

PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA YANG MEMILIKI POLA TIDUR BAIK DAN SISWA YANG MEMILIKI POLA TIDUR TIDAK BAIK

Farraz Akbar Maulana* & Dony Andrijanto

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga,

Universitas Negeri Surabaya

*farrazmaulana16060464031@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan sebuah kondisi dimana seseorang mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lain yang mendadak. Taraf kebugaran jasmani setiap individu berbeda karena terdapat faktor yang dapat mempengaruhi yaitu faktor dari dalam diri orang tersebut dan faktor dari luar atau lingkungan dari orang tersebut. Faktor dari dalam diri mencakup jenis kelamin, umur, dan gen seseorang. Sedangkan faktor dari luar mencakup kegiatan sehari-hari, olahraga dan istirahat mengenai kecukupan istirahat berhubungan dengan waktu tidur. Istirahat yang baik dan cukup akan berpengaruh pada kebugaran jasmani seseorang. Riset ini bermaksud untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang memiliki pola tidur baik dan siswa yang memiliki pola tidur tidak baik. Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian survei dengan kategori non eksperimen menggunakan pendekatan kuantitatif. Penentuan sampel menggunakan *Purposive Random Sampling* dengan sampel 54 siswa laki-laki kelas XI IPS 1, 2, 3, dan 4. Berdasarkan uji hipotesis hasil tes tingkat kebugaran jasmani siswa yang memiliki pola tidur baik dan siswa yang memiliki pola tidur tidak baik memiliki nilai sig $0,003 < 0,005$. Sehingga dapat diartikan ada beda yang signifikan hasil tes kebugaran jasmani antara siswa yang memiliki pola tidur baik dan siswa yang memiliki pola tidur tidak baik.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, pola tidur baik, pola tidur tidak baik.

Abstract

Physical fitness is a person's ability to carry out tasks, work or daily routines with physical excellence, do not experience heavy fatigue after carrying out these activities and have good physical ability to do sudden or other additional work. The level of physical fitness of a person varies because it is influenced by several factors there are factors from within a person (internal) and there are factors from outside (external). Internal factors include age, genetics, gender. While external factors include the level of physical activity, exercise habits and the adequacy of rest periods regarding the adequacy of rest related to sleep time. Good sleep patterns will affect physical fitness to be good while bad sleep patterns will affect physical fitness to be not good too. This study aims to determine differences in physical fitness levels and between students who have good sleep patterns and students who have bad sleep patterns. This type of research is a type of survey research with non-experimental categories using a quantitative approach. Determination of the sample using purposive random sampling, with a sample of 54 male students of class XI social science 1, 2, 3, and 4. Based on the Hypothesis test the results of the physical fitness level of students who have good sleep patterns and students who have bad sleep patterns have a sig value of $0.003 < 0.005$. So it can be interpreted that there is a significant difference in physical fitness test results between students who have good sleep patterns and students who have bad sleep patterns.

Keywords: physical fitness, good sleep patterns, bad sleep patterns

PENDAHULUAN

Pembelajaran atau belajar adalah sebuah aktivitas yang akan berlangsung selama hidup dari lahir hingga tutup usia. Untuk dunia pendidikan pembelajaran yang mempunyai tujuan untuk mengasah keterampilan psikomotor siswa adalah pelajaran olahraga. Siswa kebanyakan menganggap olahraga sebagai sesuatu yang sangat melelahkan padahal olahraga merupakan aspek terpenting untuk menjaga kondisi fisik seseorang agar tetap bugar. Yang dimaksud dengan bugar ketika seseorang mempunyai kesanggupan fisik yang berlebih jadi ketika seseorang melakukan aktivitas sehari-hari tidak mengalami kelelahan dan tidak mempunyai riwayat penyakit (Alamsyah dkk., 2017)

Salah satu kelompok orang yang memiliki aktivitas yang cukup padat adalah siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Siswa mengungkapkan bahwa penerapan sistem *fullday* di sekolah membuat waktu istirahat dan tidur menjadi berkurang. Sedangkan jika ada waktu luang dipergunakan untuk bermain *gadget* atau *game online*. Bahkan ada studi yang meneliti tentang ikatan antara pemakaian *gadget* dan tidur sebagian besar berfokus pada remaja. Dilaporkan bahwa penggunaan internet yang tinggi dikaitkan dengan masalah tidur, termasuk insomnia subyektif dan pola tidur yang tidak baik (Demirci *et al.*, 2015). Sebuah aktivitas yang dilakukan terus-menerus dan menjadi sebuah kebutuhan untuk sehari-hari yang akan membuat sebuah ketenangan dan memulihkan tenaga seseorang disebut tidur (Kozier *et al.*, 2012)

Perubahan pola tidur terjadi dikarenakan aktivitas ataupun kegiatan sehari-hari. Salah satu kelompok orang yang memiliki aktivitas yang cukup padat adalah siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Kondisi fisik yang baik dapat berpengaruh terhadap peningkatan belajar siswa dan menekan kebiasaan tidak masuk sekolah. Jika kebutuhan tidur tidak terpenuhi maka akan membuat aktivitas sehari-hari menjadi terganggu dan membuat tekanan darah tinggi.

Menurut (Maryunani, 2015:207-209), kebutuhan tidur normal sesuai tahap perkembangannya per hari adalah sebagai berikut:

1. Bayi neonatus (0-3 bulan) : 12-18 jam/hari
2. Bayi (3 bulan-1 tahun) : 14-15 jam/hari
3. Toddler (1-3 tahun) : 12-14 jam/hari
4. Prasekolah (3-5 tahun) : 11-13 jam/hari
5. Sekolah (5-12 tahun) : 10-11 jam/hari
6. Remaja (12-15 tahun) : 8,5-10 jam/hari
7. Dewasa (18 tahun keatas) : 7,5-9 jam/hari

Pola tidur adalah kemampuan seseorang untuk membiasakan posisi tidur yang dimaksud tidur adalah

durasi tidur dan kedalaman tidur (Khasanah, 2012). Perry *et al.*(2013:76) mengemukakan, tidur dalam tahap *Non-Rapid Eye Movement* (NREM) dapat meningkatkan fungsi jantung dan melancarkan peredaran darah. Secara kasar kita menghabiskan sepertiga dari hidup kita adalah tertidur (Badicu, 2018).

Merujuk dari Kurniawati dkk. (2017), durasi tidur berperan dalam mengatur metabolisme hormon leptin dan ghrelin, jika durasi kurang dari 6 jam maka akan mengakibatkan menurunnya hormon leptin bahkan dapat membuat seseorang resistensi terhadap leptin dan dapat meningkatkan hormon ghrelin yang memicu turunnya kebugaran jasmani seseorang.

Namun, penting untuk di catat bahwa hubungan antara kebugaran jasmani dan pola tidur adalah dua arah. Dengan demikian, pola tidur yang meningkat atau berkurang juga dapat berkontribusi pada tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi atau lebih rendah. Merujuk (Lumantow dkk., 2016) istirahat atau tidur yang tidak tercukupi dapat membuat gangguan pada masalah kesehatan dan membuat kebiasaan-kebiasaan baru yang mengarah pada hal negatif.

METODE

Penelitian ini tergolong dalam penelitian non eksperimen, memakai pendekatan kuantitatif yang mana dalam penelitian ini lebih menekankan pada perhitungan-perhitungan terhadap data yang diperoleh. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki kelas XI IPS 1, 2, 3, 4 SMA Negeri 2 Bangkalan yang berjumlah 54 siswa laki-laki dengan rincian kelas XI IPS 1 berjumlah 14 siswa, XI IPS 2 berjumlah 14 siswa, XI IPS 3 berjumlah 13 siswa, XI IPS 4 berjumlah 13 siswa. Pemilihan sampel menggunakan teknik sampel sampling jenuh yang terdapat di *non-probability sampling* dimana peneliti tidak menentukan sampel, karena semua anggota populasi akan diteliti. Pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada tanggal 12 Februari 2020.

Instrumen dalam penelitian adalah angket PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dan tes MFT (*Multi Fitness Test*). Angket PSQI digunakan untuk mengukur pola tidur siswa dengan cara menjawab pertanyaan-pertanyaan yang sudah di uji validitas dan reabilitas ketujuh komponen skor PSQI memiliki koefisiensi reliabilitas keseluruhan (*Cronbach's a*) 0,83 menunjukkan tingkat konsistensi internal yang tinggi. Untuk membedakan penilaian PSQI menjadi pola tidur yang baik dan pola tidur yang tidak baik meliputi banyak faktor. Cara perhitungan berbeda-beda pada akhir penjumlahan skor dari seluruh pertanyaan dan hasilnya dibedakan 2 hasil. Jika skor akhir <5 maka dapat dikatakan memiliki pola tidur baik dan jika skor akhir >5 dikategorikan ke dalam pola tidur tidak baik atau buruk.

Sedangkan tes MFT digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Analisis data menggunakan uji normalitas dan uji hipotesis yang menggunakan penghitungan uji *Mann-Whitney* test.

Tabel 1. Tabel Norma VO₂max Untuk Putra Usia 13-19 Tahun

Kategori	Skor VO ₂ Max
Luar Biasa	>55
Baik Sekali	51-55
Baik	45-50
Cukup Baik	38-44
Kurang	35-37
Sangat kurang	<35

(Sumber: <https://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm>)

Tabel 2. Norma Pola Tidur Siswa

Kategori	Nilai
Pola Tidur Baik	<5
Pola Tidur Tidak Baik	>5

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peneliti mendapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden

Kelas	Frekuensi	
	N	%
XI IPS 1	14	30,00
XI IPS 2	14	30,00
XI IPS 3	13	20,00
XI IPS 4	13	20,00
Jumlah Aboslut (f)	54	
Presentasi	100%	

Berdasarkan tabel diatas terdapat 54 siswa laki-laki dari masing-masing kelas XI IPS di SMA Negeri 2 Bangkalan,

Tabel 4. Data Pola Tidur Siswa

Interval	Kategori Kualitas Tidur	Frekuensi	
		Absolut (f)	Persentase (%)
<5	Baik	26	46,9
>5	Buruk	28	53,1
Jumlah		54	100

Berdasarkan tabel diatas pola tidur yang tidak baik lebih banyak dibandingkan dengan siswa yang memiliki pola tidur tidak baik dari 54 siswa terdapat 26 siswa memiliki pola tidur baik dan 28 siswa memiliki pola tidur tidak baik.

Tabel 5. Data Kebugaran Jasmani Siswa

Kategori	Pola Tidur Baik		Pola Tidur Tidak Baik	
	Jumlah	Persen	Jumlah	Persen
Sangat kurang	13	50%	18	64,28%
Kurang	3	11,53%	5	17,85%
Cukup Baik	6	23,07%	3	10,71%
Baik	3	11,53%	0	0%
Baik Sekali	1	3,84%	2	7,14%

Berdasarkan tabel diatas siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang sangat buruk sangat banyak sehingga dapat disimpulkan bahwa kebanyakan siswa memiliki kebugaran yang kurang baik. Menurut Suharjana (2013), seperti yang sudah dijelaskan di atas maka untuk meningkatkan kualitas hidup sehat diperlukan kebugaran jasmani yang sangat baik selain itu juga ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dan dipahami yaitu: (1) mengatur makan, (2) istirahat atau tidur secara teratur, (3) berolahraga secara teratur.

Tabel 6. Uji Normalitas

Tes MFT	Signifikansi	Kesimpulan
Pola Tidur Baik	0,001	Tidak Normal
Pola Tidur Tidak Baik	0,000	Tidak Normal

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan bahwa nilai signifikansi dari instrumen tes angket PSQI dan tes MFT yang diberikan kepada siswa. Siswa yang memiliki pola tidur baik dan siswa yang memiliki pola tidur tidak baik memiliki sig< α ($p < 0,005$), sehingga dapat dikatakan data tersebut tidak normal.

Tabel 7. Uji Mann Whitney Test

Tingkat Kebugaran Jasmani	N	Mean	SD	Sig
Pola Tidur Baik	26	34,00	10,98	0,003
Pola Tidur Tidak Baik	28	21,46	0,849	

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan perhitungan data diperoleh nilai rata-rata tes kebugaran jasmani yang memiliki pola tidur baik sebesar 34,00, sedangkan siswa yang memiliki pola tidur tidak baik sebesar 21,46. Taraf signifikansi dalam penelitian ini adalah 5% sehingga distribusi data dikatakan ada beda apabila nilai signifikansi lebih kecil dibandingkan nilai alpha (5%) atau sig< α . Dari hasil perhitungan dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dibandingkan nilai alpha (5%) atau sig < α (0,003 < 0,005). Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang memiliki pola tidur baik dengan siswa yang memiliki pola tidur tidak baik.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Iqbal (2017), yang mendapatkan hasil

adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan durasi tidur. Dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki pola tidur baik memiliki kebugaran jasmani yang jauh lebih baik dibandingkan dengan siswa yang memiliki pola tidur tidak baik. Jadi ada kaitan antara pola tidur dengan kebugaran jasmani siswa jika pola tidur baik maka kebugaran juga baik dan juga sebaliknya jika pola tidur siswa buruk maka kebugaran jasmani siswa menjadi buruk.

PENUTUP

Simpulan

Dari penjelasan dan penjabaran diatas yang melalui penghitungan dan analisis dapat disimpulkan jika ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yaitu:

1. Terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang memiliki pola tidur baik dengan siswa yang memiliki pola tidur tidak baik.
2. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa yang memiliki pola tidur baik memiliki angka 34,00 sedangkan rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa yang memiliki pola tidur tidak baik mendapati angka 21,46. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa yang memiliki pola tidur baik lebih baik dibandingkan dengan kebugaran jasmani siswa yang memiliki pola tidur tidak baik.

Saran

Bersumber pada hasil yang telah dijabarkan diatas penelitian ini tidak luput dari kekurangan maka dari itu terdapat beberapa saran agar penelitian selanjutnya mendapatkan hasil yang lebih baik. Berikut saran yang dapat disampaikan:

1. Bagi peserta didik diharapkan dapat mengatur pola tidur agar lebih baik karena tidur atau istirahat yang cukup dapat mengembalikan stamina tubuh dan membuat bugur.
2. Diharapkan sekolah dapat menambah fasilitas olahraga agar ekstrakurikuler olahraga berlangsung dengan semestinya sehingga siswa tidak hanya berolahraga pada saat jam pelajaran olahraga saja.
3. Bagi pembaca diharapkan mampu menambah wawasan atau referensi untuk meningkatkan pola tidur baik agar dapat menjaga kebugaran jasmani sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(3), 77-86.

Badicu, G. (2018). Physical Activity and Sleep Quality in Students of the Faculty of Physical Education and Sport of Braşov, Romania. *Sustainability*, 10(7), 1-10

Brianmac. 2012. *Tabel Norma VO2 max*, (Online), (<https://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm>, diakses pada tanggal 25 September 2019).

Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of Smartphone Use Severity with Sleep Quality, Depression, and Anxiety in University Students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85-92.

Iqbal, M.D. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta. *Skripsi*, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta

Kozier, B., Berman, A., & Synder, S. (2012). Fundamentals of Nursing: Concepts, Process and Practice. *Journal of Addictions Nursing*, 5(4), 278-285.

Kurniawati, Y., Fakhriadi, R., & Yulidasari, F. (2017). Hubungan Antara Pola Makan, Asupan Energi, Aktivitas Fisik, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Obesitas Pada Polisi. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 3(3), 112-117.

Lumantow, I., Rompas, S., & Onibala, F. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Remaja di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 83-89.

Maryunani, A. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Bogor: in media.

Perry, A. G., Potter, P. A., & Ostendorf, W. (2013). Clinical Nursing Skills and Techniques. *Elsevier Health Sciences*. 4(1), 76-79.

Suharjana, F. (2013). Kebugaran Kardiorespirasi dan Indek Masa Tubuh Mahasiswa KKN-PPL PGSD Penjas FIK UNY Kampus Wates Tahun 2012. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2), 21-29.