

Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani pemain Bulutangkis di Club Smanggi Cugenang

Shalshabila Azzahra DJ¹, Eneng Fitri Amalia², Mela Aryani³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, FKIP Universitas Suryakencana, Indonesia
Jl. Pasirgede Raya, Bojongherang, Kec. Cianjur, Kabupaten Cianjur, Jawa Barat. 43216
Email : tinkerbilla05@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani pada pemain bulutangkis di Club Smanggi Cugenang. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada pentingnya kualitas tidur dalam proses pemulihan fisik dan performa atlet, namun sejauh mana kualitas tidur memengaruhi kebugaran jasmani masih belum diketahui secara pasti. Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan melibatkan 20 orang pemain sebagai partisipan. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk menilai tingkat kebugaran jasmani. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial menggunakan uji normalitas, linearitas, serta korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur dan tingkat kebugaran jasmani yang rendah hingga sedang. Namun, hasil uji korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan kebugaran jasmani ($r = 0,171$; $p = 0,471 > 0,05$). Meskipun hubungan antara kedua variabel bersifat linear, durasi tidur tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani. Temuan ini mengindikasikan bahwa kualitas tidur saja, khususnya durasinya, tidak cukup untuk menjelaskan tingkat kebugaran atlet. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih menyeluruh dengan mempertimbangkan faktor lain seperti intensitas dan kualitas latihan untuk memahami performa fisik atlet secara lebih komprehensif.

Kata kunci: kualitas tidur, kebugaran jasmani, bulutangkis, atlet, Club Smanggi Cugenang

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between sleep quality and physical fitness in badminton players at Club Smanggi Cugenang. The background of this study is based on the importance of sleep quality in the physical recovery process and athlete performance, but the extent to which sleep quality affects physical fitness is still unknown. This study used a correlational method involving 20 players as participants. The instruments used included the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to measure sleep quality and the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) to assess physical fitness levels. Data were analyzed descriptively and inferentially using normality, linearity, and Pearson correlation tests. The results showed that most respondents had low to moderate sleep quality and physical fitness levels. However, the correlation test results showed no significant relationship between sleep duration and physical fitness ($r = 0.171$; $p = 0.471 > 0.05$). Although the relationship between the two variables was linear, sleep duration did not have a significant influence on physical fitness. This finding indicates that sleep quality alone, specifically its duration, is not

sufficient to explain athletes' fitness levels. Therefore, a more thorough approach is needed by considering factors. Therefore, a more thorough approach is needed by considering other factors such as training intensity and quality to understand athletes' physical performance more comprehensively.

Keywords: Sleep Quality, Physical Fitness, Badminton, Athletes, Club Smanggi Cugenang

PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia maupun di dunia. Olahraga ini tidak hanya digemari oleh kalangan profesional, tetapi juga masyarakat umum dari berbagai usia. Di Indonesia, bulutangkis telah menjadi identitas kebanggaan nasional karena kontribusi atlet-atletnya yang berhasil meraih prestasi di tingkat internasional, seperti olimpiade, all England, hingga kejuaraan dunia. Hal ini menunjukkan bahwa bulutangkis memiliki peran penting dalam perkembangan olahraga nasional (Putra & Amiq, 2025). Olahraga bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia dan membutuhkan kebugaran jasmani yang optimal untuk mendukung performa atlet di lapangan (Patterson et al., 2017). Bagi seorang atlet, kebugaran jasmani tidak hanya ditentukan oleh latihan fisik saja, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai factor lain, salah satunya adalah kualitas tidur.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien tanpa merasa Lelah berlebihan, serta masih memiliki Cadangan energi untuk menikmati waktu luang atau menghadapi keadaan darurat (Ramadhan & Priyono, 2022). Atlet bulutangkis membutuhkan kebugaran jasmani yang lebih spesifik dan terfokus pada kemampuan fisik yang menunjang performa dilapangan. Kebugaran jasmani penting untuk Kesehatan semua orang agar bisa beraktivitas tanpa cepat lelah. kebugaran jasmani untuk atlet bulutangkis lebih spesifik dan menekankan pada kecepatan, kelincahan, reaksi, serta daya tahan agar dapat bermain dengan optimal dan mencegah cedera (Steels et al., 2020). Kebugaran jasmani menurut sosiologi bukan hanya tentang seberapa kuat atau sehat tubuh seseorang, tetapi juga mencerminkan kondisi social, budaya, dan akses masyarakat terhadap sumber daya Kesehatan. Jadi, untuk memahami kebugaran jasmani secara utuh, kita juga perlu melihat factor-faktor social yang mempengaruhinya. Dalam perspektif sosiologi, kebugaran jasmani mencerminkan bagaimana seseorang menjalani kehidupannya, misal kelas social juga mempengaruhi

Masyarakat menengah ke atas biasanya memiliki akses lebih baik terhadap makanan sehat, gym, dan pengetahuan kebugaran (Faudiansyah et al., 2025a).

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia maupun di dunia. Olahraga ini tidak hanya digemari oleh kalangan profesional, tetapi juga masyarakat umum dari berbagai usia. Di Indonesia, bulutangkis telah menjadi identitas kebanggaan nasional karena kontribusi atlet-atletnya yang berhasil meraih prestasi di tingkat internasional, seperti olimpiade, all England, hingga kejuaraan dunia. Hal ini menunjukkan bahwa bulutangkis memiliki peran penting dalam perkembangan olahraga nasional (Edmizal & Maifitri, 2021). Tidur memiliki peran penting dalam proses pemulihan tubuh serta melakukan aktivitas fisik yang intens. Menurut (Anggraini, 2017) bahwa Kualitas tidur yang baik akan membantu mempercepat pemulihan otot, memperkuat system kekebalan tubuh, serta menjaga kestabilan emosional dan konsentrasi atlet saat bertanding maupun berlatih. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan kelelahan kronis, penurunan performa fisik, dan meningkatkan resiko cedera. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan yang erat dengan kebugaran jasmani, terutama bagi atlet yang menjalani Latihan rutin seperti pemain bulutangkis (Gunarsa & Wibowo, 2021).

Tidur adalah suatu kondisi fisiologis alami yang ditandai dengan berkurangnya kesadaran terhadap lingkungan, penurunan aktivitas fisik, serta terjadinya perubahan pada aktivitas otak dan system tubuh lainnya. Tidur bukan sekedar waktu istirahat pasif, tetapi proses aktif yang sangat penting bagi pemulihan tubuh dan otak (Adhelia & Sefrina, 2022). Durasi tidur yang cukup untuk atlet biasanya memerlukan lebih banyak tidur, sekitar 8-10 jam per malam, untuk mendukung pemulihan otot dan penyimpanan energi (Dahroni et al., 2019). Tidur yang berkualitas meliputi lebih banyak waktu dalam tahap tidur dalam (slow-wave sleep), yang penting untuk pemulihan fisik dan pertumbuhan otot. Kualitas tidur adalah ukuran seberapa baik tidur seseorang yang mencakup berbagai aspek seperti durasi, kecepatan untuk tertidur, frekuensi terbangun di malam hari, dan bagaimana perasaan seseorang setelah bangun tidur (Faudiansyah et al., 2025). Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu proses pemulihan setelah Latihan dan meningkatkan resiko cedera. Atlet bulutangkis yang memerlukan ketangkasan dan stamina tinggi, sangat bergantung pada tidur yang baik untuk menjaga performa. Penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur dapat

menurunkan daya tahan, konsentrasi, dan kemampuan reaksi yang semuanya sangat penting dalam olahraga (Melanie & Jamaludin, 2018).

Club Semanggi Cugenang merupakan salah satu klub bulutangkis yang aktif membina para atlet. Pemain di club ini mengikuti program latihan yang cukup intens, sehingga penting untuk mengetahui sejauh mana kualitas tidur mereka berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani. Beberapa pemain bercerita terkadang mereka sering menghadapi tantangan fisik dan mental, termasuk tekanan kompetisi dan tuntutan latihan yang tinggi. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas tidur mereka, dengan tingkat kebugaran yang optimal, pemain dapat mencapai performa terbaik, sehingga penting untuk memahami bagaimana kualitas tidur mereka berkontribusi pada kebugaran jasmani. Kegiatan bulutangkis juga menjadi sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani supaya tetap terjaga dengan baik. Peneliti mengidentifikasi berbagai permasalahan yang dihadapi oleh pemain Bulutangkis Cianjur Usia 30 ke atas, dari hasil observasi kepada pelatih dan pemain. Maka tujuan utama dalam penelitian ini adalah untuk penelitian ini adalah untuk mengkaji hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani pemain bulutangkis. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi untuk dilakukan, mengingat berbagai manfaat yang dapat diperoleh apabila masalah-masalah tersebut dapat diselesaikan.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini adalah metode penelitian korelasional (Siroj et al., 2024) menegaskan, bahwa penelitian korelasi atau korelasional adalah suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variabel. Lokasi penelitian ini bertempat Gor PGRI Cugenang, Desa Cijedil kecamatan Cugenang, Kabupaten Cianjur Jawa Barat. (Jailani, 2023) partisipan adalah individu yang memiliki kemampuan untuk memberikan informasi tentang topik penelitian yang telah dipilih oleh peneliti. Seluruh pemain Bulutangkis Club Semanggi Kecamatan Cugenang. Karakteristik pemain yang dijadikan partisipan dalam pengumpulan data penelitian ini adalah pemain Bulutangkis Club Semanggi yang berjumlah 20 orang.

Instrumen penelitian adalah teknik pengumpulan data yang memiliki peranan penting dalam sebuah penelitian (Nasution, 2016) Instrumen yang di gunakan dalam

penelitian ini adalah test kualitas tidur dengan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan Test Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) (Bayu et al., 2021) Setelah memilih instrumen yang baik dan dapat diterima untuk digunakan dalam suatu penelitian, para peneliti harus terlebih dahulu menguji instrumen untuk memastikan validitas dan relevansinya. Peneliti melakukan proses penelitian untuk mendapatkan hasil yang diinginkan, valid, dan maksimal. Tahapan-tahapan ini diuraikan sebagai berikut.



Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis data statistik deskriptif (Wahyuni, 2020). Statistik deskriptif adalah analisis yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian akan digambarkan mengenai hubungan kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani pemain bulutangkis di Club Semanggi Cugenang, dalam penelitian ini diperoleh dari 20 responden dengan mengukur variabel kualitas tidur menggunakan 26 item pernyataan dengan 7 indikator, kemudian kebugaran pemain dengan test fisik. Pengukuran dilakukan terhadap dua variabel, yaitu durasi tidur dan kebugaran jasmani, dengan hasil analisis deskriptif sebagai berikut:

Table 1. Deskriptif Kualitas Tidur

Deskriptif Data						
Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max	Range
Kualitas Tidur	20	2.47	0.12	1.20	4.0	2.8
Kebugaran Jasmani	20	2.79	0.14	1.00	5.0	4.0

Dari tabel di atas, rata-rata durasi tidur responden adalah 2,47 dengan standar deviasi 0,12, sedangkan rata-rata kebugaran jasmani sebesar 2,79 dengan standar deviasi 0,14. Nilai maksimum dan minimum menunjukkan variasi yang cukup besar pada masing masing variable. Artinya, variabel bebas dalam kategori baik dan variabel terikat belum optimal, sehingga diperlukan analisis lebih lanjut untuk melihat hubungan kedua variabel.

Table 2. Deskriptif Kualitas Tidur

No	Interval	Kriteria	Absolut	Presentase
1	3.5 – 5.0	Tinggi	1	5%
2	2.5 – 3.4	Sedang	9	45%
3	1.0 – 2.4	Rendah	10	50%
Total			20	100%

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan variabel durasi tidur kategori Mayoritas responden (50%) memiliki durasi tidur dalam kategori rendah, sedangkan hanya 5% yang memiliki durasi tidur tinggi.

Table 3. Kebugaran Jasmani

No	Interval	Kriteria	Absolut	Presentase
1	3.5 – 5.0	Tinggi	5	25%
2	2.5 – 3.4	Sedang	7	35%
3	1.0 – 2.4	Rendah	8	40%
Total			20	100%

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan variabel kebugaran jasmani kategori sebagian besar responden memiliki kebugaran jasmani dalam kategori sedang hingga rendah, dengan persentase tertinggi sebesar 40% pada kategori rendah.

Uji normalitas menggunakan bantuan SPSS for windows ver. 22. Berikut adalah hasil Uji Normalitas pada variable penelitian.

Table 4. Uji Normalitas

	Kolmogrov-smirnov ^a			Shapiro-wilk		
	Ststistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Durasi tidur	.161	20	.182	.932	20	.172
Kebugaran jasmani	.192	20	.051	.928	20	.143

Hasil Uji Normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikan untuk variable durasi tidur sebesar 0,172 dan untuk variable kebugaran jasmani sebesar 0,143. Dengan demikian, data memenuhi asumsi normalitas dan dapat digunakan dalam analisis parametrik

Hasil uji lineritas menggunakan bantuan SPSS for windows ver.22. berikut adalah hasil uji linearitas pada variable penelitian.

Table 5. Uji Linearitas

		Anova Table					
		Sum of squares	df	Mean square	F	sig	
Durasi tidur kebugaran jasmani	Between groups	(combined) 3.922	7	.560	1.600	.226	
		Linearity. .238	1	.238	.679	.426	
		Devation from linearity 3.684	6	.614	1.753	.192	
Withingroups		4.203	12	.350			
Total		8.125	19				

Berdasarkan hasil uji linearitas pada table, diperoleh nilai Signifikasi sebesar 0,192. Maka dapat disimpulkan bahwa hasil tersebut menunjukkan hubungan antar variable bersifat linear sehingga analisis korelasi dapat ditetapkan.

Uji korelasi digunakan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh variable independen terhadap variable dependen. Jika nilai signifikan lebih kecil dari 0,05, maka variable tersebut dianggap memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variable lainnya.

Table 5. Uji Korelasi

Correlation			
		Durasi tidur	Kebugaran jasmani
Durasi tidur	Pearson correlation	1	.171
	Sig. (2-tailed)		.471
	N	20	20
Kebugaran jasmani	Pearson correlation	.171	1
	Sig. (2-tailed)	.471	
	N	20	20

Nilai signifikansi (Sig.) yang diperoleh melebihi batas $\alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur dan kebugaran jasmani.

Pembahasan

Hasil penelitian ini merupakan temuan di lapangan untuk mengetahui hubungan gaya hidup dan durasi tidur pemain bulutangkis di klub semanggi cugenang. Penelitian ini merupakan penelitian yang mengumpulkan dan menggunakan instrument berupa, angket serta kebugaran jasmani. Sehingga proses pengambilan data ini hasil dari jawaban pertanyaan kuisisioner yang tertuang dalam kuisisioner kemudian pada saat atlet bertanding dan saat menjaga pola tidur. Maka hasil penelitian ini dihitung dengan menggunakan analisis data statistic menggunakan aplikasi SPSS.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dan durasi tidur dengan kebugaran jasmani pemain bulutangkis. Dari peneliitian yang telah dilakukakan, menghasilkan temua sebagai berikut:

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan kebugaran jasmani pemain bulutangkis, tetapi ada faktor lain yang kemungkinan lebih mempengaruhi kualitas tidur dengan kebugaran jasmani pemain bulutangkis yaitu dari pola latihan, sikologis, gaya hidup, dan kondisi kesehatan.berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson maka Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,471 ($p > 0,05$) dengan nilai korelasi 0,171, yang berarti hubungan antara durasi tidur dan kebugaran jasmani adalah lemah dan tidak signifikan secara statistik. (Sugiono et al., 2020) menyatakan Meskipun uji

linearitas menunjukkan hubungan linear, tidak ditemukan bukti kuat bahwa durasi tidur memengaruhi kebugaran jasmani secara langsung. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor tidur saja, khususnya durasinya, tidak cukup untuk menentukan tingkat kebugaran pemain.

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penjelasan tentang temuan data yang telah dikumpulkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variable kualitas tidur dengan kebugaran jasmani pemain bulu tangkis tidak ada hubungan secara signifikan. Meskipun hubungan antara durasi tidur dengan atlet bulutangkis memiliki hubungan yang bersifat linear. Namun, hasil uji korelasi menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara variable independen kualitas tidur dan variable terikat pemain bulutangkis (Sugiono et al., 2020) Hal ini memberikan gambaran bahwa kualitas tidur saja tidak cukup untuk menjelaskan pemain bulutangkis secara signifikan. Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi studi lanjutan bahwa faktor faktor lain mungkin lebih berpengaruh terhadap pemain bulutangkis di klub semanggi cugenang. Salah satu kemungkinan penyebab tidak ditemukannya hubungan signifikan adalah karena kualitas tidur yang diukur dalam penelitian ini mencakup aspek aspek umum, seperti kebugaran jasmani (push up, sit up, hardvard, step tes). (Rusdiyanto & Arief, 2023), Selain itu variable pemain bulutangkis sangat kompleks dan di pengaruhi oleh berbagai aspek seperti intensitas latihan, program latihan dan kualitas latihan.

Hasil penelitian ini menjadi perbandingan dengan penelitian sebelumnya yang di teliti (Faudihsyah et al., 2025) Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional menggunakan metode survei dengan instrumen berupa tes pengukuran, instrumen kualitas tidur dengan menggunakan kuesioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) dengan validitas ($r=0.73$), reliabilitas (cronbach's $\alpha=0.83$), sedangkan kebugaran jasmani kardiorespirasi menggunakan tes multistage fitness test (MFT) dengan validitas ($r=0,71$), reliabilitas tes (0,521). Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMPN 3 Bajo. Teknik pengambilan sampel dengan purposive random sampling. Total sampel sebanyak 24 siswa. Analisis data menggunakan korelasi product moment (karl pearson) pada taraf signifikansi 0,05 atau 5 %. Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, dan pengujian hasil penelitian diperoleh nilai $r_{xy} = 0,517 > 0,05$, $r_{table} = 0,517$. signifikansi

kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) atau nilai deviation from linearity lebih besar dari alpha 0,05 ($0,224 > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel kebugaran dan kualitas tidur terdapat hubungan yang linear. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Bajo. Kemudian menurut (Gunarsa & Wibowo, 2021) menjadi salah satu contoh komponen yang sangat penting terutama untuk remaja, hal ini karena remaja memiliki aktivitas yang tinggi. Aktivitas fisik berkaitan erat dengan kebugaran jasmani. Aktivitas fisik yang dimiliki oleh setiap manusia berbeda, sehingga kebugaran jasmani nya juga berbeda. Kelelahan akan muncul Ketika seseorang merasa keletihan setelah melakukan aktivitas, sehingga orang tersebut akan cepat tertidur. Ketika tingkat kelelahan yang dialami seseorang semakin tinggi, maka kualitas tidurnya akan semakin buruk. Dan menurut (Safaringga & Herpandika, 2018) penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan kualitas tidur. Penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai r hitung sebesar $=0,408 > r_{tabel} = 0,320$ dengan nilai sig. $0,011 < 0,05$ (taraf signifikan 5%) maka H_0 ditolak yang artinya ada korelasi yang signifikan antara aktivitas kebugaran jasmani memiliki hubungan yang rendah dengan kualitas tidur.

Berdasarkan perbandingan dengan penelitian terdahulu. Hasil ini menciptakan keterbaruan yang terletak pada temuan bahwa kualitas tidur, yang selama ini sering diasumsikan sebagai salah satu faktor dalam performa pemain bulutangkis, ternyata tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dalam konteks penelitian ini. Hal ini memberikan perspektif baru bahwa kualitas tidur, meskipun penting, tidak selalu menjadi penentu utama, dan pemain bulu tangkis pada klub semanggi cugenang lebih di pengaruhi oleh kombinasi faktor lain yang lebih kompleks, termasuk intensitas latihan, program latihan, dan kualitas latihan. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkaya literatur dengan menunjukkan pentingnya pendekatan multidimensional dalam memahami performa pemain bulu tangkis di klub semanggi cugenang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan

kebugaran jasmani pemain bulutangkis, berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson maka Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,471 ($p > 0,05$) dengan nilai korelasi 0,171, yang berarti hubungan antara durasi tidur dan kebugaran jasmani adalah lemah dan tidak signifikan secara statistik. Meskipun uji linearitas menunjukkan hubungan linear, tidak ditemukan bukti kuat bahwa durasi tidur memengaruhi kebugaran jasmani secara langsung. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor tidur saja, khususnya durasinya, tidak cukup untuk menentukan tingkat kebugaran pemain.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhelia, W., & Sefrina, L. R. (2022). SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang , Durasi Tidur , Gaya Hidup , dan Status Gizi terhadap Stamina Atlet pada Sebuah Klub Sepakbola. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(2), 52–62.
- Andrade, A., Bevilacqua, G., Casagrande, P., Brandt, R., & Coimbra, D. (2019). Sleep quality associated with mood in elite athletes. *Physician and Sportsmedicine*, 47(3), 312–317. <https://doi.org/10.1080/00913847.2018.1553467>
- Bayu, W. I., Waluyo, W., Victorian, A. R., & Apriyanto, Y. (2021). Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Untuk Anak Usia 10-12 Tahun. *Sporta Sainika*, 6(2), 165–176.
- Creado, S. A., & Advani, S. (2021). Sleep Disorders in the Athlete. *Psychiatric Clinics of North America*, 44(3), 393–403. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2021.04.010>
- Dahroni, D., Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. (2019). Hubungan antara stres emosi dengan kualitas tidur lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 68–71.
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154.
- Edmizal, E., & Maifitri, F. (2021). Pelatihan tentang kondisi fisik cabang olahraga bulutangkis bagi pelatih bulutangkis se kota padang. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 32–37.
- Faudihsyah, M., Jalil, R., & Pribadi, I. (2025). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Porkes*, 8(1), 130–142. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i1.27614>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 43–52.
- Jarmi, A., & Rahayuningsih, S. I. (2017). Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 2(3).
- Nasution, H. F. (2016). Instrumen penelitian dan urgensinya dalam penelitian kuantitatif. *Al-Masharif: Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Keislaman*, 4(1), 59–75.
- Patterson, S., Pattison, J., Legg, H., Gibson, A. M., & Brown, N. (2017). The impact of badminton on health markers in untrained females. *Journal of Sports Sciences*, 35(11), 1098–1106. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1210819>

- Pemuda, K., & Indonesia, O. R. (2022). Olahraga, Daya Saing, dan Kebijakan Berbasis Data. *Img-Deputi3. Kemenpora. Go. Id.*
- Rao, W. W., Li, W., Qi, H., Hong, L., Chen, C., Li, C. Y., Ng, C. H., Ungvari, G. S., & Xiang, Y. T. (2020). Sleep quality in medical students: a comprehensive meta-analysis of observational studies. *Sleep and Breathing*, 24(3), 1151–1165. <https://doi.org/10.1007/s11325-020-02020-5>
- Rusdiyanto, M. R., & Arief, N. A. (2023). Analisis tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler bulu tangkis madrasah ibtidaiyah. *Jambura Journal Of Sports Coaching*, 5(2), 126–133.
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan antara kebugaran jasmani dengan kualitas tidur. *Sportif*, 4(2), 235–247.
- Saleh, A., Kahar, I., & Galugu, N. S. (2022). Akurasi Pukulan Smash Pada Atlet Bulutangkis: Studi Pada Atlet Bulutangkis Kota Palopo. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(2), 164–171.
- Sugiono, S., Noerdjanah, N., & Wahyu, A. (2020). Uji validitas dan reliabilitas alat ukur SG posture evaluation. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 5(1), 55–61.
- Van Veen, M. M., Lancel, M., Beijer, E., Remmelzwaal, S., & Rutters, F. (2021). The association of sleep quality and aggression: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Sleep Medicine Reviews*, 59, 101500. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.101500>
- Wahyuni, M. (2020). Statistik deskriptif untuk penelitian oleh data manual dan SPSS versi 25. *Bintang Pustaka Madani*.
- Wibowo, D. T., Febrianti, R., & Santoso, S. (2022). Analisis Kebugaran Jasmani Pemain Bulutangkis Pb Sukowati. *Prosiding Seminar Nasional Dies Natalis Utp Surakarta*, 2(1), 38–44.