

PENGARUH AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA KELAS IX MTS AL-ZAYTUN

Hamdi Arif Rohman¹, Akhmad Affandi²

^{1,2} PAI FPAI Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon

¹arief8673@gmail.com, ²akhmadaffandiamin@yahoo.com

ABSTRACT

Adolescents are in a developmental phase marked by various physical and psychological changes. The aim of this study is to analyze the influence of physical activity and sleep quality on students' academic achievement. The research was conducted at MTs Ma'had Al-Zaytun. The method used in this study is a descriptive quantitative approach with a cross-sectional design. The research sample consisted of 86 ninth-grade students selected from a population of 640 students. The results of the study show that: (1) physical activity does not have a significant effect on students' academic achievement, with a significance value of 0.338 ($p > 0.05$); (2) sleep quality has a significant effect on academic achievement ($p < 0.05$); and (3) the most influential factor in academic success is sleep quality. This study is expected to contribute to the development of more holistic educational policies that support student well-being.

Keywords: Physical Activity, Sleep Quality, Academic Achievement

ABSTRAK

Remaja berada pada fase perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik dan psikologis. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh aktivitas fisik dan kualitas tidur terhadap keberhasilan belajar siswa berdasarkan aspek akademik. Penelitian dilakukan di MTs Ma'had Al-Zaytun. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain cross-sectional. Sampel penelitian terdiri dari 86 siswa kelas IX yang diambil dari populasi 640 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) aktivitas fisik tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap hasil belajar siswa, dengan nilai signifikansi sebesar 0,338 ($p > 0,05$); (2) kualitas tidur memiliki pengaruh signifikan terhadap hasil belajar siswa ($p < 0,05$); dan (3) faktor yang paling berpengaruh terhadap keberhasilan belajar adalah kualitas tidur. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kebijakan pendidikan yang lebih holistik dan mendukung kesejahteraan siswa.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Hasil Belajar

A. Pendahuluan

Hasil belajar akademik adalah salah satu indikator utama dalam

menilai keberhasilan pendidikan, khususnya di kalangan siswa. Berbagai faktor berkontribusi terhadap

hasil belajar, di antaranya aktivitas fisik dan kualitas tidur. Aktivitas fisik tidak hanya berdampak positif pada kesehatan fisik, tetapi juga memainkan peran penting dalam mendukung fungsi otak, seperti meningkatkan sirkulasi darah ke otak dan merangsang pembentukan sel-sel saraf baru. Hal ini berdampak pada kemampuan kognitif siswa, termasuk konsentrasi, perhatian, dan daya ingat (Erickson et al., 2011). Di sisi lain, kualitas tidur juga merupakan faktor penting dalam mendukung konsolidasi memori dan pemrosesan informasi, yang esensial untuk keberhasilan akademik (Diekelmann & Born, 2010).

Teori Hierarki Kebutuhan Maslow berpendapat bahwa kebutuhan fisiologis, seperti tidur yang berkualitas dan kesehatan tubuh yang baik, harus terpenuhi sebelum seseorang dapat mencapai kebutuhan yang lebih tinggi, seperti prestasi akademik (Maslow, 1943). Ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur dan tidur yang memadai merupakan fondasi penting untuk mendukung proses belajar siswa. Lebih lanjut, Teori *Self-Determination* menjelaskan bahwa aktivitas fisik selain memberikan manfaat bagi kesehatan, hal ini juga mampu meningkatkan motivasi intrinsik., yang merupakan Salah satu aspek penting dalam meraih hasil belajar yang maksimal (Deci & Ryan, 1985).

Menurut Teori Ekologi Bronfenbrenner, hasil belajar siswa dipengaruhi tidak hanya oleh faktor dari dalam dirinya, tetapi juga oleh

lingkungan di sekitarnya, seperti keluarga, sekolah, dan masyarakat (Bronfenbrenner, 1986). Faktor-faktor ini secara signifikan memengaruhi pola aktivitas fisik dan tidur siswa, yang pada akhirnya berdampak pada capaian akademik mereka. Aktivitas fisik yang memadai telah terbukti berkontribusi positif terhadap pencapaian akademik, di mana remaja yang aktif secara fisik, biasanya mendapatkan hasil belajar yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memiliki kondisi kurang optimal bergerak dan kualitas tidur yang baik juga memainkan peran penting dalam mendukung proses belajar, karena tidur yang cukup dapat meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan kognitif secara keseluruhan (Kantomaa et al., 2016).

Masalah kritis yang semakin mendesak dalam konteks pendidikan dan kesehatan remaja adalah hubungan antara aktivitas fisik, kualitas tidur, dan hasil belajar. Penelitian menunjukkan bahwa banyak remaja mengalami penurunan kualitas tidur akibat tekanan akademis dan penggunaan gadget yang berlebihan, yang dapat mengganggu konsentrasi dan daya ingat mereka (Zhu, Haegele, Liu, & Yu, 2021). Selain itu, remaja yang tidak memenuhi pedoman aktivitas fisik berisiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan mental, yang dapat berdampak negatif pada hasil belajar mereka (Master et al., 2019).

Menurut laporan OECD yang berjudul "*Transforming Education in*

Indonesia: Examining the Landscape of Current Reforms," data hasil belajar siswa di Indonesia menunjukkan beberapa masalah dan tantangan yang signifikan. Pertama, tingkat kecakapan dasar yang rendah menjadi perhatian utama. Hasil data dari *Program for International Student Assessment (PISA) 2022* mengungkapkan bahwa lebih dari tiga perempat siswa berusia 15 tahun di Indonesia tidak mencapai tingkat kecakapan minimum (Level 2) dalam matematika dan membaca. Ini mencerminkan tantangan besar dalam penguasaan kompetensi dasar yang diperlukan untuk kehidupan sehari-hari dan pendidikan lebih lanjut (OECD, 2023). Kedua, terdapat kesenjangan yang signifikan dalam hasil belajar antara siswa di daerah perkotaan dan pedesaan, serta antara siswa dari latar belakang ekonomi yang berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa akses dan kualitas pendidikan tidak merata, yang dapat mempengaruhi kemampuan siswa untuk mencapai hasil belajar yang optimal (World Bank, 2020).

Ketiga, dampak pandemi COVID-19 juga memperburuk situasi pendidikan di Indonesia, di mana banyak siswa mengalami kehilangan kesempatan untuk belajar. Meskipun ada upaya untuk menggunakan kurikulum darurat yang disederhanakan, tantangan dalam pemulihan hasil belajar tetap ada, dan banyak siswa masih berjuang untuk mengejar ketertinggalan (World Bank, 2020). Keempat, kualitas pengajaran dan pembelajaran menjadi masalah

lain yang dihadapi. Banyak guru masih menggunakan metode pengajaran tradisional yang tidak mendorong pengembangan keterampilan berpikir kritis dan kreatif pada siswa. Reformasi pendidikan bertujuan untuk mengatasi hal ini dengan meningkatkan kapasitas guru dan mengadopsi pendekatan pembelajaran yang lebih aktif (Newman & Gentile, 2020). Masalah hasil belajar di Indonesia mencakup rendahnya tingkat kecakapan dasar, kesenjangan dalam akses dan kualitas pendidikan, dampak negatif dari pandemi, serta tantangan dalam metode pengajaran. Reformasi pendidikan yang sedang berlangsung diharapkan dapat mengatasi masalah-masalah ini dan meningkatkan hasil belajar siswa secara keseluruhan (OECD, 2023).

Gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan membutuhkan energi disebut aktivitas fisik. Selain memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, aktivitas ini juga memiliki peran signifikan dalam mendukung kesehatan mental dan emosional (Wassenaar et al., 2019). Kantomaa et al. (2016) menekankan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik mampu meningkatkan konsentrasi dan perhatian, yang sangat penting dalam pendidikan sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang terlibat dalam aktivitas fisik secara teratur memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan lebih mampu mengatasi tekanan akademis (Wang & Boros, 2021).

Kualitas tidur adalah faktor penting lainnya yang mempengaruhi hasil belajar siswa. Kualitas tidur yang baik berkontribusi pada pemulihan fisik dan mental, serta meningkatkan fungsi kognitif seperti memori dan perhatian. Xu, Adams, Cohen, Earp, & Greaney, (2019) menemukan bahwa kurang tidur dapat mengganggu proses belajar dan mempengaruhi kemampuan akademik siswa. Begitu pula penelitian oleh Wang & Boros (2021) menunjukkan bahwa kualitas tidur yang baik memiliki korelasi positif dengan prestasi akademik, di mana siswa yang tidur cukup cenderung memiliki hasil belajar yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang kurang tidur. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang baik sangat penting untuk mendukung pencapaian akademik remaja.

Kombinasi antara aktivitas fisik dan kualitas tidur yang baik dapat menciptakan lingkungan yang mendukung untuk belajar. Penelitian oleh Zhu et al. (2021) menunjukkan bahwa remaja yang aktif secara fisik dan memiliki pola tidur yang baik cenderung memiliki hasil belajar yang lebih baik. Meningkatnya prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan remaja, seperti kecemasan dan depresi, menjadikan penelitian tentang pengaruh terhadap hasil belajar, aktivitas fisik dan kualitas tidur menjadi semakin relevan. Maka dari itu penting untuk mengeksplorasi lebih lanjut bagaimana program-program yang mendorong aktivitas fisik di sekolah dapat diintegrasikan dengan upaya untuk meningkatkan kualitas

tidur, sehingga dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih baik bagi remaja.

Penelitian ini tidak hanya akan memberikan wawasan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja akademik, tetapi juga dapat memberikan rekomendasi praktis bagi pendidik dan orang tua untuk mendukung kesejahteraan holistik remaja. Dengan demikian, penting untuk melakukan penelitian yang mendalam mengenai terhadap hasil belajar, aktivitas fisik dan kualitas tidur pada siswa MTs Ma'had Al-Zaytun, guna menemukan solusi yang efektif untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan kesehatan mental mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam merumuskan kebijakan dan intervensi pendidikan yang lebih komprehensif, khususnya dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan fisik dan mental peserta didik.

B. Metode Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh aktivitas fisik dan kualitas tidur terhadap hasil belajar siswa kelas sembilan di MTs Al-Zaytun. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan menggunakan desain *cross-sectional*. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data pada satu momen tertentu untuk menggambarkan hubungan antara variabel-variabel yang diteliti, yaitu aktivitas fisik, kualitas tidur, dan hasil

belajar siswa. Menurut Creswell J.W (2012), pendekatan kuantitatif bertujuan untuk menguji hipotesis dan melakukan pengukuran terhadap variabel-variabel yang terdapat dalam populasi.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IX di MTs Ma'had Al-Zaytun, dengan populasi yang terdiri dari 640 siswa berusia antara 13 hingga 15 tahun. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin, yang menghasilkan 86 responden. Sampel diambil menggunakan metode *sampling purposive*, di mana peserta dipilih berdasarkan kriteria khusus yang ditetapkan oleh peneliti. (Sugiyono, 2013).

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui beberapa langkah. Pertama, peneliti mempersiapkan kuesioner yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya untuk mengukur aktivitas fisik, kualitas tidur, dan hasil belajar siswa. Selanjutnya, kuesioner disebarkan kepada 86 responden yang telah dipilih. Peneliti menjelaskan tujuan penelitian serta memberikan panduan kepada responden mengenai cara mengisi kuesioner untuk memastikan pemahaman yang baik. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner yang mencakup beberapa bagian. Bagian pertama mengukur aktivitas fisik siswa, mencakup frekuensi, durasi, dan jenis aktivitas fisik yang dilakukan. Bagian kedua mengukur kualitas tidur siswa, termasuk durasi tidur, kualitas tidur,

dan gangguan tidur. Bagian ketiga mengukur hasil belajar siswa, yang dapat diambil dari nilai akademik atau prestasi belajar yang diperoleh.

Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada responden. Kuesioner yang digunakan telah diuji untuk memastikan bahwa mereka benar dan valid. Data dikumpulkan dalam jangka waktu tertentu untuk memastikan bahwa mereka konsisten dan akurat. Setelah data dikumpulkan, analisis dilakukan untuk mengevaluasi hubungan antara hasil belajar siswa, kualitas tidur, dan aktivitas fisik. Analisis tujuan ini bertujuan untuk menentukan seberapa besar pengaruh aktivitas fisik dan kualitas tidur terhadap hasil belajar siswa kelas sembilan di MTs Al-Zaytun.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bab ini menyajikan hasil penelitian yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh terhadap hasil belajar, aktivitas fisik dan kualitas tidur siswa kelas sembilan di MTs Al-Zaytun, Kabupaten Indramayu. Data demografis responden menunjukkan bahwa penelitian memiliki basis data yang cukup kuat, dengan distribusi umur yang relevan untuk kelompok remaja, keseimbangan jenis kelamin yang ideal, dan konsistensi dalam tingkat pendidikan yang dapat dilihat pada tabel 1:

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Demografis

Karakteristik	n	%
Umur		
13 Tahun	2	2 %
14 Tahun	49	56 %
15 Tahun	37	42 %
Jenis kelamin		
Laki-laki	43	50%
Perempuan	43	50%
Kelas		
IX	86	100%
Total	86	100%

Penelitian ini melibatkan 86 siswa kelas IX sebagai responden. Berdasarkan tabel 1 didapati karakteristik data responden yang terdiri dari usia yang terbagi ke dalam tiga kelompok berusia tiga belas, empat belas, dan lima belas tahun. Kelompok usia 14 tahun mendominasi dengan jumlah 49 siswa atau sekitar 56% dari total responden, diikuti oleh kelompok usia 15 tahun dengan 37 siswa atau 42%, sementara kelompok usia 13 tahun hanya terdiri dari 2 siswa atau 2%. Dari distribusi ini, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 14 hingga 15 tahun, yang sesuai dengan profil umum siswa kelas IX di tingkat pendidikan menengah pertama.

Distribusi jenis kelamin responden menunjukkan keseimbangan yang sempurna antara laki-laki dan perempuan. Terdapat masing-masing 43 siswa laki-laki (50%) dan 43 siswa perempuan (50%), sehingga mencerminkan bahwa penelitian ini memiliki representasi yang merata berdasarkan jenis kelamin. Langkah ini penting untuk menjamin bahwa hasil penelitian tidak bias terhadap salah satu jenis kelamin, sehingga memungkinkan analisis yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara aktivitas fisik, kualitas tidur, dan hasil belajar pada kedua kelompok.

Seluruh responden berasal dari kelas IX, yang artinya semua peserta penelitian berada pada jenjang pendidikan yang sama. Total jumlah responden sebanyak 86 siswa atau 100% berasal dari satu tingkatan kelas, sehingga penelitian ini terfokus pada kelompok siswa yang homogen dari segi jenjang pendidikan. Hal ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi hubungan variabel penelitian dalam satu kelompok usia dan tingkat pendidikan yang sama, tanpa adanya pengaruh perbedaan kurikulum atau jenjang pendidikan lain.

Setelah menganalisa distribusi responden berdasarkan demografis, selanjutnya dianalisa data responden berdasarkan aktivitas fisik yang dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik

Distribusi Responden	n	%
Aktivitas fisik		
Tinggi	37	44%
Sedang	49	56%
Rendah	0	0
Total	86	100

Berdasarkan data distribusi responden, tingkat aktivitas fisik siswa kelas sembilan di MTs Al-Zaytun terbagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Hasil menunjukkan bahwa tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori aktivitas fisik rendah, dengan skor nol responden atau 0%. Bahwa hal ini mengindikasikan seluruh siswa memiliki kebiasaan aktivitas fisik yang cukup baik. Sebagian besar responden, yaitu sebanyak 49 siswa atau 56% dari total, berada pada kategori aktivitas fisik sedang. Ini mencerminkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang rutin namun tidak terlalu intensif. Selain itu, sebanyak 37 siswa atau 44% termasuk dalam kategori aktivitas fisik tinggi, yang menunjukkan hampir setengah dari tingkat aktivitas fisik responden memiliki lebih intens atau lebih aktif dibandingkan mayoritas lainnya.

Distribusi ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik Siswa biasanya berada di antara kelas sedang dan tinggi, tanpa adanya siswa dengan aktivitas fisik rendah. Kondisi ini memberikan indikasi bahwa para siswa memiliki pola aktivitas fisik yang mendukung kesehatan mereka. Dengan sebagian besar siswa berada dalam kategori sedang dan hampir setengahnya pada kategori tinggi, penelitian ini memiliki peluang untuk mengeksplorasi bagaimana perbedaan

skor aktivitas fisik tersebut berpengaruh terhadap kualitas tidur dan hasil belajar siswa. Tingkat aktivitas fisik yang cukup baik di antara responden dapat menjadi salah satu faktor penting yang mendukung performa akademik dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Analisa selanjutnya melihat distribusi responden berdasarkan kualitas tidur seperti pada tabel tiga di bawah ini.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

Distribusi Responden	n	%
Kualitas Tidur		
Tinggi	35	41
Sedang	38	44
Rendah	13	15
Total	86	100

Data pada Tabel 3 mengenai distribusi responden berdasarkan kualitas tidur menunjukkan variasi tingkat kualitas tidur siswa kelas sembilan di MTs Al-Zaytun yang terbagi ke dalam tiga kategori: tinggi, sedang, dan rendah. Dari total 86 responden, mayoritas siswa memiliki kualitas tidur yang tergolong sedang, dengan jumlah 38 responden atau 44% dari total. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pola tidur yang cukup, meskipun tidak ideal.

Selanjutnya, sebanyak 35 siswa atau 41% berada dalam kategori kualitas tidur tinggi, yang mencerminkan bahwa hampir

setengah dari responden memiliki kualitas tidur yang bagus dan memenuhi standar tidur yang ideal. Sebaliknya, terdapat 13 siswa atau 15% yang memiliki kualitas tidur rendah, yang menunjukkan adanya sebagian kecil responden yang mengalami gangguan atau pola tidur yang kurang baik.

Distribusi ini menunjukkan bahwa pola tidur sebagian besar siswa cukup, meskipun belum ideal. memadai, baik pada kategori sedang maupun tinggi. Namun, keberadaan siswa dalam kategori rendah mengindikasikan adanya potensi masalah tidur yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan dan hasil belajar mereka. Penelitian ini dapat mengeksplorasi lebih lanjut hubungan antara tingkat kualitas tidur ini dengan variabel lain, seperti aktivitas fisik dan performa akademik siswa, untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dampak tidur terhadap kesejahteraan dan keberhasilan siswa.

Berikutnya dianalisa hasil belajar seluruh responden yang terdiri dari kategori tinggi, sedang, dan rendah, seperti dituangkan dalam tabel empat.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Hasil Belajar

Distribusi Responden	n	%
Hasil Belajar		
Tinggi	31	36%

Sedang	40	47%
Rendah	15	17%
Total	86	100

Berdasarkan Tabel 4 yang menunjukkan distribusi responden berdasarkan hasil belajar, terdapat 86 siswa yang menjadi subjek penelitian. Hasil belajar dikategorikan ke dalam tiga tingkat, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Sebanyak 15 siswa (17%) termasuk dalam kategori hasil belajar rendah. Sementara itu, mayoritas siswa, yaitu 40 orang (47%), berada dalam kategori hasil belajar sedang. Adapun siswa yang memiliki hasil belajar tinggi berjumlah 31 orang (36%). Secara keseluruhan, data ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden memiliki hasil belajar pada tingkat sedang, diikuti oleh tingkat tinggi, dengan jumlah responden kategori rendah sebagai yang paling sedikit. Distribusi ini memberikan gambaran umum tentang tingkat keberhasilan akademik siswa dalam penelitian ini.

Uji korelasi produk momen dapat digunakan untuk mengetahui pengaruh antar variabel yang diteliti. Sebelum uji korelasi produk momen, data harus diuji di Uji Normalitas untuk mengetahui apakah mereka mengikuti distribusi normal. Hasil uji SPSS-nya dapat dilihat pada tabel 5:

Tabel 5. Uji Kolmogorov-Smirnov Satu Sampel Residue yang Tidak Distandardisasi

Parameter	Nilai
Jumlah Sampel (N)	86
Rata-rata	0.0000000
Perbedaan Paling Ekstrem	
Mutlak	0.126
Positif	0.052
Negatif	-0.126
Statistik Uji	0.126
Signifikansi Asimptotik (2-arah)	0.002 (Perbaikan Signifikansi Lilliefors)

Tabel 5 menunjukkan hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov yang digunakan untuk menguji distribusi data residual dari variabel-variabel penelitian, yaitu aktivitas fisik, kualitas tidur, dan hasil belajar siswa kelas sembilan di MTs Al-Zaytun. Dalam tabel tersebut, jumlah sampel (N) adalah 86, dengan nilai rata-rata (mean) residual sebesar 0.000000 dan standar deviasi sebesar 8.01425766. Hasil uji menunjukkan nilai test statistik sebesar 0.126 dan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0.002. Karena nilai signifikansi kurang dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data residual tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis lanjutan dalam penelitian ini menggunakan metode statistik non-parametrik yang sesuai untuk data yang tidak berdistribusi normal.

Penemuan ini mengindikasikan bahwa data yang diperoleh tidak memenuhi asumsi distribusi normal, tetapi tetap dapat dianalisis lebih lanjut menggunakan pendekatan statistik yang tepat. Maka selanjutnya dilakukan uji korelasi Spearman yang ditampilkan dalam tabel 6.

Tabel 6. Uji Korelasi Spearman

Korelasi					
Spearman's rho	X 1	Koefisien Korelasi	1.000	-.260*	0.105
		Sig. (2-tailed)	.	0.016	0.338
		N	86	86	86
	X 2	Koefisien Korelasi	-.260*	1.000	0.264*
		Sig. (2-tailed)	0.016	.	0.014
		N	86	86	86
	Y	Koefisien Korelasi	0.105	0.264*	1.000
		Sig. (2-tailed)	0.338	0.014	.
		N	86	86	86

Koefisien korelasi signifikan pada Tingkat 0,05 (2-tailed)

Tabel 6 menampilkan hasil uji korelasi Spearman untuk melihat hubungan antara aktivitas fisik (x1), kualitas tidur (x2), dan hasil belajar siswa (y). Berdasarkan tabel tersebut, hubungan antara variabel x1 (aktivitas fisik) dan x2 (kualitas tidur) memiliki koefisien korelasi sebesar -0.260 dengan tingkat signifikansi 0.016. Nilai ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan, artinya ketika aktivitas fisik meningkat, kualitas tidur

cenderung menurun, atau sebaliknya. Sementara itu, hubungan antara kualitas tidur (x2) dan hasil belajar (y) memiliki koefisien korelasi sebesar 0.264 dengan tingkat signifikansi 0.014. Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan, yang berarti bahwa semakin baik kualitas tidur siswa, semakin tinggi hasil belajar mereka. Sebaliknya, hubungan antara aktivitas fisik (x1) dan hasil belajar (y) memiliki koefisien korelasi sebesar 0.105 dengan tingkat signifikansi 0.338. Karena nilai signifikansinya lebih besar dari 0.05, hubungan ini tidak signifikan, yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak memiliki pengaruh langsung yang kuat terhadap hasil belajar.

Hasil analisis ini menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki peran yang lebih signifikan dibandingkan aktivitas fisik dalam memengaruhi hasil belajar siswa. Penelitian ini menyoroti pentingnya manajemen kualitas tidur dalam mendukung prestasi akademik siswa, meskipun aktivitas fisik juga tetap penting untuk kesehatan dan keseimbangan gaya hidup siswa secara keseluruhan. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi sekolah dan orang tua untuk mendorong kebiasaan tidur yang baik dan memperhatikan aktivitas fisik sebagai bagian dari pembentukan pola hidup sehat.

E. Kesimpulan

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh aktivitas fisik dan kualitas tidur terhadap hasil belajar siswa kelas sembilan di MTs Al-Zaytun. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur memiliki pengaruh yang lebih dominan daripada aktivitas fisik dalam mempengaruhi hasil belajar siswa. Kualitas tidur siswa yang baik cenderung menunjukkan prestasi akademik yang lebih baik, sementara aktivitas fisik, meskipun penting untuk kesehatan secara keseluruhan, tidak menunjukkan pengaruh signifikan yang sama pada hasil belajar.

Temuan ini menyoroti pentingnya mengelola kualitas tidur dalam mendukung keberhasilan akademik siswa. Oleh karena itu, sekolah dan orang tua disarankan untuk mendorong siswa untuk memiliki kebiasaan tidur yang baik dan memprioritaskan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Faktor-faktor lingkungan, dukungan sosial, dan teknik pembelajaran yang digunakan adalah faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi hasil belajar, dan penelitian lebih lanjut harus dilakukan untuk masa depan. Selain itu, penelitian jangka panjang dapat memberikan lebih banyak informasi tentang hubungan jangka panjang antara tingkat aktivitas fisik, hasil belajar, dan kualitas tidur siswa. Selain itu, sangat penting untuk menyelidiki intervensi yang dapat meningkatkan kualitas tidur siswa, serta dampaknya terhadap kesehatan mental dan fisik mereka.

Ini tidak hanya memberikan gambaran tentang faktor-faktor yang memengaruhi hasil belajar, tetapi juga membuka kesempatan untuk penelitian tambahan yang dapat membantu membangun pendidikan yang lebih baik dan menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Bronfenbrenner, U. (1986). Recent Advances in Research on the Ecology of Human Development. *Development as Action in Context*, 287–309. https://doi.org/10.1007/978-3-662-02475-1_15
- Creswell J.W. (2012). *Educational Research Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (4th ed; Paul A. Smith, Ed.). Boston: Pearson Education, Inc.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. In *Springer* (Vol. 17). New York: Springer.
- Diekelmann, S., & Born, J. (2010). The memory function of sleep. *Nature Reviews Neuroscience*, 11, pages1. <https://doi.org/https://doi.org/10.1038/nrn2762>
- Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., ... Kramer, A. F. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 108(7), 3017–3022. <https://doi.org/10.1073/pnas.1015950108>
- Kantomaa, M. T., Stamatakis, E., Kankaanpää, A., Kajantie, E., Taanila, A., & Tammelin, T. (2016). Associations of Physical Activity and Sedentary Behavior With Adolescent Academic Achievement. *Journal of Research on Adolescence*, 26(3), 432–442. <https://doi.org/10.1111/jora.12203>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Master, L., Nye, R. T., Lee, S., Nahmod, N. G., Mariani, S., Hale, L., & Buxton, O. M. (2019). Bidirectional, Daily Temporal Associations between Sleep and Physical Activity in Adolescents. *Scientific Reports*, 9(1), 1–14. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44059-9>
- Newman, K., & Gentile, E. (2020). How teachers teach: Comparing classroom pedagogical practices in the Asia and Pacific Region. *Adb Briefs*, 4(100), 19. <https://doi.org/PublicationStockNo.BRF200279> <http://dx.doi.org/10.22617/BRF200279>
- OECD. (2023). Transforming Education in Indonesia: Examining the landscape of current reforms. *OECD Education Policy Perspectives*, 88(Level 2). Retrieved from <https://www.oecd.org/pisa/data/2022database>
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. In *Alfabeta*. CV.
- Wang, F., & Boros, S. (2021). The effect of physical activity on sleep quality: a systematic

review. *European Journal of Physiotherapy*, 23(1), 11–18.
<https://doi.org/10.1080/21679169.2019.1623314>

- Wassenaar, T. M., Wheatley, C. M., Beale, N., Salvan, P., Meaney, A., Possee, J. B., ... Johansen-Berg, H. (2019). Effects of a programme of vigorous physical activity during secondary school physical education on academic performance, fitness, cognition, mental health and the brain of adolescents (Fit to Study): Study protocol for a cluster-randomised trial. *Trials*, 20(1), 1–14.
<https://doi.org/10.1186/s13063-019-3279-6>
- World Bank. (2020). *COVID-19 and learning inequities in Indonesia: Four ways to bridge the gap*. World Bank Group. Retrieved from <https://blogs.worldbank.org/en/eastasiapacific/covid-19-and-learning-inequities-indonesia-four-ways-bridge-gap>
- Xu, F., Adams, S. K., Cohen, S. A., Earp, J. E., & Greaney, M. L. (2019). Relationship between physical activity, screen time, and sleep quantity and quality in US adolescents aged 16–19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(9).
<https://doi.org/10.3390/ijerph16091524>
- Zhu, X., Haegele, J. A., Liu, H., & Yu, F. (2021). Academic stress, physical activity, sleep, and mental health among chinese adolescents [Estrés académico, actividad física, sueño y salud mental entre adolescentes chinos]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14).