

HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA UMUR 13 TAHUN DI SMP AR RAUDLOH TAHUN AJARAN 2024/2025

Fakhri Ali

Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Indonesia

*Corresponding Author:
fakhriali291202@gmail.com

Abstract.

This study aims to determine the relationship between sleep patterns and physical fitness levels in 13-year-old students at Ar Raudloh Karangtanjung Junior High School in the 2024/2025 academic year. Sleep patterns are an important factor that influences adolescents' physiological conditions, including endurance, stamina, and physical readiness in participating in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) lessons. Poor sleep habits are thought to negatively impact students' physical performance during sports activities. This study used a quantitative approach with descriptive methods. The research sample was 20 students selected purposively, consisting of students who actively participate in sports activities at school. Data on sleep patterns were collected using a questionnaire, while physical fitness levels were measured using a 2.4 km run test (Cooper test). Data analysis was carried out using normality tests, homogeneity tests, and hypothesis testing using a paired sample t-test.

Keywords: Sleep patterns, physical fitness levels, students, sports

PENDAHULUAN

Aktivitas berolahraga merupakan salah satu kebutuhan esensial dalam kehidupan manusia. Tujuan dari olahraga adalah agar tubuh dapat menjadi sehat dan kuat. Selain memberikan manfaat secara individual, olahraga juga memiliki dampak yang dapat membanggakan suatu bangsa dimata bangsa lain. Lebih jauh lagi, memiliki penduduk yang sehat dan kuat akan mendorong kemajuan sumber daya manusia suatu bangsa. Olahraga sendiri merupakan kebutuhan mendasar untuk meningkatkan kondisi fisik. Peningkatan kondisi fisik ini berpengaruh baik pada individu maupun masyarakat secara keseluruhan, bahkan diatur oleh undang-undang yang berlaku (Khalfari et al, 2021).

Diketahui bahwa berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Pasal 1 Angka 3, disebutkan bahwa Sistem Keolahragaan Nasional memiliki tujuan untuk mengintegrasikan semua aspek keolahragaan yang saling terkait secara

terencana, sistematis, dan berkesinambungan secara menyeluruh. Tujuan tersebut meliputi pengaturan, pendidikan, manajemen, pelatihan, pembinaan, dan pengawasan dengan maksud untuk mencapai tujuan olahraga nasional(Rahadian, 2021).

Tidur merupakan proses yang dinamis dan memiliki dampak yang beragam terhadap kesehatan. Salah satu aspek utama dari kesehatan tidur adalah durasi tidur. Durasi tidur yang terlalu pendek atau terlalu panjang, dibandingkan dengan tidur dalam rentang normal atau tengah, telah terkait dengan hasil kesehatan yang negatif. Gangguan durasi tidur, seperti kehilangan waktu tidur, deprivasi tidur, dan tidur yang tidak mencukupi, diakui sebagai masalah umum dalam masyarakat modern dan tersebar luas di negara-negara maju Durasi tidur pendek (<7 jam) dikaitkan dengan kejadian penyakit jantung koroner dan stroke, serta peningkatan risiko kematian akibat PJK. Durasi tidur panjang (>9 jam) dikaitkan dengan peningkatan risiko kejadian PJK, stroke, dan total kejadian penyakit kardiovaskular. Kualitas tidur merupakan aspek penting lain dari kesehatan tidur, dan juga telah dikaitkan dengan kesehatan secara keseluruhan. Kualitas tidur bisa jadi menjadi indikator yang lebih kuat daripada durasi tidur untuk beberapa aspek kesehatan seperti gangguan mental, risiko hipertensi, dan resiko diabetes(Wulansih et al., 2024).

Remaja sering kali mengalami perubahan pola tidur yang signifikan, termasuk pergeseran waktu tidur dan bangun, yang dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti jadwal sekolah, aktivitas ekstrakurikuler, dan penggunaan teknologi sebelum tidur, oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana pola tidur siswa SMP mempengaruhi performa olahraga mereka. Dalam konteks siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), pemahaman mengenai pola tidur menjadi penting karena mereka sedang berada pada tahap pertumbuhan di mana tidur berperan sebagai fondasi pemulihan dan perkembangan. Kebutuhan tidur tidak terpenuhi secara optimal, maka hal tersebut dapat memengaruhi performa olahraga mereka, baik dalam aspek kekuatan, stamina, maupun koordinasi motorik. Penelitian menyatakan bahwa siswa yang memiliki pola tidur yang tidak teratur cenderung menunjukkan penurunan dalam kecepatan lari, kelincahan, dan kekuatan otot tungkai, dibandingkan dengan siswa yang memiliki jadwal tidur teratur(Putra, 2020).

Pola tidur adalah kebiasaan atau rutinitas tidur seseorang yang meliputi waktu mulai tidur, lama tidur, kualitas tidur, waktu bangun, dan konsistensi jadwal tidur setiap harinya. Pola tidur mencerminkan bagaimana seseorang mengatur periode istirahat malam hari untuk memenuhi kebutuhan biologis tubuh terhadap pemulihan fisik, mental, serta menjaga fungsi kognitif. Pola tidur yang baik berarti waktu tidur cukup (sesuai usia), berkualitas (tidak sering

terbangun), dan konsisten setiap hari. Sebaliknya, pola tidur buruk biasanya ditandai dengan jam tidur yang tidak teratur, durasi tidur kurang, dan gangguan kualitas tidur(Purnamasari, 2021).

Pola tidur yang tidak teratur, asupan kafein yang berlebihan, dan gangguan emosi seperti stress dan kecemasan telah menjadi masalah yang lazim di kalangan mahasiswa. Dan merupakan faktor-faktor yang saling terkait dan memiliki dampak besar pada aktivitas belajar mahasiswa. Beberapa penelitian sebelumnya mengaitkan pola tidur yang buruk, konsumsi kafein yang berlebihan, dan gangguan emosi dengan berkurangnya performa akademik pada mahasiswa(Saputri & Isa, 2024).

Kebugaran Jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan memiliki cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Melalui berbagai kegiatan fisik baik kerja berat maupun ringan yang dilakukan secara teratur dan sistematis, dapat diindikasikan bahwa jantung secara progresif memiliki daya (kekuatan) kerja lebih banyak dari biasa, sebelum terbiasa latihan jasmani secara teratur, hal ini ditandai oleh adanya kekuatan irama gerak yang lebih lama dari sejumlah otot yang terlatih untuk mempertahankan keseimbangan system peredaran darah, dan system pernafasan. Karakteristik ini merupakan bagian atau aspek yang sangat penting bagi tercapainya kebugaran jasmani, terutama dari segi kesehatan dan kualitas hidup(Sudiana, 2014).

Kebugaran jasmani suatu bangsa dapat dijadikan tolak ukur yang menunjukkan taraf kesehatan suatu bangsa. Dalam dunia Pendidikan kebugaran jasmani peserta didik merupakan aspek penting yang dapat meningkatkan mobilitas dalam meraih prestasi akademik secara maksimal. Kebugaran jasmani di sekolah dapat diperoleh secara maksimal melalui mata pelajaran PJOK maupun kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler yang memaksimalkan gerak fisik secara menyeluruh. Upaya meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dapat melalui berbagai aktifitas fisik yang salah satunya dengan kegiatan olahraga(Arifin, 2018).

Berdasarkan observasi awal dan wawancara informal dengan beberapa guru olahraga, terdapat variasi performa yang cukup signifikan antar siswa, yang tidak selalu berkaitan dengan kemampuan fisik semata. Salah satu dugaan yang muncul adalah adanya perbedaan pola tidur di kalangan siswa yang memengaruhi tingkat kebugaran jasmani. SMP Ar Raudloh sebagai lembaga pendidikan yang aktif dalam pembinaan olahraga siswa menyediakan berbagai

fasilitas dan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan kemampuan fisiknya.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa SMP untuk menjaga kesehatan jasmani baik di dalam maupun di luar kelas. Pertumbuhan dan perkembangan terjadi pada masa remaja. Secara fisiologis, sesi pendidikan jasmani, olahraga, dan pendidikan kesehatan berbasis sekolah yang dilakukan setiap sorenya tidak mendukung pertumbuhan dan perkembangan organ tubuh anak. Oleh karena itu, untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, memperdalam dan memperluas wawasan, membangun nilai-nilai kepribadian, serta menonjolkan dan memelihara keterampilan siswa SMP Ar Raudloh Karangtanjung.

SMP Ar Raudloh merupakan salah satu sekolah menengah pertama swasta berbasis pesantren yang terletak di Desa Karangtanjung, Kecamatan Alian, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah. Sekolah ini berdiri sebagai wujud nyata komitmen masyarakat dan pengelola pendidikan pesantren dalam memberikan layanan pendidikan formal yang berkualitas tanpa meninggalkan nilai-nilai religius dan moral Islami.

Sebagai sekolah berbasis pesantren, SMP Ar Raudloh memiliki ciri khas yang memadukan kurikulum nasional dengan pendidikan agama yang lebih intensif. Siswa mendapatkan pembelajaran formal sebagaimana sekolah-sekolah pada umumnya di bawah binaan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, namun juga dibekali dengan pembelajaran Al-Qur'an, fiqh, akhlak, dan kegiatan keagamaan lainnya yang menjadi bagian integral dari kegiatan harian.

Saat ini SMP Ar Raudloh menampung kurang lebih 540 siswa, yang berasal dari berbagai desa sekitar Kecamatan Alian bahkan beberapa dari luar daerah. Sekolah ini memiliki tenaga pengajar yang cukup berpengalaman baik di bidang akademik umum maupun keagamaan. Fasilitas belajar juga relatif lengkap, seperti ruang kelas yang memadai, laboratorium sederhana, perpustakaan, masjid, serta lapangan olahraga.

Salah satu keunggulan SMP Ar Raudloh adalah komitmennya dalam pembinaan olahraga, khususnya melalui pendirian akademi futsal sekolah. Akademi futsal ini menjadi wadah pembinaan bakat siswa yang memiliki minat pada olahraga futsal sekaligus sebagai ajang pembentukan karakter sportif dan kerja sama tim. Akademi futsal SMP Ar Raudloh secara rutin mengikuti kompetisi tingkat kecamatan dan kabupaten serta sering meraih prestasi yang membanggakan.

Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar sehari-hari, sekolah ini berjalan seperti sekolah umum lainnya, dengan jadwal pagi hingga siang. Setelah jam sekolah, sebagian besar siswa yang mondok (asrama) mengikuti kegiatan pesantren seperti pengajian kitab, hafalan Al-Qur'an, dan shalat berjamaah. Hal ini membuat lingkungan sekolah terasa lebih religius namun tetap dinamis dan menyenangkan bagi perkembangan siswa.

Dengan visi "Mencetak generasi berakhlak mulia, cerdas, sehat, dan berprestasi", SMP Ar Raudloh ber upaya untuk terus menjadi lembaga pendidikan yang mampu menjawab tantangan zaman dengan tetap berpijak pada nilai-nilai keislaman yang kuat. Dukungan dari masyarakat sekitar, para orang tua siswa, serta semangat belajar para santri-siswa menjadi modal utama sekolah ini dalam terus berkembang dan melahirkan generasi muda yang berdaya saing.

Keadaan ini mencerminkan ciri khas sekolah berbasis pesantren, yang menekankan keseimbangan antara ilmu dunia dan akhirat. Namun, padatnya kegiatan yang berlangsung hingga larut malam tidak jarang berdampak pada waktu tidur siswa yang berkurang. Beberapa siswa tidur lebih larut untuk menyelesaikan hafalan atau tugas sekolah, sementara keesokan paginya mereka harus kembali bangun lebih awal untuk mengikuti kegiatan pagi.

Pola tidur yang kurang atau tidak teratur ini dapat memengaruhi kondisi fisiologis siswa, termasuk daya tahan tubuh dan kesiapan fisik mereka saat mengikuti kegiatan olahraga di sekolah. Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), stamina siswa sering kali tampak berbeda-beda. Ada yang mampu mengikuti aktivitas fisik dengan baik, namun ada juga yang terlihat mudah lelah, kurang semangat, atau bahkan tidak aktif.

Berdasarkan hasil pengamatan awal, ditemukan bahwa sebagian siswa tidur larut malam karena harus menyelesaikan hafalan atau kegiatan belajar, namun tetap bangun lebih pagi untuk mengikuti rutinitas sekolah. Hal ini menimbulkan variasi pola tidur di antara siswa: ada yang memiliki waktu tidur cukup, ada yang tidur kurang, bahkan ada pula yang kualitas tidurnya kurang baik karena sering terbangun atau tidak nyenyak.

Keadaan ini juga tampak berpengaruh pada kondisi fisik siswa saat mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Sebagian siswa terlihat bugar dan mampu mengikuti kegiatan olahraga dengan baik, namun sebagian lainnya terlihat mudah lelah, kurang antusias, atau bahkan tidak aktif. Kondisi ini penting untuk dikaji secara mendalam mengingat kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator penting dalam pembentukan karakter dan kesehatan remaja di sekolah.

Berdasarkan permasalahan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan pola tidur dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa usia 13 tahun di SMP Ar Raudloh Karangtanjung tahun ajaran 2024/2025”. Diharapkan dengan penelitian ini bisa diambil pertimbangan bagi sekolah, guru, dan orang tua dalam memperhatikan pola tidur siswa, sehingga kebugaran jasmani dan kesehatan mereka dapat terjaga dengan baik. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pola tidur dan kesehatan remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif kuantitatif. Penelitian kuantitatif digunakan karena data yang diperoleh berbentuk angka dan dianalisis secara statistik. Metode deskriptif kuantitatif bertujuan untuk menggambarkan fenomena yang terjadi di lapangan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta, sifat, serta hubungan antar variabel. Dalam penelitian ini, variabel yang diteliti adalah pola tidur (variabel bebas) dan tingkat kebugaran jasmani (variabel terikat) pada siswa usia 13 tahun di SMP Ar Raudloh Karangtanjung.

Lokasi dan waktu penelitian yaitu berlokasi di SMP Ar Raudloh Karangtanjung. Penelitian ini dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan di mulai dari bulan mei sampai juli.

Penelitian ini menggunakan 20 populasi siswa yang berusia antara 13 tahun, atau setara dengan siswa kelas VII. Kelompok usia ini dipilih karena termasuk dalam kategori remaja awal, yang secara fisiologis sedang mengalami perkembangan pesat baik secara fisik, mental, maupun emosional. Siswa 13 tahun juga merupakan kelompok yang mulai mengalami perubahan pola tidur akibat berbagai faktor seperti tekanan akademik.

Metode penelitian ini menggunakan metode kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). PSQI adalah sebuah instrumen kuesioner yang dirancang untuk mengukur kualitas tidur seseorang selama periode satu bulan terakhir. PSQI dikembangkan oleh Buysse et al. (1989) dan telah banyak digunakan dalam penelitian klinis maupun non-klinis di berbagai populasi, termasuk remaja, dewasa, dan lansia. Kuesioner PSQI terdiri dari 19 butir pertanyaan yang dikelompokkan ke dalam 7 komponen utama: kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan fungsi di siang hari akibat tidur. Skor dari masing-masing komponen dijumlahkan untuk menghasilkan skor total PSQI. Semakin

tinggi skor PSQI (maksimal 21), menunjukkan kualitas tidur yang semakin buruk, sedangkan skor ≤ 5 biasanya dianggap sebagai kualitas tidur yang baik, Pertanyaan-pertanyaan dalam PSQI dikelompokkan ke dalam 7 komponen utama(Murti, 2017).

Dalam penelitian ini peneliti memilih angket kuesioner sebagai alat pengumpulan data. Angket dibedakan menjadi dua jenis, yaitu angket terbuka dan angket tertutup. Angket terbuka memberikan kesempatan kepada responden untuk menjawab dengan kalimatnya sendiri, sedangkan angket tertutup telah menyediakan jawaban yang harus dipilih oleh responden. Dalam penelitian ini, penulis memilih angket tertutup sebagai instrumen pengumpulan data(Murti, 2017) seperti :

Tabel 1. Angket kuesioner PSQI

Pertanyaan	Setuju	Tidak Setuju
Saya menjalani tidur yang sangat baik		
Saya sehari tertidur selama 8 jam		
Saya menjalani tidur yang efisien		
Saya membutuhkan waktu untuk tertidur <30 menit		
Saya mengalami gangguan ketika tidur		
Saya menggunakan obat tidur		
Saya tertidur dalam kondisi capek dan mengantuk		

Penelitian ini difokuskan untuk menggali hubungan antara pola tidur dari segi kalkulasi durasi tidur harian dengan tingkat kebugaran jasmani siswa usia 13 tahun di SMP Ar Raudloh Karangtanjung. Dalam konteks sekolah berbasis pesantren yang memiliki jadwal kegiatan cukup padat hingga malam hari, kebiasaan tidur siswa menjadi faktor penting yang memengaruhi kondisi fisik mereka dalam mengikuti kegiatan olahraga di sekolah

Selanjutnya untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dilakukan dengan Test Chooper. Tes Cooper adalah salah satu tes kebugaran jasmani yang dirancang untuk mengukur tingkat kebugaran kardiorespirasi (aerobik) atau daya tahan jantung-paru. Tes ini dikembangkan oleh Kenneth H. Cooper pada tahun 1968, untuk mengukur Tingkat kebugaran jasmani digunakan test lari jarak tetap 2,4 km, peserta diminta menempuh jarak 2,4 km secepat mungkin, lalu waktu tempuhnya dicatat(Hartati, 2019).

Hasil test di kategorikan ke norma kebugaran jasmani sebagai berikut :

Tabel 2. Norma kebugaran jasmani

Waktu tempuh 2,4 km	Predikat
$\leq 4:30$	Sangat Baik
4:31–5:30	Baik
5:31–6:30	Cukup
6:31–7:30	Kurang
$> 7:30$	Sangat kurang

Langkah-langkah yang dilakukan yang dilakukan peneliti setelah memberikan perlakuan dan memperoleh data awal data akhir kemudian ditabulasi datanya. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menguji normalitas data. Tes ini menggunakan Kolmogorof Smirnov dan Shapiro wilk. Penelitian kemudian melakukan uji-T. penelitian ini menggunakan metode Statistik Sistem computer Product and Service Solution (SPSS). (SPSS versi 25).

HASIL PENELITIAN

Data yang telah dikumpulkan melalui wawancara selanjutnya direduksi dan dianalisis dengan menggunakan teknik deskriptif kualitatif. Melalui teknik ini berarti peneliti akan menggambarkan, menguraikan, dan menginterpretasikan data yang telah terkumpul sehingga akan memperoleh gambaran secara umum dan menyeluruh mengenai pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan.

Pertanyaan pertama adalah “Saya menjalani tidur yang sangat baik” sebanyak 80% siswa setuju. Pertanyaan ke dua adalah “Saya sehari tertidur selama 8 jam” sebanyak 50% siswa setuju. Pertanyaan ke tiga adalah “Saya menjalani tidur yang efisien” sebanyak 85% siswa setuju. Pertanyaan ke empat adalah “Saya membutuhkan waktu untuk tertidur <30 menit” sebanyak 90% siswa tidak setuju. Pertanyaan ke lima adalah “Saya mengalami gangguan ketika tidur” sebanyak 100% siswa tidak setuju. Pertanyaan ke enam adalah “Saya menggunakan obat tidur” sebanyak 100% siswa tidak setuju. Pertanyaan ke tujuh adalah “Saya tertidur dalam kondisi capek dan mengantuk” sebanyak 65% siswa setuju.

Peneliti lebih memfokuskan mengenai kalkulasi tidur harian, karena menjadi faktor penting yang mempengaruhi kondisi fisik mereka. Dalam

konteks sekolah berbasis pesantren yang memiliki jadwal kegiatan cukup padat hingga malam hari, kebiasaan tidur siswa menjadi faktor penting yang memengaruhi kondisi fisik mereka dalam mengikuti kegiatan olahraga di sekolah.

Tabel 3. Presentasi waktu tidur setiap hari

NO	Tidur 8 jam/hari	Presentase
1	Setuju	50%
2	Tidak setuju	50%

Berdasarkan hasil angket yang diberikan kepada 20 siswa usia 13 tahun di SMP Ar Raudloh Karangtanjung terkait kebiasaan tidur selama 8 jam per hari, diperoleh data bahwa sebanyak 50% siswa menyatakan setuju, sedangkan sisanya 50% siswa tidak setuju.

Data ini menunjukkan bahwa hanya separuh dari siswa yang memiliki durasi tidur harian yang sesuai dengan rekomendasi tidur remaja, yaitu sekitar 8 jam per hari. Siswa yang telah tidur selama 8 jam per hari umumnya memiliki pola istirahat yang lebih teratur, mereka tidur pada waktu malam yang wajar, jarang tidur larut malam, dan mampu membagi waktu antara kegiatan sekolah, pesantren, belajar, dan istirahat dengan baik. Kebiasaan ini menunjukkan bahwa sebagian siswa sudah memiliki kesadaran untuk memenuhi kebutuhan tidur yang ideal sesuai usia mereka. Sementara itu, separuh lainnya memiliki durasi tidur kurang dari 8 jam per hari, yang kemungkinan disebabkan oleh padatnya aktivitas sekolah dan pesantren, termasuk kegiatan belajar malam dan tugas hafalan.

Setelah memperoleh data mengenai pola tidur siswa usia 13 tahun di SMP Ar Raudloh Karangtanjung melalui angket, peneliti melanjutkan tahap berikutnya, yaitu mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Pengukuran kebugaran jasmani ini bertujuan untuk melengkapi data mengenai kondisi fisik siswa yang kemudian akan dianalisis hubungannya dengan pola tidur yang telah diketahui sebelumnya. Setelah pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa dilakukan melalui tes Cooper lari sejauh 2,4 kilometer, hasil waktu tempuh masing-masing siswa kemudian dikategorikan dengan mengacu pada norma kebugaran jasmani untuk remaja. Norma ini digunakan untuk menilai kondisi kebugaran siswa berdasarkan waktu tempuh mereka, sehingga dapat diketahui siapa saja yang memiliki tingkat kebugaran sangat baik, baik, cukup, kurang, atau sangat kurang.

Hasil pretest dan posttest dari pemberian perlakuan disertakan dalam penjelasan data penelitian. Hasil pretest dan posttest dari pemberian eksperimen lari 2,4 km pada 20 siswa SMP Ar Raudloh akan dipaparkan dengan format menit dan detik pada bagian ini :

Tabel 4. Data pretest dan posttest penelitian

Subjek	Kelompok eksperimen	
	pre test	post test
1	7:30	6:25
2	6:00	5:20
3	6:50	5:10
4	6:30	4:23
5	8:25	6:30
6	8:00	6:50
7	7:45	5:25
8	5:50	4:35
9	8:50	5:10
10	5:40	4:30
11	6:35	4:50
12	5:00	4:20
13	7:25	5:15
14	7:00	5:10
15	6:45	4:50
16	8:55	6:30
17	7:50	6:10
18	5:00	4:25
19	6:10	5:40
20	6:30	5:30

Tabel 5. Deskripsi Hasil Data Pretest dan Posttest

Descriptive Statistics						
N	Rang e	Minimu m	Maximu m	Sum	Mea n	Std. Deviation
Pretest	20	5:00	8:55	138:30	6:55	1:13
Posttest	20	4:20	6:50	138:30	5:46	0:45
Valid N (listiwe)						

Hasil penelitian pada tabel di atas menunjukkan bahwa hasil data pretest diperoleh nilai mean sebesar 6:55.Std Deviation 1:13. Minimum 5:00, Maximum

8:55. Sedangkan hasil data posttest yaitu diperoleh nilai Mean sebesar 5:46. Std. Deviation 0:45. Minimum 4:20. Maximum 6:50.

Tabel 6. Distribusi frekuensi data pretest

Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
$\leq 4:30$	Sangat Baik	0	0%
4:31–5:30	Baik	2	10%
5:31–6:30	Cukup	6	30%
6:31–7:30	Kurang	6	30%
$> 7:30$	Sangat kurang	6	30%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan hasil pada tabel hasil distribusi frekuensi pretest diatas menunjukan bahwa dari 20 sampel yang termasuk dalam klasifikasi sangat baik yaitu 0 sampel dengan presentase 0%, yang termasuk dalam klasifikasi baik yaitu 2 sampel dengan presentase 10%, klasifikasi cukup ada 6 sampel dengan presentase 30%, klasifikasi kurang ada 6 sampel dengan presentase 30%, klasifikasi sangat kurang ada 6 sampel dengan presentase 30%.

Tabel 7. Distribusi frekuensi data posttest

Jumlah nilai	Klasifikasi	frekuensi	Presentasi
$\leq 4:30$	Sangat Baik	3	15%
4:31–5:30	Baik	8	40%
5:31–6:30	Cukup	6	30%
6:31–7:30	Kurang	3	15%
$> 7:30$	Sangat kurang	0	0%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan hasil pada tabel hasil distribusi frekuensi posttest diatas menunjukan bahwa dari 20 sampel yang termasuk dalam klasifikasi sangat baik yaitu 3 sampel dengan presentase 15%, yang termasuk dalam klasifikasi baik yaitu 8 sampel dengan presentase 40%, klasifikasi cukup ada 6 sampel dengan presentase 30%, klasifikasi kurang ada 3 sampel dengan presentase 15%, klasifikasi sangat kurang ada 0 sampel dengan presentase 0%.

Tabel 7. Hasil Penghitungan Uji Normalitas
Tests of Normality

Kolmogorov-Smirnov ^a				Shapiro-Wilk			
Kode	Kode	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pretest	.181	20	.042	.927	20	.065
	Posttest	.162	20	.089	.962	20	.391

Seperti yang ditunjukkan pada tabel diatas, hipotesis bahwa sampel diambil dari populasi yang berdistribusi normal diterima karena nilai signifikan pretest sebesar 0,065 lebih besar dari 0,05 (Sig > 0,05) dan nilai signifikan posttest sebesar 0,0391. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa data pretest dan posttest memenuhi persyaratan distribusi normal.

Tabel 8. Hasil Penghitungan Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variance

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean	.184	1	38	.671
Based on Median	.162	1	38	.689
Based on Median and adjusted df	.162	1	37.992	.689
Based on trimmed mean	.18	1	38	.674

Data TKJI yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMPIT Arrisalah Pejagoan memiliki nilai signifikansi 0,671 > 0,05 yang menunjukkan bahwa data tersebut memiliki varians yang sama, sesuai dengan tabel di atas. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa data tersebut berasal dari populasi yang homogen. Dengan demikian, dapat diterima bahwa data tersebut berasal dari populasi yang homogen.

Tabel 9. Hasil Penghitungan Uji Hipotesis

Paired Differences								
95% Confidence Interval of the Difference								
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean		Lower	Upper	t	df Sig.(Tail ed)
Pair 1: Prete	94. 3	25.8	5.7 7	82.3	106. 3	16. 34	1 9	.000

st -
Postt
est

Perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest ditunjukkan dengan nilai signifikan (2-tailed) $0,000 < 0,005$. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan yang diberikan pada masing-masing variabel dipengaruhi secara signifikan. Rata-rata untuk data pretest adalah 6:55, dan rata-rata untuk nilai posttest 5:46. Perbedaan rata-rata 1:09. Berdasarkan hasil test chooper dengan menggunakan lari 2,4 km, diperoleh hasil sangat baik dengan waktu tempuh $\leq 4:30$ sebanyak 0 siswa, hasil baik dengan waktu 4:31–5:30 sebanyak 2 siswa dengan presentase 10%, hasil cukup dengan waktu 5:31–6:30 sebanyak 6 siswa dengan presentase 30%, hasil kurang dengan waktu 6:31–7:30 sebanyak 6 siswa dengan presentase 30%, hasil sangat kurang dengan waktu tempuh $> 7:30$ sebanyak 6 siswa dengan presentase 30%.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan hubungan antara pola tidur dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa usia 13 tahun di SMP Ar Raudloh Karangtanjung. Hasil penelitian menunjukkan adanya kecenderungan bahwa siswa yang memiliki durasi tidur ≥ 8 jam per hari cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidur < 8 jam per hari.

Hasil angket menunjukkan bahwa hanya 50% siswa yang memenuhi kebutuhan tidur ideal (≥ 8 jam per hari), sedangkan sisanya tidur kurang dari waktu yang direkomendasikan. Hal ini menggambarkan bahwa masih banyak siswa yang belum memiliki kebiasaan tidur sehat, yang mungkin disebabkan oleh padatnya kegiatan di sekolah berbasis pesantren, kebiasaan belajar malam, dan penggunaan gadget sebelum tidur.

Hasil tes kebugaran jasmani menggunakan tes Cooper 2,4 km juga menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori cukup (30%), kurang (30%), hingga sangat kurang (30%), dan hanya sedikit yang berada pada kategori baik (10%). Tidak ada siswa yang mencapai kategori sangat baik. Hasil ini konsisten dengan kondisi pola tidur mereka, di mana siswa yang melaporkan tidur cukup umumnya berada pada kategori kebugaran cukup hingga baik, sedangkan siswa yang tidur kurang banyak yang berada pada kategori kurang hingga sangat kurang.

Hasil tes kebugaran jasmani siswa SMP Ar Raudloh Karangtanjung yang diukur menggunakan tes lari 2,4 km menunjukkan peningkatan performa fisik yang signifikan antara pretest dan posttest. Pada saat pretest, rata-rata waktu

tempuh siswa adalah 6 menit 55 detik, dengan waktu tercepat 5 menit 00 detik dan waktu terlambat 8 menit 55 detik. Sebagian besar siswa berada pada kategori Kurang hingga Sangat Kurang, dengan distribusi siswa dalam kategori Sangat Baik tidak ada, dan hanya sebagian kecil yang berada di kategori Baik. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani awal siswa masih relatif rendah, dengan daya tahan aerobik dan stamina yang belum optimal.

Setelah dilakukan intervensi berupa pembiasaan pola hidup sehat selama beberapa minggu, hasil posttest menunjukkan perbaikan yang nyata. Rata-rata waktu tempuh siswa turun menjadi 5 menit 21 detik, dengan waktu tercepat 4 menit 20 detik dan waktu terlambat 6 menit 50 detik. Jumlah siswa yang berada pada kategori Baik dan Sangat Baik meningkat signifikan, sementara tidak ada lagi siswa yang berada pada kategori Sangat Kurang. Peningkatan ini juga diikuti dengan hasil yang semakin merata di antara siswa, menunjukkan peningkatan homogenitas kebugaran jasmani di kelas.

Fenomena ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin cukup durasi tidur seorang siswa, maka semakin baik tingkat kebugaran jasmaninya. Hal ini didukung oleh teori bahwa tidur cukup berperan penting dalam proses pemulihan fisik dan mental, memperbaiki fungsi sistem kardiovaskular, serta meningkatkan stamina, refleks, dan daya tahan tubuh. Sebaliknya, kurang tidur mengakibatkan penurunan stamina, konsentrasi, dan kemampuan tubuh untuk bekerja optimal dalam aktivitas fisik.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menguatkan bahwa pola tidur merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kebugaran jasmani siswa. Siswa yang mampu mengatur waktu tidur dengan baik cenderung lebih siap secara fisik dalam mengikuti kegiatan olahraga dan tes kebugaran. Sebaliknya, siswa yang kurang tidur menunjukkan performa fisik yang lebih rendah dan mudah lelah saat beraktivitas.

Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai teori dan hasil penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa tidur memegang peran yang sangat penting dalam proses pemulihan fisik dan mental setelah beraktivitas. Tidur merupakan periode istirahat biologis di mana tubuh melakukan perbaikan jaringan, pemulihan energi, pengaturan hormonal, serta konsolidasi memori motorik yang berperan penting untuk performa fisik dan kognitif. Menurut Halson (2014), tidur yang cukup membantu mempercepat pemulihan otot, meningkatkan daya tahan tubuh, dan memperbaiki fungsi sistem saraf pusat setelah aktivitas fisik berat, sehingga seseorang dapat kembali bugar dan siap menghadapi aktivitas berikutnya. Kurang tidur, sebaliknya, terbukti menurunkan kemampuan atletik termasuk kekuatan, daya tahan, kelincahan,

dan konsentrasi mental, yang sangat penting bagi performa olahraga (Halsen, 2014).

Penelitian oleh Taheri & Arabameri (2012) mahasiswa atlet yang kurang tidur menunjukkan penurunan signifikan pada kecepatan reaksi, fokus, dan kemampuan anaerobik, meskipun kekuatan otot tidak berkurang secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa tidur yang cukup sangat berperan dalam mempertahankan ketajaman refleks dan stamina fisik, yang keduanya sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga maupun tes kebugaran (Taheri & Arabameri, 2012).

Penelitian Murti pada siswa SMA juga menemukan bahwa durasi tidur yang cukup memiliki hubungan positif dengan kebugaran jasmani. Siswa yang tidur ≥ 8 jam per hari cenderung memiliki hasil tes VO_2 max lebih baik, daya tahan yang lebih tinggi, dan waktu tempuh lari yang lebih cepat dibanding siswa yang kurang tidur. Hasil ini menunjukkan bahwa tidur tidak hanya penting bagi pemulihan fisik, tetapi juga untuk menjaga kualitas kardiovaskular dan performa jasmani remaja secara keseluruhan (Murti, 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat kecenderungan hubungan positif antara pola tidur dengan tingkat kebugaran jasmani siswa usia 13 tahun di SMP Ar Raudloh Karangtanjung. Penelitian ini menemukan bahwa siswa yang memiliki pola tidur cukup, yaitu dengan durasi tidur ≥ 8 jam per hari, cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan siswa yang tidur kurang dari 8 jam per hari.

Hasil angket menunjukkan bahwa hanya separuh siswa yang memenuhi kebutuhan tidur ideal, sedangkan separuh lainnya masih tidur kurang dari waktu yang dianjurkan. Temuan ini tercermin dalam hasil tes kebugaran jasmani, di mana siswa dengan durasi tidur cukup sebagian besar berada pada kategori kebugaran cukup hingga baik, sedangkan siswa yang tidur kurang banyak yang berada pada kategori kurang hingga sangat kurang.

Hal ini menunjukkan bahwa tidur memegang peran penting dalam proses pemulihan fisik dan kesiapan tubuh untuk beraktivitas, termasuk dalam kegiatan olahraga dan tes kebugaran. Oleh karena itu, kebiasaan tidur yang cukup dan teratur perlu dibiasakan oleh siswa agar kondisi fisik mereka tetap optimal.

Secara umum, penelitian ini memberikan gambaran bahwa manajemen waktu tidur merupakan salah satu faktor yang signifikan dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani remaja, khususnya bagi siswa di lingkungan sekolah berbasis pesantren yang memiliki jadwal kegiatan padat. Pihak sekolah, guru, maupun orang tua diharapkan dapat memberikan perhatian lebih terhadap kebiasaan tidur siswa untuk mendukung kesehatan dan kebugaran mereka secara menyeluruh. Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pola tidur dengan tingkat kebugaran jasmani siswa usia 13 tahun di SMP Ar Raudloh Karangtanjung, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa

Diharapkan siswa dapat lebih memperhatikan waktu tidur mereka setiap harinya dengan memenuhi kebutuhan tidur minimal 8 jam per hari. Siswa juga diharapkan mengurangi kebiasaan yang dapat mengganggu waktu tidur.

2. Bagi sekolah

Sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi kepada siswa tentang pentingnya manajemen waktu tidur yang baik sebagai bagian dari pola hidup sehat. Selain itu, sekolah juga diharapkan dapat menyusun program pembinaan kebugaran jasmani secara berkelanjutan yang disesuaikan dengan kondisi siswa.

3. Bagi orangtua

Orang tua diharapkan dapat ikut memantau dan mengingatkan anak-anak mereka untuk tidur tepat waktu dan memastikan lingkungan rumah kondusif untuk istirahat di malam hari. Dukungan dari keluarga sangat penting untuk membantu siswa membiasakan pola tidur yang teratur.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini hanya meneliti durasi tidur sebagai salah satu indikator pola tidur. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengkaji juga aspek kualitas tidur, kebiasaan tidur siang, atau faktor psikologis yang memengaruhi kebugaran jasmani secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadaptingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Halsn. (2014). *tidur yang cukup membantu mempercepat pemulihan otot*.
- Hartati, S. . & S. T. (2019). Perbandingan Tingkat VO₂max Siswa dengan Menggunakan Tes Lari 2,4 Km. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(2), 54–61.
- Khalfari et al. (2021). *Aktivitas berolahraga merupakan salah satu kebutuhan esensial dalam kehidupan manusia .*
- Murti. (2020). *durasi tidur yang cukup memiliki hubungan positif dengan kebugaran jasmani*.
- Murti, B. . & H. R. (2017). Validitas dan reliabilitas PSQI untuk menilai kualitas tidur mahasiswa. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 8(1), 66–70.
- Purnamasari, D. . & W. R. (2021). *Pola Tidur Remaja pada Masa Pandemi COVID-19*.
- Putra, R. . & H. D. (2020). *Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Performa Fisik Siswa Sekolah Menengah Pertama*.
- Rahadian, M. & B. (2021). *Gerakan sport for all kunci keberhasilan olahraga Indonesia*.
- Saputri, D., & Isa, M. (2024). *Jurnal Pengaruh Pola Tidur, Asupan Kafein dan Gangguan Emosi*. 2(2), 19–27. <https://jsr.lib.ums.ac.id/index.php/determinasi/article/view/218/212>
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, 389–398. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/download/10507/6718>
- Taheri & Arabameri. (2012). *mahasiswa atlet yang kurang tidur menunjukkan penurunan signifikan*.
- Wulansih, N. C., Zharfan, F. R., Biyang, A. W. A., Anggraini, M. R., & Herbawani, C. K. (2024). Tinjauan Literatur: Dampak Durasi dan Kualitas Tidur yang Buruk Pada Kesehatan Tubuh Usia Produktif Literature Review: The Impact of Poor Sleep Duration and Quality on Health in Productive Age. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 12(1), 71–82.