

Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Efektivitas Latihan Fisik Pada Atlet Futsal Tim Halus Kasar Kota Jambi

*The Influence of Sleep Patterns on the Effectiveness of Physical Training in Futsal
Athletes*

Arrohman¹, Reno Saputra², Muhammad Arian Purnama³, Muhammad Sukri⁴, Mohd
Adrizal⁵, Ely Yuliawan⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Jambi,

¹arrohmandeni@gmail.com, ²renossaputra01@gmail.com,
³purnamaarian79@gmail.com, ⁴muhammadsukriuki@gmail.com,
⁵mohdadrizal@unja.c.id, ⁶elyunja01@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the impact of sleep quality on the effectiveness of athletes' training. Sleep quality is an important factor that plays a role in physical recovery, performance improvement, and injury prevention in athletes. The research method used is a quantitative with a correlational design. This study was conducted in Jambi City with futsal athletes from the Halus Kasar FC team as the research subjects. Data were collected through a sleep quality questionnaire and observation of training effectiveness, which includes endurance, strength, speed, and agility. The data analysis technique used statistical correlation tests to determine the relationship between the two variables. The results showed that there is a significant relationship between sleep quality and the effectiveness of training in futsal athletes of the Halus Kasar FC team. Athletes with good sleep quality tend to have better training performance compared to those with poor sleep quality. Therefore, good sleep quality is very important to support the improvement of performance and training effectiveness of futsal athletes in the Halus Kasar FC team.

Keywords : Sleep Quality, Physical Exercise, Futsal

Abstrak.

Peneilitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak dari kualitas tidur terhadap efektivitas Latihan atlet Kualitas tidur merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam pemulihan kondisi fisik, peningkatan performa, serta pencegahan cedera pada atlet. Metode penelitian yang di gunakan Adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian ini di laksanakan di kota Jambi dengan subjek penelitian atlet futsal tim Halus Kasar FC. Pengumpulan data di lakukan melalui kusioner kualitas tidur dan observasi efektivitas Latihan fisik yang meliputi daya tahan,

kekuatan, kecepatan, dan kelincahan. Teknik analisis data menggunakan uji statistik korelasi untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kualitas tidur dengan efektivitas Latihan fisik atlet futsal tim Halus Kasar FC. Atlet dengan kualitas tidur yang baik cenderung memiliki performa Latihan yang lebih optimal dibandingkan dengan atlet yang memiliki kualitas tidur buruk. Dengan demikian, kualitas tidur yang baik sangat penting untuk mendukung peningkatan performa dan efektivitas Latihan fisik atlet futsal tim Halus Kasar FC.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Latihan Fisik, Futsal

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fungsional jasmani, Rohani dan sosial. Struktur anatomis dan antropometris dan fungsi fisiologis, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya maupun kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungannya nyata lebih unggul khususnya pada generasi muda yang aktif mengikuti kegiatan olahraga daripada yang tidak aktif mengikutinya (Mahardika et al., 2024).

Atlet adalah individu yang memiliki keunikan dan memiliki bakat tersendiri, memiliki pola perilaku dan juga kepribadian tersendiri serta memiliki latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara fisik padanya. Rusdianto (dalam Saputro, 2014)

Atlet dapat berasal dari berbagai cabang olahraga, salah satunya adalah futsal. Menurut (Wahyu Prastyo & doewes, 2017) futsal merupakan

permainan sepak bola ruangan (indoor) dan memiliki ukuran lapangan yang lebih kecil dari lapangan sepakbola. Futsal berasal dari Bahasa Spanyol, yaitu football (sepak bola) dan sala (ruangan), yang jika digabungkan artinya menjadi "sepakbola dalam ruangan". Sama halnya dengan sepak bola, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh kedua tim, namun perbedaannya futsal masing-masing beranggotakan 5 orang serta mempunyai peraturan yang berbeda dengan sepak bola. Selain 5 pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepakbola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan (According to Marshall and Raynor(2014), 2023).

Futsal merupakan olahraga dengan intensitas tinggi yang menuntut kemampuan fisik seperti daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan. Oleh karena itu, untuk dapat bermain futsal dengan baik, pemain harus

memiliki kondisi fisik yang optimal yang diperoleh melalui latihan fisik secara teratur (Bompa & Buzzichelli, 2021).

Latihan fisik Adalah suatu gerakan tubuh yang di lakukan oleh otot-otot secara terencana, struktur, dan berulang-ulang yang melibatkan energi untuk meningkat kan kebugaran.(Dedi pranata,Noorjeanita Kumaat 2022)

Tidur adalah kebutuhan dasar yang esensial bagi Kesehatan fisik dan mental manusia, terutama pada lansia. Seiring bertambah usia, tubuh mengalami perubahan fisiologis yang mempengaruhi pola tidur, seperti penurunan durasi tidur dalam dan perubahan ripmesikardia. Tidur yang cukup dan berkualitas membantu pemulihan fisik. Pertumbuhan jaringan, dan fungsi kekebalan tubuh. Namun lansia sering kali menghadapi tantangan dalam mencapai tidur yang berkualitas, yang berdampak negatif pada kesehatan dan kualitas, yang dapat bertampak negatif kesehatan kualitas hidup mereka (Walker, 2017; National Sleep Foundation, 2021)

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisa, lesu dan apatis, kehitaman di sekitaran mata, kelopak mata bengkak, kongjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering

menguap atau mengantuk, untuk di perlukan sebuah pola tidur yang sehat. Ada bebrapa hal yang bisa di lakukan untuk mencapai itu (Buruno,2019):

Menurut Siagian (2014), dari 20 pemain futsal yang diteliti, sebanyak 11 atlet (55%) memiliki kualitas tidur yang baik, 6 atlet (30%) memiliki kualitas tidur cukup baik, dan 3 atlet (15%) memiliki kualitas tidur yang kurang baik. Selain itu, sebanyak 15 atlet (75%) mampu menyelesaikan pertandingan futsal sampai akhir, sedangkan 5 atlet (25%) tidak mampu menyelesaikan pertandingan hingga selesai.

Kualitas tidur sangat diperlukan oleh atlet futsal karena pada saat tidur terjadi proses pemulihan tubuh. Proses ini berfungsi untuk mengembalikan kondisi tubuh yang mengalami kelelahan setelah melakukan aktivitas fisik. Dengan kualitas tidur yang baik, ketahanan fisik atlet tetap terjaga sehingga dapat mendukung performa saat bermain futsal serta membantu mengurangi risiko kelelahan otot (Endah Sari Mulyati et al., 2023)

Meskipun telah banyak penelitian yang membahas hubungan antara tidur dan efektivitas latihan fisik, masih terdapat keterbatasan kajian yang secara khusus meneliti pengaruh pola tidur yang tidak teratur terhadap atlet futsal. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pola tidur yang tidak teratur

terhadap efektivitas latihan fisik atlet futsal.

Dalam artikel ini kami akan menguraikan hasil penelitian terbaru tentang pengaruh kualitas tidur terhadap efektivitas Latihan fisik atlet futsal

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh kualitas tidur terhadap efektivitas latihan fisik atlet futsal Tim Halus Kasar Kota Jambi. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2026 di Tim Futsal Halus Kasar Kota Jambi. Proses penelitian meliputi tahap persiapan instrumen, pengumpulan data, pengolahan data, dan analisis data.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet futsal yang tergabung dalam Tim Halus Kasar Kota Jambi. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner kualitas tidur dan kuesioner efektivitas latihan fisik yang disusun berdasarkan indikator masing-masing variabel. Variabel kualitas tidur (X) diukur menggunakan 12 pernyataan yang diadaptasi dari indikator Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang

dikembangkan oleh Buysse et al. (1989), meliputi durasi tidur, latensi tidur, gangguan tidur, kualitas tidur subjektif, efisiensi tidur, dan aktivitas pada siang hari. Variabel efektivitas latihan fisik (Y) diukur menggunakan 12 pernyataan yang meliputi kemampuan mengikuti program latihan, daya tahan fisik, konsentrasi selama latihan, pemulihan fisik, pencapaian target latihan, dan peningkatan performa atlet. Dengan demikian, jumlah keseluruhan instrumen penelitian terdiri atas 24 butir pernyataan.

Kuesioner menggunakan skala Likert lima tingkat, yaitu Sangat Setuju (SS) dengan skor 5, Setuju (S) dengan skor 4, Netral (N) dengan skor 3, Tidak Setuju (TS) dengan skor 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor 1. Skor minimum yang dapat diperoleh responden adalah 24 dan skor maksimum adalah 120.

Untuk mengetahui tingkat kualitas tidur dan efektivitas latihan fisik atlet, skor yang diperoleh kemudian dikategorikan berdasarkan interval penilaian sebagai berikut:

Tabel 1 Norma Penilaian Data Hasil Kusioner

no	Interval Rata Rata	Skor	Kategori
1	52-60		Sangat Tinggi

2	42-51	Tinggi
3	32-41	Sedang
4	22-31	Rendah
5	12-21	Sangat Rendah

Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner secara langsung kepada atlet futsal Tim Halus Kasar Kota Jambi. Responden diminta mengisi seluruh pernyataan sesuai dengan kondisi dan pengalaman yang mereka alami selama mengikuti latihan. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu diuji validitas menggunakan korelasi Product Moment Pearson dan diuji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha dengan bantuan program Statistical Package for Social Sciences (SPSS).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

sebanyak 20 orang. Berdasarkan taraf signifikansi 5% diperoleh nilai r tabel sebesar 0,444. Suatu item pernyataan dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar dari r tabel (0,444). Hasil uji validitas instrumen penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

Hasil penelitian disajikan berdasarkan data yang diperoleh dari 20 atlet futsal Tim Halus Kasar Kota Jambi yang menjadi responden penelitian. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan bantuan program Statistical Package for Social Sciences (SPSS). Analisis data meliputi uji validitas, uji normalitas, dan uji regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh kualitas tidur terhadap efektivitas latihan fisik atlet futsal Tim Halus Kasar Kota Jambi.

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah salah satu langkah yang dilakukan untuk menguji terhadap isi (content) dari sebuah instrument, tujuan dari uji validitas yaitu untuk mengukur ketepatan instrument yang akan dipergunakan dalam sebuah penelitian penelitian Sugiyono (2006).

Pengujian validitas dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson dengan jumlah responden

		Correlations																														
		X01	X02	X03	X04	X05	X06	X07	X08	X09	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	TOTAL						
X01	Pearson Correlation	1	.180	.273	.400	.545 [*]	.213	.400	.400	.152	.262	.422	.621 ^{**}	.447 [*]	.426	.100	.152	.478 [*]	.312	.533 [*]	.192	.203	.286	.800 ^{**}	.262	.454 [*]						
	Sig. (2-tailed)		.435	.231	.072	.011	.353	.073	.072	.511	.250	.057	.003	.042	.061	.666	.511	.028	.168	.013	.404	.378	.208	.004	.250	.039						
	N	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21						
X02	Pearson Correlation	.180	1	.255	.464 [*]	.582 ^{**}	.546 [*]	.188	.464 [*]	.390	.763 ^{**}	.525 [*]	.366	.366	.572 ^{**}	.615 ^{**}	.617 ^{**}	.511 [*]	.614 [*]	.529 [*]	.588 ^{**}	.519 [*]	.826 ^{**}	.462 [*]	.582 ^{**}	.800 ^{**}						
	Sig. (2-tailed)			.435	.266	.034	.006	.010	.415	.034	.081	<.001	.015	.103	.103	.008	.003	.003	.018	.003	.014	.005	.016	<.001	.035	.006	<.001					
	N	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21						
X03	Pearson Correlation	.273	.255	1	.040	.471 [*]	.318	.318	.179	.591 ^{**}	.246	.520 [*]	.171	.588 ^{**}	.333	.748 ^{**}	.027	.528 [*]	.596 [*]	.424	.429	.678 ^{**}	.076	.700 ^{**}	.358	.553 [*]						
	Sig. (2-tailed)				.231	.266		.864	.031	.161	.438	.005	.282	.016	.458	.005	.152	<.001	.908	.014	.004	.056	.052	<.001	.744	<.001	.111	.009				
	N	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21						
X04	Pearson Correlation	.400	.464 [*]	.040	1	.275	.384	.085	.720 ^{**}	.061	.614 ^{**}	.238	.457 [*]	.179	.567 ^{**}	.320	.345	.415	.533 [*]	.362	.495 [*]	.223	.573 [*]	.464 [*]	.501 [*]	.576 [*]						
	Sig. (2-tailed)					.072	.034	.864		.228	.086	.713	<.001	.793	.003	.298	.037	.438	.009	.157	.126	.062	.013	.106	.023	.331	.007	.034	.021	.006		
	N	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21		
X05	Pearson Correlation	.545 [*]	.582 ^{**}	.471 [*]	.275	1	.327	.568 ^{**}	.388	.568 ^{**}	.452 [*]	.652 ^{**}	.358	.471 [*]	.336	.504 [*]	.338	.434 [*]	.538 [*]	.396	.588 ^{**}	.464 [*]	.401	.582 ^{**}	.543 [*]	.764 [*]						
	Sig. (2-tailed)				.011	.006	.031	.228		.148	.007	.083	.007	.040	.001	.111	.031	.147	.020	.134	.050	.012	.076	.005	.034	.072	.006	.011	<.001			
	N	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	
X06	Pearson Correlation	.213	.546 [*]	.318	.384	.327	1	.045	.533 [*]	.108	.568 ^{**}	.127	.318	.169	.235	.529 [*]	.259	.459 [*]	.409	.591 ^{**}	.200	.194	.489 [*]	.427	.568 ^{**}	.489 [*]						
	Sig. (2-tailed)				.353	.010	.161	.086	.148		.845	.013	.641	.007	.583	.161	.463	.319	.014	.256	.036	.066	.005	.384	.398	.025	.054	.007	.024			
	N	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	
X07	Pearson Correlation	.400	.188	.318	.085	.568 ^{**}	.045	1	.085	.411	.327	.127	.169	.318	.235	.290	.108	.459 [*]	.160	.273	.455 [*]	.194	.244	.427	.327	.529 [*]						
	Sig. (2-tailed)						.073	.415	.161	.713	.007	.845		.713	.064	.148	.583	.463	.161	.319	.202	.641	.036	.489	.232	.038	.398	.296	.054	.148	.014	
	N	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	
X08	Pearson Correlation	.400	.464 [*]	.179	.720 ^{**}	.398	.533 [*]	.085	1	.061	.614 ^{**}	.238	.457 [*]	.179	.331	.432	.497 [*]	.303	.533 [*]	.362	.495 [*]	.223	.573 [*]	.464 [*]	.501 [*]	.546 [*]						
	Sig. (2-tailed)				.072	.034	.438	<.001	.083	.013	.713		.793	.003	.298	.037	.438	.155	.050	.025	.182	.013	.106	.023	.331	.007	.034	.021	.010			
	N	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	
X09	Pearson Correlation	.152	.390	.591 ^{**}	.061	.568 ^{**}	.108	.411	.061	1	.109	.537 [*]	.168	.309	.207	.519 [*]	.281	.431	.439 [*]	.346	.495 [*]	.726 ^{**}	.039	.593 [*]	.453 [*]	.537 [*]						
	Sig. (2-tailed)				.511	.081	.005	.793	.007	.641	.064	.793		.638	.012	.467	.173	.188	.016	.218	.051	.046	.125	.022	<.001	.868	.020	.039	.012			
	N	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	
X10	Pearson Correlation	.262	.763 ^{**}	.246	.614 ^{**}	.452 [*]	.568 ^{**}	.327	.614 ^{**}	.109	1	.203	.471 [*]	.358	.581 ^{**}	.504 [*]	.453 [*]	.524 [*]	.538 [*]	.517 [*]	.588 ^{**}	.235	.864 ^{**}	.491 [*]	.452 [*]	.776 [*]						
	Sig. (2-tailed)						.250	<.001	.282	.003	.040	.007	.148	.003	.638		.377	.031	.111	.007	.020	.039	.015	.012	.017	.005	.306	<.001	.024	.040	<.001	
	N	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	
X11	Pearson Correlation	.422	.525 [*]	.520 [*]	.238	.652 ^{**}	.127	.127	.238	.537 [*]	.203	1	.243	.382	.407	.477 [*]	.396	.359	.563 [*]	.318	.401	.732 [*]	.379	.414	.540 [*]	.592 [*]						
	Sig. (2-tailed)				.057	.015	.016	.289	.001	.583	.583	.298	.012	.377		.288	.088	.075	.029	.076	.110	.008	.161	.071	<.001	.001	.090	.062	.011	.005		
	N	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	
X12	Pearson Correlation	.621 ^{**}	.366	.171	.457 [*]	.358	.318	.169	.457 [*]	.168	.471 [*]	.243	1	.033	.640 ^{**}	.191	.168	.639 ^{**}	.248	.720 ^{**}	.192	.255	.417	.366	.358	.516 [*]						
	Sig. (2-tailed)				.003	.103	.458	.037	.111	.161	.463	.037	.467	.031	.288		.887	.002	.407	.467	.002	.278	<.001	.404	.264	.060	.103	.111	.017			
	N	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	
X13	Pearson Correlation	.447 [*]	.366	.586 ^{**}	.179	.471 [*]	.169	.318	.179	.309	.358	.382	.033	1	.450 [*]	.414	.168	.417	.480 [*]	.424	.548 [*]	.396	.303	.811 ^{**}	.134	.582 [*]						
	Sig. (2-tailed)				.042	.103	.005	.438	.031	.463	.161	.438	.173	.111	.088	.887		.047	.062	.467	.060	.028	.056	.010	.076	.181	<.001	.563	.006			
	N	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	
X14	Pearson Correlation	.426	.572 ^{**}	.333	.567 ^{**}	.338	.235	.235	.331	.307	.581 ^{**}	.407	.640 ^{**}	.450 [*]	1	.487 [*]	.427	.665 ^{**}	.518	.738 ^{**}	.467 [*]	.440	.821 ^{**}	.572 ^{**}	.581 ^{**}	.737 [*]						
	Sig. (2-tailed)				.061	.008	.152	.009	.147	.319	.319	.155	.188	.007	.075	.002	.047		.029	.060	.001	.019	<.001	.038	.047	.003	.008	.007	<.001			
	N	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	
X15	Pearson Correlation	.100	.615 [*]	.748 ^{**}	.320	.504 [*]	.529 [*]	.290	.432	.519 [*]	.504 [*]	.477 [*]	.191	.414	.487 [*]	1	.406	.472 [*]	.787 ^{**}	.427	.568 ^{**}	.617 ^{**}	.459 [*]	.615 ^{**}	.685 ^{**}	.724 [*]						
	Sig. (2-tailed)				.666	.003	<.001	.157	.020	.014	.202	.050	.016	.020	.029	.407	.062	.029	.008	.031	<.001	.054	.008	.003	.037	.003	<.001					
	N	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	
X16	Pearson Correlation	.152	.617 ^{**}	.027	.345	.338	.259	.108	.487 [*]	.281	.453 [*]	.396	.168	.168	.427	.406	1	.082	.557 ^{**}	.194	.496 [*]	.151	.819 [*]	.276	.453 [*]	.492 [*]						
	Sig. (2-tailed)				.511	.003	.608	.126	.134	.256	.641	.025	.218	.039	.076	.467	.467	.060	.068		.693	.009	.398	.022	.514	.003	.226					

* This is a lower point of the data significance

НАВИГАСКОС	НАВИГ А	000	50	'500	'011	50	'100
НАВИГАСКОС	АКОС X	000	18 <td>'500</td> <td>001</td> <td>18 <td>'150</td> </td>	'500	001	18 <td>'150</td>	'150

LEIADOTIA	ЗНАЕД	01	201	ЗНАЕД	01	201	
КОММЕНТАРИИ				ЗНАЕД-МЛК			

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh nilai signifikansi variabel kualitas tidur sebesar 0,720 dan variabel efektivitas latihan fisik sebesar 0,769. Nilai signifikansi kedua variabel tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Dengan demikian, data memenuhi syarat untuk dilakukan analisis regresi linear sederhana.

Analisis regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui besarnya hubungan dan kontribusi variabel kualitas tidur terhadap efektivitas latihan fisik atlet futsal Tim Halus Kasar Kota Jambi. Hasil analisis model summary disajikan pada Tabel 3

a. Predictors: (Constant), KUALITASTIDUR

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,998. Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kualitas tidur dan efektivitas latihan fisik berada pada kategori sangat kuat. Selain itu, diperoleh nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,995. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur mampu menjelaskan variasi efektivitas latihan fisik sebesar 99,5%, sedangkan sisanya sebesar 0,5% dijelaskan oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti. Dengan demikian, kualitas tidur memiliki kontribusi yang sangat besar terhadap efektivitas latihan fisik atlet futsal Tim Halus Kasar Kota Jambi.

ANOVA^a

a. Dependent Variable: EFEKTMASLATIHAN
b. Predictors: (Constant) KUALITASIDUR

391

Berdasarkan Tabel 4 diperoleh nilai F hitung sebesar 3882,947 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar $< 0,001$. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($< 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_1

diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur berpengaruh secara signifikan terhadap efektivitas latihan fisik atlet futsal Tim Halus Kasar Kota Jambi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur berpengaruh positif dan signifikan terhadap efektivitas latihan fisik atlet futsal Tim Halus Kasar Kota Jambi. Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana diperoleh nilai signifikansi sebesar $< 0,001$ yang lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur memiliki pengaruh yang nyata terhadap efektivitas latihan fisik atlet. Selain itu, nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,995 menunjukkan bahwa kualitas tidur memberikan kontribusi sebesar 99,5% terhadap efektivitas latihan fisik atlet futsal Tim Halus Kasar Kota Jambi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin baik kualitas tidur yang dimiliki atlet, maka semakin tinggi efektivitas latihan fisik yang dicapai. Sebaliknya, kualitas tidur yang kurang baik dapat menyebabkan penurunan kondisi fisik, berkurangnya konsentrasi, serta menurunnya kemampuan tubuh dalam melakukan proses pemulihan setelah latihan. Kondisi tersebut dapat berdampak pada rendahnya efektivitas latihan yang dijalani oleh atlet.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 20 atlet futsal Tim Halus Kasar Kota Jambi, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur berpengaruh positif dan signifikan terhadap efektivitas latihan fisik atlet. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai signifikansi sebesar $< 0,001$ yang lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh kualitas tidur terhadap efektivitas latihan fisik atlet futsal Tim Halus Kasar Kota Jambi diterima.

Selain itu, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,998 yang menunjukkan hubungan yang sangat kuat antara kualitas tidur dan efektivitas latihan fisik. Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,995 menunjukkan bahwa kualitas tidur memberikan kontribusi sebesar 99,5% terhadap efektivitas latihan fisik atlet futsal Tim Halus Kasar Kota Jambi, sedangkan sisanya sebesar 0,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian

DAFTAR PUSTAKA

Artikel Jurnal

- Maharani, S. S., & Halim, S. (2023). Hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Journals of Ners Community*, 13(3).
<https://doi.org/10.55129/jnerscommunity.v13i3.2846>
- Rahma, S. (2022). Aktivitas fisik berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa. *Journal of Public Health Education*, 2(1), 1–7.
<https://doi.org/10.53801/jphe.v2i1.106>
- Suwarno, M. S. A., & Kusnanik, N. W. (2025). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa PKO Angkatan 2023. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Putri, N. K. W. U., Wahyuni, N., Nugraha, M. H. S., & Kinandana, P. (2024). Tingkat aktivitas fisik berhubungan terhadap kualitas tidur mahasiswa fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 12(2), 216–223.
- Ayorbaba, N. A., Sembay, J. V. J., Astawa, G. A. E., Christiani, Y. W., & Watofa, Y. M. (2025). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa

Kedokteran Universitas Cenderawasih. *Jurnal Riset Kedokteran*, 5(2).

Tesis/Disertasi

- Dai, I. S. (2024). Hubungan kualitas tidur dengan performa sepakbola di SSB Baraccuda usia 13–15 tahun. Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Fajari, R. S. R. (2022). Hubungan kualitas tidur dan suasana hati pada prestasi atlet woodball Jawa Barat. Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Dirgantara, R. R. (2021). Hubungan aktivitas fisik komunitas pelari terhadap tingkat kebugaran dan kualitas tidur. Tesis Magister, Universitas Pendidikan Indonesia.

Steenekamp, T. (2023). Pilot interventions to improve the sleep/wake habits of elite adolescent athletes (Doctor of Philosophy thesis). Massey University, Wellington, New Zealand

Buku

- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Suharsaputra, U. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan. Refika Aditama.

Internet/Website

Halodoc. (2022). Benarkah Jam Tidur Bisa Memengaruhi Performa Olahraga? Retrieved from <https://www.halodoc.com/artikel/benarkah-jam-tidur-bisa-memengaruhi-performa-olahraga> (Diakses: 18 Juni 2026).

Alodokter. (2025). Tidur setelah Olahraga, Ini Sisi Baik dan Buruknya. Retrieved from <https://www.alodokter.com/tidur-setelah-olahraga-ini-sisi-baik-dan-buruknya> (Diakses: 18 Juni 2026).

RS Jiwa Dr. Radjiman Wediodiningrat. (2023). Kualitas Tidur. Retrieved from <https://www.rsrw.go.id/artikel/ku>

[alitas-tidur](#) (Diakses: 18 Juni 2026).

Proceeding

Agustini, N. N. M., & Astra, K. B. (2020). The Athlete Sleep Quality in the Training Center. In Proceedings of the International Conference on Social Science and Humanities, Education and Society Development (ICSSHES 2019). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.006>

Saputri, E. N., Ar Rasyid, M. L. S., Irsyada, M., Jatmiko, T., & Ashadi, K. (2021). The Comparison of Sleep's Quantity and Quality Elite Volleyball Male Athletes at Various Level of Events. In Proceedings of the 5th International Conference on Sports, Health, and Physical Education (ISMINA 2021).