
PENGARUH POLA TIDUR TIDAK TERATUR TERHADAP PERFORMA ATLET FUTSAL

¹ Endah Sari Mulyati, ² Nasya Auralia, ³ Panca Satria, ⁴ Roudloh Marsal Qolbi

¹ Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan
Indonesia

² Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan
Indonesia

³ Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan
Indonesia

⁴ Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan
Indonesia

¹Endahecy02@gmail.com, ²nasyaauraliaa@gmail.com, ³gasbolfc@gmail.com,

⁴marsalqolbiroudloh26@gmail.com

Recieved: Revised: Accepted:

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebiasaan tidur tidak teratur terhadap performa atlet futsal. Metode penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data melalui kuesioner dengan melibatkan 52 atlet futsal kelas SMA dan Mahasiswa yang aktif mengikuti turnamen tingkat daerah. Data terkait kebiasaan tidur atlet antara lain durasi tidur, waktu tidur malam hari, kualitas tidur dan pemantauan tidur. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidurnya, sehingga orang tersebut tidak merasa kelelahan, kegelisahan, lesu, mata menjadi gelap, kemerahan pada konjungtiva, sakit kepala dan juga sering menguap. Namun, banyak faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yaitu: penyakit, kelelahan dan kelelahan, stres psikologis, obat, pola makan, lingkungan, motivasi, gaya hidup dan usia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet futsal pada (58%) memiliki kebiasaan tidur tidak teratur. Pola tidur yang tidak teratur ini juga berdampak buruk terhadap performa atlet, seperti berkurangnya kelincahan, kecepatan, dan akurasi dalam pertandingan futsal. Oleh karena itu, manajemen tidur yang baik dan edukasi akan pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas sangat diperlukan pada saat latihan atlet futsal agar performanya tetap optimal. yang bisa direkomendasikan kepada atlet futsal, jangan bermain

futsal jika Anda merasa kondisi tubuh terasa lemas di akibatnya kualitas tidur yang buruk seperti sakit kepala, demam dan pusing.

Kata kunci; Kualitas Tidur, Pola Tidur, Performa Atlet

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of irregular sleep habits on the performance of futsal athletes. This research method uses data collection techniques through questionnaires involving 52 high school futsal athletes and students who actively participate in regional level tournaments. Data related to athletes' sleep habits include sleep duration, night time sleep, sleep quality and sleep monitoring. Sleep quality is a person's satisfaction with his sleep, so that the person does not feel fatigue, anxiety, lethargy, dark eyes, redness of the conjunctiva, headaches and also frequent yawning. However, many factors can affect sleep quality: illness, fatigue and fatigue, psychological stress, obesity, diet, environment, motivation, lifestyle and age. The results showed that most futsal athletes (5.8%) had irregular sleep. This irregular sleep pattern also adversely affects athlete performance, such as reduced agility, speed, and accuracy in futsal matches. Therefore, good sleep management and education on the importance of adequate and quality sleep are needed during futsal athletes' training so that their performance remains optimal. which can be recommended to futsal athletes, do not play futsal if you feel the condition of the body feels weak as a result of poor sleep quality such as headaches, fever, dizziness and.

Keywords: Sleep Quality, Sleep Patterns, Athlete Performance

A. PENDAHULUAN

Permainan futsal merupakan permainan yang membutuhkan kekuatan tenaga dan fisik, dikarenakan pemain diharuskan terus bergerak dan berlari untuk bisa menciptakan peluang menang dalam permainan (1120-Article Text-2667-1-10-20210423, n.d.). Futsal sebagai olahraga yang bisa dilakukan untuk semua kalangan umur, oleh karena itu futsal menjadi salah satu olahraga yang digemari di Indonesia. Olahraga futsal berguna untuk membentuk otot menjadi kuat dan memperkuat daya tahan tubuh untuk meningkatkan kebugaran fisik (BAB I, n.d.).

Pola tidur yang tidak teratur telah menjadi perhatian penting dalam dunia olahraga, terutama di kalangan atlet (Analisis Pola Tidur, n.d.). Atlet futsal, dalam upaya mencapai tingkat keunggulan dan performa maksimal, sering kali ditemui dengan jadwal latihan yang padat, perjalanan jauh untuk pertandingan, dan tekanan kompetitif yang tinggi. Seiring dengan tuntutan ini, pola tidur mereka seringkali terganggu, dan tidur yang tidak memadai atau tidak teratur dapat memiliki dampak serius terhadap kesehatan dan performa atlet.

Pola tidur yang buruk telah terbukti memiliki pengaruh negatif pada berbagai aspek kesehatan dan performa, termasuk penurunan konsentrasi, peningkatan risiko cedera, serta penurunan kemampuan fisik dan mental. Untuk atlet futsal yang mengandalkan kecepatan, ketepatan, dan kelincahan dalam pertandingan mereka, penting untuk memahami dampak pola tidur yang tidak teratur terhadap aspek-aspek ini.

Menurut penelitian Siagian (2014), membuktikan dari 20 pemain futsal didapatkan sebanyak 11 (55%) atlet memiliki kualitas tidur baik, sebanyak 6 (30%) atlet memiliki kualitas tidur cukup baik dan sebanyak 3 (15%) atlet memiliki kualitas tidur tidak baik, serta didapatkan sebanyak sebesar 15 (75%) atlet mampu menyelesaikan permainan futsal sampai selesai dan sebanyak 5 (25%) atlet tidak mampu menyelesaikan permainan futsal(Kualitas et al., 2019)

Meskipun ada banyak penelitian tentang tidur dan performa atlet, masih terdapat kekurangan informasi yang spesifik tentang bagaimana pola tidur yang tidak teratur dapat memengaruhi atlet futsal. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh pola tidur yang tidak teratur terhadap performa atlet futsal. Melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak pola tidur pada atlet futsal, kita dapat mengembangkan strategi yang lebih baik untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan prestasi mereka di lapangan.(*STRATEGI KONI PROVINSI JAWA TIMUR MELALUI FAKTOR-FAKTOR PENINGKATAN PRESTASI ATLET (STUDI DI CABANG OLAHRAGA WUSHU SANDA)*, n.d.)

Dalam artikel ini, kami akan menguraikan hasil penelitian terbaru yang mengungkapkan hubungan antara pola tidur yang tidak teratur dan performa atlet futsal, serta memberikan wawasan yang berharga tentang pentingnya manajemen tidur yang efektif dalam dunia olahraga

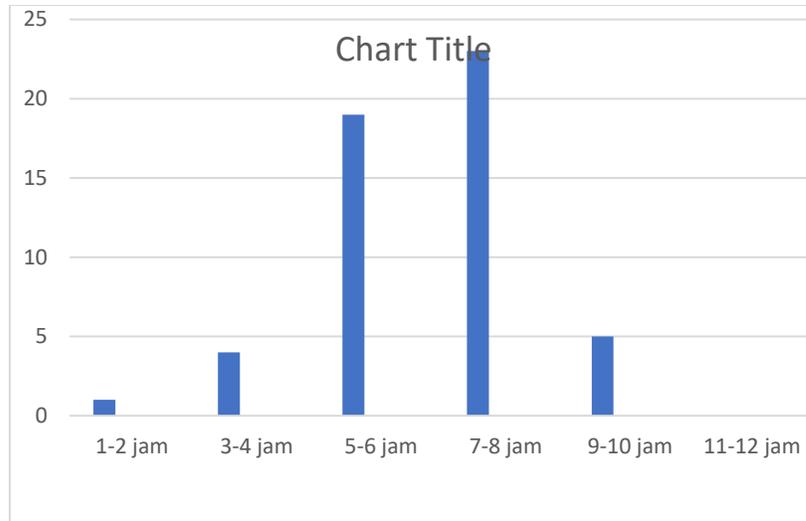
B. METODE

Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif. Pendekatan deskriptif yaitu suatu pendekatan dengan tujuan untuk menjelaskan suatu peristiwa yang mana akan terjadi dan keadaan yang masa lalu (Febrianto, 2017). Dalam hal ini penelitian ini memiliki tujuan untuk meneliti pola tidur dan waktu tidur atlet penelitian ini adalah atlet futsal kategori dewasa yang berjumlah 53 dengan rentang usia 14-20 tahun.. Prosedur pengambilan data dalam penelitian ini yakni dengan membagikan kuisioner pola tidur, waktu tidur, pola makan, yang sudah di validasi oleh ahli dan layak untuk

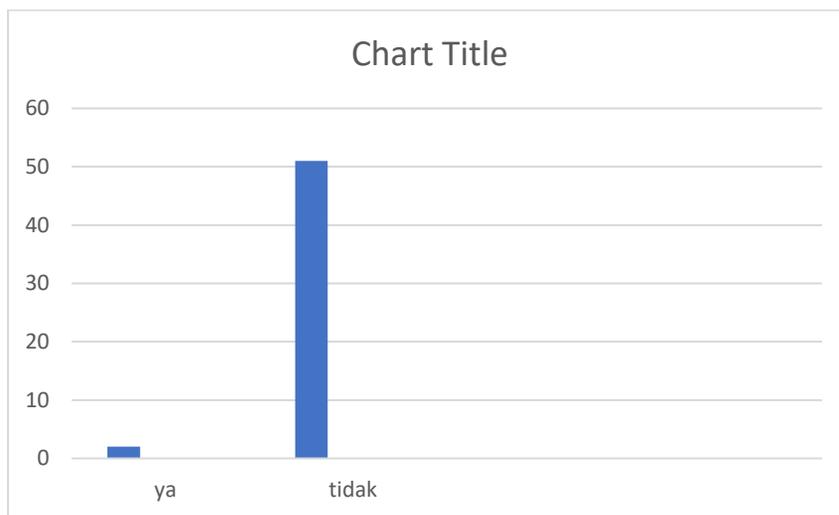
digunakan dalam penelitian serta dibagikan kepada atlet melalui googleform yang akan diisi oleh pemain setelah itu diolah dalam bentuk kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Instrumen penelitian ini bertujuan untuk mengetahui waktu pola tidur dengan kuisioner skala likert dengan skor terbalik.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa kualitas tidur buruk dapat menyebabkan tubuh kelelahan dan sistem imun menurun sehingga atlet akan merasakan kelelahan berlebih. Kualitas tidur sangat diperlukan atlet futsal karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat untuk mengembalikan kondisi tubuh yang mengalami kelelahan sehingga apabila bermain futsal ketahanan fisik tetap baik dan mengurangi kontraksi otot (978-602-450-080-1, n.d.). Kondisi fisik sangat penting bagi atlet untuk mencapai hasil yang maksimal dan setiap cabang olahraga membutuhkan komponen kondisi fisik yang baik (Prima et al., n.d.). Kualitas tidur yang bisa menciptakan ketahanan fisik seperti tubuh yang beristirahat, bersifat santai, membuat kerja otak normal (Manggopa et al., 2019), kondisi fisik sangat penting bagi atlet untuk mencapai hasil yang maksimal dan setiap cabang olahraga membutuhkan komponen kondisi fisik yang baik (Oleh, n.d.). Proses tidur maupun kondisi saat tidur yang berlangsung optimal menggambarkan tingginya kualitas tidur seseorang melancarkan peredaran darah keseluruh tubuh yang menyebabkan otot-otot relaksasi, apabila kebutuhan tidur terpenuhi maka memberikan kebugaran fisik saat bangun pagi yang menciptakan ketahanan fisik saat bermain futsal. Hal ini di dukung oleh pendapat Hoeger, (2014) apabila kebutuhan tidur pada atlet futsal terpenuhi sebanyak lebih dari 7 jam maka memberikan kebugaran fisik saat bangun pagi sehingga tercipta ketahanan yang baik saat bermain futsal.



Kondisi fisik sangat penting bagi atlet untuk mencapai hasil yang maksimal dan setiap cabang olahraga membutuhkan komponen kondisi fisik yang baik. Ketahanan fisik merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan pada tubuh terhadap aktifitas yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (STATUS HIDRASI SETELAH TES KETAHANAN FISIK MAHASISWI JURUSAN TARI USIA 19-22 TAHUN (STUDI KASUS DI UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG), n.d.).



D. SIMPULAN

Tidur yang cukup dan berkualitas memainkan peran krusial dalam performa atlet

futsal. Pola tidur yang baik sangat dianjurkan untuk dapat meningkatkan pemulihan fisik, konsentrasi, dan respons motorik, semuanya penting untuk mencapai performa optimal dalam pertandingan bagi atlet futsal.

Berdasarkan kelemahan dan keterbatasan dari penelitian ini maka saran bagi penelitian selanjutnya adalah Faktor-faktor seperti durasi tidur, kualitas tidur, dan pola tidur yang konsisten bisa menjadi fokus penelitian yang lebih luas lagi. Selain itu, memahami cara manajemen tidur yang efektif dapat mempengaruhi pemulihan atlet dan mencegah cedera. Melibatkan teknologi pemantauan tidur atau survei terhadap atlet dapat memberikan wawasan yang berharga untuk mendukung kesejahteraan dan performa mereka.

DAFTAR PUSTAKA

978-602-450-080-1. (n.d.).

1120-Article Text-2667-1-10-20210423. (n.d.).

analisis pola tidur. (n.d.).

BAB I. (n.d.).

Kualitas, H., Terhadap, T., Kram, K., Futsal, P. A., Saputra, J. J., Candrawati, E., Ahmad, Z. S., Program, M., Ilmu, S., Fakultas, K., Kesehatan, I., Tribhuwana, U., Malang, T., & Program, D. (2019). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KEJADIAN KRAM PADA ATLET FUTSAL. In *Nursing News* (Vol. 4, Issue 1).

Manggopa, R., Kundre, R., Katuuk, M., Studi, P., Keperawatan, I., & Kedokteran, F. (2019). *AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA ATLET GYM* (Vol. 7, Issue 2).

Oleh, D. (n.d.). *HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KADAR HEMOGLOBIN PADA LANSIA TUGAS AKHIR.*

Prima, P., Cahyo Kartiko, D. S., Jasmani, P., dan Rekreasi, K., & Ilmu Olahraga, F. (n.d.). *Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga.* <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>

STATUS HIDRASI SETELAH TES KETAHANAN FISIK MAHASISWI JURUSAN TARI USIA 19-22TAHUN (STUDI KASUS DI UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG). (n.d.).

STRATEGI KONI PROVINSI JAWA TIMUR MELALUI FAKTOR-FAKTOR PENINGKATAN PRESTASI ATLET (STUDI DI CABANG OLAHRAGA WUSHU SANDA). (n.d.).