

## HUBUNGAN ANTARA HIDRASI DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET SEPAK BOLA U16-19 SSB ROREMA KENDAL

M Rosyif Al Baihaqi<sup>1</sup>, Muh Isna N W<sup>2</sup>, Tubagus Herlambang<sup>3</sup>

email: [rosyifalbaihaqi@gmail.com](mailto:rosyifalbaihaqi@gmail.com), [muhisnaw@gmail.com](mailto:muhisnaw@gmail.com), [tubaguserlambang@gmail.com](mailto:tubaguserlambang@gmail.com)

Universitas PGRI Semarang

### *Abstract*

*The background of the research is the initial observation of the lack of physical fitness of athletes during exercise. Improving the physical fitness of athletes is very important for a soccer school center. Therefore, special attention is needed from the coach of SSB Romema in order to improve the physical fitness of athletes. The goal is to know the correlation between hydration and physical fitness in soccer athletes U16-19 SSB Rorema Kendal. Researchers chose correlation research using a quantitative approach using data analysis. The subject is soccer athletes. Collecting data using PSQI Questionnaire, TKJI Test and documentation. Data analysis using correlational analysis method. Based on the results of research on the relationship between hydration and sleep quality with physical fitness of athletes, there is a significant relationship between sleep quality and physical fitness as well as hydration and sleep quality on physical fitness. Suggestions for athletes should have more adequate rest patterns so that they can affect fitness physical / physical. Suggestions for coaches are to pay attention to their athletes with aspects of physical fitness, suggestions for researchers of course to increase the area of research subjects.*

**Keywords:** *Hydration, Physical Fitness, Sleep Quality, Soccer Athletes*

### **Abstrak**

Latar belakang penelitian yaitu observasi awal kurangnya kebugaran jasmani atlet pada saat latihan. Peningkatan kebugaran jasmani atlet sangat penting bagi sebuah puslat sekolah sepak bola. Karena itu perlu adanya perhatian khusus dari pelatih ssb rorema guna meningkatkan kebugaran jasmani atlet. Tujuannya agar diketahui korelasi antara hidrasi dengan kebugaran jasmani pada atlet Sepak bola U16-19 SSB Rorema Kendal. Peneliti memilih penelitian Korelasi dengan penggunaan pendekatan Kuantitatif menggunakan analisis Data. Subjeknya yaitu atlet sepak bola. Pengumpulan data menggunakan Kuesioner PSQI, Test TKJI dan dokumentasi. Analisis data menggunakan metode analisis korelasional. Berdasarkan hasil penelitian mengenai kaitannya antar hidrasi dan kualitas tidur dengan bugarnya fisik dari altlete, terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani serta hidrasi dan kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani. Saran bagi atlet sebaiknya untuk lebih memiliki pola istirahat yang cukup sehingga dapat mempengaruhi kebugaran fisik/jasmaninya tersebut. Saran bagi pelatih yaitu agar memperhatikan atletnya dengan aspek kebugaran jasmaninya, saran bagi peneliti tentunya agar menambah luas subjek penelitian.

**Kata Kunci :** Hidrasi, Kebugaran Jasmani, Kualitas Tidur, Atlet Sepak Bola

## **PENDAHULUAN**

Kegiatan yang melibatkan tubuh tentunya mempengaruhi bugar atau tidaknya seseorang, yang manakegiatak yang dilaksanakan secara terus-menerus tersebut tentunya memiliki efektifitas kestabilan yang nantinya akan berpengaruh besar dan signifikan terhadap kebugaram jasmani seseorang (Wirnantika, Pratama, & Hanief, 2017).

Dalam berolahraga kesegaran dan bugarnya jasmani menjadi hal vital yang diperlukan dan perlu dipergunaan oleh olahragawan termasuk juga atlit. di usianya yang menyentuh remaja anak-anak perlu memperhatikan banyak hal yang nantinya akan berpengaruh di dalam pertumbuhannya, terutama pada kebugarannya dalam tubuh. latar belakang penelitian yaitu observasi awal kurangnya kebugaran jasmani atlet pada saat saat latihan. Peningkatan kebugaran jasmani atlet sangat penting bagi sebuah puslat sekolah sepak bola. Karena itu perlu adanya perhatian khusus dari pelatih ssb rorema gunapeningkatkan kebugaran jasmani atlet. Maka dari itu dipilihlah judul penelitian ini.

## **METODE PENELITIAN**

Peneliti di dalam penelitiannya ini memilih menggunakan penelitian dengan metode korelasional karena ingin mengetahui apakah ada korelasi antarakaitannya antar hidrasi dan kualitas tidur dengan bugarnya fisik dari altlete, tentunya peneliti ingin bertujuan untuk menemukan kaitan-kaitan atau hubungan tersendiri antar variabel yang telah ditentukan ini ada dalam penelitian kemudian peneliti memilih penelitian Korelasi dengan penggunaan pendekatan Kuantitatif menggunakan analisis Data .Subjeknya yaitu atlet sepak bola. Pengumpulan data menggunakan Kuesioner PSQI, Test TKJI dan dokumentasi (Arikunto, 2013: 313).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil ini dimaksudkan guna mencaritahukaitannya antar hidrasi dengan bugarannya fisik pada atlet sepak bola U16-19 SSB Rorema Kendal serta Hubungan antara kualitas tidur dengan keseragarn fisik pada atlete sepak bola U16-19 SSB Rorema Kendal. Selanjutnya data akan di analisis dan dilakukan perhitungan guna mengetahui ada atau tidaknya korelasinyadari variabel x

dan variabel y terhadap kebugaran jasmani atlet sepak bola U16-19 SSB Rorema Kendal berikut perhitungan analisis datanya :

### 1. Hidrasi

Data Status hidrasi atlet sepak bola U16-19 SSB Rorema Kendal didapatkan dari pengecekan warna urin atau biasa disebut PURI(Periksa urin Sendiri). Sampelnya di butuhkan dan didapatkan dari athlete setelah bangun dipagi hari yaitu sebelum terjun kelapangan)kemudian sample kedua diambil setelah turun lapangan dengan waktu jeda kurang lebih satu jam setengah untuk kemudian diberi wadah transparat, berikut analisis data hidrasi :

**Tabel 4. 1. Data Deskriptif Statistik**

No	Kategori	Hasil
1	<i>Mean</i>	2,35
2	<i>Median</i>	2
3	Modus	1
4	Standar deviasi	1,42

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

Dari hasil tabel diatas di ketahui nilai mean 2,35, nilai median 2, nilai modus dan standar deviasi 1,42. U16-19 SSB Rorema Kendal dapat diamati dalam table berikut ini:

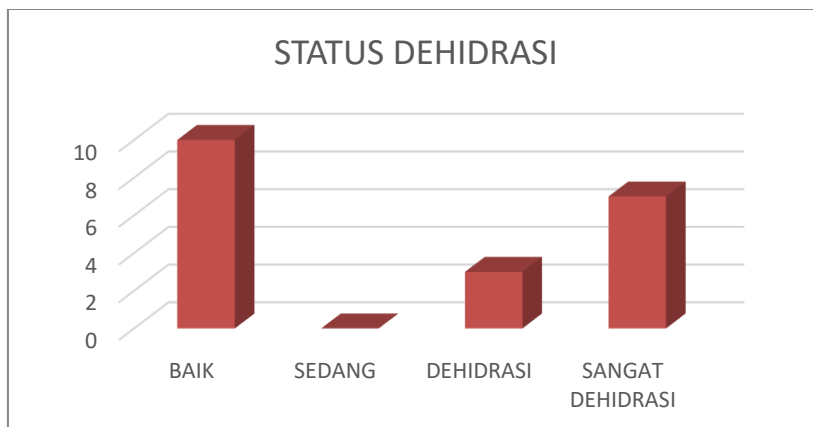
**Tabel 4. 2. Hasil Status Hidrasi**

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase %
1	Baik	1-2	10	50%
2	Sedang	3	0	0%
3	Dehidrasi	4-5	3	15%
4	Sangat Dehidrasi	6	7	35%
Jumlah			20	100%

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2021)

Dari hasilini dapat diketahui bahwa data status hidrasi yang berkategori baik 10 atlet atau 50 % , yang berkategori sedang 0 atlet atau 0%, yang berada pada kategori dehidrasi ada 3 atlet atau 15 % dan atlet yang ada dikategori sangat dehidrasi ada 7 atlet atau 35 %. Berdasarkan tabel diatas dan hasil pembahasan data perhitungan normatif status hidrasi atlet sepak bola U16-19

SSB Rorema Kendal diatas maka dapat disajikan ilustrasi gambar berbentuk diagram batang, sebagai berikut:



**Gambar 4. 1. Diagram batang status hidrasi**

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

## 2. Kualitas Tidur

Untuk hasil kualitas tidur didapatkan dari sebaran angket PSQI yang disebarakan untuk siswa. Berdasarkan hasil penelitian dari 20 atlet sepak bola U16-19 SSB Rorema Kendal dihasilkannya statis penelitian untuk data kualitas tidur berikut:

**Tabel 4. 3. Data Deskriptif Statistik**

No	Kategori	Hasil
1	<i>Mean</i>	6,05
2	<i>Median</i>	6
3	Modus	5
4	Standar deviasi	1,14

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

Dari hasil tabel diatas di ketahui nilai mean 6,05, nilai median 6, nilai modus 5 dan standar deviasi 1,14. Selanjutnya setelah data analisis deskriptif di peroleh maka data akan dihitung berdasarkan skor hasil kualitas tidur dan hasilnya diklasifikasi jadi 2 kategori, yaitu: (1) baik, (2) buruk.

**Tabel 4. 4. Deskriptif Data Kualitas Tidur**

No	Kategori kualitas tidur	interval	Hasil	
			Frekuensi	Presentase
1	Baik	>5	13	65%
2	Buruk	<5	7	35%
Jumlah			16	100%

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

Dari hasil ini dapat kita lihat jika data kualitas tidur yang berkategori baik terdapat 13 pemain atau 65% , dan pemain yang kategori buruk ada 7 pemain atau 35%. Berdasarkan tabel diatas dan hasil pembahasan data perhitungan normatif kualitas tidur atlet sepak bola U16-19 SSB Rorema Kendal diatas maka dapat disajikan ilustrasi gambar berbentuk diagram batang, sebagai berikut:



**Gambar 4. 2. Diagram batang kualitas tidur**

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

Saat melaksanakan kegiatan rutin tiap harinya dengan waktu yang lumayan lama maka perlu adanya kemampuan kerjasama antara jantung, paru2 dan pembuluh darah agar dapat memompa lebih baik, agar kegiatan fisik seperti berolahraga tidak terganggu(Suharjana 2013: 9).

### **3. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia**

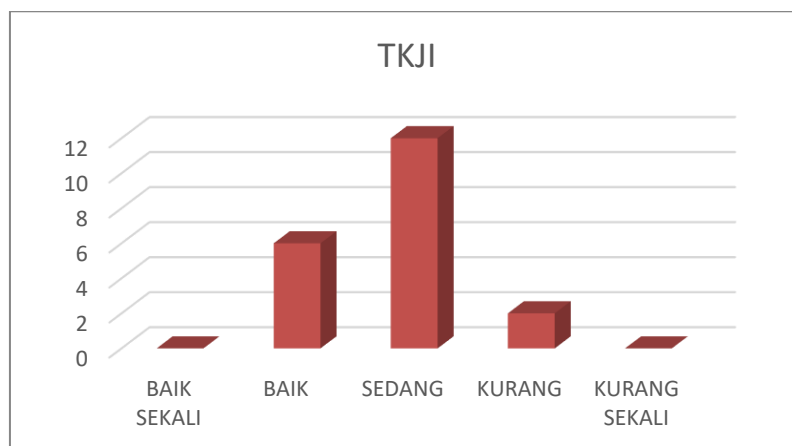
Penggunaan tes kebugaran jasmani Indonesia untuk mengukur dan menentukan tingkat bugarnya fisik para atlet sepak bola U16-19 SSB Rorema Kendal berikut hasil analisis perhitungan datanya :

**Tabel 4. 5. Hasil TKJI**

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase %
1	Baik Sekali	22 – 25	0	0%
2	Baik	18 – 21	6	30%
3	Sedang	14 – 17	12	60%
4	Kurang	10 – 13	2	10%
5	Kurang Sekali	5 – 9	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>20</b>	<b>100%</b>

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2021)

Dari hasil tersebut dapat dipahamijikalau data hasil TKJI tidak ada atlet yang berkategori baik sekali, yang berkategori baik terdapat 6 pemain atau 30 %, selanjutnya yang berada pada kategori sedang ada 12 pemain atau 60 % dan atlet yang berada dikategori kurang 2 pemain atau 10% serta tidak ada pemain yang berada di kategori kurang sekali. Berdasarkan tabel diatas dan hasil pembahasan data perhitungan normatif TKJI atlet sepak bola U16-19 SSB Rorema Kendal diatas maka dapat disajikan ilustrasi gambar berbentuk sebagai berikut:



**Gambar 4. 3. Diagram batang TKJI**

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

#### 4. Hasil Uji Prasyarat

Analisis ini digunakan untuk mengetahui apakah penelitian ini sesuai hipotesis dan dengan uji prasyarat maka uji tersebut terdiri dari uji normalitas dan homogenitas.

a. **Uji Normalitas** Uji normalitas disini digunakan guna mengetahui apakah data berdistribusi normal ataupun tidak dan disini digunakannya *Kolmogorov Smirnov* dengan mengenakan alat bantu software SPSS. Diperolehnya perhitungan :

**Tabel 4. 6. Hasil Uji Normalitas**

Data kelompok	Asymp.Sig.(2 tailed)	K Smirnov Z	Keterangan
Hidrasi	0,127	1,469	Normal
Kualitas Tidur	0,608	0,761	Normal
Kebugaran Jasmani	0,217	1,054	Normal

**Sumber :Hasil Analisis Data (2021)**

Diperoleh *Asymp.Sig.(2 tailed)* untuk semua data kelompok hidrasi, kualitas tidur, dan kebugaran jasmani >nilai  $\alpha = 0,05$  maka bisa dikatakan bahwa semua data berdistribusi normal.

**b. Uji Linieritas**

Tujuan dari pengujian ini yaitu untuk tahulinieritas antara variabel hidrasi dengan kebugaran jasmani dan kualitas tidur & kebugaran jasmani. Korelasinya anatar kedua variabel dilaksanakan dgn sofware (SPSS) 21.

1) Hasil yg diperolehhidrasi dengan kebugaran fisik atlet sepak bola U16-19 SSB

Rorema Kendal, adalah :

**Tabel 4. 7. Uji Linieritas Hidrasi**

**ANOVA Table**

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)	3,426	2	1,713	,708	,507
Between Groups	1,113	1	1,113	,460	,507
Deviation from Linearity	2,313	1	2,313	,956	,342
Within Groups	41,124	17	2,419		
Total	44,550	19			

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2021)

Berdasarkan sampel untuk uji sebanyak 20 atlet sepak bola U16-19 SSB Rorema Kendal dengan signifikansi 5%, dari perhitungan analisis tabel diatas didapatkan nilai *Sig.Deviation from Linierity* 0,342 dan nilai t tabel= 2,093. Keputusannya diambil ketika nilai *Sig.Deviation from Linierity* lebih dari 0,05 atau *Sig.Deviation from Linierity* > 0,05 ada korelasi yang linier antar variabel x dan y sedangkan Jika nilai *Sig.Deviation from Linierity* kurang dari 0,05 atau *Sig.Deviation from Linierity* < 0,05 maka tidak terdapat hubungan yang linier antar variabel x dan y. Maka dapat disimpulkan bahwa hasil dari *Sig.Deviation from Linierity* > 0,05 atau 0,342 > 0,05 adakaitannya antar variabel hidrasi terhadap variabel kebugaran jasmani.

2) Hasil linieritas kualitas tidur dengan kebugaran jasmani atlet sepak bola U16-19 SSB Rorema Kendal, adalah:

**3) Tabel 4. 8. Uji Linieritas Kualitas Tidur**

**ANOVA Table**

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
	(Combined)	1,883	4	,471	,166	,953
KEBUGARAN_JASMANI * KUALITAS_TIDUR	Between Groups	1,616	1	1,616	,568	,463
	Linearity					
	Deviation from Linearity	,267	3	,089	,031	,992
	Within Groups	42,667	15	2,844		
	Total	44,550	19			

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2021)

Dari perhitungan tersebut Maka dapat disimpulkan bahwa hasil dari *Sig.Deviation from Linierity* > 0,05 jadi adakaitannya antar variabel kualitas tidur terhadap variabel kebugaran jasmani

c. **Uji Hipotesis**



Uji hipotesis adalah hasil sementara atas segala rumusan masalah yang telah ditetapkan , karena itulah harus disertai dengan pengujians secara empiris berikut ini adalah korelasinya:

**Tabel 4. 9. Uji Korelasi Hidrasi**

**Correlations**

		HIDRAS I	KEBUGARAN_JASMANI
HIDRASI	Pearson Correlation	1	-,158
	Sig. (2-tailed)		,006
	N	20	20
KEBUGARAN_JASMANI	Pearson Correlation	-,158	1
	Sig. (2-tailed)	,006	
	N	20	20

1) Sumber : Hasil Penelitian (2021)

Berdasarkan hasil perhitungan uji korelasi status hidrasi atlet sepak bola U16-19 SSB Rorema Kendal dengan nilai koefisien 5% diketahui nilai *Sig.(2-tailed)* 0,006 dan nilai *pearson correlation* -158. Dasar pengambilan keputusan jika nilai *Sig.(2-tailed)* kurang dari 0,05 atau nilai *Sig.(2-tailed)* < 0,05 maka berkorelasi sedangkan jika nilai *Sig.(2-tailed)* lebih besar dari 0,05 atau *Sig.(2-tailed)* > 0,05 maka data tidak berkorelasi. Maka dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai *Sig.(2-tailed)* kurang dari 0,05 atau nilai *Sig.(2-tailed)* 0,006 < 0,05 maka dapat dikatakan data berkorelasi atau terdapat hubungan negatif yang signifikan antara hidrasi dengan kebugaran jasmani atlet sepak bola U16-19 SSB Rorema Kendal.

2) Telah dilakukannya sebuah analisa dan perolehan analisis hubungan antar variabel kualitas tidur dengan kebugaran jasmani atlet sepak bola U16-19 SSB Rorema Kendal, adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. 10. Uji Korelasi Kualitas Tidur****Correlations**

		KUALITAS_TIDUR	KEBUGARAN_JASMANI
KUALITAS_TIDUR	Pearson Correlation	1	,190
	Sig. (2-tailed)		,021
	N	20	20
KEBUGARAN_JASMANI	Pearson Correlation	,190	1
	Sig. (2-tailed)	,021	
	N	20	20

Sumber : Hasil Penelitian (2021)

Berdasarkan hasil perhitungan uji korelasi kualitas tidur atlet sepak bola U16-19 SSB Rorema Kendal dengan nilai koefisien 5% diketahui nilai *Sig.(2-tailed)* 0,021 dan nilai *pearson correlation* 190. Dasar pengambilan keputusan jika nilai *Sig.(2-tailed)* kurang dari 0,05 atau nilai *Sig.(2-tailed)* < 0,05 maka berkorelasi sedangkan jika nilai *Sig.(2-tailed)* lebih besar dari 0,05 atau *Sig.(2-tailed)* > 0,05 maka data tidak berkorelasi. Maka dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai *Sig.(2-tailed)* kurang dari 0,05 atau nilai *Sig.(2-tailed)* 0,021 < 0,05 maka dapat dikatakan data berkorelasi atau terdapat korelasinya bernilai negatif dimana signifikansinya antara kedua variabel dari atlet sepak bola U16-19 SSB Rorema Kendal.

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil perhitungan analisis data diperoleh nilai kebugaran jasmani atlet sepak bola U16-19 SSB Rorema Kendal diketahui bahwa data hasil TKJI tidak ada atlet yang berkategori baik sekali, yang berkategori baik terdapat 6 pemain atau 30 %, selanjutnya yang berada pada kategori sedang ada 12 pemain atau 60 % dan atlet yang berada dikategori kurang 2 pemain atau 10% serta tidak ada pemain yang berada di kategori kurang sekali.

**SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan diperoleh dan paparan tentang korelasinya antara hidrasi dan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani atlet sepak bola U16-19 SSB Rorema Kendal sebagai berikut

:Terdapat kaitan yang cukup signifikan antara hidrasi dengan kebugaran jasmani pada atlet sepak bola U16-19 SSB Rorema Kendal, terdapat kaitan antara hidrasi dan kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani atlet sepak bola U16-19 SSB Rorema Kendal. Berdasarkan dari perolehan yang dilaksanakan tersebut, sarannya adalah :Bagi atlet sebaiknya untuk lebih memperhatikan dan memperbaiki tingkat hidrasi serta kualitas pola istirahat untuk dapat memperbaiki diri dalam kebugaran jasmaninya. Bagi pelatih diharapkan agar lebih memperhatikan aspek kebugaran jasmani atletnya, Bagi peneliti selanjutnya, agar dapat memperluas subjek jangkauan penelitian.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Rev.ed.)*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Buysee, D.J., Reynolds, 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 Res, 28, 193-213.*
- Hidayat, AA. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Howley, E.T. dan Franks, B.D. (1992). *Health Fitness Instruktur's Handbook*. South Australia: Kinetics Publisher. Inc
- Irianto, D.P. (2006). *Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Khasanah, K. (2012). *Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "MANDIRI" Semarang*. Jurnal Nursing Studies, Vol. 1, No. 1, 189-196 <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/nursing>.
- (Kemendiknas. (2010). *Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Kravitz, L. (2001). *Panduan Bugar Total*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Kosasih, E. (1985). *Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo
- Kozier, B., et al. (2004). *Fundamental of Nursing: Concepts, Process and Practice. Seven Edition. Vol 2*. Jakarta: EGC.
- Lutan, R., dkk. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Potter, P.A., & Perry, A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC

- Purnama, S. (2013). *Profil Kondisi Fisik Pemain Bolabasket Putri SMP Negeri Kalasan*. <http://journal.student.uny.ac.id/jurnal/artikel/3487/67/381>
- Sharkey, B.J. (2003). *Fitness and Health*. Alih Bahasa Kebugaran dan Kesehatan oleh: Eri Desmarini Nasution. Jakarta: Pt. Raja Grafindo Persada.
- Suharjana, F. (2004). *Kebugaran Jasmani*. Buku Pegangan Kuliah Mahasiswa FIK UNY. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharjana, F. & Purwanto, H. (2008). *Kebugaran Jasmani dan Indeks Masa Tubuh Mahasiswa D II PGSD Penjas FIK UNY. (Penelitian)*. Yogyakarta: UNY
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sunaryo. (2004). *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Yi, H., Shin, K., & Shin, C. (2006). Development Of the Sleep Quality Scale. *Journal Sleep Research*, 309-316.