

Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Performa Pemain Bola Voli Putra

Jonet Dandi Inzaghi¹, Kartika Septianingrum², Army Al Islami Ali Putra³

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Modern Ngawi, Indonesia

²Pendidikan IPA STKIP Modern Ngawi, Indonesia

*dandi.dd74@gmail.com

DOI: 10.56773/apesj/V3.i2.54

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kualitas tidur dengan performa pemain bola voli putra. Penelitian ini akan dilakukan di Klub Bola Voli IBVOS Kabupaten Ngawi. Pendekatan penelitian ini akan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan performa. Desain penelitian ini menggunakan penelitian korelasional dimana penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Sampel yang akan menjadi subjek penelitian adalah pemain klub bola voli IBVOS A Kabupaten Ngawi yang berjumlah 25 pemain. Untuk pengambilan data kualitas tidur, peneliti akan menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Tes VO2 Max menggunakan MFT Test. Analisis korelasi dengan menggunakan uji koefisien korelasi bertujuan untuk mengetahui derajat hubungan antara variabel X (kualitas tidur) dengan variabel Y (performa). Berdasarkan rumusan masalah, dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan performa pemain bola voli Klub IBVOS dengan nilai signifikansi $0,017 < 0,05$, dan nilai R hitung diketahui bahwa nilai R hitung untuk hubungan kualitas tidur dengan performa pemain bola voli sebesar $0,479 > R$ tabel $0,396$.

Keywords: Kualitas tidur, performa, bola voli

PENDAHULUAN

Secara umum, bola voli adalah olahraga yang mengandalkan kekuatan fisik dan performa yang optimal. Oleh karena itu, untuk mencapai fisik yang baik, seorang atlet memerlukan kualitas tidur yang memadai. Meskipun fungsi tidur belum sepenuhnya dipahami, secara umum tidur berperan dalam pemulihan tubuh setelah aktivitas dan persiapan untuk berfungsi kembali saat bangun (Brand & Kirov, 2011). Kualitas tidur yang baik juga akan membantu pemain menghindari risiko cedera dan meningkatkan kinerja mereka (Abbott et al., 2018)

Kesehatan kardiovaskular merupakan manfaat lain dari tidur nyenyak. Selama tahap tidur restoratif ini, denyut jantung dan tekanan darah menurun, yang memberikan kesempatan bagi sistem kardiovaskular untuk pulih dari stres yang dialami sepanjang hari. Pengurangan beban kerja kardiovaskular selama tidur nyenyak dikaitkan dengan kesehatan jantung yang lebih baik dan penurunan risiko penyakit jantung (Desai et al., 2024). Tidur yang tidak cukup

atau terganggu dapat menghambat pemulihan fungsi fisiologis yang efisien, seperti perbaikan otot dan fungsi otak, dan menurunkan kesejahteraan secara keseluruhan (Vyazovskiy, 2015)

Tidur menjadi sesuatu hal yang harus diperhatikan dalam meningkatkan prestasi kualitas atletik. Kualitas tidur yang baik berdampak pada atlit. Tidur yang baik membantu atlet memulihkan energi, mengoptimalkan kinerja, dan meningkatkan fokus (Doni et al., 2024). Sebaliknya, kurangnya tidur atau tidur yang tidak berkualitas dapat mengakibatkan penurunan kinerja, peningkatan risiko cedera, dan gangguan kesehatan jangka panjang. Setiap orang membutuhkan tidur yang cukup untuk mengistirahatkan otak dan tubuhnya. Kualitas tidur dikatakan sebagai kemampuan seseorang untuk mempertahankan tidur dengan memiliki siklus tidur yang baik.

Menurut Dinas Kesehatan Indonesia (DINKESRI), tidur yang baik adalah 7-8 jam sehari. Tidur kurang dari 8 jam menyebabkan pola tidur menjadi buruk. Untuk tidur di usia 3-6 tahun membutuhkan waktu tidur 11 jam/hari, usia 6-12 tahun membutuhkan waktu tidur 10 jam/hari, usia 12-18 tahun membutuhkan waktu tidur 8,5 jam/hari, usia 18-40 tahun membutuhkan waktu tidur 7-8 jam/hari, usia 40-60 tahun membutuhkan waktu tidur 7 jam/hari, dan usia 60 tahun ke atas membutuhkan waktu tidur 6 jam/hari. Menurut (Dany & Kusuma, 2022) Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk.

Permainan bola voli memerlukan stamina dan kekuatan fisik yang tinggi, karena para pemain harus aktif bergerak dan berlari guna menciptakan peluang kemenangan. Olahraga voli sendiri dapat dinikmati oleh berbagai kelompok usia, sehingga menjadikannya salah satu olahraga yang cukup populer di Indonesia. Di sisi lain, futsal juga menjadi pilihan favorit karena mampu melatih kekuatan otot serta meningkatkan daya tahan tubuh, yang bermanfaat untuk menjaga kebugaran fisik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan dilaksanakan di Klub Bola Voli IBVOS Kecamatan Kabupaten Ngawi, Subyek penelitian yang akan diambil dalam penelitian ini adalah pemain bola voli IBVOS. Sampel yang akan di jadikan subjek penelitian yaitu pemain klub bola voli IBVOS Kabupaten Ngawi yang berjumlah 25 pemain. Desain penelitian ini menggunakan penelitian korelasional dimana penelitian

korelasional bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui hubungan antara kualitas tidur terhadap performa pemain voli pada klub voli IBVOS.

Untuk mengumpulkan data tentang kualitas tidur, peneliti akan menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Kuesioner ini terdiri dari beberapa pertanyaan yang dirancang untuk mengevaluasi berbagai aspek kualitas tidur, termasuk lamanya tidur, waktu tidur yang efektif, kualitas tidur, serta gangguan tidur yang mungkin dialami. Kuesioner ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya dalam penelitian sebelumnya. Ketujuh komponen skor PSQI memiliki koefisien reliabilitas keseluruhan (Cronbach's α) 0,83, menunjukkan tingkat konsistensi internal yang tinggi. Jawaban dari masing-masing soal memiliki skor 0-3 (skala likert) dan setiap jenis pertanyaan memiliki cara perhitungan berbeda-beda. Tes VO_2 Max menggunakan MFT Test, tes ini berupa aktivitas lari secara terus menerus dari satu titik/garis ke titik/ garis lainnya dengan jarak 20 m mengikuti suara beep/ketukan sebagai isyarat. Tujuan test ini adalah untuk Mengukur level daya tahan aerobik (VO_2 Max).

Analisis korelasi dengan menggunakan uji koefisien korelasi dimaksud untuk mengetahui derajat hubungan antara variabel X (kualitas tidur) dengan variabel Y (performa). Mencari koefisien korelasi antara variabel X dengan variabel Y dengan menggunakan rumus Korelasi Product Moment

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Data Deskriptif

Analisis data deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai data penelitian. Tujuan deskripsi data adalah untuk menginterpretasikan dan memberikan makna terhadap data tersebut.

Tabel 1 Usia Pemain Voli IBVOS

No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1	13 Tahun	3	12%
2	14 Tahun	4	16%
3	15 Tahun	4	16%
4	16 Tahun	6	24%
5	17 Tahun	6	24%
6	18 Tahun	2	8%
Total		25	100%
Rata-rata		15,52	
Nilai Min		13	
Nilai Max		18	
SD		1.53080	

Berdasarkan tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa terdapat pemain yang berusia 13 tahun sebanyak 3 pemain dengan persentase 12%. Terdapat pemain yang berusia 14 tahun sebanyak 4 pemain dengan persentase 16%. Terdapat pemain yang berusia 15 tahun sebanyak 4 pemain dengan persentase 16%. Terdapat pemain yang berusia 16 tahun sebanyak 6 pemain dengan persentase 24%. Terdapat pemain yang berusia 17 tahun sebanyak 6 pemain dengan persentase 24%. Terdapat pemain yang berusia 18 tahun sebanyak 2 pemain dengan persentase 8%. Rata-rata pemain berusia 15,52 tahun dengan usia minimal 13 tahun dan usia maksimal 18 tahun.

Tabel 2 Kualitas Tidur Pemain Voli POBVSA

No	Aspek	Rata-rata
1.	Kualitas tidur subyektif	2,12
2.	Latensi tidur	1,4
3.	Durasi	2,2
4.	Efisiensi	1,88
5.	Gangguan	1,80
6.	Penggunaan Obat	0
7.	Difungsi	1,28

Berdasarkan tabel 4.2, pada aspek kualitas tidur subyektif mendapatkan rata-rata 2,12. Aspek latensi tidur mendapatkan rata-rata 1,4. Aspek durasi tidur mendapatkan rata-rata 2,2. Aspek efisiensi mendapatkan rata-rata 1,88. Aspek gangguan mendapatkan rata-rata 1,80. Aspek penggunaan obat mendapatkan rata-rata 0. Aspek difungsi mendapatkan rata-rata 1,28. Pada tabel tersebut, responden tidak ada yang menggunakan obat tidur. Aspek yang kualitasnya paling buruk yaitu pada durasi dan gangguan.

Tabel 3 Tingkat Kualitas Tidur Pemain Voli POBVSA

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	1	4%
Cukup Baik	13	52%
Cukup Buruk	10	40%
Sangat Buruk	1	4%
Total	25	100%
Skor Max	16	
Skor Min	5	
Median	10	
Standar Deviasi	2.67519	

Berdasarkan tabel 4.3 kualitas tidur pemain voli klub POBVSA Kategori sangat baik 4% dengan responden 1 pemain. Kategori cukup baik berjumlah 13 responden dengan persentase 52%. Kategori cukup buruk berjumlah 10

responden dengan persentase 40%. Kategori sangat buruk berjumlah 1 responden dengan persentase 4%.

Hasil Test Performa (VO₂ Max)

Data VO₂ Max didapatkan dengan menggunakan instrument tes VO₂ Max MFT Test (Multi-Stage Fitness Test). MFT adalah tes yang digunakan untuk memperkirakan kapasitas aerobik atau VO₂ Max. Tes ini mengukur ketahanan fisik seseorang.

Tabel 4 Hasil VO₂ Max

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Buruk	2	8
2	Tidak Bagus	9	36
3	Rata-rata	11	44
4	Bagus	3	12
5	Sangat Bagus	0	0
6	Atlet	0	0
	Jumlah	25	100

Uji Normalitas

Tabel 5 Uji Normalitas Data

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
VO2MAX	.160	25	.098	.951	25	.263
KUALITASTIDUR	.170	25	.060	.948	25	.229

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Hipotesis

Tabel 6 Uji Hipotesis

		VO2MAX	KUALITASTIDUR
VO2MAX	Pearson Correlation	1	.474*
	Sig. (2-tailed)		.017
	N	25	25
KUALITASTIDUR	Pearson Correlation	.474*	1
	Sig. (2-tailed)	.017	
	N	25	25

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

Berdasarkan nilai signifikansi (2-tailed) dari table tersebut diketahui nilai sig. (2-tailed) antara kualitas tidur dan performa pemain bola voli Klub IBVOS adalah sebesar $0.017 < 0.05$, yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara variabel kualitas tidur dengan performa pemain bola voli. Berdasarkan nilai R hitung diketahui bahwa nilai R hitung untuk hubungan kualitas tidur dengan performa pemain bola voli adalah sebesar $0,479 > R \text{ table } 0,396$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan atau korelasi antara variabel kualitas tidur dengan variabel performa pemain bola voli.

Berdasarkan hasil penelitian, kualitas tidur yang cukup memiliki peran penting dalam memengaruhi performa, termasuk bagi para pemain voli di Klub IBVOS. Sebaliknya, jika kualitas tidur menurun, maka performa para pemain juga cenderung menurun. Kemampuan manusia untuk mengatasi stres fisiologis dan psikologis penting untuk hasil performa atletik (Bishop, 2008). Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk fluktuasi alami dalam proses fisiologis dan perilaku (misalnya, siklus tidur-bangun, suhu tubuh, regulasi hormonal) selama periode 24 jam (Drust et al., 2005). Akibatnya, kualitas tidur yang buruk dan keterlambatan fase tidur sirkadian atlet dari masa remaja hingga dewasa, menunjukkan bahwa performa atletik menurun secara substansial. Kualitas tidur sendiri dipengaruhi oleh berbagai aspek seperti efisiensi tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur (laten), persepsi subjektif terhadap kualitas tidur, penggunaan obat tidur, durasi tidur (dari waktu mulai tidur hingga bangun), gangguan selama tidur, dan disfungsi saat beraktivitas di siang hari. Jika salah satu dari tujuh aspek tersebut terganggu, maka akan terjadi penurunan kualitas tidur (Febriani Devi Anggun, 2020)

Beberapa gangguan tidur yang sering dialami siswa antara lain terbangun di malam hari karena kedinginan, keinginan untuk buang air kecil, mendengkur, serta penggunaan obat-obatan tertentu. Beberapa jenis obat, seperti antidepresan, dapat menekan fase tidur REM, sementara kafein dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis yang mengakibatkan sulit tidur. Gangguan dalam ritme ini, karena faktor-faktor seperti paparan cahaya biru, perubahan kadar melatonin dan kortisol, atau kondisi seperti jet lag dan insomnia, dapat berdampak parah pada kesehatan, meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes, obesitas, dan gangguan afektif musiman, serta berbagai gangguan tidur (Khan et al., 2018)

Tidur didefinisikan sebagai keadaan bawah sadar, dimana seorang individu masih dapat dibangunkan dengan pemberian suatu rangsangan (Bianca Nadya et al., 2021). Pada dasarnya, kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor.

SIMPULAN

Berdasarkan dari rumusan masalah, dari hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan performa

pemain bola voli Klub IBVOS dengan nilai signifikansi sebesar $0.017 < 0.05$, dan nilai R hitung diketahui bahwa nilai R hitung untuk hubungan kualitas tidur dengan performa pemain bola voli adalah sebesar $0,479 > R \text{ table } 0,396$.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini tidak akan mungkin terlaksana tanpa dukungan dari berbagai pihak. Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh pemain Bola Voli Klub IBVOS yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, serta dosen dan staf Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi STKIP Modern Ngawi yang telah memberikan dukungan dan fasilitas yang diperlukan. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada peneliti terdahulu yang telah memberikan wawasan dan referensi yang berharga dalam penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan pendidikan olahraga di Indonesia.

REFERENSI

- Abbott W, Brownlee TE, Harper LD, Naughton RJ, Clifford T. The independent effects of match location, match result and the quality of opposition on subjective wellbeing in under 23 soccer players: a case study. *Res Sports Med.* 2018 Jul-Sep;26(3):262-275. doi: 10.1080/15438627.2018.1447476. Epub 2018 Mar 4. PMID: 29502448.
- Bianca Nadya, Budiarsa I Gusti Ngurah Ketut, & Samatra Dewa Putu Gde Purwa. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Pada Tahap Preklinik Dan Klinik. *Jurnal Medika Udayana*, 10(2). <https://jurnal.harianregional.com/eum/full-71251>
- Bishop, D. (2008). An applied research model for the sport sciences. *Sports Medicine*, 38(3), 253–263. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838030-00005/METRICS>
- Brand, S., & Kirov, R. (2011). Sleep and its importance in adolescence and in common adolescent somatic and psychiatric conditions. *International Journal of General Medicine*, 4, 425. <https://doi.org/10.2147/IJGM.S11557>
- Dany, A., & Kusuma, D. W. Y. (2022). Hubungan Intensitas Olahraga dan Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Studi Kasus Mahasiswa. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 13–20. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i1.55620>
- Desai, D., Momin, A., Hirpara, P., Jha, H., Thaker, R., & Patel, J. (2024). Exploring the Role of Circadian Rhythms in Sleep and Recovery: A Review Article. *Cureus*, 16(6), e61568. <https://doi.org/10.7759/CUREUS.61568>
- Doni, M., Prakoso, D., Marom, F. A., Salsabila, Z. L., Maulana, A., Nurlatifah, A., & Rahman, Z. A. (2024). Dampak Latihan Fisik Berkelanjutan terhadap Pola

- Tidur dan Kualitas Tidur Atlet UKM Atletik UNNES: Sebuah Studi Longitudinal untuk Memahami Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Kesejahteraan Tidur. *Jurnal Analis*, 3(2), 253–263.
- Drust, B., Waterhouse, J., Atkinson, G., Edwards, B., & Reilly, T. (2005). Circadian Rhythms in Sports Performance—an Update. *Chronobiology International*, 22(1), 21–44. <https://doi.org/10.1081/CBI-200041039>
- Febriani Devi Anggun. (2020). *HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS X TKJ 2 DAN XI TKJ 1 DI SMK NEGERI 1 JIWAN KABUPATEN MADIUN* [STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun]. <https://repository.stikes-bhm.ac.id/765/1/1.pdf>
- Khan, S., Nabi, G., Yao, L., Siddique, R., Sajjad, W., Kumar, S., Duan, P., & Hou, H. (2018). Health risks associated with genetic alterations in internal clock system by external factors. *International Journal of Biological Sciences*, 14(7), 791. <https://doi.org/10.7150/IJBS.23744>
- Vyazovskiy, V. V. (2015). Sleep, recovery, and metaregulation: explaining the benefits of sleep. *Nature and Science of Sleep*, 7, 171. <https://doi.org/10.2147/NSS.S54036>