

Hubungan Kualitas Pola Tidur Sehat Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 22 Kota Jambi

Pandu Hadi Yandra^{1*}, Ugi Nugraha², Sugih Suhartini³

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia¹²³

Correspondence author : panduhadiyandra@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas pola tidur sehat terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 22 Kota Jambi. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada pentingnya kualitas tidur dalam mendukung performa fisik dan kebugaran jasmani pada usia remaja. Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik total sampling yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, yaitu seluruh siswa kelas IX di SMP Negeri 22 Kota Jambi. Data mengenai kualitas pola tidur sehat diperoleh melalui observasi, dengan hasil rata-rata skor sebesar 11,76 dan standar deviasi 2,132, di mana skor tertinggi adalah 16 dan terendah 5. Sementara itu, data tingkat kebugaran jasmani menunjukkan rata-rata skor sebesar 13,14 dengan standar deviasi 1,684, skor tertinggi 17 dan terendah 10. Hasil analisis korelasi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,046 ($< 0,05$) dan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,498 ($> r$ tabel 0,367), yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara variabel kualitas pola tidur sehat dan tingkat kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas pola tidur sehat terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 22 Kota Jambi

Kata kunci: *Pola Tidur Sehat, Kebugaran Jasmani*

The Relationship Between Quality of Healthy Sleep Patterns and Physical Fitness Levels Among Students of State Junior High School 22 in Jambi City

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between the quality of healthy sleep patterns and the level of physical fitness among students of SMP Negeri 22 Kota Jambi. The background of this research is based on the importance of sleep quality in supporting physical performance and fitness during adolescence. This study uses a correlational method with a quantitative approach. The sample in this study was taken using total sampling technique that met the inclusion and exclusion criteria, which

included all students in grade IX at SMP Negeri 22 Kota Jambi. Data on the quality of healthy sleep patterns were obtained through observation, with an average score of 11.76 and a standard deviation of 2.132, where the highest score was 16 and the lowest was 5. Meanwhile, data on the level of physical fitness show an average score of 13.14 with a standard deviation of 1.684, with the highest score being 17 and the lowest 10. The results of the correlation analysis show a significance value of 0.046 (< 0.05) and a correlation coefficient (r) of 0.498 ($> r$ table 0.367), indicating a significant relationship between the variable of healthy sleep patterns and physical fitness levels. Based on these results, it can be concluded that there is a significant relationship between the quality of healthy sleep patterns and physical fitness levels among students of SMP Negeri 22 in Jambi City.

Keywords: *Healthy Sleep Patterns, Physical Fitness.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian penting dalam kehidupan siswa karena memberikan dampak positif, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Aktivitas olahraga tidak hanya berperan dalam meningkatkan kesehatan fisik, seperti memperkuat otot, tulang, dan sistem kardiovaskular, tetapi juga membantu dalam pengembangan karakter, seperti disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab. Olahraga memiliki peran strategis dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa secara menyeluruh. Olahraga memiliki potensi besar untuk meningkatkan prestasi belajar siswa. Olahraga juga dapat meningkatkan konsentrasi, fokus, dan motivasi belajar. Selain itu, pendidikan olahraga juga dapat membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan motorik, koordinasi, dan ketahanan fisik, yang pada akhirnya dapat berdampak positif pada proses pembelajaran (Pasaribu et al., 2024: 3).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah salah satu matapelajaran yang ada di semua jenjang pendidikan wajib mulai dari Sekolah Dasar (SD) hingga jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA). Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) adalah satu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas gerak sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikannya. Kita semua tahu bahwa semua makhluk hidup pasti melakukan aktivitas gerak, Semua orang pasti melakukan baik orang tua, remaja, anak-anak, laki-laki dan perempuan. Anak-anak pada umumnya memiliki kecenderungan ingin selalu bergerak. Bergerak bagi anak-anak merupakan salah satu bagian yang sangat menyenangkan dan penting di dalam kehidupannya (Sudarsinah, 2021: 21). Pendidikan jasmani juga salah satu matapelajaran yang wajib diselenggarakan disekolah-sekolah manapun, yaitu sebagai mata pelajaran pokok yang harus diikuti oleh seluruh siswa. Khusus nya di SekolahMenengah Pertama (SMP). Pendidikan jasmani memberikan kesempatan peserta didik untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, mampu mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan dalam menguasai keterampilan gerak dasar, memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani (Jasmani et al., 2020: 9).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung aktivitas sehari-hari, terutama bagi siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang sedang berada pada tahap pertumbuhan dan perkembangan. Kebugaran jasmani sangat penting bagi aktivitas akademik dalam mendukung proses belajar bagi sekolah, khususnya bagi peserta didik. Kebugaran jasmani memiliki aspek-aspek di dalamnya

meliputi kekuatan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, daya ledak, dan koordinasi (Aulia et al., 2022: 32).Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan (Prastyawan & Pulungan, 2022: 15).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari dengan efisien tanpa mengalami kelelahan, serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas tambahan. Menurut (Supariyadi et al., 2022: 18) menurunnya tingkat kebugaran jasmani dikalangan anak-anak yang hampir terjadi seluruh dunia, penyebab utamanya adalah mereka kurang aktif bergerak dan memanfaatkan waktu untuk melakukan aktivitas yang menggunakan jasmaninya.

Kebiasaan hidup sehat mencakup berbagai aspek, dan salah satunya adalah pola tidur yang berkualitas. Kualitas pola tidur tidak dilihat dari durasi tidur, tetapi juga mencakup berbagai aspek lain yang memengaruhi tingkat pemulihan tubuh dan otak selama tidur. Menurut A. T. E. Putra (2022: 17) kualitas pola tidur yang buruk dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, seperti penurunan daya konsentrasi, kelelahan, mood yang buruk, serta penurunan performa fisik dan mental, termasuk tingkat kebugaran jasmani.

Kualitas pola tidur merujuk pada seberapa baik seseorang dapat tidur dan seberapa efektif tidur tersebut dalam memenuhi kebutuhan fisik dan mental tubuh. Menurut A. T. E. Putra (2022: 18) untuk menjalankan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari dengan optimal, seseorang memerlukan kebugaran jasmani yang prima. Salah satu faktor penting yang berperan dalam mendukung kebugaran jasmani adalah pola hidup sehat. Anak pada usia remaja banyak hal yang mempengaruhi perkembangan maupun tingkat kebugaran jasmani terutama kualitas pola tidur. Kualitas pola tidur sehat adalah kondisi di mana seseorang mendapatkan tidur yang cukup, nyenyak, dan teratur sehingga tubuh dan pikiran dapat berfungsi dengan optimal. Pola tidur yang sehat penting untuk menjaga kebugaran jasmani, kesehatan fisik, mental, dan emosional. Menurut Putra (2019: 21) kebutuhan tidur usia remaja berbeda dengan kebutuhan tidur pada usia lainnya. Remaja SMP atau usia 13-15 tahun membutuhkan waktu untuk tidur yang cukup selama 9-11 jam setiap harinya. Sehingga tidak boleh kurang dari 7 jam dan lebih dari 12 jam per hari. Anak remaja yang kurang istirahat atau tidur cenderung lebih memiliki resiko obesitas, diabetes, cedera, kesehatan jiwa yang buruk, dan masalah dengan konsentrasi dan perilaku yang lebih tinggi.

Menurut Nur Haqiqi et al.(2024: 15) pola tidur yang buruk pada anak dipengaruhi oleh kondisi tubuh dan pikirannya. Semakin buruk kondisi tubuh dan pikiran anak, semakin sulit bagi mereka untuk tidur. Hal ini akan berdampak pada pola tidur mereka. Kualitas tidur sangat penting bagi remaja karena pertumbuhan dan perkembangannya sangat tergantung dari tidur dan istirahat. Masa remaja adalah masa dimana seorang anak akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Tidur adalah kebutuhan dasar yang dimiliki oleh setiap manusia. Semua orang, di mana pun mereka berada, pasti memerlukan tidur. Dengan tidur yang cukup, tubuh bisa tetap sehat dan stamina terjaga.

Menurut Gurusinga (2020: 34) gangguan tidur dapat menjadi salah satu penyebab utama berbagai masalah kesehatan yang serius. Beberapa dampaknya meliputi rasa kantuk berlebihan di siang hari, gangguan konsentrasi dan memori, depresi, perubahan suasana hati, penggunaan obat tidur yang tidak tepat, risiko jatuh yang

meningkat, serta dapat mengakibatkan insomnia. Selain itu, orang yang tidur lebih dari 9 jam atau kurang dari 6 jam per hari memiliki risiko lebih tinggi mengalami kematian, penyakit jantung, dan kanker dibandingkan dengan mereka yang tidur selama 7-8 jam per hari.

Insomnia adalah kondisi di mana seseorang kesulitan untuk tidur atau mengalami gangguan selama tidur, yang pada akhirnya dapat memengaruhi aktivitas sehari-harinya. Salah satu penyebab insomnia adalah gaya hidup, seperti kebiasaan bermain game online secara berlebihan atau tanpa henti (Mais et al., 2020: 19). Selain itu, anak-anak lebih senang bermain permainan di komputer, video games dan tidur terlarut malam. Permainan game elektronik, khususnya game online, merupakan salah satu faktor yang berasal dari rutinitas atau gaya hidup seseorang. Perubahan rutinitas ini dapat memengaruhi pola tidur (Puspa Sari & Rizky Ramadan, 2019: 35). Misalnya, anak yang biasanya tidur siang mungkin tidak lagi melakukannya karena waktu tersebut digunakan untuk bermain game. Selain itu, jam tidur malam juga bisa mengalami penundaan. Anak yang biasanya tidur pukul 21.00 bisa tidur hingga pukul 00.00 akibat kecanduan bermain *game online*. Namun, mereka tetap harus bangun pagi karena tubuh sudah terbiasa menganggap waktu pagi sebagai saat untuk bangun dan beraktivitas. Ditinjau dari kebiasaan anak dalam melakukan permainan game online, hasil wawancara terhadap ibu yang memiliki putra yang memiliki kebiasaan bermain game elektronik menyatakan bahwa 5 orang ibu menyatakan bahwa kebiasaan tidur siang pada anak menjadi berkurang anak sulit tidur dan anak sering tidur larut malam.

Penggunaan *gadget* seperti yang disebutkan oleh Keswara et al. (2019: 22) memiliki dampak negatif pada tidur. Layanan internet yang tersedia 24 jam membuat gadget selalu aktif dengan getaran atau notifikasi yang selalu masuk. Hal ini mengakibatkan pengguna seringkali tergoda untuk bermain dengan gadget, bahkan ketika mereka berada di tempat tidur. Dalam tahap perkembangan remaja, mereka dihadapkan pada masalah-masalah kesehatan diantaranya kualitas tidur yang buruk. Secara global menunjukkan prevalensi gangguan kualitas tidur di dunia bervariasi mulai 15,3% - 39,2%. Data di Indonesia menunjukkan sebagian besar kualitas tidur pada remaja kurang terpenuhi yaitu sebanyak 63%. Buruknya kualitas tidur dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan. Faktor yang dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk diantaranya adalah penggunaan gadget, dimana 80% menyatakan menggunakan *gadget* > 4 jam 17 menit dalam sehari (Keswara et al., 2019: 19).

Pada suatu kesempatan, semasa Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) seluruh siswa di kelas mengikuti tes 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.

Menurut Supariyadi et al. (2022: 32) kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk menyesuaikan beban fisik yang dibebankan padanya tanpa menyebabkan kelelahan yang berlebihan, dan tetap memiliki cadangan energi untuk aktivitas lain. Kebugaran jasmani yang baik dapat secara efektif melakukan kegiatan tanpa mengalami kelelahan. Kebugaran Jasmani sangat penting dimiliki oleh seseorang karena terdapat banyak sekali manfaatnya diantaranya untuk daya tahan tubuh dan mempertebal imun tubuh. Sedangkan menurut (Sari, 2020: 15) kebugaran jasmani memiliki peranan yang

penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa, baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah. Namun dari hasil pengamatan ditemukan bahwa tidak 1 % pun siswa setamat Sekolah Dasar memiliki kebugaran jasmani dengan kategori baik sekali, hanya 14,8% siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori baik.

Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik dan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik. Kemampuan fisik tersebut dapat dilatih melalui program latihan. Kemampuan aerobik dapat diketahui dari kemampuan sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik dapat diukur dengan kemampuan ambang anaerobik dan kekuatan kontraksi otot (Cocca et al., 2020: 32).

Kebugaran jasmani menjadi kebutuhan individu yang berperan penting dalam menunjang rutinitas seseorang yang berupa aktivitas jasmani. Orang yang sehat belum tentu memiliki kebugaran jasmani yang baik serta belum tentu dapat melakukan aktivitas yang cukup berat namun sebaliknya, apabila seseorang memiliki kebugaran jasmani maka sudah pasti seseorang tersebut memiliki tubuh yang sehat. Derajat kebugaran dapat dipertahankan atau ditingkatkan dengan latihan (Jasmani et al., 2020: 19).

Menurut Aulia et al.(2022) pada jenjang SMP peserta didik juga memperoleh materi kebugaran jasmani yang terdapat pada mata pelajaran penjas yang dirancang guna meningkatkan kebugaran jasmani seseorang, memperluas keterampilan psikomotor, wawasan dan penerapan hidup sehat, dan aktif, kecerdasan emosi dan sikap sportif. Jenjang SMP memiliki lingkup belajar penjas meliputi tingkat tumbuh kembang dari, jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif seluruh siswa. Dengan demikian diharapkan siswa memiliki sikap sportif, jujur disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, demokratis melalui aktivitas jasmani dan percaya diri, serta sebagai informasi untuk mencapai atau meningkatkan dari kesehatan, kebugaran, prestasi dan pola hidup sehat. Tak banyak juga dalam pembelajaran penjas terutama pada materi kebugaran jasmani siswa tertarik dalam pembelajarannya dikarenakan dalam pembelajaran tersebut mengurah tenaga yang banyak sehingga membuat siswa kurang tertarik dalam melakukan pembelajaran tersebut.

Pengembangan aspek kebugaran jasmani peserta didik bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik peserta didik agar mampu mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik. Dimana kebugaran jasmani optimal, maka setiap orang memerlukan tidur dan istirahat yang cukup. Kualitas tidur sangat penting bagi remaja karena pertumbuhan dan perkembangannya sangat tergantung dari tidur dan istirahat. Masa remaja adalah masa dimana seorang anak akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Anak usia remaja sebagian besar masih duduk di bangku sekolah. Hal ini dapat dibenarkan karena anak usia remaja adalah anak yang sudah berusia sekitar 10-19 tahun. Menurut Putra, (2019) selama masa remaja akan terjadi penambahan kecepatan pertumbuhan dan terjadi perubahan-perubahan fisiknya. Tidur merupakan kondisi istirahat yang sangat diperlukan oleh manusia secara reguler. Pola tidur yang baik meliputi durasi tidur yang sesuai dengan kebutuhan menurut umur, tidur nyenyak tidak terbangun karena suatu hal di selasela tidur dialami orang dewasa muda dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius (Oktaria, 2019: 32).

Menurut Suseno et al.(2020: 13) sebagai konsekuensi dari kurang tidur berdampak pada kesehatan fisik dan mental remaja. Studi berbasis klinik pada remaja telah menunjukkan hubungan yang kuat antara pembatasan tidur kronis dan kecemasan, depresi, dan nyeri somatic. Remaja yangtidur lebih pendek juga menunjukkan penurunan dalam kinerja akademik dan peningkatan perilaku risiko penggunaan narkoba dan mengemudi mengantuk. Rutinitas yang berubah juga mempengaruhi pola tidur. Anak yang sering biasanya tidur siang menjadi tidak tidur siang karena waktu tidur siang di gunakan untuk bermain game. Selain itu ada keterlambatan waktu tidur malam, anak tersebut biasanya tidur pukul 21.00, tetapi karena bermain *game online* yang seru menyebabkan tidur pada pukul 00.00, dan harus bangun di pagi hari, karena tubuh mempersepsikan bahwa waktu tersebut adalah waktu terbangun dan aktif (Puspa Sari & Rizky Ramadan, 2019: 45).

Berdasarkan penjelasan dan pengertian di atas, penulis dapat kesimpulan bahwa kebugaran jasmani sebagai kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri dengan beban fisik tanpa kelelahan berlebihan. Kebugaran jasmani memiliki banyak manfaat, seperti meningkatkan daya tahan tubuh dan imun, serta berperan penting dalam aktivitas sehari-hari, termasuk proses pembelajaran siswa. Namun, data menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa di berbagai jenjang pendidikan masih rendah karena pola tidur tidak sehat. Pembelajaran kebugaran jasmani di sekolah, terutama pada jenjang SMP, bertujuan untuk meningkatkan kebugaran, keterampilan psikomotor, wawasan hidup sehat, serta sikap sportif dan tanggung jawab. Meski demikian, Untuk mencapai kebugaran jasmani yang optimal, kualitas tidur dan istirahat juga diperlukan, khususnya pada masa remaja yang krusial bagi pertumbuhan.

Pola tidur adalah kebiasaan atau rutinitas tidur yang mencakup durasi, waktu, dan kualitas tidur. Pada usia remaja (sekitar 12-18 tahun), pola tidur mengalami perubahan signifikan dibandingkan dengan masa kanak-kanak. Periode ini sangat penting karena tidur memengaruhi perkembangan fisik, mental, dan emosional remaja. Menurut A. T. E. Putra (2022: 17) kualitas tidur yang baik adalah keadaan di mana seseorang memperoleh tidur yang cukup, lelap, dan teratur, sehingga tubuh serta pikiran dapat bekerja secara optimal. Pola tidur yang sehat berperan penting dalam menjaga kebugaran fisik, kesehatan mental, serta keseimbangan emosional.

Menurut Nawawi & Fatah (2024: 15) pola tidur sehat adalah kebiasaan tidur yang teratur dan berkualitas untuk menjaga kesehatan fisik kita. Menurut Gunarsa & Wibowo (2021: 35) jika kualitas tidur tidak baik, maka dapat berdampak negatif pada tubuh. Sebab, semakin baik kualitas tidur seseorang, semakin baik pula kebugaran jasmaninya, karena keduanya memiliki keterkaitan. Kebugaran jasmani yang optimal dapat dicapai dengan berolahraga secara teratur tanpa berlebihan, tetap aktif dalam bergerak, serta menjaga jadwal tidur dengan baik agar memperoleh istirahat yang cukup tanpa berlebihan, sehingga kualitas tidur tetap terjaga. Pola tidur sehat pada umumnya melibatkan tidur 8-9jam per malamnya, memiliki waktu yang tidur yang teratur dan konsisten. Seperti yang dikatakan Putra (2019: 19) kebutuhan tidur pada remaja berbeda dengan kelompok usia lainnya. Remaja yang berusia 13-15 tahun, seperti siswa SMP, memerlukan tidur selama 8-10 jam per hari. Oleh karena itu, durasi tidur mereka sebaiknya tidak kurang dari 7 jam dan tidak lebih dari 12 jam setiap harinya.

Dalam Peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, kebutuhan waktu tidur telah ditentukan sesuai pedoman kesehatan untuk mendukung fungsi tubuh dan kesejahteraan individu. Tidur yang cukup sangat penting untuk mendukung

pertumbuhan, perkembangan, serta menjaga kesehatan fisik dan mental. Berikut adalah tabel kebutuhan tidur berdasarkan kelompok usia:

Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur Berdasarkan Kelompok Usia

Kelompok Usia	Durasi Tidur
Bayi (0-1 tahun)	14-17 jam per hari
Balita (1-2 tahun)	11-14 jam per hari
Anak-anak (3-5 tahun)	10-13 jam per hari
Anak sekolah (6-12 tahun)	9-11 jam per hari
Remaja (13-18 tahun)	8-10 jam per hari
Dewasa (19-64 tahun)	7-9 jam per hari
Lansia (65 tahun ke atas)	7-8 jam per hari

Sumber : www.kemendes.go.id (diakses 14 Desember 2024)

Tabel ini mengikuti pedoman umum Kemenkes RI dan konsisten dengan standar kesehatan global seperti yang dirilis oleh *National Sleep Foundation*. Durasi tidur optimal ini dapat bervariasi tergantung pada kebutuhan individu dan kondisi kesehatan.

Namun, banyak remaja yang tidak mencapai durasi tidur ini. Bagi sebagian remaja dengan aktivitas organisasi yang padat dan tugas sekolah menumpuk menjadi bagian dari keseharian remaja. Aktivitas yang padat sering menyita waktu tidur padahal tidur merupakan kebutuhan dasar setiap orang yang tidak dapat diganggu pelaksanaannya. Pada saat tidur, organ-organ tubuh beristirahat sehingga menetralkan kerusakan yang terjadi akibat kegiatan sehari-hari, membersihkan secara menyeluruh mulai aliran darah dan memulihkan keseimbangan kimiawi (Gurusinga, 2020: 41).

Menurut Mayuri (2018:56) efek terpenting yang mempengaruhi kualitas tidur adalah penyingkatan waktu menidurkan, perpanjangan masa tidur dan pengurangan jumlah periode terbangun. Pusat tidur di otak (sumsum lanjutan) mengatur fungsi fisiologi ini yang sangat penting bagi kesehatan tubuh. Pada waktu tidur, aktivitas saraf simpatis meningkat, dengan efek penyempitan pupil (myosis), perlambatan pernapasan dan sirkulasi darah (*bronchokonstriksi* dan menurunnya kegiatan jantung) serta stimulasi aktivitas saluran cerna dengan penguatan peristaltik dan sekresi getah lambung-usus.

Menurut Husni & Randi (2024: 13) kualitas tidur dapat ditingkatkan dengan mengikuti pola makan yang bergizi dan seimbang. Pola tidur juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik seperti olahraga. Namun demikian, jadwal olahraga juga sangat penting. Olahraga yang dilakukan berdekatan dengan waktu tidur dapat meningkatkan suhu tubuh dan denyut nadi, yang dapat mengganggu tidur. Oleh karena itu, disarankan untuk melakukan aktivitas fisik setidaknya beberapa jam sebelum beristirahat di malam hari.

Memperbaiki pola tidur dapat difasilitasi dengan mengikuti rutinitas harian yang konsisten. Siswa yang mengikuti jadwal tidur yang konsisten, yang mencakup waktu tidur dan waktu bangun yang sama setiap hari, mengalami tidur yang lebih konsisten dan nyenyak. Sebaliknya, pola tidur yang tidak teratur, seperti tidur larut malam dan bangun lebih siang di akhir pekan, dapat mengganggu ritme sirkadian dan mengakibatkan gangguan tidur. Pengembangan praktik tidur yang sehat, termasuk menghindari aktivitas yang merangsang sebelum tidur dan menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, dapat berkontribusi pada peningkatan pola tidur (Hadi & Suhasto, 2024: 17).

METODE

Metode penelitian ini adalah metode penelitian korelasional. Penelitian korelasional juga dapat dikatakan sebagai sebuah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih (Kholidah, Hidayat, Jamaludin, Leksono & ISSN, 2023 : 21). Hubungan yang dicari ini disebut sebagai korelasi. Jadi, metode korelasional mencari hubungan di antara variabel-variabel yang diteliti. Hubungan yang akan diteliti adalah kualitas pola tidur sehat dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IX Smp Negeri 22 Kota Jambi.

Populasi dan sampel adalah dua konsep mendasar yang menjadi inti dalam penarikan kesimpulan yang valid dan dapat digeneralisasi atau memberikan pemahaman yang mendalam (Subhaktiyasa, 2024: 31). Populasi adalah seluruh kelompok orang atau lembaga, peristiwa, atau objek studi lainnya yang ingin digambarkan dan dipahami. Karena ini adalah kelompok sasaran besar yang peneliti harapkan untuk digeneralisasi (Firmansyah & Dede, 2022: 19).

Menurut Sugiyono (2016: 80), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas VIII SMP Negeri 22 Kota Jambi yang berjumlah 196 siswa.

Menurut Sugiyono (2016: 81) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Penelitian ini menggunakan *Random Sampling* sebagai teknik pengambilan sampel. Adapun untuk menentukan besarnya sampel menurut Arikunto (2015:116), apabila jumlahnya kurang dari 100 lebih baik di ambil semua. Maka pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Random Sampling* yaitu 15% dari 196 jadi sampel di tetapkan berjumlah 29 siswa.

Keberhasilansuatu penelitian ditentukan oleh instrumen yang digunakan. Sebab data yang diperoleh untuk menjawab pertanyaan dan menguji melalui intrumen tersebut. Adapun instrument yang digunakan untuk mengetahui kualitas tidur menggunakan *kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, sedangkan instrument yang digunakan untuk mengetahui kebugaran jasmani yaitu dengan tes TKJI usia 13-15 tahun.

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) adalah alat ukur yang digunakan untuk mengevaluasi kualitas tidur seseorang selama satu bulan terakhir. Kuesioner ini dirancang untuk mengidentifikasi gangguan tidur dan mengukur berbagai aspek kualitas tidur secara subjektif. PSQI dikembangkan untuk mengukur kualitas tidur secara umum -sebuah konstruk yang masih belum terdefinisi dengan baik dan merupakan salah satu kuesioner yang direkomendasikan untuk penelitian tentang tidur global dan gejala insomnia (Zitser & Al, 2022: 36).

PSQI bertujuan untuk mengukur kualitas tidur secara menyeluruh, yang mencakup berbagai dimensi seperti durasi tidur, efisiensi tidur, dan gangguan tidur. Busyee, Reynolds, Monk, et al. (1989: 195). Alat ini sering digunakan dalam penelitian dan praktik klinis untuk mengidentifikasi masalah tidur. Jawaban dari masing-masing soal memiliki skor 1-4 (skala likert) dan setiap jenis pertanyaan memiliki cara perhitungan berbeda-beda. Pada akhir penjumlahan skor dari seluruh pertanyaan dan hasilnya diklasifikasikan menjadi dua kategori. Jika skor akhir >5 dikategorikan ke dalam kualitas tidur yang baik dan jika skor <5 dikategorikan kualitas tidur yang buruk. Kuesioner ini mengkaji 7 dimensi dalam kualitas tidur.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kelompok umur 13-15 tahun merupakan sebuah standar evaluasi kebugaran jasmani yang terdiri dari serangkaian

butir tes. Standar ini dirancang sebagai alat ukur yang spesifik untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani padarentang usia 13-15 tahun. Oleh karena itu, penggunaan standar ini dibatasi pada kelompok usia tersebut, dan klasifikasi hasil tes hanya berlaku untuk individu pada rentang usia tersebut. Untuk memperoleh tingkat kebugaran siswa dalam penelitian ini penulis menggunakan instrumen penelitian yang berupa tes kebugaran fisik. Tes yang dilakukan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada usia 13-15 tahun. Adapun tes yang dilakukan meliputi 1) lari 50 meter, 2) gantung siku tekuk, 3) *sit up* 60 detik, 4) *Vertical Jump*, dan 5) lari 1000 meter (putra) atau lari 800 meter (putri).

Penilaian kebugaran jasmani pada remaja yang telah mengikuti tes ini dilakukan melalui tabel nilai untuk mengevaluasi hasil dari setiap tes, serta menggunakan norma untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran fisik (Asyari & Tuasikal, 2022). Hasil setiap butir tes yang telah dicapai oleh peserta dapat disebut sebagai hasil kasar. Hal ini disebabkan satuan ukuran yang digunakan untuk masing-masing butir tes berbeda, yang meliputi satuan waktu, ulangan gerak, dan ukuran tinggi. Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu nilai. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir TKJI. Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kesegaran jasmani remaja.

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah mengisi kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Dan dilanjutkan dengan pengukuran tingkat kebugaran jasmani dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Setelah memperoleh data (TKJI) siswa peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

Setelah peneliti melakukan penelitian di lapangan dan mengumpulkan data-data, maka langkah selanjutnya yang dilakukan adalah analisis data. Menurut (Millah et al., 2023) analisis data adalah salah satu proses penelitian yang dilakukan setelah semua informasi yang diperlukan untuk memecahkan masalah yang diteliti tersedia sepenuhnya. Ketajaman dan keakuratan penggunaan alat analisis sangat menentukan keakuratan kesimpulan. Oleh karena itu, kegiatan analisis data merupakan kegiatan yang tidak dapat diabaikan dalam proses penelitian. Analisis data terdiri dari uji normalitas, uji linieritas dan uji korelasi. Adapun hasil analisis data tersebut secara rinci diuraikan sebagai berikut:

Pengujian normalitas menggunakan uji Kolmogorof–Smirnov, dengan kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal.

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui kelinieritas antara variabel kualitas tidur dengan kebugaran jasmani kardiorespirasi. Hubungan antara kedua variabel dilakukan dengan program Statistical Product and Service Solution (SPSS) 21. Hasil linieritas kualitas pola tidur dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Smp Negeri 22 Kota Jambi.

Pengujian hipotesis penelitian ditentukan dari hasil uji prasyarat analisis. Jika uji prasyarat analisis (normalitas, linieritas) telah terpenuhi maka pengujian hipotesis menggunakan metode statistik parametrik Koefisien Korelasi Pearson Produk-Moment (*Pearson Product-Moment Corelation Coeficient*). Teknik ini berguna untuk menyatakan ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel satu dengan yang lainnya. Besarnya angka korelasi disebut koefisien korelasi dinyatakan dalam lambang r .

HASIL DAN PEMBAHASAN

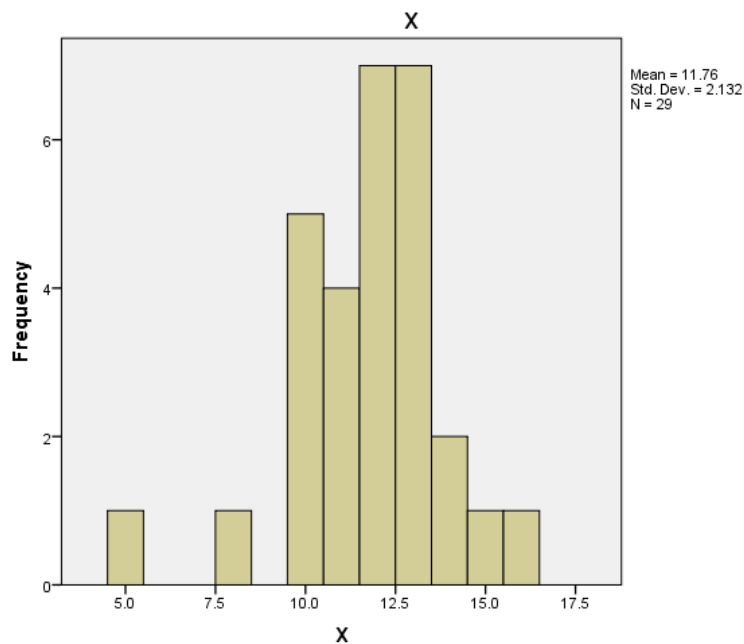
Hasil penelitian ini membahas beberapa hal berdasarkan hasil analisis data untuk mengetahui dan menjawab hipotesis penelitian. Secara rinci hasil penelitian yang meliputi uji normalitas, uji hipotesis korelasi penelitian.

Deskripsi data adalah hasil yang diperoleh dari tes Kualitas Pola Tidur Sehat terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa dengan 29 orang sampel dilakukan perhitungan rata-rata, simpangan baku, kemampuan tertinggi dan kemampuan terendah. Hasilnya dapat dilihat secara lebih besar pada tabel berikut.

Tabel 1 Deskripsi data Kualitas Pola Tidur Sehat

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
X	29	5	16	11.76	2.132	4.547
Valid N (listwise)	29					

Data observasi kualitas pola tidur sehat diperoleh rata-rata sebesar 11.76 standar deviasi 2.132 dengan hasil terbaik mendapat skor 16 dan hasil terendah mendapat skor 5.

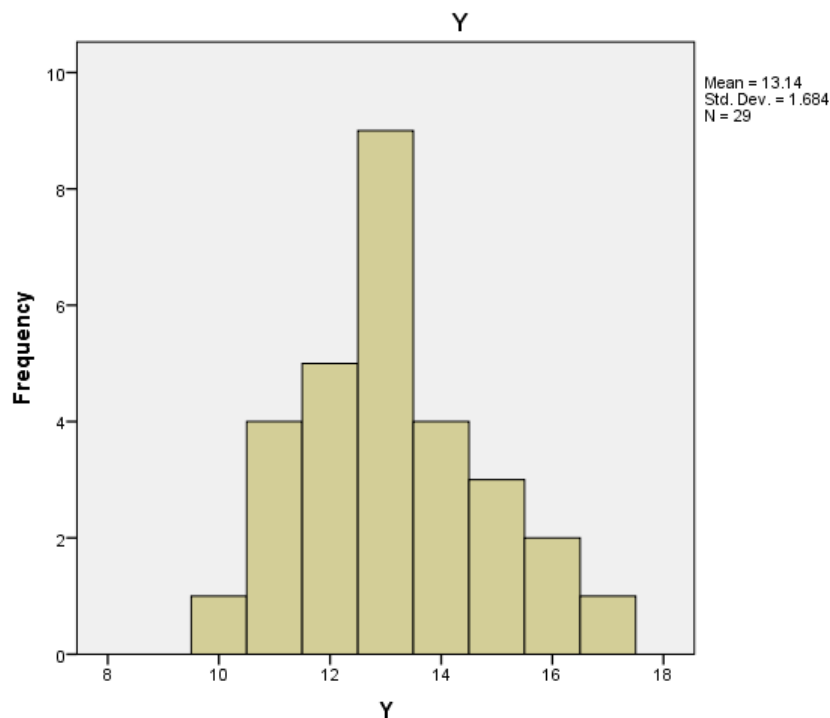


Gambar 1 histogram hasil Kualitas Pola Tidur Sehat

Tabel 2. Deskripsi Data Tingkat Kebugaran Jasmani

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Y	29	10	17	13.14	1.684	2.837
Valid N (listwise)	29					

Data hasil tingkat kebugaran jasmani di dapat rata-13.14 Standar Deviasi 1.684 dengan hasil terendah 10 dan hasil terbaik 17.



Gambar 2. histogram hasil Tingkat Kebugaran Jasmani

Pada rancangan penelitian telah dikemukakan bahwa untuk melihat Hubungan Kualitas Pola Tidur Sehat Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 22 Kota Jambi. Akan digunakan analisis statistik menggunakan aplikasi IBM *SPSS Statistics 23* yaitu uji normalitas dan uji korelasi.

Dengan jumlah sampel 32 atau dengan kriteria data berdistribusi normal apabila nilai signifikan $> \alpha = (0.05)$. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai signifikan untuk data X dan Y secara berurut $0,200 > 0,05$. Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data berdistribusi normal hasilnya eksplisit atau nyata seperti terlihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3 Tests of Normality
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		29
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.5726333
Most Extreme Differences	Absolute	.101
	Positive	.100
	Negative	-.101
Test Statistic		.101
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Setelah dilakukan uji normalitas dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui apakah terdapat Hubungan Kualitas Pola Tidur Sehat Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 22 Kota Jambi. Uji korelasi dapat diterima jika nilai signifikan $< 0,05$ atau $r_{hitung} > r_{tabel}$. Sebaliknya jika nilai signifikan $> 0,05$ atau $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka hipotesis tidak diterima.

Tabel 4 Uji Korelasi
Correlations

		X	Y
X	Pearson Correlation	1	.498
	Sig. (2-tailed)		.046
	N	29	29
Y	Pearson Correlation	.498	1
	Sig. (2-tailed)	.046	
	N	29	29

Hasil analisis yang diperoleh dari uji korelasi menunjukkan data nilai signifikan sebesar $0.046 < 0,05$ dan nilai $r \ 0.498 > 0.367$ r tabel. Berdasarkan hasil data analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah salah satu matapelajaran yang ada di semua jenjang pendidikan wajib mulai dari Sekolah Dasar (SD) hingga jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA). Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) adalah satu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas gerak sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikannya. Kita semua tahu bahwa semua makhluk hidup pasti melakukan aktivitas gerak, Semua orang pasti melakukan baik orang tua, remaja, anak-anak, laki-laki dan perempuan. Anak-anak pada umumnya memiliki kecenderungan ingin selalu bergerak. Bergerak bagi anak-anak merupakan salah satu bagian yang sangat menyenangkan dan penting di dalam kehidupannya (Sudarsinah, 2021: 21)

Menurut (Supariyadi et al. (2022: 32) kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk menyesuaikan beban fisik yang dibebankan padanya tanpa menyebabkan kelelahan yang berlebihan, dan tetap memiliki cadangan energi untuk aktivitas lain. Kebugaran jasmani yang baik dapat secara efektif melakukan kegiatan tanpa mengalami kelelahan. Kebugaran Jasmani sangat penting dimiliki oleh seseorang karena terdapat banyak sekali manfaatnya diantaranya untuk daya tahan tubuh dan mempertebal imun tubuh. Sedangkan menurut (Sari, 2020:15) kebugaran jasmani memiliki peranan yang penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa, baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah. Namun dari hasil pengamatan ditemukan bahwa tidak 1 % pun siswa setamat Sekolah Dasar memiliki kebugaran jasmani dengan kategori baik sekali, hanya 14,8% siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori baik.

Menurut Nawawi & Fatah (2024: 15) pola tidur sehat adalah kebiasaan tidur yang teratur dan berkualitas untuk menjaga kesehatan fisik kita. Menurut Gunarsa & Wibowo (2021: 35) jika kualitas tidur tidak baik, maka dapat berdampak negatif pada tubuh. Sebab, semakin baik kualitas tidur seseorang, semakin baik pula kebugaran jasmaninya, karena keduanya memiliki keterkaitan. Kebugaran jasmani yang optimal dapat dicapai dengan berolahraga secara teratur tanpa berlebihan, tetap aktif dalam bergerak, serta menjaga jadwal tidur dengan baik agar memperoleh istirahat yang cukup tanpa berlebihan, sehingga kualitas tidur tetap terjaga. Pola tidur sehat pada umumnya melibatkan tidur 8-9jam per malamnya, memiliki waktu yang tidur yang teratur dan konsisten. Seperti yang dikatakan Putra (2019: 19) kebutuhan tidur pada remaja berbeda dengan kelompok usia lainnya. Remaja yang berusia 13-15 tahun, seperti siswa SMP, memerlukan tidur selama 8-10 jam per hari. Oleh karena itu, durasi tidur mereka

sebaiknya tidak kurang dari 7 jam dan tidak lebih dari 12 jam setiap harinya. Hasil analisis yang diperoleh dari uji korelasi menunjukkan data nilai signifikan sebesar $0.046 < 0,05$ dan nilai $r\ 0.498 > 0.367$ r tabel. Berdasarkan hasil data analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas pola tidur sehat dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 22 Kota Jambi. Semakin baik kualitas tidur yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula tingkat kebugaran jasmani yang mereka capai. Temuan ini menunjukkan bahwa pola tidur yang sehat merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap kebugaran fisik remaja di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ageng Suseno, Sulianti, A., Azti Verina, & Muhammad Naufal Fadlurrahman Riyadhi. (2020). Prokrastinasi dan Pola Tidur Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 66–75. <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i2.454>
- Anugrah, R. R., Dermawan, D. F., Karawang, U. S., & Barat, J. (2022). *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI) available online at https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok KONTRIBUSI PERMAINAN TRADISIONAL*. 3, 38–43.
- Asyari, M. Z., & Tuasikal, A. R. S. (2022). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Sekaran Setelah Masa Pembelajaran Daring. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10, 51–57. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/49959>
- Aulia, W., Suryansah, S., & Januarto, O. B. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(1), 94–102. <https://doi.org/10.17977/um062v4i12022p94-102>
- Buyse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*, 28(2), 193–213.
- Cocca, A., Verdugo, F. E., Cuenca, L. T. R., & Cocca, M. (2020). Effect of a game-based physical education program on physical fitness and mental health in elementary school children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134883>
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Fox, E. A., Akbar, M., Abdelhamid, S. H. E. M., Elsherbiny, N. I., Farag, M. M. G., Jin, F., Leidig, J. P., & Neppali, S. T. (2022). Digital libraries. *Computing Handbook: Two-Volume Set*, 1–23. <https://doi.org/10.1201/b16768-21>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). HuGunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01), 43–52. bungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01), 43–52.
- Gurusinga, M. F. (2020). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Usia 16 - 18 Tahun Di Sma Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2),

- 1–8. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v2i2.194>
- Husni, A dan Randi, M. (2024). Jurnal Inovasi Global. *Jurnal Inovasi Global*, 2(3), 543–551.
- Istanti, E., & Fatwati Fitriana, N. (2024). Hubungan Paparan Kebisingan, Suhu Ruangan Dan Kelembaban Udara Dengan Kualitas Tidur Pasien Di Ruang Intensive Care Unit (Icu) Rsud Banyumas. *Nursing Sciences Journal*, 8(1), 56.
- Jasmani, S.-P., Rekreasi, K., & Olahraga, F. I. (2020). *SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI DI MADIUN* Nur Ayu Oktaviani *, Sapto Wibowo. 7–18.
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>
- Kholidah, L. N., Hidayat, S., Jamaludin, U., & Leksono, S. M. (2023). Kajian Etnosains Dalam Pembelajaran IPA Untuk Menumbuhkan Nilai Kearifan Lokal dan Karakter Siswa SD Melalui Sate Bandeng (Chanos chanos). *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(2), 4165-4177. <https://doi.org/10.23969/jp.v8i2.8449>
- Mais, F. R., Rompas, S. S. J., & Gannika, L. (2020). Kecanduan Game Online Dengan Insomnia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 18. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32318>
- Mayuri, N. S. (2018). Strategi Tidur Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Terhadap Hipertensi Dini. *Jurnal Inkofar*, 1(2), 74–80. <https://doi.org/10.46846/jurnalinkofar.v1i2.43>
- Millah, A. S., Apriyani, Arobiah, D., Febriani, E. S., & Ramdhani, E. (2023). Analisis Data dalam Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, 1(2), 140–153.
- Nawawi, I., & Fatah, Z. (2024). *Penerapan Decision Trees dalam Mendeteksi Pola Tidur Sehat Berdasarkan Kebiasaan Gaya Hidup*. 2(4), 34–41.
- Nur Haqiqi, M. H., Eko Kurniawan, V., Melliya Sari, G., Febrianto, K., & Shomad, M. (2024). Hubungan Kecanduan Gadget Terhadap Pola Tidur Siswa Mi Miftahul Ulum Desa Sapon Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang. *Prima Wiyata Health*, 5(1), 11–16. <https://doi.org/10.60050/pwh.v5i1.60>
- Oktaria, S. (2019). Hubungan Antara Konsumsi Minuman Berkafein Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Teknik. *Jurnal Kesehatan Masyarakat & Gizi (Jkg)*, 1(2), 10–15. <https://doi.org/10.35451/jkg.v1i2.110>
- Pasaribu, E., Simbolon, N. T., Ruth, N., Panjaitan, P., & Diana, N. (2024). *PENGARUH PROGRAM OLAHRAGA EKSTRAKURIKULER THE INFLUENCE OF EXTRACURRICULAR SPORTS PROGRAMS ON STUDENTS ' LEARNING ACHIEVEMENT IN PRIMARY SCHOOLS*. November, 6502–6508.
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185–193. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.55859>
- Purnawinadi, I. G., & Sali, S. (2020). Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Insomnia Pada Remaja. *Klabat Journal of Nursing*, 2(1), 37. <https://doi.org/10.37771/kjn.v2i1.430>
- Puspa Sari, R., & Rizky Ramadan, F. (2019). Pola Tidur pada Anak Usia 9-12 Tahun yang Bermain Game Online. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 2(2), 97–102. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/JKPBK>
- Putra, A. K. (2019). Antara, H., Tidur, K. and Kebugaran, D. (no date)

- ‘KARDIORESPIRASI SISWA KELAS VIII DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 MLATI KABUPATEN SLEMAN’. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 8(10), 1–10.
- Putra, A. T. E. (2022). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2019*. 8(3), 194–199.
- Saputra, R. D., Sudarti, S., & Yushardi, Y. (2022). Resiko Radiasi Blue Light Terhadap Siklus Tidur Dan Pengaruhnya Pada Mata Manusia. *OPTIKA: Jurnal Pendidikan Fisika*, 6(2), 190–197. <https://doi.org/10.37478/optika.v6i2.2215>
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Sporta Saintika*, 5(2), 133–138. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.149>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). *Menentukan Populasi dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. 9, 2721–2731.
- sudarsinah. (2021). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Anak Usia Kesekolah Dasar. *Pgsd Stkip Pgr*, 3(3), 1–10. <https://doi.org/10.33654/pgsd>
- Supariyadi, T., Mahfud, I., & Marsheilla Aguss, R. (2022). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Tahun 2021. *Journal of Arts and Education*, 2(2), 60–71. <https://doi.org/10.33365/jae.v2i2.109>
- Yusri, Y., Zulkarnain, M., & Sitorus, R. J. (2020). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Calon Jemaah Haji Kota Palembang Tahun 2019. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 5(1), 57–68. <https://doi.org/10.14710/jekk.v5i1.6911>
- Zitser, J., & Al, E. (2022). Respons Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh (PSQI) dimodulasi oleh total waktu tidur dan bangun setelah tidur pada orang dewasa tua yang sehat. *National Library of Medicine. StatPearls Publishing*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9232154/>