

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Atlet KOP Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta

Syella Martha Bipu Zukirman¹, Kuswahyudi², Muhamad Ilham³, Yasep Setiakarnawijaya⁴

¹*Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Jalan Pemuda No. 10 Rawamangun Jakarta, 13220, Indonesia

²⁻⁴Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Jalan Pemuda No. 10 Rawamangun Jakarta, 13220, Indonesia

*Coessponding Author. E-mail: syellamartha@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi atlet KOP Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta dengan menggunakan pendekatan kualitatif asosiatif dengan metode korelasi bivariat. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner *Pittburgh Sleep Quality Index* untuk pengukuran kualitas tidur dan kuisioner *Grid Consentration Exercise* untuk pengukuran tingkat konsentrasi. Dari 35 responden, sebanyak 91,43% diantaranya memiliki kualitas tidur yang buruk, dan 8,57% memiliki kualitas tidur yang baik, dan untuk tingkat konsentrasi didapatkan hasil sebesar 37% memiliki tingkat konsentrasi yang sangat kurang, 34% dengan tingkat konsentrasi kurang, 23% dengan tingkat konsentrasi sedang, dan sebanyak 6% memiliki tingkat konsentrasi sangat baik. Melalui olah data dan diperoleh $t_{hitung} = -2,680$ dan $t_{tabel} = 2,042$ dengan koefisien determinasi sebesar 0,179. Jadi hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan dan Kualitas Tidur (X) memberikan pengaruh kepada Tingkat Konsentrasi (Y) Atlet KOP Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta sebesar 17,9% dengan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,423$ yang berarti memiliki tingkat kekuatan hubungan yang cukup atau sedang dengan arah negatif.

Kata Kunci: Kualitas tidur, konsentrasi, bulutangkis.

Abstract: This study aims to determine the corelation between sleep quality and the level of concentration of KOP Badminton athletes at the State University of Jakarta by using an associative qualitative approach with the bivariate correlation method. Data collection techniques used the *Pittburgh Sleep Quality Index* questionnaire to measure sleep quality and the *Grid Concentration Exercise* questionnaire to measure concentration levels. Of the 35 respondents, 91.43% of them had poor sleep quality, and 8.57% had good sleep quality, and for the concentration level, the results showed that 37% had a very poor concentration level, 34% had a low concentration level, 23% with a moderate level of concentration, and as many as 6% have a very good concentration level. Through data processing and obtained $t_{count} = -2,680$ and $t_{table} = 2,042$ with a coefficient of determination of 0.179. So this shows that there is a significant corelation and Sleep Quality (X) has an effect on the Concentration Level (Y) of the KOP Badminton Athlete of State University Of Jakarta by 17.9% with a correlation coefficient of $r_{xy} = -0.423$ which means it has a sufficient or medium level of corelation strength in a negative direction.

Keyword: Sleep Quality, Consentration, Badminton Athlete

Received: 1 November 2024; Revised: 17 November 2024; Accepted: 27 November 2024

© 2024 Universitas Negeri Jakarta, e-ISSN: 2580-9849 (online), p-ISSN: 2302-8351 (print)

Kutip: Syella Martha Bipu Zukirman, Kuswahyudi, Muhamad Ilham, Setiakarnawijaya (2024) Jurnal Segar, XIII (1),42-48



doi:<https://doi.org/10.21009/segar/1301.05>

Journal Segar is an open access article under the CC-BY

PENDAHULUAN

Bulutangkis adalah salah satu olahraga yang terkenal di dunia. Indonesia menjadi salah satu dari beberapa negara yang disebut “Raksasa bulutangkis”. Permainan bulutangkis menggunakan sistem *rally point*, yang artinya rangkaian permainan dimulai dari pukulan awal (servis) hingga *shuttlecock* terjatuh, baik dilapangan sendiri maupun dilapangan lawan (Faishal Hafizt, 2024). Sistem ini sangat membutuhkan fokus yang harus tetap terjaga agar tidak membuat kesalahan disetiap pukulan, seperti yang diketahui bahwa satu poin adalah hal yang sangat berharga saat terlaksananya suatu pertandingan. Ketika *rally* panjang terjadi, biasanya para pemain dengan kondisi fisik yang baik akan lebih bertahan dan dapat menempatkan kok dengan posisi yang tepat pada daerah lawan, hal tersebut terjadi karena ketika pemain dengan kondisi fisik yang baik dapat mengatur fokus sehingga konsentrasi mereka terjaga dan dapat menempatkan kok serta mengatur pola permainan dengan baik (Farisi, 2018).

Latihan merupakan kewajiban bagi setiap atlet, ditambah lagi apabila atlet tersebut juga sebagai mahasiswa, latihan yang dilakukan setiap hari dengan intensitas yang tinggi menjadikan banyak energi yang terkuras, ditambah lagi kewajiban sebagai mahasiswa yang mengharuskan mengikuti perkuliahan serta menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Hal tersebut menjadikan kualitas tidur baik yang seharusnya didapatkan oleh atlet menjadi terganggu oleh aktivitas-aktivitas lainnya. Dari penelitian yang dilakukan oleh (Fathur et al., 2024) menyatakan bahwa kalangan dewasa muda terutama mahasiswa memiliki kondisi kualitas tidur yang buruk, yang dapat menimbulkan berbagai efek negatif, salah satu contohnya adalah kekurangan konsentrasi saat melakukan aktivitas.

Konsentrasi adalah mengerahkan dan memusatkan pikiran pada satu titik atau prioritas tunggal (Ihsan, 2018). Konsentrasi sangat dibutuhkan di bulutangkis, seperti penjelasan diatas bahwa konsentrasi dapat mempengaruhi suatu pertandingan dan hasil dari pertandingan tersebut. Menurut (Permady, 2015) Konsentrasi sangat dibutuhkan didunia olahraga. Konsentrasi adalah salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi kemampuan fisik seseorang (Nifilda, 2016). Konsentrasi dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satu faktor yang sering terjadi adalah kualitas tidur yang kurang baik.

Tidur adalah suatu keadaan tidak sadar yang dialami seseorang dalam proses mengistirahatkan tubuh secara fisiologis dan membuat persepsi dan reaksi tubuh terhadap lingkungan berkurang, serta penurunan metabolisme dan fungsi otot skeletal, dan dapat dibangunkan kembali dengan indera atau stimulus yang cukup dari lingkungan luar. (Hanifah, 2016) menjelaskan bahwa kualitas Tidur adalah suatu keadaan menurunnya tingkat kesadaran seseorang, namun fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan, dalam pemulihan energi tubuh dan dalam pemrosesan kognitif, termasuk dalam penyimpanan, penataan, dan pembacaan informasi yang disimpan dalam otak, serta perolehan informasi saat terjaga akan tetap diatur oleh aktivitas otak selama tidur. Menurut (Jaka, 2015) kualitas tidur yang kurang baik juga menyebabkan penurunan fungsi kognitif, memperlambat psikomotor, gangguan konsentrasi, peningkatan stres dan emosi. Hal ini dapat diartikan bahwa kualitas tidur berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif asosiatif, yaitu penelitian yang bersifat menanyakan hubungan antara dua variabel atau lebih (Gyta, 2018). Dan

metode survei korelasi bivariat, yaitu rancangan penelitian yang dibuat untuk menggambarkan hubungan, tingkatan dan arah antar dua variabel atau lebih.

Populasi dalam penelitian ini adalah KOP Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta dengan jumlah 38 orang. Menggunakan simple random sampling. Simple Random Sampling adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Alifiyanti, 2017). Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 35 orang.

Penelitian ini menggunakan hasil pengukuran kualitas tidur dengan kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan hasil pengukuran tingkat konsentrasi dengan kuisioner *Grid Consentration Exercise*. Data yang terkumpul kemudian dikelola dan di analisis secara manual dengan menggunakan uji t.

HASIL

Deskripsi data pada penelitian ini mencakup data terendah, nilai tertinggi, rata-rata, simpangan baku, dan varians dari masing-masing variabel yaitu X (Kualitas Tidur), dan Y (Tingkat Konsentrasi). Berikut datanya :

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Kualitas Tidur (x)	Tingkat Konsentrasi (y)
Nilai Terendah	4	3
Nilai Tertinggi	15	27
Rata-rata	58,8	7,914
Simpangan Baku	2,1584	5,4415
Varian	4,5257	28,7641

Sumber: Hasil pengolahan data

1. Deskripsi Kualitas Tidur

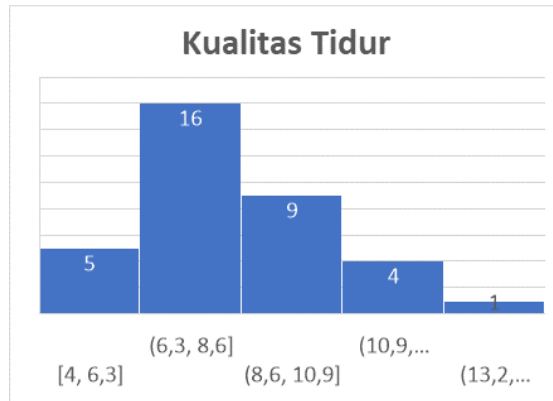
Data dari hasil pengukuran Kualitas Tidur diperoleh rentang dari 4 sampai 15 terhadap rata-rata sebesar 58,8 dengan simpangan baku sebesar 2,1584 dan varian sebesar 4,5257.

Berikut dibawah ini disajikan distribusi frekuensi, grafik histogram, dan diagram batang data Kualitas Tidur:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur

No	Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	4-5	4,5	3	8,56%
2	6-7	6,5	8	22,86%
3	8-9	8,5	14	40%
4	10-11	10,5	8	22,86%
5	12-13	12,5	1	2,86%
6	14-15	14,5	1	2,86%
Jumlah			35	100%

Sumber: Hasil pengolahan data



Gambar 1. Grafik histogram kualitas tidur

Sumber: Hasil pengolahan data

2. Deskripsi Tingkat Konsentrasi

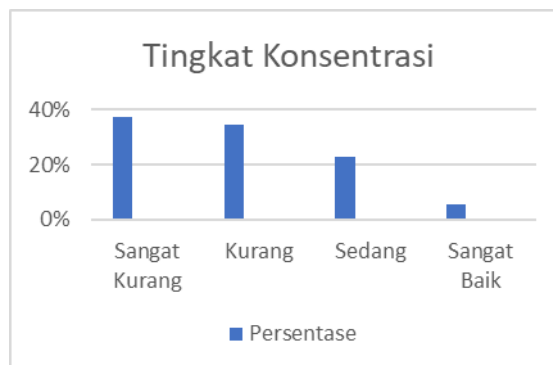
Data dari hasil pengukuran Tingkat Konsentrasi diperoleh rentang dari 2 sampai 27 terhadap rata-rata sebesar 7,914 dengan simpangan baku sebesar 5,4415 dan varian sebesar 28,7641.

Berikut dibawah ini disajikan distribusi frekuensi, grafik histogram, dan diagram batang data Tingkat Konsentrasi:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi

No	Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	2-6	4	15	42,85%
2	7-11	9	24	40%
3	12-16	14	4	11,43%
4	17-21	19	1	2,86%
5	22-26	24	0	0%
6	27-31	29	1	2,86%
Jumlah			35	100%

Sumber: Hasil pengolahan data



Gambar 2. Grafik histogram tingkat konsentrasi

Sumber: Hasil pengolahan data

PEMBAHASAN

1. Hubungan Kualitas Tidur (X) Dengan Tingkat Konsentrasi (Y)

Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Konsentrasi dinyatakan dengan persamaan regresi $\hat{Y} = 16,866 - 1,0656 X$ artinya Tingkat Konsentrasi dapat diketahui atau diperkirakan dengan persamaan regresi tersebut, jika variabel Kualitas Tidur (X) diketahui. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Konsentrasi dapat ditunjukkan oleh koefisien korelasi $r_{xy} = -0,423$. Koefisien korelasi tersebut harus diuji terlebih dahulu keberartiannya sebelum digunakan untuk mengambil kesimpulan. Hasil uji koefisien tersebut dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 4. Uji Keberartian Koefisien Korelasi (X) dengan (Y)

Koefisien Korelasi	t_{hitung}	t_{tabel}
-0,423	-2,680	2,042

Uji keberartian koefisien korelasi diatas menunjukkan bahwa $t_{hitung} = -2,680$ dan $t_{tabel} = 2,042$, hal ini berarti koefisien korelasi $r_{xy} = -0,423$ adalah berarti. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan yang berarti antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Konsentrasi, didukung oleh data penelitian membuktikan bahwa semakin rendah nilai Kualitas Tidur akan semakin tinggi nilai Tingkat Konsentrasi. Koefisien determinasi (*R Square*) Kualitas Tidur dengan Tingkat Konsentrasi (R_{xy}) = 0,179. Hal ini juga berarti bahwa 17,9% Tingkat Konsentrasi (Y) dipengaruhi oleh Kualitas Tidur (X).

Berdasarkan hasil penilaian tidur dengan menggunakan kuesioner PSQI dapat diketahui, bahwa dari 35 orang responden, 91,43% diantaranya memiliki kualitas tidur yang buruk, dan 8,57% memiliki kualitas tidur yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur responden penelitian didominasi oleh kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa kondisi kualitas tidur atlet KOP Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta didominasi oleh kualitas tidur yang buruk. Secara teori, kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor baik yang berasal dari dalam maupun dari luar diri seseorang. Beberapa faktor tersebut diantaranya adalah penyakit, kelelahan, stres emosional, motivasi, gangguan tidur, kondisi lingkungan, gaya hidup, dan lain sebagainya. Terlebih lagi responden yang merupakan mahasiswa dan merangkap menjadi atlet yang artinya memiliki aktivitas yang dua kali lipat daripada mahasiswa pada umumnya. Kondisi ini tentunya dapat menjadi stresor pada mahasiswa bersangkutan yang berdampak pada kualitas tidurnya.

Untuk tingkat konsentrasi, berdasarkan pengukuran menggunakan kuisisioner GCE diketahui bahwa dari 35 orang responden sebanyak 37% memiliki tingkat konsentrasi yang sangat kurang, 34% memiliki tingkat konsentrasi kurang, 23% memiliki tingkat konsentrasi sedang, dan 6% memiliki tingkat konsentrasi sangat baik. Secara keseluruhan tingkat konsentrasi kecenderungan didominasi oleh tingkat konsentrasi yang buruk.

Pada penelitian ini, kualitas tidur responden yang didominasi dengan kualitas tidur yang buruk memiliki hubungan dengan tingkat konsentrasi responden yang didominasi tingkat konsentrasi yang buruk. berdasarkan analisis uji t, hubungan kualitas tidur dan tingkat konsentrasi memiliki nilai $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan tingkat konsentrasi dengan

Persamaan Regresi $\hat{Y} = \hat{Y} = 16,866 - 1,0656X$, Koefisien Korelasi $r_{xy} = -0,423$, dan Koefisien Determinasi (R_{xy}) = 0,179. Hal ini menunjukkan bahwa 17,9% Tingkat Konsentrasi (Y) dipengaruhi oleh Kualitas Tidur (X), sehingga hipotesis penelitian ini dapat diterima.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Konsentrasi Atlet KOP Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta, maka dapat diambil kesimpulan terdapat hubungan yang berarti antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Konsentrasi Atlet KOP Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta. Melalui olah data dan diperoleh thitung = -2,680 dan ttabel = 2,042 dengan koefisien determinasi sebesar 0,179. Jadi hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan dan Kualitas Tidur (X) memberikan pengaruh kepada Tingkat Konsentrasi (Y) Atlet KOP Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta sebesar 17,9% dengan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,423$ yang berarti memiliki tingkat kekuatan hubungan yang cukup atau sedang.

REFERENSI

- Alifiyanti, D., Hermayanti, Y., & Setyorini, D. (2017). Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara Berdasarkan Terapi Yang Diberikan Di Rsup Dr. Hasan Sadikin Bandung. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 3(2), 115. <https://doi.org/10.17509/Jpki.V3i2.9418>
- Faishal Hafizt, E. S. Dan A. A. R. (2024). *Pengaruh Self Compassion Terhadap Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Faishal Hafizt 1, Encep Sudirjo 2 Dan Aam Ali Rahman 3**. *Xii(Ii)*, 89–98.
- Farisi, H. (2018). Model Latihan Kelincahan Bulutangkis. *Jurnal Segar (Sehat Dan Bugar)*, 7(1), 31–45. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/segar/article/view/9201>
- Fathur, F. A., Tangkudung, A. W. A., Oktafiranda, N. D., & ... (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Warga Remaja Di Perumahan Dukung Pinggir Kelurahan Kebon Melati Kecamatan Tanah Abang. *Jurnal Segar*, *Xii(2)*, 121–130. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/segar/article/view/43782%0ahttps://journal.unj.ac.id/unj/index.php/segar/article/download/43782/1721>
- Gyta Krisdiana Cahyaningrum1, Elyana Asnar2, Dan T. W. (2018). Perbandingan Latihan Bayangan Dengan Drilling Dan Strokes Terhadap Kecepatan Reaksi Dan Ketepatan Smash 1 Program Studi Ilmu Kesehatan Olahraga, Universitas Airlangga Surabaya 2, 3 Program Studi Ilmu Fisiologi, Universitas Airlangga Surabaya Comparison. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(P-Issn: 2548-7833 E-Issn: 2477-3379).
- Hanifa, A., Kedokteran, F., Ilmu, D. A. N., Islam, U., & Syarif, N. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur Dan Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Margaguna Jakarta Selatan*.
- Ihsan, N. (2018). Sumbangan Konsentrasi Terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Sumbangan Konsentrasi Terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat*, 8(1), 1–6. <https://doi.org/10.15294/Miki.V8i1.11873>

- Jaka Sarfriyanda, Darwin Karim, A. P. D. (2015). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Cybrarians Journal*, 2(37), 1–31. <https://doi.org/10.12816/0013114>
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 Fk Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 243–249. <https://doi.org/10.25077/Jka.V5i1.477>
- Permady, G. G. (2015). Pengaruh Merendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Astanalanggar Kecamatan Losari Cirebon Jawa Barat. In *Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*.