

## ANALISIS POLA TIDUR TIM FUTSAL PUTRI KARTINI YUK LAMONGAN DI MASA PANDEMI COVID 19

### **Moch. Abdul Muis**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
abdul.18066@mhs.unesa.ac.id

### **Mokhammad Nur Bawono**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
mokhammadnur@unesa.ac.id

### **Abstrak**

Futsal merupakan aktivitas permainan invasi (invasi games) bereguyang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu. Penelitian ini dilakukan pada atlet kartini Yuk Lamongan dengan jumlah 14 orang dengan Rata-rata usia 15-17 tahun. Tujuan dari penelitian ini untuk menjawab permasalahan penerapan pola tidur dan waktu tidur yang dilakukan oleh atlet Futsal Kartini Yuk Lamongan. Jenis penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif deskriptif. Teknik analisis data menggunakan persentase, mean, dan standar deviasi. Hasil analisis pola tidur menggunakan angket "Athletes Sleep Behaviour Questionnaire" memiliki skor global 541. Adapun pengaruh pola tidur memiliki beberapa aspek yang meliputi aspek psikologi dengan skor global 189 dengan persentase 35% "termasuk kriteria baik", dan aspek waktu tidur dengan skor global 158 dengan persentase 29% "termasuk kategori baik", dan aspek lingkungan dengan skor global 121 dengan persentase 22% "termasuk kriteria baik", lalu aspek nutrisi skor global 48 dengan persentase 9% "termasuk kategori baik", serta aspek latihan dengan skor global 25 dengan hasil persentase 5% "termasuk kriteria cukup baik". sehingga harus terus di pertahankan untuk menjaga kualitas dan meningkatkan performa saat berlatih maupun bertanding. Tidak hanya menjaga pola tidur, atlet juga harus menjaga kondisi fisik, nutrisi serta lingkungan karena itu menjadi elemen penting seorang atlet futsal.

Kata kunci : Futsal, Pola tidur, Kondisi atlet

### **Abstract**

*Futsal is a team invasion game activity played by five against five people in a certain time duration. This research was conducted on the athlete kartini Yuk Lamongan with a total of 14 people with an average age of 15-17 years. The purpose of this study was to answer the problem of applying sleep patterns and sleep times by the Futsal athlete Kartini Yuk Lamongan. The type of research used is descriptive quantitative. The data analysis technique used percentage, mean, and standard deviation. The results of the analysis of sleep patterns using the "Athletes Sleep Behavior Questionnaire" have a global score of 541. The influence of sleep patterns has several aspects including psychological aspects with a global score of 189 with a percentage of 35% "including good criteria", and aspects of sleep time with a score of .the global score of 158 with a percentage of 29% "included in the good category", and the environmental aspect with a global score of 121 with a percentage of 22% "included in good criteria", then the nutritional aspect with a global score of 48 with a percentage of 9% "included in the good category", and the exercise aspect with global score 25 with results.the percentage of 5% "includes quite good criteria". so it must continue to be maintained to maintain quality and improve performance when practicing or competing. Not only maintaining sleep patterns, athletes must also maintain physical condition, nutrition and the environment because it is an important element of a futsal athlete.*

*Keywords: futsal, sleep patterns, athlete condition*

## **PENDAHULUAN**

Pertandingan futsal merupakan sebuah permainan yang membutuhkan intensitas yang tinggi dengan fisik yang kuat karena pemain harus aktif bergerak serta dibutuhkan konsentrasi yang tinggi agar dapat meraih hasil yang maksimal (Saputra dkk., 2019). Saat melakukan pertandingan pemain harus memiliki performa yang baik agar memperoleh hasil yang maksimal (Maulana dkk., 2019)

Pada saat pertandingan, pemain futsal harus mempunyai fisik dan tenaga yang kuat serta konsentrasi yang tinggi agar dalam sebuah pertandingan dapat berjalan dengan baik dan maksimal (Saputra dkk., 2019). Menurut O'donnell & Driller (2017) perlu dilakukan pemulihan dan istirahat oleh atlet yang sudah terlatih dengan tujuan untuk mengurangi resiko atau kejadian yang tidak diinginkan pada saat pertandingan seperti cedera.

Menurut Saputra dkk (2019) suatu proses dalam pemulihan cedera yang mengalami gangguan dapat menyebabkan anggota tubuh tidak dapat menjalankan aktivitas dengan baik yang mengakibatkan atlet futsal mempunyai gangguan dalam hal istirahat dan cepat merasa kelelahan serta terganggunya konsentrasi pada saat pertandingan. Pola tidur mempunyai peranan penting untuk tubuh atlet dalam menjalankan aktivitas dengan baik serta menjaga performa bermain di lapangan. (Widiyanto, 2016).

Menurut Nugraha dkk (2019) pengertian tidur yakni sebagai salah satu cara istirahat tubuh untuk menghilangkan rasa capek serta dapat mengurangi rasa lelah yang berlebihan, seseorang yang melakukan istirahat yang benar dan baik tubuhnya akan mengalami proses pemulihan sehingga terdapat energi agar tubuh dapat bekerja dengan baik dan maksimal. Kebutuhan tidur sangat penting karena memberikan manfaat terhadap seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari (Sulistia dkk 2018)

Setiap orang agar mengetahui porsi tidurnya dapat dilakukan dengan cara mengetahui periode atau hari selama dalam tidurnya, lama seseorang memerlukan tidur, durasi tidurnya dan waktu tidur setiap orang (Besedovsky et al., 2019). Banyaknya gangguan yang terjadi pada saat siang hari maka waktu istirahat yang dilakukan pada siang hari tidak nyaman istirahat yang dilakukan pada saat malam hari (Rahmawati, 2020).

Kebutuhan tidur seseorang pada saat malam

sangat penting untuk beristirahat serta menyimpan tenaga agar dapat melakukan aktivitas kembali (Widiyanto, 2016). Menurut Nedelec et al (2018) suatu aktivitas yang sangat padat tanpa adanya kontrol dapat mempengaruhi waktu tidur yang berdampak pada gangguan tidur seorang atlet, sehingga banyak faktor yang dapat mengurangi waktu tidur atlet baik dari segi psikologi, media teknologi, fisiologi serta faktor yang terjadi di lingkungan tempat tinggal atlet sehingga dapat mengganggu kenyamanan dalam tidurnya.

Akan tetapi bahwasannya setiap orang yang memiliki kekurangan waktu tidur menyebabkan menurunnya sistem imunitas di dalam tubuh dan dapat membuat seseorang dengan mudah untuk terserang penyakit. (Besedovsky et al., 2019). Untuk melihat denyut nadi basal seseorang yang dapat diketahui sesudah bangun tidur dan sebelum melakukan aktivitas, umumnya setiap orang mempunyai waktu tidur atau istirahat selama 6-8 jam per hari. (Pramono dkk., 2018)

Menurut Samuels & Alexander (2019) pemain atau atlet yang berusia 15 tahun ke atas mempunyai durasi tidur selama 8-10 jam dalam sehari serta atlet yang melakukan tidur pada siang hari minimal 30 menit sampai maksimal 60 menit sehingga tidur yang dilakukan pada siang tidak mengurangi atau mengganggu waktu tidur pada waktu malam hari. Menurut Hastuti dkk (2019) Untuk memperoleh kualitas tidur yang baik tanpa adanya gangguan dalam tidurnya baik siang hari maupun malam hari perlu dilakukan penentuan waktu tidur.

Jika atlet yang memiliki pola atau kualitas tidur yang tidak baik dapat berdampak pada psikologi dan fisik yang dimiliki oleh atlet serta dapat mengganggu kinerja motorik dan dapat mengakibatkan resiko yang sangat tinggi dan sebaliknya jika atlet mempunyai pola tidur yang baik dapat meningkatkan performa dan kualitas fisik yang baik kepada atlet (Lee & HS Lam, 2017). Kualitas tidur seseorang dapat dilihat dari bagaimana atlet mempersiapkan pola tidurnya yang baik pada saat malam hari, sehingga dalam kualitas tidur seseorang "mempunyai energi positif pada saat pagi hari dan tidak mengeluh terhadap tidurnya" (Imardiani dkk., 2019).

Dan menurut Mashudi (2020) kualitas tidur memiliki dampak yang kurang baik apabila dilakukan dalam waktu yang terlalu lama karena mengganggu kesehatan yang ada pada tubuh atlet yang bisa merugikan diri sendiri. Rasa cemas yang berlebihan mengakibatkan

gangguan yang dialami setiap orang dalam tidurnya (Fariska & Rumiati, 2017). Menurut Jarnawi (2020) pada saat masa pandemic Covid-19 setiap orang mengalami takut dan gelisah yang mengakibatkan rasa cemas berlebihan sehingga mengubah gaya hidup yang memicu gangguan psikologi seperti stress.

Tim futsalputri Kartini Yuk Lamongan berjumlah 14 atlet berlatih pada hari sabtu dan senin di GOR Lamongan dengan rata-rata atlet berusia 15 sampai 17 tahun.

Dampak dari covid 19 dengan adanya PPKM Darurat yang telah mengakibatkan kegiatan latihan rutin menjadi tertunda, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola tidur dan waktu tidur pada Tim Futsal Putri kartini Yuk Lamongan baru pertama kali dan belum dilakukan penelitian sebelumnya terkait dengan pola tidur dan waktu tidur. Dan penelitian ini sangat penting dilakukan untuk menjawab permasalahan dalam melakukan penerapan pola tidur serta waktu tidur.

## METODE

Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif. Pendekatan deskriptif yaitu suatu pendekatan dengan tujuan untuk menjelaskan suatu peristiwa yang mana akan terjadi dan keadaan yang masa lalu (Febrianto, 2017). Dalam hal ini penelitian ini memiliki tujuan untuk meneliti pola tidur dan waktu tidur atlet futsal putri Kartini Yuk Lamongan

Sasaran penelitian ini adalah seluruh atlet futsal Kartini Yuk Lamongan yang berjumlah 14 dengan rentang usia 15-17 tahun. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling karena jumlah sampel peneliti yang digunakan adalah jumlah total dari populasi.

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini dilaksanakan dengan secara daring dikarenakan pandemi Covid-19. Prosedur pengambilan data dalam penelitian ini yakni dengan membagikan kuisioner pola tidur dan waktu tidur yang sudah di validasi oleh ahli dan layak untuk digunakan dalam penelitian serta dibagikan kepada atlet melalui *googleform* yang akan diisi oleh pemain dengan pengawasan pelatih setelah itu diolah dalam bentuk kuantitatif dengan pendekatan deskriptif.

Intrumen penelitian ini bertujuan untuk mengetahui waktu pola tidur dengan kuisioner skala *likert* dengan skor terbalik "*athletes sleep behaviour quuestionnaire*" (ASBQ) yang diadopsi dari *journal sleep science* pada tahun 2018 oleh Driller et al (2018)

dengan judul "*Development of the Athlete Behaviour Questionnaire A toll for Indentifying Maladaptive Sleep Practices in Elite Athelete*" sehingga dapat diketahui waktu pola tidur yang baik apabila nilai rata-rata kurang dari 36 dan dapat dikatakan pola tidur tidak baik apabila nilai lebih dari 42.

Teknik analisis data penelitian ini yaitu menggunakan presentase, mean (nilai rata-rata) serta standar deviasi dengan menggunakan Microsoft Exel 2016 untuk olah data.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil Penelitian ini yang menggunakan pendekatan desripsi yang kemudian akan diketahui hasil setiap individu ataupun kelompok. Adapun hasil dyang diperoleh adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Profil subjek Tim Futsal Putri kartini yuk lamongan

Profil Subjek	Rata-rata	Standar Deviasi
Usia	15 Tahun	$\pm 0,89$
Berat Badan	45 kg	$\pm 5,20$
Tinggi Badan	146 cm	$\pm 4,62$
IMT	20,8	$\pm 1,02$

Berdasarkan Dari tabel 1 dapat diketahui rata-rata usia pemain futsal Putri kartini Yuk Lamongan yakni 15 ( $\pm 0,89$ ) tahun dengan berat badan rata-rata 45( $\pm 5,20$ ) kg serta tinggi badan pemain 146( $\pm 4,62$ ) cm dan IMT pada subjek penelitian memperoleh rata-rata 20,8( $\pm 1,02$ ) sehingga pada subjek penelitian termasuk kategori berat badan yang normal.

Tabel 2. Hasil Dari Skor Global Responden

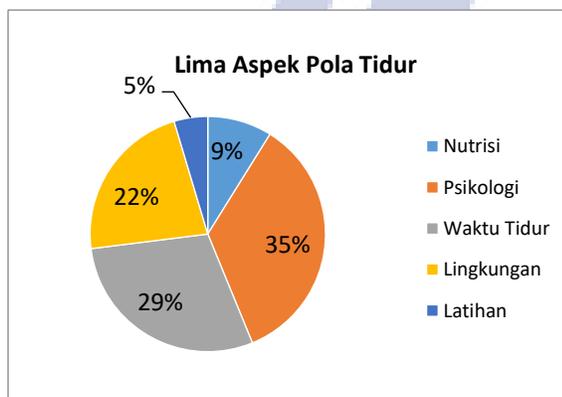
Total Global	541
Nilai Minimal	31
Nilai Maksimal	46
Mean	38,64
Standar Deviasi	5,01

Berdasarkan tabel 2 yakni "yang diperoleh hasil data dalam penelitian" dengan kuisioner skala likert dengan skor terbalik "*Athletes Sleep Behaviour Quesstionnaire*" yang bertujuan untuk menggambarkan bahwasannya pola tidur yang dilakukan oleh pemain futsal Putri kartini yuk lamongan yakni memiliki nilai

rata-rata 38,64 “dengan kategori cukup baik, serta minimal nilai 31 dalam kategori baik dan nilai maksimal 46 dalam kategori tidak baik.

Tabel 3. Persentase Lima Aspek Pola Tidur

Aspek Pola Tidur	Skor	Persentase
Nutrisi	48	9%
Psikologi	189	35%
Waktu Tidur	158	29%
Lingkungan	121	22%
Latihan	25	5%
<b>Total</b>	<b>541</b>	<b>100%</b>



Gambar 1. Presentasi lima aspek pola tidur

### Pembahasan

Berdasarkan pada tabel 3 dan gambar 1 merupakan data persentase yang menggambarkan lima aspek pola tidur atlet futsal Putri kartini Yuk Lamongan yang diperoleh pada saat penelitian dengan menggunakan angket “*Athletes Sleep Behaviour Questionnaire*” yakni hasil data kualitas tidur tim futsal Putri kartini Yuk Lamongan dengan skor global 541, adapun pengaruh pola tidur memiliki beberapa aspek yang meliputi aspek psikologi dengan skor global 189 dengan persentase 35% “termasuk kriteria baik”, dan aspek waktu tidur dengan skor gkor global 158 dengan persentase 29% “termasuk kategori baik”, dan aspek lingkungan dengan skor global 121 dengan persentase 22% “termasuk kriteria baik”, lalu aspek nutrisi skor global 48 dengan persentase 9 % “termasuk kategori baik”, serta aspek latihan dengan skor global 25 dengan hasil persentase 5% “termasuk kriteria cukup baik”.

Semakin padat kegiatan yang dilakukan oleh atlet akan berdampak pada pola tidur atlet dan dapat

ditentukan oleh kebiasaan dalam sehari-hari. Dalam hal ini pola tidur yang dilakukan dengan baik akan berdampak juga pada performa ketika latihan atau sedang bertanding. Dengan melihat hasil metode penelitian ini atlet dan juga pelatih mempunyai data untuk di jadikan pedoman kedepan supaya di jadikan evaluasi oleh semua jajaran pelatih maupun atlet. Faktor pendukung kebiasaan pola tidur yang baik tentunya semua atlet dapat meningkatkan kebiasaan yang baik dan mengurangi kebiasaan yang tidak baik seperti tidur terlalu malam, begadang, atau hanya sekedar insomania. Semua itu memiliki dampak yang sangat positif terhadap tubuh untuk terus meningkatkan kualitas bermain serta fisik para pemain.

Menurut (Nugraha dkk., 2019) tidur merupakan cara melepaskan kelelahan dalam menjalankan aktivitas sehari hari karena “proses pengembalian tenaga memerlukan istirahat yang cukup agar dapat membawahkan banyak manfaat bagi tubuh serta stamina berjalan dapat kembali normal”. Beberapa peneliti yang berasal dari amerika, menyebutkan bahwa apabila tubuh kita kekurangan tidur dapat mempengaruhi kesehatan badan serta mental. (Badi’ah, 2019)

Dalam penelitian yang sayalakukan bahwasannya pola tidur atlet mempunyai nilai skor global 541 dan dapat di kategorikan cukup baik. Penelitian ini menggunakan angket “*Athletes Sleep Behaviour Quesstionnaire*” dengan skor global 541 dan rata-rata 38,64 termasuk dalam kategori cukup baik, maka dari itu atlet harus tetap menjaga kondisi pola tidur agar mendapat performa yang maksimal pada saat berlatih maupun bertanding.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Widiyanto (2016) pola merupakan komponen penting yang dibutuhkan tubuh untuk beristirahat. Pola tidur yang tidak teratur seperti tidur dengan waktu yang sedikit, tidur dengan waktu yang terlalu lama dan tidur tidak sesuai dengan waktu yang ditentukan dapat mempengaruhi menurunnya kesehatan. Pola tidur dengan kualitas yang cukup ideal akan berdampak sangat baik terhadap kondisi kesehatan tubuh atlet.

Mustofa & kafrawi (2019) menyatakan bahwasanya pemulihan dapat di lakukan dengan pasif yang menjadi salah satu cara training yang tidak melakukan aktivitas secara fisik namun di lakukan dengan cara istirahat total tanpa melakukan aktivitas. (Safaringga & Herpandika, 2018) seseorang dengan

kualitas tidur dan waktu yang cukup maksimal tanpa ada gangguan saat tidur akan merasa segar di esok hari dan bias beraktivitas kembali dengan baik di bandingkan seseorang yang tidurnya kurang maksimal (Widiyanto, 2016).

Pola tidur yang baik tentunya akan berdampak pada kualitas tidur pemain. Berdasarkan hasil data persentase kualitas tidur tim futsal Pon Jawa timur yang dapat diketahui hasil dari penelitian menggunakan angket “*Athletes Sleep Behaviour Questionnaire*” dengan skor global 541, dalam hal ini dapat dibuktikan bahwasanya pola tidur yang berkualitas pada tim futsal putri kartini Yuk Lamongan termasuk dalam kategori cukup baik. Tentunya pemain futsalputri kartini Yuk Lamongan harus terus meningkatkan pola tidurnya agar mendapatkan pola tidur yang berkualitas. Sehingga mendapatkan kapasitas dan performa yang maksimal saat berlatih maupun saat bertanding di lapangan. Atlet juga harus memperhatikan 5 aspek komponen pola tidur agar menjadikan seorang atlet dengan kondisi baik.

Menurut Saputra dkk (2019) tidur yang berkualitas adalah apabila seseorang akan merasa puas saat tidur dan tidak sering menguap, merasa lelah, dan tidak merasa gelisah. Kualitas tidur dapat dipengaruhi beberapa faktor yaitu :

1. Gaya hidup, Ningsih & Permatasri (2020) menyatakan bahwa gaya hidup seseorang yang tidak sehat dapat diketahui dari kebiasaan seseorang tersebut mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein serta berpengaruh terhadap kualitas tidurnya.
2. Motivasi, menurut Mariyana (2019) motivasi tidur merupakan suatu hal yang dilakukan oleh orang pada saat menjelang tidurnya.
3. Usia, bertambahnya usia seseorang mempengaruhi jumlah kebutuhan tidurnya (Nurhikmawati, 2019)
4. Kelelahan, aktivitas yang mengeluarkan banyak tenaga dibutuhkan waktu istirahat dengan tidur yang cukup untuk menjaga kondisi tubuh agar bias beraktivitas kembali (Marlianti, 2015)
5. Stress, seseorang yang mengalami stress dapat mengganggu tidurnya, dikarenakan banyak pikiran atau masalah pribadi sehingga tidur menjadi tidak nyaman (Ningsih, 2020)
6. Psikologi seseorang terjadi apabila pada orang tersebut mengalami ketegangan jiwa, dan dapat diketahui ketika seseorang ini memiliki

permasalahan psikologi yang dialami, sehingga seseorang pada saat waktunya tidur merasa tidak nyaman dan akhirnya sulit untuk tidur (Marlianti, 2015).

7. Penelitian dilakukan oleh Nurhikmawati (2019) menyatakan bahwa seseorang yang mengkonsumsi Obat dapat menyebabkan tidur yang terlalu lelap, Dan ada juga yang dapat mengganggu tidurnya yang belum terbiasa.
8. Lingkungan sangatlah berpengaruh untuk “setiap orang yang sedang melakukan aktivitas tidur”, maka dengan situasi yang kondusif, faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi waktu tidur yang lebih baik , akan tetapi dengan lingkungan yang tidak tenang, ramai akan mengganggu seseorang dalam melakukan aktivitas tidur (Nurhikmawati, 2019).
9. Dalam keadaan sakit tubuh kita dapat lebih mudah untuk mempengaruhi kebutuhan tidur, Karena tubuh memerlukan istirahat yang cukup dan setiap orang memerlukan tidur yang cukup agar dapat mengurangi rasa lelah setelah melakukan aktivitas sehari hari (Marlianti, 2015)

Dalam keadaan sakit tubuh kita menjadi lebih mudah terlelap tidur, setiap orang memerlukan kualitas tidur yang cukup agar mengurangi rasa lelah setelah menjalani aktivitas sehari hari (Marlianti, 2015)

Terkadang tidak semua atlet mempunyai kualitas istirahat yang cukup baik, dan beberapa orang memiliki masalah pada saat tidur sehingga berdampak pada gangguan ketegangan otot serta rasa lelah (Andriana & Ashadi, 2019). Kualitas tidur yang kurang baik mmepengaruhi menurunnya kinerja tubuh, kebutuhan social, dan resiko kematian (Novthalia, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Safaringga & Herpandika (2018) sering terjadi kendala yang dialami oleh setiap seseorang yang memiliki kualitas tidur kurang baik yaitu meliputi :

1. Sering bangun di tengah malam hari dan tidak bisa melanjutkan tidur seperti normal
2. Kesulitan untuk tidur yang sering di rasakan oleh setiap seseorang mudah untuk kita lihat bagaimana saat bangun tidurnya, dan juga dapat kita lihat gerakan tubuhnya yang tidak seperti biasa karena kelelahan , buka dan tutup mata, pengaturan nafas, respon saat bangun di pagi hari yang kurang segar (Mariyana, 2019).

3. Tidur yang kurang nyaman dan tidak tenang ini sering terjadi pada seseorang karena adanya gabungan mimpi dalam memori yang sering di fikirkan oleh seseorang tersebut, yang diakibatkan kinerja otak yang sangat aktif dan juga pada metabolisme di semua otak mencapai 20% (Laurintia dkk., 2017)

Penelitian yang dilakukan Driller et al (2018) memakai kuisisioner “*Athletes Sleep Behaviour Questionnaire*” menyatakan bahwa aspek-aspek pola tidur atlet yang dapat mempengaruhi kualitas tidur antara lain:

1. Aspek Psikologi terkait dengan perasaan terhadap dirinya yang terdapat pada item yaitu:
2. Aspek Waktu Tidur terkait dengan durasi tidur yang terdapat pada item yaitu: 1, 5, 12, 15.
3. Aspek Lingkungan terkait dengan suasana serta kondisi setiap individu yang terdapat pada item yaitu: 8, 16, 17, 18.
4. Aspek Nutrisi terkait dengan minuman serta makanan yang di konsumsi oleh setiap individu yang terdapat pada item yaitu: 2, 4, 11.
5. Aspek Latihan terkait dengan waktu latihan yang terdapat pada item yaitu: 3.

Hasil persentase yang di hasilkan dari ke lima (5) aspek mempunyai nilai global dengan menggunakan skala *likert* dengan hasil persentase. Dalam penelitian yang dilakukan dengan pendekatan beberapa aspek pola tidur salah satunya aspek psikologi yang terdapat pada item 6, 7, 9, 10, 13, 14 memperoleh skor global 189 dengan persentase 35%. Dari hasil persentase tersebut dapat membuktikan bahwasanya kondisi psikologi pemain mempunyai hasil persentase yang tinggi dari keempat aspek pola tidur, maka aspek psikologi sangat penting untuk diperhatikan agar dapat membantu untuk meningkatkan kondisi fisik yang prima pada saat pertandingan

Dapat diketahui dari hasil psikologi tersebut maka pemain diharapkan untuk tidak perlu mengkhawatirkan perasaan yang berlebihan pada saat menjelang tidur yang belum terjadi serta pemain diharapkan menjaga kondisi pada saat beraktivitas sehari-hari. Pemain hanya perlu fokus untuk melakukan latihan yang rutin untuk menjaga kondisi fisik dan prestasi yang diharapkan dengan memperhatikan kondisi pada saat sebelum latihan maupun sesudah latihan atau aktivitas olahraga. Serta pemain di harapkan

untuk tidak berfikir yang aneh aneh supaya lebih focus dalam berlatih, untuk menjadikan psikologi pemain baik sehingga tidak mempengaruhi kualitas performa saat di lapangan.

Penelitian yang telah dilakukan oleh” Nayaga & Kusuma (2020) Berkaitan dengan aspek psikologi bahwasanya seorang pemain merasa yang berlebihan maka hal tersebut kurang baik serta akan berpengaruh terhadap tubuh dengan yang tidak nyaman dan merasa kurang rileks. Oleh karena itu pemain harus bias mengontrol psikologinya agar dapat memperoleh kualitas dalam tidurnya.

Dari hasil skor aspek psikologi maka pemain tidak perlu merasakan cemas yang berlebihan saat akan menejalang tidur. Atlet perlu rutin menjaga kondisi tubuh sebelum maupun sesudah latihan. Penelitian yang dilakukan oleh (Marlianti, 2015) pada saat kondisi psikologi terganggu, dapat terjadi apabila seseorang tersebut mengalami ketegangan jiwa, sehingga seseorang tersebut sulit untuk melakukan tidur.

Penelitian yang di lakukan oleh Budi (2021) yaitu aspek psikologi oleh pemain tidak dapat di miliki secara langsung, tentunya para pemain perlu adany pendamping saat menjalankan program yang telah di buat oleh para pelatih, dan saat melakukan uji coba pertandingan atau kompetisi sehingga pemain memiliki mental yang cukup kuat. Dalam hal lain penelitian Dongoran dkk (2020) menyatakan bahwa pemain yang memperoleh kondisi psikologi yang cukup baik dan menerapkan kondisi mental yang cukup dapat menunjang performa pada saat berlatih maupun bertanding.

Dalam penelitian dengan pendekatan beberapa aspek pola tidur salah satunya aspek waktu tidur yang terdapat pada item 1, 5, 12, 15 dengan hasil skor global 158 dengan persentase 29% . dalam aspek waktu tidur pemain harus terus “memperhatikan dan menjaga pola tidurnya agar memiliki waktu tidur yang baik”. Menurut Samuels & Alexander (2019) atlet memiliki durasi tidur yang baik antara 8-10 jam dalam sehari serta tidur siang dilakukan dengan durasi 30-60 menit. Seseorang yang tidak mengalami gangguan tidur memiliki dampak yang baik untuk keesokan harinya saat bangun tidur tubuh akan lebih segar dan dapat beraktivitas kembali dengan baik dari pada seseorang yang memiliki waktu tidur yang kurang. Gangguan tidur yang dialami atlet dipengaruhi oleh beberapa hal seperti beban latihan, pemakaian obat-obatan, cedera, penyakit, lingkungan tidur, serta stress

(Samuels & Alexander, 2019)

Dalam penelitian yang di lakukan oleh (Fitria & Aisyah (2020) seseorang dapat mengalami resiko kurang dalam waktu tidur dapat mengalami permasalahan dalam jantung dengan keadaan tubuh lelah, di samping itu juga kebanyakan tidur dapat beresiko pada kondisi badan dan muda terkena penyakit seperti diabetes, hipertensi maupun gangguan kesehatan lainnya. Menurut Widiyanto (2016) apabila seseorang memiliki kualitas tidur yang baik tanpa ada gangguan maka diesok saat bangun tidur tubuh merasa segar dan bisa kembali beraktivitas dengan normal dibandingkan seseorang yang tidurnya kurang maksimal.

Hasil penelitian Dewi (2017) penyakit jantung yang tidak beraturan dapat di pengaruhi pada tidurnya, biasanya terjadi saat jam waktu tidur siang dengan durasi yang sangat panjang dan adanya gangguan pernafasan sepeerti flu dan batuk. Menurut Nagaya & Kusuma (2020) tidur yang di lakukan dalam waktu yang berbeda dapat berpengaruh banyak dalam hal istirahat pemain, agar mendapatkan pola tidur yang teratur dengan baik dapat menerapkan kebiasaan dengan tidak berlebihan saat melakukan istirahat di malam hari.

Dalam penelitian dengan pendekatan beberapa aspek pola tidur salah satunya aspek lingkungan yang terdapat pada item 8, 16, 17, 18 dengan hasil skor global 121 dengan persentase 22%. Hasil persentase dari aspek lingkungan dapat diketahui bahwa atlet perlu adanya support dari teman atau lingkungan yang nyaman sehingga mendapatkan tidur yang berkualitas. Dari hasil penelitian oleh Samuels & Alexander (2019) faktor lingkungan yang dapat mengganggu tidur dipengaruhi oleh tidur dalam keadaan gelisah, kebisingan, suhu tempat tidur (panas atau dingin), dan yang sangat berpengaruh adalah cahaya dari gadget.

Hasil penelitian Nurhikmawati (2019) Lingkungan sangatlah berpengaruh dalam menumbuhkan serta menjaga kualitas tidur seseorang, dengan lingkungan yang nyaman dan kondusif akan memperoleh kualitas tidur yang baik, akan tetapi apabila dengan lingkungan yang tidak nyaman seperti ramai akan mengganggu kualitas tidur. Hasil penelitian Febrianto (2017) Lingkungan yang berisik biasanya di sebabkan oleh transportasi dan lalu lalang kendaraan yang mengakibatkan gangguan tidur.

Menurut Haryono dkk (2016) gangguan tidur atau istirahat yang di alami oleh remaja sekarang salah

satunya faktor non medis seperti halnya lingkungan tempat tidur yang kurang nyaman , pubertas menuju dewasa , suasana keluarga yang kurang harmonis, kebiasaan hidup yang tidak baik, masalah perekonomian seperti hutang dll sehingga akan berpengaruh terhadap permasalahan dalam tidurnya. penelitian yang telah dilakukan oleh” Samuels & Alexander (2019) atlet harus memiliki lingkungan tidur yang nyaman dan kondusif agar tidak ada gangguan lingkungan tidur dari dalam maupun dari luar. Sehingga atlet memiliki kualitas tidur yang baik dengan lingkungan hidup yang mendukung.

Dalam penelitian dengan pendekatan beberapa aspek pola tidur salah satunya aspek Nutrisi yang terdapat pada item 2, 4, 11 dengan hasil skor global 48 dengan persentase 9%. Hasil dari aspek nutrisi dapat membuktikan bahwasanya atlet sudah memperhatikan asupan makanan dan minuman yang akan di konsumsi agar kesehatan selalu tetap terjaga dengan baik. Kurnia dkk (2020) dalam penelitiannya mengatakan bahwa nutrisi merupakan factor pendorong utama agar memiliki kondisi fisik yang prima pada saat atlet melakukan latihan maupun pertandingan, sehingga tubuh sangat membutuhkan nutrisi untuk kebutuhan energi tubuh. Menurut Tahir dkk (2019) dalam penelitiannya asupan nutrisi yang baik dapat diketahui dari segi kualitas dan kuantitas nutrisinya yang berpengaruh terhadap kondisi tubuh yang prima sehingga dapat memberikan energi yang sangat cukup dengan menjalankan aktivitas.

Penelitian Budiawan dkk (2020) kebanyakan pada umumnya sejumlah pemain membutuhkan asupan makanan dan protein yang cukup di karenakan pemain harus memberikan kinerja ekstra lebih di saat berlatih sehingga di perlukan energi yang mencukupi standart tubuh masing masing pemain. Pendapat Tahir dkk (2020) asupan nutrisi dan energy yang baik dapat di ketahui dari segi kualitas dan kuantitas nutrisi yang nantinya dapat berpengaruh dalam kondisi tubuh supaya tetap prima menjalani aktivitas sehari hari.

Dalam penelitian dengan pendekatan beberapa aspek pola tidur salah satunya aspek latihan yang terdapat pada item 3 dengan skor global 25 dengan hasil persentase 5%. Hasil dari aspek latihan dapat diketahui bahwasanya pemain harus terus melakukan latihan sesuai dengan arahan pelatih serta harus memperhatikan pada saat waktunya istirahat.

Menurut Rofiq dkk (2018) olahraga sangatlah penting untuk dilakukan di pagi, kebanyakan orang

melakukan latihan di pagi hari karena sangat baik untuk memperoleh tubuh yang bugar serta menambah semangat. Di saat melakukan aktivitas olahraga perlu diperhatikan kondisi atlet pada saat menjalani kegiatan fisik, perlu kita sadari bahwa pada saat berolahraga tubuh memerlukan energi dan ion yang banyak supaya badan tidak lemas (Fahmi & Ashadi, 2019). Dari hasil penelitian waktu tidur atlet futsal kartini Yuk Lamongan, Menyatakan bahwasanya kualitas tidur yang baik akan berdampak positif untuk kegiatan aktivitas sehari-hari. Widiyanto (2016)

Kualitas tidur seseorang dapat dilihat dari kepribadian masing – masing dalam melakukan tidur dengan waktu yang cukup. Atlet futsal yang memiliki kualitas istirahat yang cukup dapat meningkatkan kemampuan aktivitas fisik yang cukup tanpa merasa lelah saat bertanding maupun latihan sehingga terhindar dari resiko cedera (Saputra dkk., 2019) Apabila atlet kehilangan kualitas waktu tidur yang tidak sesuai akan berdampak pada melemahnya sistem dalam tubuh sehingga akan mudah terserang penyakit seperti batuk atau flu dan penyakit lain (Besedovsky et al., 2019)

Tidur yang dilakukan pada malam hari dengan kualitas baik akan memperoleh efek yang segar di saat aktivitas pagi hari. Dalam penelitian ini aspek kualitas tidur seseorang yang sesuai usia lebih diperkuat dan dipertegas dalam penelitian yang dilakukan oleh Samuels & Alexander (2019) merekomendasikan tidur atlet sesuai dengan usia berikut ini :

1. Mulai aktif antara laki-laki dan perempuan usia 0-6 tahun memiliki jumlah tidur 13-16 jam.
2. Fundamental atau dasar anatara laki-laki yang usia 6-9 tahun dan perempuan yang usia 6-8 tahun memiliki jumlah tidur 10-11 jam.
3. Belajar untuk latihan antara laki-laki yang usia 9-12 tahun dan perempuan yang usia 8-11 tahun memiliki jumlah tidur 9,5-10 jam.
4. Berlatih untuk latihan antara laki-laki yang usia 12-16 tahun dan perempuan usia yang 11-15 tahun memiliki jumlah tidur 9 jam.  
Berlatih untuk kompetisi antara laki-laki yang usia 16-23 tahun dan perempuan yang usia 15-21 tahun memiliki jumlah tidur 8-10 jam
5. Berlatih untuk menang antara laki-laki yang usia 19 tahun ke atas dan perempuan yang usia 18 tahun ke atas memiliki jumlah tidur 8-10 jam.

6. Atlet yang sudah pensiun memiliki jumlah tidur 7-9 jam.

Pendapat Kusumawardhana & Pratama (2018) di saat malam hari atlet tidak diperbolehkan tidur melebihi pukul 10 malam karena mengganggu kualitas istirahat yang cukup sedangkan menurut Samules & Alexander (2019) tidur di siang hari harus memiliki bagian dari rutin dan aturan berikut ini :

1. Tidur siang harus diberikan batasan waktu antara 30 – 60 menit.
2. Tidur siang hari harus memiliki jadwal antara mulai pukul 14.00 sampai pukul 16.00 dan tidak boleh melebihi pukul 16.00 sore sehingga pada saat malam hari tidurnya tidak merasa terganggu.

## PENUTUP

### Simpulan

1. Hasil penelitian pola tidur atlet futsal putri kartini Yuk Lamongan menggunakan angket *Athletes Sleep Behavior Questionnaire* dengan hasil rata-rata 38,64 dengan skor global 541 ini membuktikan bahwasanya atlet memiliki pola tidur cukup baik.
2. Berdasarkan lima aspek pola tidur atlet futsal Putri kartini Yuk Lamongan yang diperoleh pada saat penelitian dengan menggunakan angket "*Athletes Sleep Behaviour Questionnaire*" yakni hasil data kualitas tidur tim futsal Putri kartini Yuk Lamongan dengan skor global 541.
3. Semakin padat kegiatan harian atlet juga dapat mengganggu waktu istirahat tentunya akan berdampak pada performa atlet saat berlatih atau bertanding.
4. Memiliki kualitas tidur yang baik dapat menjaga performa atlet di lapangan dan tentunya terhindar dari serangan penyakit seperti insomonia dan flu.

### Saran

Berdasarkan kelemahan dan keterbatasan dari penelitian ini maka saran bagi penelitian selanjutnya adalah Faktor penelitian ini harus lebih luas lagi karena masih banyak yang harus diperbaiki dalam pengambilan sample penelitian maupun hasil, oleh karena itu penelitian selanjutnya diharapkan lebih bisa sempurna dan lengkap dalam pengambilan sample penelitian maupun hasil dari mengolah data sampai perumusan sebuah masalah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Besedovsky, L., Lange, T., & Haack, M. (2019). The sleep-immune crosstalk in health and disease. *Physiological Reviews*, 99(3), 1325–1380. <https://doi.org/10.1152/physrev.00010.2018>
- Budiawan, M., Sulyastini, N. K., Enrico, P., & Okaniawan, P. (2020). *Penyusunan Menu Gizi Sehat Seimbang Bagi Atlet Dan Pelatih Kelompok Cabang Olahraga Beladiri Pon Bali 2020*. 1829–1833.
- Dewi, I. P. (2017). Kualitas Tidur Pasien Gagal Jantung Dan Penanganannya. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 3(1), 18. <https://doi.org/10.33755/jkk.v3i1.80>
- Dongoran, M. F., Kalalo, C. N., & Syamsudin. (2020). Profil Psikologis Atlet Pekan Olahraga Nasional (PON) Papua Menuju PON XX Tahun 2020. *Journal Sport Area*, 5(1), 13–21. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4621](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4621)
- Driller, M. W., Mah, C. D., & Halson, S. L. (2018). Development of the athlete sleep behavior questionnaire: a tool for identifying maladaptive sleep practices in elite athletes. *Sleep Science*, 11(1), 37.
- Fahmi, H., & Ashadi, K. (2019). The Comparison of Sport Massage and Hydrotherapy Cold Water to Physiological Recovery. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 4(2), 196. <https://doi.org/10.33222/juara.v4i2.566>
- Fariska, & Rumiati, F. (2017). Artikel Penelitian Gambaran Kadar Alfa Amilase Saliva pada Stres Psikologik Saat Seleksi Calon Atlet Sepak Bola Sekolah Atlet Ragunan Tahun 2016 Fariska. *Jurnal Kedokteran Medika*, 23(63), 25–32.
- Febrianto, D. S. (2017). Profil Strategi Pemulihan Secara Fisiologi Sepak Bola PSBI Blitar Senior. In *Skripsi Unesa*.
- Fitria, A., & Aisyah, S. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur. *Jurnal Gentle Birth*, 3(1), 1–11.
- Haryono, A., Rindiarti, A., Arianti, A., Pawitri, A., Ushuluddin, A., Setiawati, A., Reza, A., Wawolumaja, C. W., & Sekartini, R. (2016). Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja Usia 12-15 Tahun di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama. *Sari Pediatri*, 11(3), 149. <https://doi.org/10.14238/sp11.3.2009.149-54>
- Hastuti, D. T., Prastiani, D. B., & Khodijah. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bhamada Slawi. *Bhamada, JITK*, 10(1), 73–78.
- Imardiani, Sari, A. N., & C.N, W. A. (2019). Pengaruh Terapi Dzikir Asmaul-Husna Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Intensif Di Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan STIKes Muhammadiyah Palembang*, 7(2), 535–542.
- Jarnawi, J. (2020). Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(1), 60. <https://doi.org/10.22373/taujih.v3i1.7216>
- Kurnia, D. I., Kasmiyetti, & Dwiyaniti, D. (2020). Pengetahuan Pengaturan Makan Atlet Dan Persen Lemak Tubuh Terhadap Kebugaran Jasmani Atlet Dilla. *Spor and Nutrition Journal*, 2(2), 56–64.
- Kusumawardhana, B., & Pratama, D. S. (2018). *Fisologis Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar ( Pplop ) Sepak Takraw Jawa*.
- Laurintia, Y., Mahardika, A., & Wedayani, A. A. A. N. (2017). Hubungan tingkat Kecanduan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Siswa SDN 7 Mataram di Kota Mataram dan SDN 1 Gunungsari di Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Kedokteran*, 6(1), 12–17.
- Lee, K. Y., & HS Lam, M. (2017). Physical Activity Measurements in Sport Field: Objective or Subjective Measures? *Sports Nutrition and Therapy*, 02(02). <https://doi.org/10.4172/2473-6449.1000122>
- Lubis, R. F., & Siregar, N. S. (2017). Pengaruh Pemberian Semangka Terhadap Denyut Nadi Pemulihan Setelah Melakukan Aktivitas Fisik. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.24114/so.v1i1.6127>
- Mariyana, R. (2019). Efektivitas Teknik Relaksasi Progresif Dalam Mengurangi Kesulitan Tidur Pada Remaja. *Jurnal Endurance*, 4(1), 80. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i1.3589>

- Marlianti, D. (2015). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Pola Tidur Dan Motivasi Belajar Anak Usia 10-12 Tahun Di Sd Mattoangin 2 Kecamatan Mariso Kota Makassar. *Uin Alauddin Makassar*, 1–71.
- Mashudi, M. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Kemandirian Activity of Daily Living dengan Risiko Jatuh Pada Lanjut Usia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(1), 237. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i1.879>
- Maulana, E., Wahyuningsih, S., & Putriningtyas, N. D. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Kombinasi Sari Kurma (*Phoenix dactylifera*) dan Garam NaCl terhadap Tekanan Darah dan Lama Periode Pemulihan Denyut Nadi pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Gizi*, 8(2), 59. <https://doi.org/10.26714/jg.8.2.2019.59-69>
- Musthofa, H., & Kafrawi, F. R. (2019). Analisis Pengetahuan Pelatihan Handball Bumi Wali Tuban Terhadap Recovery. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 550–555.
- Nayaga, S., & Kusuma, D. A. (2020). Analisis Kebiasaan Tidur Pada Fase Latihan Atlet Bola Basket. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(4). <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/35860>
- Nedelec, M., Aloulou, A., Duforez, F., Meyer, T., & Dupont, G. (2018). The variability of sleep among elite athletes. *Sports medicine-open*, 4(1), 1–13.
- Ningsih, D. S., & Permatasri, R. I. (2020). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja di SMKN 7 Pekanbaru. *Esnkiplodeia of Journal*, 2(2), 262–267.
- Novthalia, J., Puruhito, B., Pramono, D., & Kumaidah, E. (2020). the Difference of Attention Level Before and After Skipping Exercise in Medical Faculty of Diponegoro University Students. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 9(1), 61–67.
- Nugraha, A. W., Sartono, A., & Handarsari, E. (2019). Konsumsi Fast Food dan Kuantitas Tidur Sebagai Faktor Risiko Obesitas Siswa SMA Institut Indonesia Semarang. *Jurnal Gizi*, 8(1), 10–17.
- Nurhikmawati, S. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Hipertensi di Puskesmas Purwokerto Selatan. 9–26. pengertian akuntansi biaya
- O'donnel, S., & Driller, M. W. (2017). Sleep-hygiene education improves sleep indices in elite female athletes. *International Journal of Exercise Science*, 10(4), 522.
- Pancotto, H. P., Silva, A. N., & Esteves, A. M. (2019). Extension and restriction of sleep time in the physical performance of athletes with visual and intellectual disabilities: new possibilities. *Brazilian Journal of Motor Behavior*, 13(4), 104–112. <https://doi.org/10.20338/bjmb.v13i4.132>
- Pramono, B. A., Sifaq, A., & Bulqini, A. (2018). Efek Posisi Tubuh Setelah Berlatih Terhadap Masa Pemulihan. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 1(1), 25. <https://doi.org/10.26740/jses.v1n1.p25-29>
- Rahadiani, D. (2019). Peranan Karbohidrat Dan Protein Pada Fase Pemulihan Pasca-Latihan. *Jurnal Kedokteran*, 4(1), 643. <https://doi.org/10.36679/kedokteran.v4i1.53>
- Rahmawati, R. D. (2020). Perbedaan Tingkat Ketelitian, Kecepatan, Dan Konstansi Kerja Pada Pekerja Shift Pagi, Siang Dan Malam Di Pt. Dan Liris Sukoharjo. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Rofiq, F. A., Kinanti, R. G., & Andiana, O. (2018). Pengaruh olahraga aerobik pagi dan malam hari terhadap kadar leukosit remaja putri di asrama universitas negeri malang. *Fakultas Ilmu keolahrgaan, Jurusan Ilmu Keolahrgaan, Universita Negeri Malang*, 1–6.
- Safaringga, E., & Herpandika, R. (2018). Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Kualitas Tidur. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 235–247.
- Samuels, C., & Alexander, B. (2019). HUMAN PERFORMANCE A Comprehensive Strategy for. *Canadian Sport for Life*, 1–20. [http://www.usyouthsoccer.org/assets/968/15/sleep\\_recovery\\_jan2013\\_en\\_web.pdf](http://www.usyouthsoccer.org/assets/968/15/sleep_recovery_jan2013_en_web.pdf)
- Saputra, J. J., Candrawati, E., & Ahmad, Z. S. (2019). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Kram Pada Atlet Futsal. *Nursing News*, 4(1),

- 209–2018.  
<https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/1504>
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian & Pengembangan. In *Bandung*. Brazilian Association of Sleep and Latin American Federation of Sleep.
- Sugiyono. (2017). Metode Riset Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. In *Bandung ; Alfabeta*. Springer.
- Sulistia, T., Djamarah, R., & Rahayu, S. (2018). Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik Dengan Hasil Belajar Kognitif Sistem Koordinasi Manusia. *Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi*, 2(2), 113–120.
- Susanto, N. (2020). Pengaruh Virus Covid 19 Terhadap Bidang Olahraga Di Indonesia Nugroho. *Jurnal Stamina*, 3(3), 145–153.
- Tahir, A. F., Basith, I., & Arimbi. (2019). *Survei Status Gizi Atlet PPLP Provinsi Sulawesi selatan*. 1–9.
- Walsh, J. A., Sanders, D., Hamilton, D. L., & Walshe, I. (2019). Sleep profiles of elite swimmers during different training phases. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(3), 811–818.  
<https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000002866>
- Widiyanto, A. H. S. (2016). Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih Dan Tidak Terlatih. *Medikora*, 15(1), 85–95.  
<https://doi.org/10.21831/medikora.v15i1.10073>
- Zahra, S., & Muhlisin, M.-. (2020). Nutrisi Bagi Atlet Remaja. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 81–89.  
<https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.25097>
- Budi, D. R. (2021). *Membangun Prestasi Atlet Tenis Lapangan Melalui Pendekatan Psikologis*. 1–7.
- Dewi, I. P. (2017). Kualitas Tidur Pasien Gagal Jantung Dan Penanganannya. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 3(1), 18.  
<https://doi.org/10.33755/jkk.v3i1.80>
- Dongoran, M. F., Kalalo, C. N., & Syamsudin. (2020). Driller, M. W., Mah, C. D., & Halson, S. L. (2018). Development of the athlete sleep behavior questionnaire: a tool for identifying maladaptive sleep practices in elite athletes. *Sleep Science*, 11(1), 37.
- Fariska, & Rumiati, F. (2017). Artikel Penelitian Gambaran Kadar Alfa Amilase Saliva pada Stres Psikologik Saat Seleksi Calon Atlet Sepak Bola Sekolah Atlet Ragunan Tahun 2016 Fariska. *Jurnal Kedokteran Medika*, 23(63), 25–32.
- Febrianto, D. S. (2017). Profil Strategi Pemulihan Secara Fisiologi Sepak Bola PSBI Blitar Senior. In *Skripsi Unesa*.
- Fitria, A., & Aisyah, S. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur. *Jurnal Gentle Birth*, 3(1), 1–11.
- Haryono, A., Rindiarti, A., Arianti, A., Pawitri, A., Ushuluddin, A., Setiawati, A., Reza, A., Wawolumaja, C. W., & Sekartini, R. (2016). Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja Usia 12-15 Tahun di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama. *Sari Pediatri*, 11(3), 149.  
<https://doi.org/10.14238/sp11.3.2009.149-54>
- Hastuti, D. T., Prastiani, D. B., & Khodijah. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bhamada Slawi. *Bhamada, JITK*, 10(1), 73–78.
- Imardiani, Sari, A. N., & C.N, W. A. (2019). Pengaruh Terapi Dzikir Asmaul-Husna Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Intensif Di Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan STIKes Muhammadiyah Palembang*, 7(2), 535–542.
- Jarnawi, J. (2020). Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona. *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(1), 60.  
<https://doi.org/10.22373/taujih.v3i1.7216>
- Laurintia, Y., Mahardika, A., & Wedayani, A. A. A. N. (2017). Hubungan tingkat Kecanduan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Siswa SDN 7 Mataram di Kota Mataram dan SDN 1 Gunungsari di Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Kedokteran*, 6(1), 12–17.
- Lee, K. Y., & HS Lam, M. (2017). Physical Activity Measurements in Sport Field: Objective or Subjective Measures? *Sports Nutrition and Therapy*, 02(02). <https://doi.org/10.4172/2473-6449.1000122>
- Mashudi, M. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Kemandirian Activity of Daily Living dengan Risiko Jatuh Pada Lanjut Usia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*,

- 20(1), 237.  
<https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i1.879>
- Marlianti, D. (2015). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Pola Tidur Dan Motivasi Belajar Anak Usia 10-12 Tahun Di Sd Mattoangin 2 Kecamatan Mariso Kota Makassar. *Uin Alauddin Makassar*, 1–71.
- Mariyana, R. (2019). Efektivitas Teknik Relaksasi Progresif Dalam Mengurangi Kesulitan Tidur Pada Remaja. *Jurnal Endurance*, 4(1), 80. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i1.3589>
- Maulana, E., Wahyuningsih, S., & Putriningtyas, N. D. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Kombinasi Sari Kurma (*Phoenix dactylifera*) dan Garam NaCl terhadap Tekanan Darah dan Lama Periode Pemulihan Denyut Nadi pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Gizi*, 8(2), 59. <https://doi.org/10.26714/jg.8.2.2019.59-69>
- Musthofa, H., & Kafrawi, F. R. (2019). Analisis Pengetahuan Pelatihan Handball Bumi Wali Tuban Terhadap Recovery. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 550–555.
- Nayaga, S., & Kusuma, D. A. (2020). Analisis Kebiasaan Tidur Pada Fase Latihan Atlet Bola Basket. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(4). <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/35860>
- Nedelec, M., Aloulou, A., Duforez, F., Meyer, T., & Dupont, G. (2018). The variability of sleep among elite athletes. *Sports medicine-open*, 4(1), 1–13.
- Nugraha, A. W., Sartono, A., & Handarsari, E. (2019). Konsumsi Fast Food dan Kuantitas Tidur Sebagai Faktor Risiko Obesitas Siswa SMA Institut Indonesia Semarang. *Jurnal Gizi*, 8(1), 10–17.
- Nurhikmawati, S. (2019). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Hipertensi di Puskesmas Purwokerto Selatan*. 9–26. pengertian akuntansi biaya
- O'donnell, S., & Driller, M. W. (2017). Sleep-hygiene education improves sleep indices in elite female athletes. *International Journal of Exercise Science*, 10(4), 522.
- Pamungkas, Nurcahyo, Panuwun, J., Festiawan, R. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Kemampuan Long P  
asspada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(1), 18–22
- Pramono, B. A., Sifaq, A., & Bulqini, A. (2018). Efek Posisi Tubuh Setelah Berlatih Terhadap Masa Pemulihan. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 1(1), 25. <https://doi.org/10.26740/jses.v1n1.p25-29>
- Rahmawati, R. D. (2020). Perbedaan Tingkat Ketelitian, Kecepatan, Dan Konstansi Kerja Pada Pekerja Shift Pagi, Siang Dan Malam Di Pt. Dan Liris Sukoharjo. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Samuels, C., & Alexander, B. (2019). HUMAN PERFORMANCE A Comprehensive Strategy for. *Canadian Sport for Life*, 1–20. [http://www.usyouthsoccer.org/assets/968/15/sleep\\_recovery\\_jan2013\\_en\\_web.pdf](http://www.usyouthsoccer.org/assets/968/15/sleep_recovery_jan2013_en_web.pdf)
- Saputra, J. J., Candrawati, E., & Ahmad, Z. S. (2019). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Kram Pada Atlet Futsal. *Nursing News*, 4(1), 209–2018. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/1504>
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian & Pengembangan. In *Bandung*. Brazilian Association of Sleep and Latin American Federation of Sleep.
- Sugiyono. (2017). Metode Riset Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. In *Bandung; Alfabeta*. Springer.
- Widiyanto, A. H. S. (2016). Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih Dan Tidak Terlatih. *Medikora*, 15(1), 85–95. <https://doi.org/10.21831/medikora.v15i1.10073>