12 anak “Benar” dan 8 “Salah” kemudian di klub KlubAlap – alap Jolotundo 4 “Benar” dan 16 “Salah”. Pada nomer soal 24 (Sedang) “Tidur yang normal tidak melewati fase tidur yang lama”, atlet Sekolah Bola Voli Bina Yuana 9 anak “Benar” dan 11 “Salah” kemudian di klub KlubAlap – alap Jolotundo 13 “Benar” dan 7 “Salah”.

Pada indikator “Gangguan Tidur” nomer soal 25 (Sedang) “Tidur dengan porsi yang lebih banyak membuat tidur semakin berkualitas”, atlet Sekolah Bola Voli Bina Yuana 11 anak “Benar” dan 9 “Salah” kemudian di klub KlubAlap – alap Jolotundo 8 “Benar” dan 12 “Salah”. Pada nomer soal 26 (Sedang) “Semangat yang membara membuat tidur menjadi berkualitas”, atlet Sekolah Bola Voli Bina Yuana 16 anak “Benar” dan 4 “Salah” kemudian di klub KlubAlap – alap Jolotundo 6 “Benar” dan 14 “Salah”. Pada nomer soal 27 (Mudah) “Tidur yang kurang mengurangi kualitas tidur”, atlet Sekolah Bola Voli Bina Yuana 19 anak “Benar” dan 1 “Salah” kemudian di klub KlubAlap – alap Jolotundo 16

“Benar” dan 4 “Salah”. Pada nomer soal 28 (Mudah) “Mengigau adalah gangguan tidur”, atlet Sekolah Bola Voli Bina Yuana 15 anak “Benar” dan 5 “Salah” kemudian di klub KlubAlap – alap Jolotundo 13 “Benar” dan 7 “Salah”.

Pada indikator “Lama Waktu” nomer soal 29 (Mudah) “Tidur yang berkualitas menghindarkan kita dari penyakit”, atlet Sekolah Bola Voli Bina Yuana 17 anak “ Benar ” dan 3 “Salah” kemudian di klub KlubAlap – alap Jolotundo 20 “Benar” dan 0 “Salah”. Pada nomer soal 30 (Sedang) “Tidur merupakan kegiatan yang tidak produktif”, atlet Sekolah Bola Voli Bina Yuana 19 anak “Benar” dan 1 “Salah” kemudian di klub KlubAlap – alap Jolotundo 16 “Benar” dan 4 “Salah”.

Dari paparan di atas menunjukkan bahwa perlu adanya pengarahan atau sosialisasi kepada atlet agar bisa memahami pola tidur yang baik. Namun setiap atlet memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam memahami apa yang dipelajarinya. Pemahaman mengenai kualitas tidur ini dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu tergantung pada individu masing-masing peserta didik dan faktor eksternal yaitu cara penyampaian pelatih, guru , dan juga orang tua terhadap penyampaian hal tersebut kepada peserta atlet. Pernyataan tersebut berarti bahwa hasil belajar bukan merupakan sesuatu yang berdiri sendiri, namun merupakan hasil dari berbagai faktor yang melatar belakangnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Tingkat pemahaman kualitas tidur atlet usia 13-18 tahun Sekolah Bola Voli Bina Yuana klaten berada pada kategori. “sangat rendah” sebesar 5% (1 atlet), “rendah” sebesar 10% (2 atlet), “sedang” sebesar 25% (5 atlet), “tinggi” sebesar 40% (8 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 20% (4 atlet).
2. Tingkat pemahaman kualitas tidur atlet usia 13-18 tahun Klu bAlap – Alap Jolotundo berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 5 % (1 atlet), “rendah” sebesar 0%. (0 atlet), “Sedang” sebesar 50 % (10 atlet), “tinggi” sebesar 25 % (5 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 20 % (4 atlet).
3. “Tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat pemahaman kualitas tidur usia 13 – 18 tahun di Sekolah Bola Voli Bina Yuana dan Klub Alap – alap Jolotundo”. Dengan signifikansi tingkat pemahaman kualitas tidur usia 13 – 18 tahun di Sekolah Bola Voli Bina Yuana dan Klub Alap – alap Jolotundo sebesar $0,019 < 0,05$, artinya bahwa tingkat pemahaman kualitas tidur usia 13 – 18 tahun di Sekolah Bola Voli Bina Yuana dan Klub Alap – alap Jolotundo tidak memiliki perbedaan yang signifikan.

B. Saran

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

1. Saran kepada Atlet
 - a. Atlet di harapkan mengetahui pola hidup yang lebih sehat
 - b. Atlet diharapka menerapkan pola hidup yang sehat
2. Saran kepada Pelatih
 - a. Disarankan bagi pelatih agar dapat memberikan wawasan tentang pentingnya melakukan pola tidur yang baik
3. Saran kepada Peneliti Selanjutnya
 - a. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan pengawasan lebih ketat pada saat pengambilan data agar hasilnya lebih objektif.
 - b. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan uji triangulasi misalnya melakukan wawancara.

DAFTAR PUSTAKA


- Amatul Syarifada Damanik (2020). Permainan Bola Voli
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bingku TA, Bingku TA, Bidjuni H, Wowiling F. (2015). *Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Reguler dengan Mahasiswa Ekstensi dalam Proses Belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Unsrat Manado*. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*; 11(4): 1 – 7.
- Cahyono K H. Pengaruh Senam Lansia terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di DesaLeyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. *Jurnal kesehatan. Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran*
- Choiriyani,D.(2021). *Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas V Terhadap Permainan Bola Voli Mini Di SD NEGERI Kahuman Kabupaten Klaten Tahun Ajaran 2021/2022*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta
- Dwi Yundiar,F.(2020). *Pemahaman Pelatih Bola Voli Di Kabupaten Tegal Mengenai Program Latihan Fisik*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fransiska, Sumartono. (2011). Hubungan Antara Tingkat Perhatian Dengan Tingkat Pengetahuan Universitas Bina Nusantara Pada Majalah Lentera YCAB. *Jurnal Komunikologi, Volume 8, Nomor 1*.
- Hebert, M. (2014). *Thingking Volleyball*. US: Human Kinetics.
- Huda, N. (2016). *100 Fakta Seputar Tidur yang Perlu Anda Tahu*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Khasanah K dan Hidayati W. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1) : 189-196.
- Lemma, S., et.al. (2012). *Sleep quality and its psychological correlates among university students in Ethiopia: a cross-sectional study*. *Journal of BMC Psychiatry* 12 (237). Doi:10.1186/1471-244X-12-237.
- Lund, H.G., et al. (2010). Sleep Patterns and Predictions of Disturbed Sleep in a Large Population of College Students. *Journal of Adolescent Health*, 46, 124-132.

- Miller, B. (2005). *The volleyball handbook*. USA: Human Kinetics
- Nashori, H.F. 2004b. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kendali Diri Mahasiswa. Laporan Penelitian (tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Lembaga Penelitian UII.
- National Sleep Foundation. (2015.). National Sleep Foundation Recommends New Sleep Times. Diakses tanggal 15 Mei 2017 dari <https://sleepfoundation.org/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times>
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi penelitian sosial*. Surabaya: Penerbit Media Sahabat Cendekia.
- Nuril Islam,S.M.G.(2024). *Survei Minat Atlet Bola Voli Putra Pada Posisi Libero Di PBV Mutiara Dan PBV Spirit*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Panzi Barza & Friyani Efi Suryanti.(2023). Pengaruh Sarana Prasarana Dan Motivasi Terhadap Prestasi Olahraga Pada Atlet Komite Olahraga Nasional Indonesia (Koni) Provinsi Riau. *Jurnal Management ekonomi*
- Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Setiawan, A., Yudiana, Y., Ugelta, S., et al. (2020). Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga Siswa Sekolah Dasar: Pengaruh Keterampilan Motorik (Tinggi) dan Model Pembelajaran (Kooperatif). *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School, Vol 3(2), 59-65*.
- Simamora, B.S. (2019). *Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas V SD/MI*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Widuri, H. (2010). *Kebutuhan Dasar Manusia (Aspek Mobilitas dan Istirahat Tidur)*. Yogyakarta: Gosyen Publishing, (pp 32-37).
- Yuli Yunna, Eka Suprianta & Rubiyanto (2023). Identifikasi Somatotype Atlet Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*
- Yuli Yunna, Eka Suprianta & Rubiyanto (2023). Identifikasi Somatotype Atlet Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*

Yusonia Putri,A.(2018). *Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

LAMPIRAN

A. Surat Izin Uji Instrumen SELABORA

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 580168, ext. 560, 337, 0274-590826, Fax 0274-513092
Laman: fk.uny.ac.id E-mail: humas_fk@uny.ac.id

Nomor : B/627/UN34.16/LT/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian


14 November 2024

Yth . kantor selabora jl. colombo no 1, Yogyakarta

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Aji Nugroho
NIM : 20602244059
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Judul Tugas Akhir : Tingkat pemahaman kualitas tidur atlet bola voli usia 13-18 tahun sekolah bola voli Bina Yuana dan Alap -alap jolotundo
Waktu Uji Instrumen : Rabu - Minggu, 13 - 17 November 2024

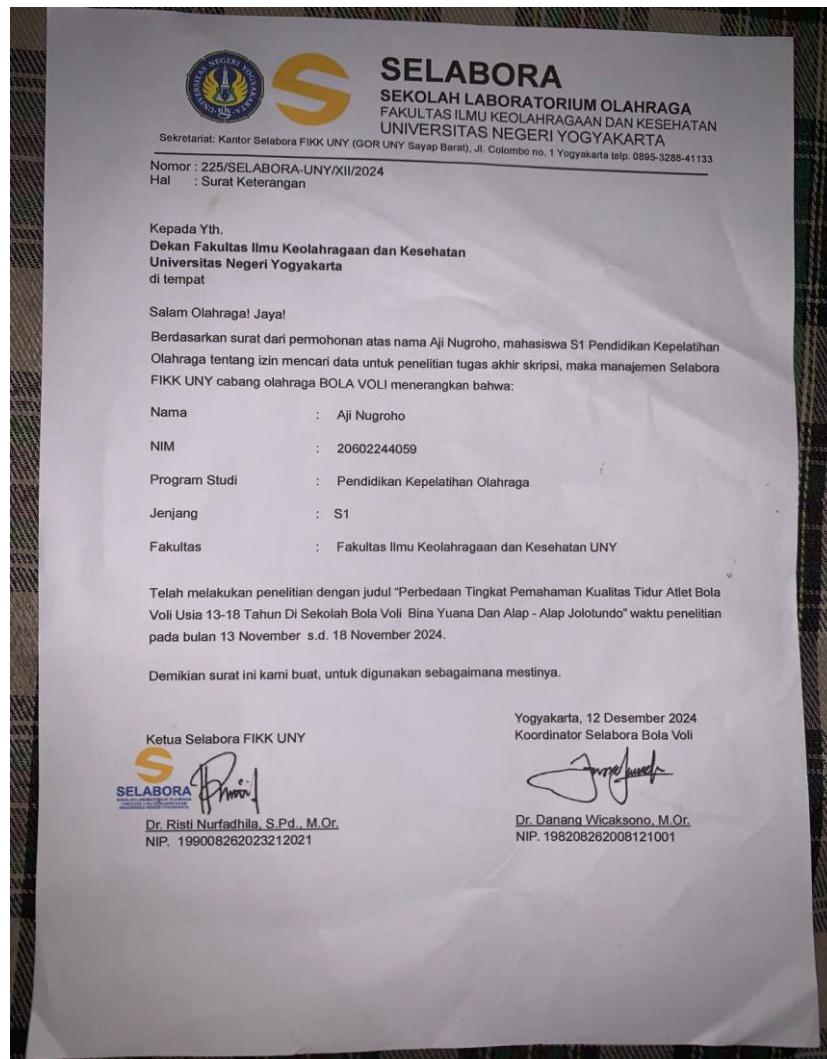
bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.
Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.


Dekan,

Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 19770218 200801 1 002

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

B. Surat Balasan SELABORA



C. Angket uji instrument

INSTRUMEN PEMAHAMAN KUALITAS TIDUR

SALAM OLAHRAGA!

Nama : AJI NUGROHO

NIM : 20602244059

Prodi : Pendidikan kepelatihan olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Saat ini menyelesaikan tugas akhir melaksanakan penelitian dengan judul "TINGKAT PEMAHAMAN KUALITAS TIDUR ATLET BOLA VOLI USIA 13-18 TAHUN SEKOLAH BOLA VOLI BINA YUANA KLATEN DAN ALAP – ALAP JOLOTUNDO KLATEN"

Oleh karena itu saya dengan rendah hati mohon kesediaan saudara sebagai responden untuk mengisi kuesioner ini. Identitas dan jawaban akan kami rahasiakan.

NAMA :

USIA :

CLUB :

Petunjuk pengerjaan:

1. Awali dengan berdoa
2. Tulislah identitas anda dengan benar dan lengkap.
3. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang anda anggap paling tepat.
4. Jika ingin mengganti jawaban, berilah tanda sama dengan (=) pada jawaban pertama, lalu beri tanda silang (X) pada jawaban yang kedua.

No	Pernyataan	Benar	Salah
Definisi tidur			
1	Tidur adalah kondisi yang tidak di sadari		
2	Tidur adalah suatu waktu istirahat bagi tubuh dan otak		
3	Tidur bukan kebutuhan dasar manusia		
4	Tidur bukan merupakan hal yang teratur dan berulang		
Etiologi tidur			
5	Keadaan lingkungan tidak mempengaruhi tidur		

No	Pernyataan	Benar	Salah
6	Kesehatan yang baik membuat tidur menjadi lebih berkualitas		
7	Kecemasan mengganggu tidur		
8	Merokok membuat pola tidur menjadi bagus		
Fungsi tidur			
9	Tidur berfungsi menjaga kesehatan tubuh		
10	Tidur nyenyak berguna untuk mempertahankan jantung		
11	Tidur tidak penting untuk menjaga cadangan energi		
12	Detak jantung akan lebih cepat saat tidur		
Faktor yang mempengaruhi tidur			
13	Obat tidur baik bagi tubuh		
14	Makan malam yang teratur membantu memperbaiki pola tidur		
15	Kelalahan membuat tidur menjadi terganggu		
16	Makanan cepat saji mempengaruhi pola tidur		
Fisiologi tidur			
17	Seseorang akan mudah terbangun karena suara		
18	Seseorang mulai rileks saat memasuki 10-20 menit saat tidur		
19	Tertidur 15-30 menit maka seseorang sulit di bangunkan		
20	Tekanan darah akan meningkat saat memasuki satu setengah jam setelah tidur		
Jenis tidur			
21	Jenis tidur ada 2, gelombang lambat dan gelombang cepat		
22	Seseorang akan mengalami siklus tidur secara bergantian		
23	30-45 menit bukan merupakan tidur ringan		
24	Tidur yang normal tidak melewati fase tidur yang lama		

Gangguan Tidur			
No	Pertanyaan	Benar	Salah
25	Tidur dengan porsi yang lebih banyak membuat tidur semakin berkualitas		
26	Semangat yang membara membuat tidur menjadi berkualitas		
27	Tidur yang kurang mengurangi kualitas tidur		
28	Mengizau adalah gangguan tidur		
Lama waktu			
29	Kebutuhan tidur untuk usia 12-18 tahun adalah 8-9 jam		
30	Tidur yang berkualitas menghindarkan kita dari penyakit		
31	Tidur merupakan kegiatan yang tidak produktif		
32	Lama waktu tidur tidak berpengaruh pada kualitas tidur		

G. Instrumen penelitian

INSTRUMEN PEMAHAMAN KUALITAS TIDUR

SALAM OLAHRAGA!

Nama : AJI NUGROHO

NIM : 20602244059

Prodi : Pendidikan kepelatihan olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Saat ini menyelesaikan tugas akhir melaksanakan penelitian dengan judul "TINGKAT PEMAHAMAN KUALITAS TIDUR ATLET BOLA VOLI USIA 13-18 TAHUN SEKOLAH BOLA VOLI BINA YUANA KLATEN DAN ALAP – ALAP JOLOTUNDO KLATEN"

Oleh karena itu saya dengan rendah hati mohon kesediaan saudara sebagai responden untuk mengisi kuesioner ini. Identitas dan jawaban akan kami rahasiakan.

NAMA :

USIA :

CLUB :

Petunjuk pengerjaan:


1. Awali dengan berdoa
2. Tulislah identitas anda dengan benar dan lengkap.
3. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang anda anggap paling tepat.
4. Jika ingin mengganti jawaban, berilah tanda sama dengan (=) pada jawaban pertama, lalu beri tanda silang (X) pada jawaban yang kedua.

No	Pernyataan	Benar	Salah
Definisi tidur			
1	Tidur adalah kondisi yang tidak di sadari		
2	Tidur adalah suatu waktu istirahat bagi tubuh dan otak		
3	Tidur bukan kebutuhan dasar manusia		
4	Tidur bukan merupakan hal yang teratur dan berulang		
Etiologi tidur			
5	Keadaan lingkungan tidak mempengaruhi tidur		

No	Pernyataan	Benar	Salah
6	Kesehatan yang baik membuat tidur menjadi lebih berkualitas		
7	Kecemasan mengganggu tidur		
8	Merokok membuat pola tidur menjadi bagus		
Fungsi tidur			
9	Tidur berfungsi menjaga kesehatan tubuh		
10	Tidur nyenyak berguna untuk mempertahankan jantung		
11	Tidur tidak penting untuk menjaga cadangan energi		
12	Detak jantung akan lebih cepat saat tidur		
Faktor yang mempengaruhi tidur			
13	Obat tidur baik bagi tubuh		
14	Makan malam yang teratur membantu memperbaiki pola tidur		
15	Kelelahan membuat tidur menjadi terganggu		
16	Makanan cepat saji mempengaruhi pola tidur		
Fisiologi tidur			
17	Seseorang akan mudah terbangun karena suara		
18	Seseorang mulai rileks saat memasuki 10-20 menit saat tidur		
19	Tertidur 15-30 menit maka seseorang sulit di bangunkan		
20	Tekanan darah akan meningkat saat memasuki satu setengah jam setelah tidur		
Jenis tidur			
21	Jenis tidur ada 2, gelombang lambat dan gelombang cepat		
22	Seseorang akan mengalami siklus tidur secara bergantian		
23	30-45 menit bukan merupakan tidur ringan		
24	Tidur yang normal tidak melewati fase tidur yang lama		

Gangguan Tidur			
No	Pertanyaan	Benar	Salah
25	Tidur dengan porsi yang lebih banyak membuat tidur semakin berkualitas		
26	Semangat yang membara membuat tidur menjadi berkualitas		
27	Tidur yang kurang mengurangi kualitas tidur		
28	Mengizau adalah gangguan tidur		
Lama waktu			
29	Tidur yang berkualitas menghindarkan kita dari penyakit		
30	Tidur merupakan kegiatan yang tidak produktif		

7. Sekolah Bola Voli Bina Yuana

**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: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id


Nomor : B/1599/UN34.16/PT.01.04/2024 7 November 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

Yth . SBV. Bina Yuana klaten Gor Mayungan, Ngawen, klaten

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

Nama : Aji Nugroho
NIM : 20602244059
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - SI
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Perbedaan tingkat pemahaman kualitas tidur atlet bola voli usia 13-18 sekolah bola voli bina yuana klaten dan alap alap jolotundo
Waktu Penelitian : 11 - 24 November 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,**

Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP 19770218 200801 1 002

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

8. Surat izin Klub Alap – alap Jolotundo

 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: fik.uny.ac.id E-mail: lumaas_fik@uny.ac.id


Nomor : B/1599/UN34.16/PT.01.04/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian** 7 November 2024

Yth . Alap-alap Jolotundo , mao, jambeyan, karanganom , klaten

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



Nama : Aji Nugroho
NIM : 20602244059
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : perbedaan tingkat pemahaman kualitas tidur atlet bola voli usia 13-18 tahun sekolah bola voli bina yuana klaten dan alap alap jolotundo
Waktu Penelitian : Senin - Minggu, 18 - 24 November 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,
Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan; NIP 19770218 200801 1 002
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

9. Surat balasan Sekolah Bola Voli Bina Yuana

	SEKOLAH BOLA VOLI (SBV) BINA YUANA VOLLEYBALL KLATEN <i>Kesekretariatan : Jl. Majapahit Rt. 1 RW. 1, Cungkungan, Belangwetan, Klaten Utara, Klaten. Telp. 085643983973 / 087832851982</i>
Nomor : 01/PD/DA/BYP/X/2024	Klaten, 29 November 2024
Lampiran : -	
Hal : <i>Surat Balasan Penelitian</i>	Yth. : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta Di Tempat
Dengan Hormat	
Yang bertanda tangan di bawah ini :	
Nama : Mulyono, S.Pd	
Jabatan : Ketua SBV. Bina Yuana	
Menerangkan bahwa	
Nama : Aji Nugroho	
NIM : 20602244059	
Telah melakukan penelitian dengan judul "Perbedaan Tingkat Pemahaman Kualitas Tidur Atlet Bola Voli Usia 13-18 Tahun Di Sekolah Bola Voli Bina Yuana Dan Alap - Alap Jolotundo" waktu penelitian pada tanggal 18 – 24 November 2024	
	Klaten, 29 November 2024 Ketua SBV Bina Yuana Volleyball  Mulyono, S.Pd

10. Surat balasan Klub Alap – alap Jolotundo

	ALAP – ALAP JOLOTUNDO
<i>Kesekretariatan : RT.02 RW. 05, Jambeyan, Karanganyar, Klaten.</i>	
<hr/>	
Nomor : 03/IV/2024	Klaten, 26 november 2024
Lampiran : -	
Hal : <i>Surat Balasan Penelitian</i>	Yth. : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta Di Tempat
Dengan Hormat	
Yang bertanda tangan di bawah ini :	
Nama : Lukas Ariyanto	
Jabatan : Head Coach	
Menerangkan bahwa	
Nama : Aji Nugroho	
NIM : 20602244059	
Telah melakukan penelitian dengan judul “Bola Voli Usia 13-18 Tahun Di Sekolah Bola Voli Bina Yuana Dan Alap - Alap Jolotundo” waktu penelitian pada tanggal 18 – 24 November 2024	
Klaten, 26 November 2024 Head coach	
	
Lukas Ariyanto	

11. Data penelitian Sekolah Bola Voli Bina Yuana

NO	NAM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	TOT	
1	DOINA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	93,33	
2	DOINTA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	93,333	
3	ATHA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	27	90	
4	MELIA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	90	
5	SEELY	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	86,67	
6	TARA	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	86,67	
7	KADHY	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	86,67	
8	ARUN	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	26	86,67	
9	PAZITA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	25	83,33	
10	ALEXA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	26	86,67	
11	ALMIRA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	25	83,33	
12	ERIKA	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	25	83,33	
13	MASHVA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	24	80	
14	RINDU	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	76,67	
15	MAYA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	22	73,33	
16	MAGDA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	22	73,33	
17	KUPA	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	73,33	
18	AKULIF	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	21	70	
19	HAUFA	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	66,67	
20	ADIAN	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	63,33	
		20	20	19	16	18	20	18	18	19	20	20	17	18	9	5	11	20	19	15	11	19	18	12	9	11	16	19	15	17	19		1627	
																																M	81,33	
																																	SD	8,813

12. Data Pengisi angket Sekolah Bola Voli Bina Yuana

No	Nama	Usia	Nilai	Kategori
1	Donna Candraningtyas Nugroho	14	93,33	Sangat Tinggi
2	Donita Nur Adela	16	93,33	Sangat Tinggi
3	Atha Kirana Naomi	18	90	Sangat Tinggi
4	Nevlin Arabella	17	90	Sangat Tinggi
5	Serly Kusuma Wardana	14	86,667	Tinggi
6	Tiara Regita Chaesya P.S.	14	86,667	Tinggi
7	Radhiya Azillya Sheba	13	86,667	Tinggi
8	Arum Setiati	16	86,667	Tinggi
9	Alexa Azmi Zafira	17	86,667	Tinggi
10	Razita Oktarina Putri	14	83,33	Tinggi
11	Almira Neysa M.H.	18	83,33	Tinggi
12	Erika Sarfina Puspitasari	15	83,33	Tinggi
13	Nashwa Isnabila	13	80	Sedang
14	Rindi Ajeng Pranandani	15	76,67	Sedang
15	Maya Kurnia Risky	14	73,33	Sedang
16	Magizha Kusuma Putri	18	73,33	Sedang
17	Kiara Putri	16	73,33	Sedang
18	Syakuurah hartana	13	70	Rendah
19	Hanifah Oktaviana	15	66,67	Rendah
20	Noviani Grecia Secundana	18	63,33	Sangat Rendah

14. Data Pengisi angket klub Alap-alap Jolotundo

No	Nama	Usia	Nilai	Kategori
1	Isnaeni	15	90	Sangat Tinggi
2	Iva	18	86,667	Sangat Tinggi
3	Afianingsih	16	83,33	Sangat Tinggi
4	Nizar	16	83,33	Sangat Tinggi
5	Luna	15	80	Tinggi
6	Arya	13	80	Tinggi
7	Fatur	13	80	Tinggi
8	Rama	15	80	Tinggi
9	Alisa	17	76,667	Tinggi
10	Nindia	18	73,33	Sedang
11	Adam	15	73,33	Sedang
12	Tama	13	70	Sedang
13	Zidan	16	70	Sedang
14	Putra	15	70	Sedang
15	Nurjanah	17	70	Sedang
16	Safa	16	70	Sedang
17	Aufa	14	66,667	Sedang
18	Bilal	18	66,667	Sedang
19	Abi	18	66,667	Sedang
20	Axel	16	56,667	Sangat Rendah

15. Uji Analisis Deskriptif

Case Processing Summary

Klub	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Hasil Bina Yuana	20	100.0%	0	.0%	20	100.0%
AAJ	20	100.0%	0	.0%	20	100.0%

Descriptives

Klub	Statistic	Std. Error	
Hasil Bina Yuana	Mean	81.30	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	77.16
		Upper Bound	85.44
	5% Trimmed Mean	81.67	
	Median	83.00	
	Variance	78.432	
	Std. Deviation	8.856	
	Minimum	63	
	Maximum	93	
	Range	30	
	Interquartile Range	14	
	Skewness	-.575	.512
	Kurtosis	-.731	.992
AAJ	Mean	74.70	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	70.91
		Upper Bound	78.49
	5% Trimmed Mean	74.83	
	Median	73.00	
	Variance	65.895	
	Std. Deviation	8.118	

16. Uji Normalitas

Tests of Normality

Klub	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil klub Bina Yuana	.190	20	.056	.925	20	.126
klub AAJ	.169	20	.137	.955	20	.449

a. Lilliefors Significance Correction

17 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	.239	1	38	.628
	Based on Median	.097	1	38	.757
	Based on Median and with adjusted df	.097	1	37.564	.757
	Based on trimmed mean	.176	1	38	.677

18. Uji Perbedaan

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		T-Test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil	Equal variances assumed	.239	.628	2.459	38	.019	6.00000	2.68446	1.16560	12.03440
	Equal variances not assumed			2.459	37.706	.019	6.00000	2.68446	1.16420	12.03580

19. Dokumentasi kegiatan

a. Dokumentasi di SELABORA Bola Voli FIKK UNY Putri



b. Dokumentasi di SELABORA Bola Voli FIKK UNY Putra



c. Dokumentasi Pengkondisian atlet Bina Yuana



d. Dokumentasi Atlet Bina Yuana mengerjakan soal



e. Dokumentasi Atlet klub Alap – alap Jolotundo mengerjakan soal



f. Dokumentasi Atlet klub Alap – alap Jolotundo mengerjakan soal

