

Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa

Muh Faudiensyah*, Rasyidah Jalil, Imam Pribadi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia

* Correspondence: muhammadfaudi64@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship between sleep quality and students' physical fitness. This study is a correlational study using the survey method with instruments in the form of measurement tests, sleep quality instruments using the pittsburgh sleep quality index (PSQI) questionnaire with validity ($r = 0.73$), reliability (cronbach's $a = 0.83$), while cardiorespiratory physical fitness using the multistage fitness test (MFT) test with validity ($r = 0.71$), test reliability (0.521). The population of this study were grade VIII students at SMPN 3 Bajo. The sampling technique was purposive random sampling. The total sample was 24 students. Data analysis using product moment correlation (karl pearson) at a significance level of 0.05 or 5%. Based on the results of data analysis, description, and testing of the research results, the value of $r_{x.y} = 0.517 > 0.05$, $r_{table} = 0.517$. significance is less than 0.05 ($0.000 < 0.05$) or the value of deviation from linearity is greater than alpha 0.05 ($0.224 > 0.05$), it can be concluded that between the fitness and sleep quality variables there is a linear relationship. So it can be concluded that there is a significant relationship between sleep quality and physical fitness of class VIII students at State Junior High School 3 Bajo.

Keywords: Sleep quality; physical fitness

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional menggunakan metode survei dengan instrumen berupa tes pengukuran, instrumen kualitas tidur dengan menggunakan kuesioner *pittsburgh sleep quality index (PSQI)* dengan validitas ($r=0.73$), reliabilitas (cronbach's $a=0.83$), sedangkan kebugaran jasmani kardiorespirasi menggunakan tes *multistage fitness test (MFT)* dengan validitas ($r=0.71$), reliabilitas tes (0,521). Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMPN 3 Bajo. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive random sampling*. Total sampel sebanyak 24 siswa. Analisis data menggunakan korelasi *product moment (karl pearson)* pada taraf signifikansi 0,05 atau 5 %. Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, dan pengujian hasil penelitian diperoleh nilai $r_{x.y} = 0,517 > 0,05$, $r_{table} = 0,517$. signifikansi kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) atau nilai deviation from linearity lebih besar dari alpha 0,05 ($0,224 > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel kebugaran dan kualitas tidur terdapat hubungan yang linear. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Bajo.

Kata Kunci: Kualitas tidur; kebugaran jasmani

Received: 29 September 2024, 13 Januari 2025 | Revised: 11 Februari, 28 Maret 2025

Accepted: 29 Maret 2025 | Published: 7 April 2025



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Pendidikan jasmani adalah kontribusi bagian dari program pendidikan secara umum, terutama melalui pengalaman gerak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan anak (Nugraha, 2015). Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib yang dilaksanakan di jenjang pendidikan dasar dan menengah, yaitu mulai dari SD, SMP, hingga SMA/SMK (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 37 ayat 1) (Mustafa & Winarno, 2020). Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Supriyadi, 2018).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dan pembiasaan pola hidup sehat sehingga dapat merangsang pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan serta perkembangan individu yang seimbang (Supriatna & Wahyupurnomo, 2015). Pendidikan jasmani merupakan wahana yang mampu mendidik manusia untuk mendekati kesempurnaan hidup yang secara alamiah dapat memberikan kontribusi nyata terhadap kehidupan sehari-hari (Firmansyah, 2011). Pendidikan jasmani merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera rohani (melalui kegiatan jasmani), yang dalam lingkup sehat WHO berarti sehat rohani (Bangun, 2016).

Faktor kualitas tidur yang buruk yaitu kebiasaan durasi tidur yang pendek juga dihubungkan dengan peningkatan tekanan darah terutama pada kalangan remaja (Lumantow, et al., 2016). Tidur pada remaja memiliki pola yang berbeda dibandingkan dengan usia lainnya, hal ini disebabkan di akhir masa pubertas mengalami sejumlah perubahan yang seringkali mengurangi waktu tidur (Baso et al., 2019). Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan-gangguan antara lain, seperti kecenderungan lebih rentan terhadap penyakit hipertensi, pelupa, konfusi, disorientasi, serta menurunnya kemampuan berkonsentrasi dan membuat keputusan (Amanda et al., 2017).

Kekurangan tidur dalam jangka waktu yang lama dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh dan membuat seseorang rentan terkena penyakit, seperti flu dan penyakit lainnya (Dhohar et al., 2023). Kualitas tidur sangat penting bagi remaja karena pertumbuhan dan perkembangannya sangat tergantung dari tidur dan istirahat (Putra & Kriswanto, 2019). Tubuh akan secara otomatis mengirimkan sinyal untuk istirahat atau tidur ketika seharian lelah beraktivitas dikarenakan tubuh memiliki batas dalam melakukan aktivitas, energi didalam tubuh akan berkurang sehingga merasa kelelahan (Gunarsa & Wibowo, 2021). Pola tidur terutama durasi dan kualitas tidur berperan penting dalam menjaga kesehatan emosional. 4 studi epidemiologi di ethiopia menunjukkan 49% remaja mengalami kualitas tidur yang buruk.

Gangguan tidur, seperti kekurangan tidur, dapat merangsang kesulitan emosional yang dapat meningkatkan keadaan stres dan kecemasan secara subjektif, serta meningkatkan reaksi simpatetik terhadap stimulus yang tidak menyenangkan (Dhamayanti et al., 2019). Pada penelitiannya kebugaran jasmani yang baik dapat memberikan dampak positif terhadap

perkembangan prestasi siswa, baik secara kognitif, afektif maupun psikomotor (Novero et al., 2022). Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh manusia, karena faktor tersebut sangat menunjang hasil aktivitas yang kita lakukan. Maka dari itu kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seseorang siswa merupakan aspek penting yang harus di jaga (Sobarna et al., 2020).

Hal ini berarti bahwa tingkat kebugaran jasmani akan mempengaruhi aktivitas dalam sehari-hari karena dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan mudah dalam melaksanakan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Sepriadi, 2017). Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan, hal tersebut semuanya berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani (Dawan, 2017). Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa factor yaitu genetik, jenis kelamin, usia, komposisi tubuh, aktifitas, dan latihan (Mahfud et al., 2020).

Kebugaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran secara menyeluruh atau umum tanpa disadari oleh keadaan kebugaran jasmani yang baik (Sudiana, 2014). Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang, dengan demikian kebugaran jasmani merupakan bentuk loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan (Hendriana, 2023).

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang dengan tidurnya, ia tidak akan merasa kelelahan, tidak mudah marah dan kecemasan, kelesuan dan kelesuan. Ini sangat tergantung pada waktu tidur, kebiasaan sebelum tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan selama tidur, obat tidur yang dikonsumsi, dan aktivitas yang dilakukan pada siang hari (Tamimy, 2021). Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu a) keseimbangan, hal ini berhubungan dengan sikap mempertahankan keadaan keseimbangan, b) daya ledak, hal ini berhubungan dengan laju (cepat dan kuat) saat melakukan kegiatan, c) kecepatan, hal ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerakan dalam waktu yang singkat, d) kelincahan, hal ini yang berhubungan dengan kemampuan dengan cara merubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketepatan tinggi, e) koordinasi, ini berhubungan dengan kemampuan menggunakan panca indra bersama dengan tubuh tertentu di dalam melakukan kegiatan motorik dengan harmonis dan ketepatan tinggi, f) kecepatan reaksi, yaitu yang berhubungan dengan kecepatan waktu yang dipergunakan antara mulainya stimulus sampai terjadinya reaksi (Ningtyas & Nurhadi, 2024).

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional menggunakan metode survei dengan instrumen berupa tes pengukuran, instrumen kualitas tidur dengan menggunakan kuesioner *pittsburgh sleep quality index (PSQI)* sedangkan kebugaran jasmani menggunakan tes *multistage fitness test (bleep tes)*. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa SMP

Negeri 3 Bajo Kabupaten Luwu, yang berjumlah 208 siswa yang terdiri dari 10 kelas dan masing-masing kelas VII berjumlah 32 siswa dalam 2 kelas. Kelas VIII berjumlah 26 siswa dalam 3 kelas, dan kelas IX berjumlah 22 siswa dalam 3 kelas. Penelitian ini menggunakan *purposive random sampling* sebagai teknik pengambilan sampel. Yang dimana kelas VIII di SMP Negeri 3 Bajo, di bagi dalam 3 kelas yaitu (kelas VIII A, VIII B, dan VIII C).

Langkah awal adalah mengidentifikasi seluruh siswa kelas VIII sebagai populasi studi. Kemudian, peneliti memilih sampel berdasarkan hasil cabut lot dari setiap kelas, dalam satu kelas populasi yang di ambil ialah 8 siswa(*i*) yang berarti jumlah keseluruhan populasi yang dipakai dalam peneliitian ini ialah 24 orang. Dengan cara ini peneliti dapat memastikan bahwa sampel yang diambil mampu memberikan informnasi yang *representative*. Instrumen pengumpulan data penelitian kuantitatif merupakan pengumpulan data yang datanya bersifat angka-angka statistik yang dapat di kuantifikasi. Data tersebut berbentuk variabel-variable dan operasionalisasinya dengan skala ukuran tertentu.

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner dan tes *multistage fitness test (bleep tes)*. Pengumpulan data *pittsburgh sleep quality index (PSQI)* dengan pengambilan data kualitas tidur siswa SMPN 3 Bajo menggunakan kuisisioner. Kuisisioner yang diguanakan dalam penelitian ini adalah instrument yang telah tersedia dan dibakukan yaitu instrument *pittsburgh sleep quality index (PSQI)* oleh Busyee, et al., tahun 1989. Instrumen tersebut tersedia ke dalam bahasa Inggris, kuisisioner kemudian diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Tes kesegaran jasmani *tes multistage fitness test (bleep tes)* Pengampilan data kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 3 Bajo menugganakan *tes multistage fitnes, "multistage fitness test"* atau "*beep test,*" adalah tes kebugaran yang digunakan untuk mengukur daya tahan kardiovaskular seseorang.

Dalam tes ini, peserta harus berlari bolak-balik antara dua titik yang berjarak 20 meter sesuai dengan irama bunyi beep yang semakin cepat seiring berjalannya waktu. Setiap kali bunyi beep terdengar, peserta harus mencapai titik yang ditentukan sebelum bunyi berikutnya. Tes ini berakhir ketika peserta tidak dapat mencapai titik tersebut pada waktu yang ditentukan. Hasil dari *bleep test* sering digunakan dalam konteks olahraga, pelatihan militer, dan penilaian kebugaran secara umum. *Tes multistage fitness test (bleep test)*, atau juga dikenal sebagai *beep test*, adalah tes kebugaran yang digunakan untuk mengukur daya tahan kardiovaskular atau kapasitas aerobik seseorang.

Tes ini sering digunakan oleh atlet, sekolah, dan lembaga militer untuk menilai tingkat kebugaran fisik yaitu kuisisioner dimana data kualitas tidur dikumpulkan melalui kuesioner PSQI yang diisi oleh responden dengan bimbingan peneliti untuk memastikan pemahaman yang tepat. Setiap siswa juga diminta melengkapi data diri sebelum mengisi kuesioner. Setelah data terkumpul, peneliti merapikan dan mengolah skor akhir. Hasil skor akhir diklasifikasikan menjadi dua kategori skor ≤ 5 sebagai kualitas tidur baik dan skor > 5 sebagai kualitas tidur buruk. Selanjutnya tes pengukuran kebugaran jasmani berupa *beep test* merupakan tes kebugaran fisik yang mengukur kapasitas aerobik, daya tahan (*endurance*), hingga kecepatan seseorang.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data kebugaran jasmani siswa adalah tes dengan menggunakan MFT (*multistage fitness test*) yang mengacu pada norma Brianmac. Adapun tahapan pelaksanaan penelitian ini adalah persiapan tes memberikan pengarahan

kepada subjek peneliti yang menjadi peserta tes. melaksanakan tes MFT sesuai nomer urut pada presensi. Memandu subjek peneliti untuk melakukan pemanasan dengan jogging dan melakukan peregangan, mengukur jarak sepanjang 20 meter dan memberi tanda pada kedua ujungnya dengan kerucut atau tanda lain yang mudah dilihat. Pelaksanaan tes laptop dihidupkan kemudian panduan MFT diputar, pada bagian permulaan, jarak antara dua sinyal tut menandai suatu interval satu menit yang diukur secara akurat, yang digunakan untuk memvalidasi kualitas instrumen MFT.

Stopwatch dihidupkan bersamaan dengan bunyi tut pertama dan dimatikan pada sinyal tut kedua, kemudian disesuaikan. Jika interval waktu satu menit tersebut sesuai, berarti kondisi instrumen masih baik dan jarak 20 meter layak digunakan. Jika hasilnya tidak sesuai satu menit, baik kurang ataupun lebih (Rahman & Nasution, 2017). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasional. Penelitian ini menggunakan statistik bivariate untuk menghitung besarnya korelasi antara keduanya. Ada beberapa kegiatan yang dilakukan dalam menganalisis data yaitu, memilih atau menyortir data sedemikian rupa sehingga hanya data yang terpakai saja yang tersisa.

Tabulasi termasuk memberikan skor (*scoring*) terhadap item-item yang perlu diberi skor, mengolah data yang telah diperoleh sesuai dengan pendekatan penelitian. Uji descriptive adalah analisis yang bertujuan untuk menggambarkan keadaan data. Analisis deskriptif dapat berupa ukuran gejala pusat berupa *mean*, *median*, dan *modus*. *Mean* merupakan rata-rata dari sekumpulan data yang kita miliki. *Median* adalah nilai tengah dari sebuah data. Bila kita memiliki sekumpulan data, kita bisa mengurutkan data tersebut dari nilai terkecil hingga terbesar. Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya data yang akan dianalisis.

Uji normalitas menggunakan rumus kolmogorov-smirnov. Uji normalitas menggunakan bantuan software IBM *stistical product and service solution* (SPSS) 21. Kriteria uji signifikansi > 0.05 data dinyatakan normal, sebaliknya jika signifikansi. Uji homogenitas Berdasarkan hasil yang didapatkan dari uji homogenitas diatas, diketahui nilai Sig. Berdasarkan *mean* untuk variabel kualitas tidur adalah sebesar 0,517. Karena nilai Sig. 0,517 $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa varians data kebugaran dan kualitas tidur adalah homogen. Uji linieritas tujuan dilakukan uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah variabel bebas yang dijadikan prediktor mempunyai hubungan yang linier atau tidak dengan variabel terikatnya.

Analisis linieritas dengan menggunakan ANOVA dalam SPSS 21. Dapat dikatakan linier jika nilai jika nilai p lebih besar dari 0.05. Pengujian hipotesis penelitian ditentukan dari hasil uji prasyarat analisis. Jika uji prasyarat analisis (*normalitas*, *linieritas*) telah terpenuhi maka pengujian hipotesis menggunakan teknik korelasi *person product moment*. Teknik ini 40 berguna untuk menyatakan ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel satu dengan yang lainnya. Besarnya angka korelasi disebut koefisien korelasi dinyatakan dalam lambang r. Untuk mengidentifikasi tinggi rendahnya koefisien korelasi atau memberikan interpretasi koefisien korelasi digunakan tabel kriteria pedoman untuk koefisien korelasi yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Tabel interpretasi koefisien korelasi

Interval skor	Tingkat hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 0 1,000	Sangat kuat

Hasil

Pengambilan data pada siswa SMPN 3 Bajo, yakni variable X (hubungan kualitas tidur) variable Y (terhadap kebugaran jasmani) siswa kelas VIII SMPN 3 Bajo. Adapun tehnik analisis data sebagai berikut, analisis deskriptif data dimaksudkan agar dapat menggambarkan data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan kepada siswa SMPN 3 Bajo ialah, Analisis deskriptif meliputi.

Tabel 2. Hasil analisis data deksriptif data penelitian kualitas tidur dan kebugaran jasmani

Statistic	Kualitas Tidur	Kebugaran jasmani
N	24	24
Minimum	5	3
Maximum	11	10
Mean	7.92	5.71
Std. deviation	1.613	1.829

Berdasarkan hasil uji deskriptif diatas, dapat kita gambarkan distribusi data yang didapat oleh peneliti adalah variabel kebugaran (X), dari data tersebut bisa dideskripsikan bahwa nilai minimum 5 sedangkan nilai maksimum sebesar 11 dan rata-rata kebugaran siswa sebesar 7,92. Standar devisiasi data kebugaran 1,613. Variabel kualitas tidur (Y), dari data tersebut bisa dideskripsikan bahwa nilai minimum 3 sedangkan nilai maksimum sebesar 10 dan rata-rata kebugaran siswa sebesar 5,71. Standar devisiasi data kebugaran 1,829. Analisis data untuk menguji hipotesis memerlukan beberapa uji persyaratan yang harus dipenuhi agar hasilnya dapat dipertanggung jawabkan.

Uji persyaratan analisis meliputi analisis deskriptif adalah analisis yang bertujuan untuk menggambarkan keadaan data. Analisis deskriptif dapat berupa ukuran gejala pusat berupa *mean*, *median*, dan *modus*. *Mean* merupakan rata-rata dari sekumpulan data yang kita miliki. *Median* adalah nilai tengah dari sebuah data. Bila kita memiliki sekumpulan data, kita bisa mengurutkan data tersebut dari nilai terkecil hingga terbesar. *Modus* adalah nilai yang paling sering muncul dalam sekelompok data. Kita hanya perlu melihat nilai mana yang paling sering muncul dalam kelompok tersebut. Bila jumlah frekuensi setiap data sama, maka nilai modus tidak ada. Pengukuran statistic deskeiptif variabel inj perlu dilakukan untuk melihat gambaran data secara umum seperti nilai rata-rata (*mean*), tertinggi (*max*), terendah (*min*), dan standar devisi dari masing-masing variabel kebugaran (X), kualitas tidur (Y). Mengenai hasil uji statistic deskriptif penelitian dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 3. Hasil uji descriptive

	Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kebugaran	24	5	11	7.92	1.613
Kualitas Tidur	24	3	10	5.71	1.829
Valid N (listwise)	24				

Berdasarkan hasil uji deskriptif diatas, dapat kita gambarkan distribusi data yang didapat oleh peneliti adalah variabel kebugaran (X), dari data tersebut bisa dideskripsikan bahwa nilai minimum 5 sedangkan nilai maksimum sebesar 11 dan rata-rata kebugaran siswa sebesar 7,92. Standar deviasi data kebugaran 1,613. Variabel kualitas tidur (Y), dari data tersebut bisa dideskripsikan bahwa nilai minimum 3 sedangkan nilai maksimum sebesar 10 dan rata-rata kebugaran siswa sebesar 5,71. Standar deviasi data kebugaran 1,829. Uji normalitas merupakan salah satu jenis teknik analisis data dalam uji asumsi klasik. Uji ini juga merupakan salah satu penentu kualitas data yang baik sebelum masuk ke dalam teknik analisis data selanjutnya. Uji normalitas yang digunakan adalah uji kolmogorov-smirnov yang biasanya dipakai oleh peneliti saat melakukan running data di SPSS.

Tabel 4. Hasil uji normalitas

Variabel	P	Sig.	Keterangan
Kualitas tidur	0,166	0,05	Normal
Kebugaran jasmani	0,166	0.05	Normal

Uji kolmogorov smirnov satu sampel merupakan uji goodness of fit, dimana uji ini berkaitan dengan tingkat kesesuaian antara distribusi sampel (skor observasi) dan distribusi teoritisnya. Uji KS menentukan apakah skor dalam sampel berasal dari populasi yang memiliki distribusi teoritis. Singkatnya uji ini dilakukan untuk mengetahui kenormalan distribusi beberapa data. Uji kolmogorov smirnov merupakan uji yang lebih kuat. Dilakukan uji normalitas untuk mengetahui sebaran data. Pengujian dilakukan pada hasil nilai kebugaran serta nilai kualitas tidur. Pengujian uji normalitas menggunakan rumus kolmogorov-smirnov. Pengujian dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS ver 26.

Adapun syarat pengambilan keputusan yang digunakan dalam uji kolmogorov-smirnov sebagai berikut Jika nilai signifikan hitung lebih besar dari 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal. Jika nilai signifikan hitung lebih kecil dari 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji kolmogorov-smirnov berbantuan aplikasi SPSS ver 26 diperoleh nilai signifikan yaitu 0,1 dan dapat diketahui bahwa data berdistribusi normal, karena taraf signifikan lebih besar dari 0,05. Dari tabel diatas, menunjukkan bahwa nilai signifikan (*p*) variabel kualitas tidur $p\ 0,166 > 0,05$ dan kebugaran jasmani $p\ 0,166 > 0,05$, jadi, data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil yang didapatkan dari uji homogenitas diatas, diketahui nilai Sig. Berdasarkan *mean* untuk variabel kualitas tidur adalah sebesar 0,517. Karena nilai Sig. $0,517 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa varians data kebugaran dan kualitas tidur adalah homogen.

Tabel 5. Hasil uji homogenitas

		Test of Homogeneity of Variances			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kualitas Tidur	Based on Mean	0.877	5	17	0.517
	Based on Median	0.748	5	17	0.599
	Based on Median and with adjusted df	0.748	5	12.137	0.603
	Based on Trimmed Mean	0.889	5	17	0.510

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui linearitas data, yaitu apakah dua variabel (antara independent variabel dan dependent variabel) mempunyai hubungan yang linear atau tidak. Pengujian pada SPSS dengan menggunakan *test for linearity* pada taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila signifikansi (*linearity*) kurang dari 0,05. Ketentuan lainnya adalah apabila nilai deviation from linearity lebih besar dari pada alpha (α) = 0,05 maka asumsi linearitas terpenuhi. Berikut hasil uji linearitas untuk masing-masing variabel kebugaran dan kualitas tidur untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam penjelasan tabel hasil uji linearitas di bawah ini.

Tabel 6. Hasil uji lineritas

Hubungan	P	Sig.	Keterangan
X.Y	0,632	0,05	

Diketahui bahwa nilai signifikansi linearity sebesar 0,000. Karena signifikansi kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) atau nilai deviation from linearity lebih besar dari alpha 0,05 ($0,224 > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel kebugaran dan kualitas tidur terdapat hubungan yang linear. Uji t adalah uji hipotesis dengan metode statistika yang digunakan untuk membandingkan perbedaan rata-rata antara dua kelompok atau perlakuan. Uji t didasarkan pada asumsi bahwa data di dalam kelompok tersebut memiliki distribusi normal. Tujuan dari uji t adalah untuk menguji apakah perbedaan antara rata-rata dua kelompok tersebut signifikan secara statistik. analisis data menggunakan uji t merupakan alat yang penting dalam menentukan perbedaan yang signifikan antara dua kelompok. Interpretasikan hasil uji t berdasarkan nilai p-value. Jika p-value kurang dari tingkat signifikansi yang ditentukan sebelumnya (biasanya 0,05), maka tolak hipotesis nol dan simpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara dua kelompok. Namun, jika p-value lebih besar dari tingkat signifikansi, maka tidak ada cukup bukti statistik untuk menolak hipotesis nol, dan simpulkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara dua kelompok.

Tabel 7. Uji hipotesis t

	Coefficients				t	Sig.
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			
	B	Std. Error	Beta			
Kualitas Tidur	5.124	1.948			0.763	0.015
Kebugaran	0.074	0.241	0.065		2.631	0.036

Berdasarkan table output diatas, diketahui nilai Sig (2-tailed) sebesar $0,003 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rerata antara hasil kebugaran dan kualitas tidur, artinya terdapat pengaruh kebugaran dan kualitas tidur. Uji F atau uji simultan ini pada dasarnya dilakukan untuk mengetahui apakah semua variabel bebas yang dimasukkan dalam model mempunyai pengaruh secara bersama-sama terhadap variabel dependen. Cara yang digunakan ialah dengan melihat besarnya nilai probabilitas signifikan-nya.

Tabel 8. Uji hipotesis f

	Sum of squares	df	Mean squares	f	Sig
Regression	71.828	1	71.828	308.019	0.000
Rasidual	5.130	22	0.233		
Total	76.958	23			

Apabila nilai probabilitas signifikannya $< 5\%$ maka variabel independen atau variabel bebas akan berpengaruh signifikan secara bersama-sama terhadap variabel terikat. Adapun dasar pengambilan kesimpulan pada uji F ialah sebagai berikut Apabila nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ dan jika probabilitas (signifikansi) $> 0,05(\alpha)$, maka H_0 diterima, artinya variable independen secara simultan atau bersama-sama tidak mempengaruhi variable dependen secara signifikan. Apabila nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ dan jika probabilitas (signifikansi) lebih kecil dari $0,05(\alpha)$, maka H_0 ditolak, artinya variable independen secara simultan mempengaruhi variable dependen secara signifikan. Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ dan signifikansi lebih kecil dari $0,05$ yaitu $0,000$ sehingga H_0 ditolak, artinya variabel independen (kebugaran) secara stimulan mempengaruhi variabel dependen (kualitas tidur) secara signifikan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang berupa pengisian kuesioner dan tes pengukuran kepada responden, peneliti mendapatkan hasil mengenai kualitas tidur dan kebugaran jasmani siswa kelas VIII di SMPN 3 Bajo. Hasil menunjukkan bahwa sebagian siswa memiliki kualitas tidur yang buruk dan juga mayoritas kebugaran jasmaninya juga rendah. Hasil ini selaras dengan observasi peneliti di SMP Negeri 3 Bajo. Hasil observasi menunjukkan Sebagian siswa kekurangan waktu tidur. Hal tersebut disebabkan siswa mengalami kesulitan untuk mengatur waktu dengan baik, terutama waktu tidur. Dari hasil observasi juga diketahui bahwa siswa kelas VIII jarang bahkan tidak melakukan aktivitas jasmani atau olahraga untuk menjaga atau meningkatkan kebugaran jasmani.

Siswa hanya mengandalkan kegiatan dari sekolah seperti ekstrakurikuler olahraga seminggu sekali. Siswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk dapat memberikan efek negatif terhadap kebugaran jasmaninya. Sebaliknya, jika seseorang memiliki kualitas tidur yang baik, maka akan mendatangkan berbagai manfaat positif dalam kesehatan. Selain terhindar dari penyakit, kualitas tidur yang baik digunakan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional, kesehatan, mengurangi stres pada paru, kardiovaskular, endoktrin, dan lain-lain. Energi

disimpan selama tidur, sehingga dapat diarahkan kembali pada fungsi seluler yang penting (Gunarsa & Wibowo, 2021).

Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk meningkatkan kualitas tidurnya untuk dapat menjaga ataupun meningkatkan kebugaran jasmaninya. Berdasarkan hasil secara statistik menggunakan uji homogenitas dengan SPSS 26 hasil tersebut menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur terha Berdasarkan hasil yang didapatkan dari uji homogenitas diatas, diketahui nilai Sig. Berdasarkan *mean* untuk variabel kualitas tidur adalah sebesar 0,517. Karena nilai Sig. $0,517 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa varians data kebugaran dan kualitas tidur adalah homogen. Berdasarkan hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani kardiorespirasi.

Hubungan negatif ini bermakna bahwa jika semakin rendah angka kualitas tidur maka semakin tinggi angka kebugaran jasmani anak atau dengan kata lain jika kualitas tidur bagus maka kebugaran jasmaninya juga bagus dan sebaliknya. Kondisi fisik seseorang akan terjaga dengan menerapkan pola tidur yang baik dan secara tidak langsung menjadi dukungan kebugaran jasmani seseorang. Istirahat atau tidur dan olahraga berhubungan dengan kegiatan sehari-hari yang dilakukan. Siswa SMP merupakan siswa yang aktif dalam aktivitas, dengan demikian keaktifan siswa di sekolah maupun di luar sekolah, secara tidak langsung meningkatkan kebugaran fisik, yang mana seiring dengan meningkatnya kebugaran fisik maka kebugaran jasmaninya akan meningkat.

Namun, disamping itu juga harus dibarengi dengan kualitas tidur atau istirahat secara teratur. Semakin baik kualitas tidur atau istirahat yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh. Siswa yang mencapai kebugaran jasmani dengan baik, perlu adanya kegiatan yang harus dilakukan guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa misalnya dengan melakukan kegiatan olahraga secara rutin ditambah lagi dengan istirahat atau tidur yang cukup maka kebugaran jasmani akan terjaga dengan baik. Jadi, untuk menjaga kebugaran jasmani seseorang maka hendaknya selalu menjaga kualitas tidur atau istirahat sehari-hari.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan, dapat diperoleh kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Bajo. Kualitas tidur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Bajo, Kabupaten Luwu. Tidur yang cukup dan berkualitas memungkinkan tubuh untuk menjalani proses pemulihan optimal, termasuk memulihkan otot, mengatur hormon, dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Sebaliknya, kurang tidur dapat berdampak negatif pada kebugaran jasmani, seperti menurunnya energi, konsentrasi, dan performa fisik.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan kualitas tidur yang baik cenderung memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan siswa yang mengalami gangguan tidur atau kurang tidur. Pola tidur yang buruk sering kali berkaitan dengan gaya hidup kurang sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak teratur, yang

semakin memengaruhi tingkat kebugaran. Kesimpulannya, menjaga kualitas tidur merupakan salah satu faktor utama untuk mendukung kebugaran jasmani siswa. Sekolah dan orang tua perlu memperhatikan jadwal tidur anak dan mendukung mereka untuk mengembangkan kebiasaan tidur yang sehat. Dengan tidur yang berkualitas, siswa dapat beraktivitas lebih baik, baik secara fisik maupun mental, dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kegiatan pendidikan.

Pernyataan Penulis

Saya selaku penulis, menyatakan bahwa artikel ini merupakan hasil penelitian asli yang dilakukan oleh penulis. Setiap sumber yang digunakan telah dikutip secara jelas dan sesuai dengan standar akademik. Penulis juga menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga.

Daftar Pustaka

- Amanda, H., Prastiwi, S., & Sutriningsih, A. (2017). Hubungan kualitas tidur dengan tingkat kekambuhan hipertensi pada lansia di kelurahan tlogomas Kota Malang. *Jurnal Nursing News*, 2(3), 437–447. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/680>
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada Lembaga Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(3). <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Baso, M. C., Langi, F. L. F. ., & Sekeon, S. A. . (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Kesmas*, 7(5), 5–10. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22146>
- Dhohar, A. I., Wibisana, M. I. N., Zahraini, D. (2023). Hubungan Hidrasi dan Kualitas Tidur terhadap Kebugaran Jasmani UKM Futsal UPGRIS. *Prosiding Seminar Nasional Keindonesiaan Fakultas Pendidikan IPS dan Keolahragaan*, 8(1). 1795–1799. <https://conference.upgris.ac.id/index.php/snk/article/view/4552>
- Dawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan (Jip)*, 7(2), 143–154. <https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi/article/view/1700>
- Dhamayanti, M., Faisal, F., & Maghfirah, E. C. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dan Masalah Mental Emosional pada Remaja Sekolah Menengah. *Jurnal Sari Pediatri*, 20(5), 283–288 <https://doi.org/10.14238/sp20.5.2019.283-8>
- Firmansyah, H. (2011). Hubungan Motivasi Berprestasi Siswa dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(1), 41–50.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 43–52. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37777>
- Hendriana, Y. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dan Penggunaan Lampu Saat Tidur dengan Kebugaran Tubuh Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Kampus STIKES Kuningan. *Journal of Nursing Practice and Education*, 3(2), 179–188.

<https://doi.org/10.34305/jnpe.v3i2.710>

- 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). 1-6. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/11905>
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5374>
- Mustafa, P. S., & Winarno, M. E. (2020). Pengembangan Buku Ajar Pengajaran Remedial dalam Pendidikan Jasmani untuk Mahasiswa S1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Malang. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(1), 1–12. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.7629>
- Novero, I., Prabowo, A., & Nopiyanto, Y. E. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ditinjau dari Kebiasaan Berolahraga Dimasa Pandemi Covid-19 di SMKN 3 Kabupaten Lebong. *Sport Gymnastics : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 107–119. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v3i1.18680>
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini*, 4(1), 557–564. <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>
- Putra, R. A. K., & Kriswanto, E. S., (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Kardiorespirasi Siswa Kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Mlati Kabupaten Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 8(10). 1-10. <https://journal.student.uny.ac.id/pjkr/article/view/16512>
- Rahman, G. F. N., & Nasution, J. D. H. (2017). Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Cerdas Istimewa Angkatan Tahun 2014 dan Angkatan Tahun 2015 SMA Negeri 1 Krian. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(1), 44–48. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/19924>
- Sepriadi. (2017). Pengaruh Motivasi Berolahraga dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/11755>
- Sobarna, A., Hambali, S., & Koswara, L. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Persepsi Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.2>
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh. *Prosiding Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA*, 4(1) 389–398. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/view/10507>
- Ningtyas, N. A., & Nurhadi, N. (2024). Implementasi Pelayanan Penggunaan Web Lapak Asik Terhadap Peningkatan Pelayanan Klaim Jaminan Hari Tua (Jht) di Bpjs Ketenagakerjaan Cabang Juanda. *Jurnal Bisnis Indonesia*, 16(1), 1-10. <http://www.ejournal.upnjatim.ac.id/index.php/jbi/article/view/4953>
- Supriatna, E., & Wahyupurnomo, A. M. (2015). Keterampilan Guru dalam Membuka dan Menutup Pelajaran. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(1), 67–73.
- Supriyadi, M. (2018). Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Sekolah Dasar. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.136>



Tamimy, M. T. (2021). Efek Pandemi Covid 19 terhadap Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur pada Siswa Sekolah Dasar di SDN Pucang V Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(9), 137–143. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/41804>