ARTIKEL

KORELASI ANTARA AKTIFITAS KEBUGARAN JASMANI DENGAN KUALITAS TIDUR

(*Study* Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri Angkatan 2014 Putra)

Oleh:

ELLEN SAFARINGGA

13.1.01.09.0241

Dibimbing oleh :

1. **Drs. SETYO HARMONO, M.Pd**
2. **REO PRASETIYO HERPANDIKA, M.Pd**

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN

2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Ellen Safaringga
NPM	: 13.1.01.09.0241
Telepun/HP	: 081235684184
Alamat Surel (Email)	: Ellensafaringga95@gmail.com
Judul Artikel	: Korelasi antara aktifitas kebugaran jasmani dengan kualitas tidur (*Study* Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri Angkatan 2014 Putra)
Fakultas – Program Studi	: FKIP/Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jln. Kh. Achmad Dahlan No76 Kediri, Jawa Timur

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 26 Januari 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Setyo Harmono, M.Pd NIDN.0727095801	Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd NIDN.0727078804	Ellen Safaringga NPM.13.1.01.09.0241

KORELASI ANTARA AKTIFITAS KEBUGARAN JASMANI DENGAN KUALITAS TIDUR

(***Study*** **Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri Angkatan 2014 Putra**)

Ellen Safaringga
13.1.01.09.0241
FKIP - Penjaskesrek
Email: Ellensafaringga95@gmail.com
Drs. Setyo Harmono, M.Pd dan Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan tingkat kondisi fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir prodi PENJASKESREK Universitas Nusantara PGRI Kediri angkatan 2014. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, dengan menggunakan teknik korelasi. Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa angkatan 2014 tingkat akhir jurusan PJKR UN PGRI Kediri sejumlah 192 mahasiswa. Sampel dalam penelitian diambil sebanyak 38 mahasiswa penjaskesrek angkatan 2014. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel *random sampling*. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa "Ada Korelasi Antara Aktifitas Kebugaran Jasmani Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi PJKR Universitas Nusantara PGRI Kediri Angkatan 2014 Putra". Hal ini dilihat dari hasil analisis menunjukkan bahwa nilai r_{hitung} sebesar = 0,408 > r_{tabel} = 0,320 dengan nilai sig. 0,011 < 0,05 (taraf signifikan 5%) maka H_0 ditolak artinya ada korelasi yang signifikan antara aktifitas kebugaran jasmani dengan kualitas tidur dengan korelasi/hubungan sebesar 0,408 dengan kriteria cukup kuat. Berdasarkan kesimpulan penelitian ini disarankan bahwa: 1) Hasil penelitian ini dapat menambah pengalaman serta pengetahuan dalam hal olahraga dan kesehatan tentunya yang berkaitan dengan menjaga kebugaran jasmani dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. 2) Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi dan masukan pada Universitas Nusantara PGRI Kediri khususnya pada mahasiswa tingkat akhir dengan lebih memperhatikan kegiatan perkuliahan. 3) Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan referensi, acuan serta sebagai pertimbangan untuk dasar dukungan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kebugaran jasmani dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: Aktifitas,Kebugaran Jasmani, Kualitas Tidur

I. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan salah satu aktifitas yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh manusia, olahraga mempunyai gerak yang sistematis untuk mewujudkan keinginan para pelakunya. Kesehatan merupakan anugrah yang paling nikmat dari tuhan yang maha Esa, oleh sebab itu manusia hendaklah menjaga kesehatan agar tetap bisa melakukan aktivitas sehari-hari sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Sedangkan dalam berolahraga tentunya harus diiringi dengan kebugaran jasmani yang bagus. Kebugaran jasmani yang baik akan meningkatkan kegiatan berolahraga maupun aktifitas sehari-hari begitupun sebaliknya jika kebugaran jasmaninya kurang baik kemungkinan aktifitas kesehariannya juga sedikit terganggu.

Aktifitas fisik tidak terlepas dari pengaruh kebugaran jasmani, dimana dalam setiap aktifitas yang dilakukan secara rutin dan mempunyai tingkatan aktifitas yang stabil juga akan berpengaruh dengan kebugaran jasmani.

Sedangkan pada umumnya manusia juga membutuhkan istirahat dengan cara tidur untuk mengembalikan kebugaran ataupun sekedar mengistirahatkan organ-organ tubuh setelah melakukan aktifitas olahraga. Tidur ialah suatu keadaaan relatif tanpa sadar yang penuh ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan siklus yang berulang-ulang dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak dan badaniah yang berbeda (Tarwoto, 2006: 100). Jika seseorang mengeluhkan kendala-kendala seperti kesulitan tidur, tidur tidak tenang, kesulitan menahan tidur, seringnya terbangun dipertengahan malam, dan seringnya terbangun lebih awal, kemungkinan orang tersebut terganggu kualitas tidurnya. Selain itu kualitas tidur juga dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya latihan dan kelelahan (Tarwoto, 2006). Kebugaran jasmani seseorang kemungkinan akan berpengaruh dengan kualitas tidurnya masing-masing.

Berdasarkan pengalaman penulis yang mengamati dan juga pernah mengalami ketika berada pada masa semester tujuh jurusan Penjaskesrek di Universitas Nusantara PGRI Kediri, bahwa ketika pada semester tersebut mahasiswa mempunyai kegiatan proses perkuliahan yang sangat padat. Dimulai dengan PPL atau praktik kerja lapangan yang kemudian sekolah-sekolah yang ditempati menggunakan

aturan *full day school* setelah pulang dari PPL dilanjut dengan kuliah di dalam kelas atau luar kelas. Tidak hanya itu mahasiswa semester tujuh juga dibebani tugas seminar proposal. Dari hal-hal tersebut mahasiswa akan mengalami siklus aktifitas yang tetap dan padat karena dilaksanakan selama enam hari selama seminggu. Dengan aktifitas yang begitu padat mahasiswa kemungkinan mempunyai masalah dalam kebugaran jasmani dan juga kualitas tidurnya. Secara mayoritas mahasiswa Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri adalah laki-laki, mulai dari tingkat satu sampai dengan tingkat empat. Data ini bisa kita lihat dipapan nama ataupun papan informasi yang dipasang.

Hal ini diperkuat dengan beberapa mahasiswa semester tujuh yang sering mengeluhkan kelelahan dikarenakan aktifitasnya yang sangat padat. Setidaknya ada hampir 15 orang mahasiswa teman satu kelas penulis yang ditanya dan kemudian mereka menjawab hal yang sama yaitu merasa capek dan lelah dikarenakan aktifitasnya. Dari apa yang dipahami penulis dan juga beberapa masalah yang ada peneliti ingin meneliti "Korelasi antara aktifitas kebugaran jasmani dengan kualitas tidur (*study* mahasiswa penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri angkatan 2014 putra)".

II. METODE

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013: 23) "data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka". Hal ini digunakan karena data-data. Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang diperoleh dalam bentuk angka-anka pernyataan (kuantitatif). Sedangkan data tersebut diperoleh melalui tes dan pengukuran juga pemberian angket setelah melakukan tes MFT.

Pada penelitian ini peneliti menggunkan teknik penelitian korelasi, teknik korelasi merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau juga lebih dari itu. Dalam penelitian ini dapat difungsikan untuk menjelaskan dan mengontrol suatu gejala. "Untuk itu dalam langkah awal pembuktiannya, maka perlu dihitung

terlebih dahulu koefisien korelasi antar variabel dalam sampel, baru koefisiennya yang ditemukan diuji signifikannya" (Sugiyono, 2013: 224). Penelitian dilaksanakan di wilayah kampus IV Universitas Nusantara PGRI Kediri Jalan lintasan Mojoroto Kota Kediri, pada tanggal 23 November 2017 dengan populasi sebanyak 192 mahasiswa putra kemudian diambil sampel 38 mahasiswa putra angkatan 2014 Penjaskesrek UN PGRI Kediri.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil dari penelitian pada tes pengukuran aktifitas kebugaran jasmani dengan menggunakan *Multitasge Fitnes Tes* menunjukkan hasil sebagai berikut nilai terbanyak yaitu 30-36 terdapat 24 mahasiswa (63,2%) memiliki kriteria tidak bugar, sedangkan perolehan nilai 37-41 sebanyak 12 mahasiswa (31,6%) memiliki kriteria di bawah rata-rata dan perolehan nilai < 30 sebanyak 2 mahasiswa (5,2%) memiliki kriteria sangat tidak bugar.
2. Hasil kuisoner kualitas tidur pada mahasiswa penjaskesrek diketahui perolehan nilai terbanyak yaitu 16-21 terdapat 28 mahasiswa (73,7%) dengan kriteria masalah berat, sedangkan perolehan nilai 11-15 sebanyak 10 mahasiswa (26,3%) memiliki kriteria masalah sedang.
3. Berdasarkan analisis data pada metode penelitian bahwa analisis data yang digunakan adalah penelitian menggunakan *korelasi product moment*. Sebagai kriteria pengujian, jika nilai $r_{hitung}>r_{tabel}$ dengan sig. (*2-tailed*) lebih kecil dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang signifikan. Adapun hasil penghitungan data *korelasi product moment* diketahui bahwa sampel 38 (taraf sig. 5%) diperoleh nilai r_{tabel} sebesar = 0,320 sedangkan dari hasil uji r_{hitung} diperoleh nilai sebesar 0,408 dengan sig. (2-tailed) 0,011 artinya $t_{hitung}>r_{tabel}$ dengan sig. (2-tailed) < 0,05 maka H_0 ditolak artinya ada hubungan yang signifikan antara aktifitas kebugaran jasmani dengan kualitas tidur dengan korelasi / hubungan sebesar 0,408 dengan kriteria cukup kuat.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Buyse,D.J.., Reynolds,C.F Monk, T.H., Berman,S.R., & Kupfer,D.J., (1989). *The pittsburh sleeo quality (PSQI):* A new instrument for psychiatric research and practice. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213.

BrianMac. 2016. Multitasge Fitness Test. (online). Tersedia: http//brianmac.co.uk/mobile/beep.htm, diunduh 15 januari 2018.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan* (Pendekatan Kuantitaif, Kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta.

Wartonah, Tarwoto, (2006). "*Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan".* Edisi 3. Jakarta : Salemba

Wilda welis dan Muhamad Zazeli rifki. (2013). *Gizi untuk Aktifitas Fisik dan Kebugaran jasmani*. Padang: Sukabina Press.

Yi, H.., Shin, K., Shin, C. (2006). *Development of the sleep quality scale.* (online). tersedia: http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.13562869.x/full, diunduh 16 Januari 2018