

ABSTRAK

Pandu Hadi Yandra. 2025. “ **Hubungan Kualitas Pola Tidur Sehat Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 22 Kota Jambi**”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr. Ugi Nugraha, S.Pd., M.Pd (II) Sugih Suhartini, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: *Kualitas Pola Tidur Sehat, Tingkat Kebugaran Jasmani*

Berdasarkan hasil tes tersebut, tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum berada dalam kategori “baik”, namun terdapat fenomena yang menarik ketika pembelajaran olahraga berlangsung di mana beberapa siswa terlihat lemah, letih, dan lesu. Padahal pembelajaran sudah dirancang secara menarik. Hal ini menimbulkan pertanyaan mengapa, meskipun hasil tes kebugaran menunjukkan hasil yang baik, performa fisik mereka selama pembelajaran olahraga tidak mencerminkan hal tersebut. Berdasarkan wawancara dari rekan PLP dan guru-guru di sekolah mengatakan rata-rata siswa pola hidupnya tidak sehat seperti kurangnya durasi tidur karena membantu orang tuanya berjualan, keluyuran di malam hari dan kecanduan *gadget*. Karena pola tidur yang buruk siswa sudah menunjukkan kebugaran jasmaninya sama.

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Kualitas Pola Tidur Sehat Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 22 Kota Jambi.

Metode penelitian ini adalah metode penelitian korelasional. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode total sampling yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusipada siswa SMP Negeri 22 Kota Jambi semua kelas VIII.

Hasil hasil yang diperoleh Berdasarkan hasil yang di peroleh dari uji korelasi menunjukan data nilai laki laki sebesar $0.033 < 0,05$ dan nilai $r\ 0.592 > 0.367$ r tabel, dan data nilai perempuan sebesar sebesar $0.015 < 0,05$ dan nilai $r\ 0.615 > 0.367$ r tabel. Berdasarkan hasil data analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan Kualitas Pola Tidur Sehat Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 22 Kota Jambi. Berdasarkan hasil data analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan.

Berdasarkan hasil yang di peroleh maka dapat disimpulkan bahwa terdapat Hubungan Kualitas Pola Tidur Sehat Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 22 Kota Jambi.