



ANALISIS POLA TIDUR TIM ELIT FUTSAL MENUJU PON PAPUA DI MASA PANDEMI COVID-19

Mohammad As'ad Amin¹, Kunjung Ashadi¹

Jurusan S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Juni 2021

Disetujui Juli 2021

Dipublikasikan Juli 2021

Kata Kunci: Pola Tidur, Waktu Tidur, Tidur Malam, Tidur Siang, Futsal.

Keywords:

Sleep Patterns ; Sleeping Time ; Sleep at Night ; Nap ; Futsal.

Abstrak

Futsal yakni suatu permainan harus mempunyai respon yang cepat dan kerja tim yang sangat bagus. Sasaran penelitian yakni pemain elit futsal tingkat provinsi dengan jumlah pemain 14 orang dengan usia rata-rata 18-23 tahun. Tujuan penelitian ini untuk menjawab permasalahan penerapan pola tidur serta waktu tidur yang dilakukan oleh pemain futsal tersebut. Jenis penelitian ini kuantitatif deskriptif. Teknik analisis data menggunakan persentase, mean, standard deviasi. Hasil analisis pola tidur menggunakan angket "Athletes Sleep Behaviour Questionnaire" memiliki skor global 549 dengan rata (39) termasuk kriteria cukup baik, dengan data presentase kualitas tidur pemain elit futsal tingkat provinsi yang dipengaruhi oleh kelima aspek pola tidur yakni 57% sehingga penerapan kualitas tidur pemain termasuk kategori cukup baik. Hasil analisis untuk mengetahui waktu tidur menggunakan angket yang telah di validasi oleh ahli dalam bidangnya, yakni waktu tidur pada malam hari memiliki hasil persentase 100%, hasil persentase kualitas waktu tidur pada malam hari 51% termasuk kategori cukup baik, serta hasil persentase waktu tidur pada siang hari 100%, hasil persentase kualitas tidur pada siang hari 59% termasuk kategori cukup baik. Kriteria pola tidur tergolong cukup baik maka pemain harus meningkatkan penerapan pola tidur yang ideal yakni 8-10 jam dan tidur siang 30-60 menit agar performa tetap terjaga dengan maksimal.

Abstract

Futsal is a game that must have a fast response and excellent team work. The research target is Elite athletes Futsal Players with 14 players with an average age of 18-23 years. The study aimed to answer the problem of applying sleep patterns and sleep time performed by Provincial Elite Futsal Players. This research used descriptive quantitative. The data analysis technique used the percentage, mean, standard deviation. The results of the analysis of sleep patterns using the "Athletes Sleep Behaviour Questionnaire" has a global score of 549 with an average (39) including criteria as quite good, with the data on the percentage of sleep quality for Elite Futsal players which is influenced by the five aspects of sleep patterns, namely 57% thus the application of the players' sleep quality is categorized sufficient good. The results of the analysis to determine sleep time using a questionnaire that has been validated by experts in the field, namely sleep time at night has a percentage result of 100%, the percentage result of the quality of sleep time at night is 51% including categorized as quite good, and the percentage of sleep time during the day is 100%, the result of the percentage of sleep quality during the day is 59% including categorized as quite good. The criteria for sleep patterns are quite good, thus the player must increase the application of the ideal sleep pattern, namely 8-10 hours and 30-60 minutes of naps in order to make the performance is maintained optimally.

© 2021 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Gedung U3 FIO Unesa
Kampus Unesa, Lidah Wetan, Surabaya, Jawa Timur 60213
E-mail: mohammad.17060474034@mhs.unesa.ac.id

ISSN 2252-6528

PENDAHULUAN

Pertandingan futsal yaitu permainan yang membutuhkan tenaga dengan fisik yang kuat agar dapat meraih hasil yang diinginkan (Saputra dkk., 2019). Pada saat pertandingan salah satu untuk mencapai prestasi yang diinginkan tentunya pemain harus memiliki performa yang baik (Maulana dkk., 2019).

Pada saat pertandingan atlet futsal diharuskan mempunyai fisik yang kuat agar dalam menjalankan pertandingan dapat dilakukan dengan baik dan maksimal (Saputra dkk., 2019). Menurut O'donnel & Driller (2017) atlet yang sudah terlatih tentunya juga harus melakukan pemulihan atau istirahat dengan tujuan untuk mengurangi resiko atau kejadian yang tidak diinginkan pada saat pertandingan.

Menurut Saputra dkk (2019) gangguan yang terjadi pada saat pemulihan dapat menyebabkan kurangnya waktu tidur serta konsentrasi yang tidak maksimal sehingga akan berpengaruh terhadap performa pertandingan. Pola tidur mempunyai pengertian sebagai komponen dalam segi kesadaran yang mana akan terjadi oleh tubuh yang sesuai dengan kurun waktu tertentu untuk melakukan istirahat (Widiyanto, 2016).

Menurut Nugraha dkk (2019) tidur memiliki maksud yakni sebagai salah satu cara istirahat hanya ingin menghilangkan rasa capek dalam diri seseorang serta dapat mengurangi rasa lelah yang berlebihan. Menurut Sulistia dkk (2018) kebutuhan tidur setiap orang yang baik sangat penting dan akan memberikan dampak positif terhadap seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Setiap orang agar dapat mengetahui ukuran tidurnya yakni dengan cara mengetahui

periode atau hari selama dalam tidurnya, lama seseorang memerlukan tidur, durasi tidurnya dan waktu tidur setiap orang (Besedovsky et al., 2019). Karena dengan adanya banyak gangguan yang terjadi pada saat siang hari maka pola tidur yang dilakukan pada siang hari tidak nyaman tidur yang dilakukan pada saat malam hari (Rahmawati, 2020).

Seseorang memiliki kebutuhan tidur pada saat malam hari tidak hanya untuk menjauhkan dari lingkungan yang sangat mengganggu, akan tetapi dapat memberikan suatu kebutuhan setiap orang untuk dapat beristirahat serta menyimpan tenaga untuk melakukan aktivitas kembali (Widiyanto, 2016). Menurut Nedelec et al (2018) suatu aktivitas yang sangat padat tanpa adanya kontrol dapat mempengaruhi waktu tidur sehingga banyak faktor yang dapat mempengaruhi waktu tidur atlet baik dari segi psikologi, media teknologi, fisiologi serta faktor yang terjadi di lingkungan sekitar yang mengganggu kenyamanan dalam tidurnya.

Akan tetapi setiap orang yang memiliki kekurangan tidur dalam jangka waktu yang panjang sehingga dapat menurunkan sistem imunitas di dalam tubuh setiap orang dan dapat membuat seseorang dengan mudah untuk terjangkit penyakit flu serta penyakit penyerta lainnya (Besedovsky et al., 2019). Menurut Samuels & Alexander (2019) atlet yang berusia 18 tahun ke atas mempunyai durasi tidur selama 8-10 jam dalam sehari serta atlet yang melakukan tidur pada siang hari harus dibatasi minimal 30 menit sampai maksimal 60 menit sehingga tidur yang dilakukan pada siang hari dengan waktu yang sudah ditentukan tidak mengganggu waktu tidur pada saat malam hari. Menurut Hastuti dkk (2019) waktu tidur yang

telah ditentukan dengan baik akan memperoleh kualitas tidur baik tanpa adanya gangguan dalam tidurnya baik siang hari maupun malam hari.

Tentu saja dengan mempunyai kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan performa atlet sebaliknya jika kualitas tidur yang tidak baik akan berdampak pada aktivitas fisik yang dilakukannya (Lee & HS Lam, 2017). Kualitas dalam tidur dapat dilihat oleh setiap orang bagaimana mempersiapkan pola tidurnya yang baik pada saat malam hari dari kenyamanan (Imardiani dkk., 2019).

Dan menurut Mashudi (2020) kualitas tidur yang tidak dilakukan dengan baik akan berdampak negatif yang akan merugikan pada diri sendiri. Seringkali pada saat tidur dapat dipengaruhi oleh rasa cemas yang berlebihan sehingga mengakibatkan gangguan yang dialami setiap orang dalam tidurnya (Fariska & Rumiati, 2017). Menurut Jarnawi (2020) setiap orang mempunyai atau mengalami takut dan gelisah yang mengakibatkan rasa cemas yang berlebihan pada situasi corona (covid 19) dapat mengubah gaya hidup dan bisa mempengaruhi gangguan psikologi seperti stress.

Dalam penelitian untuk mengetahui pola tidur dan waktu tidur pada Tim Futsal Pon Jawa Timur baru pertama kali dan belum dilakukan penelitian sebelumnya terkait dengan pola tidur dan waktu tidur. Dan penelitian ini sangat penting dilakukan untuk menjawab permasalahan dalam melakukan penerapan pola tidur serta waktu tidur.

METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan statistik dengan cara pendekatan deskriptif. Menurut Febrianto

(2017) pendekatan deskriptif yakni pendekatan dengan tujuan untuk melakukan penjelasan yang terdapat pada peristiwa yang mana akan terjadi dan keadaan yang masa lalu.

Dalam metode penelitian kuantitatif merupakan sebagai metode yang berdasarkan penjelasan yang positif dan dapat dipakai untuk meneliti subjek yang telah ditentukan oleh peneliti dalam pengumpulan data yang dapat menggunakan instrumen penelitian pada analisa data yang bersifat statistik untuk menguji jawaban sementara yang telah ditentukan dan telah dianalisis data tersebut (Sugiyono, 2015).

penelitian ini bertujuan yakni meneliti pola tidurnya serta waktu tidurnya yang belum dilakukan penelitian sebelumnya terkait dengan pola tidur dan waktu tidur di tim futsal Pon Jawa timur. Populasi dalam penelitian ini bersifat homogen yakni pemain futsal Pon Jawa Timur serta Sasaran dalam penelitian yang dilakukan ini dengan menggunakan 14 sampel dengan rata-rata usia 18-24 tahun karena jumlah sampel peneliti yang digunakan adalah jumlah total dari populasi sehingga peneliti menggunakan teknik total sampling.

Penelitian kali ini teknik dalam pengambilan data dilaksanakan dengan menggunakan "via *daring*". Prosedur dalam penelitian atau pengambilan data yakni dengan membagikan angket pola tidur yang di adopsi dan angket waktu tidur yang sudah di validasi oleh ahli dan layak untuk digunakan dalam penelitian serta dibagikan kepada atlet melalui *google form* yang akan diisi oleh pemain dengan pengawasan pelatih setelah itu diolah dalam bentuk kuantitatif dengan pendekatan deskriptif.

Intrumen penelitian kali ini untuk mengetahui pola tidur dengan kuesioner skala likert dengan skor terbalik “*athletes sleep behaviour questionnaire*” (ASBQ) yang diadopsi dari *journal sleep science* pada tahun 2018 oleh Driller et al (2018) dengan judul “*Development of the Athlete Behaviour Questionnaire A toll for Identifying Maladaptive Sleep Practices in Elite Athlte*” sehingga dapat dikatakan pola tidur baik apabila skor rata-rata kurang dari 36 dan dapat dikatakan pola tidur tidak baik apabila skor lebih dari 42.

Dengan mengetahui waktu tidur penelitian ini menggunakan angket skala guttman yang membutuhkan jawaban tegas antara nilai 1 dengan jawaban YA serta nilai 0 dengan jawaban Tidak yang bersifat positif sedangkan bersifat negatif skor 1 dengan jawaban Tidak dan 0 dengan jawaban Ya (Sugiyono, 2017).

Pada saat pelaksanaan penelitian perlengkapan yang dibutuhkan oleh peneliti antara lain: Absensi, Link *google form*, Laptop, Handphone.

Teknik dalam analisis data penelitian yakni menggunakan presentase, mean (nilai rata-rata) serta standar deviasi dengan menggunakan olah data Microsoft Exel 2013.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian yang dilakukan kali ini dapat diketahui hasil dari responden serta karakteristik responden terhadap kisi-kisi dalam kuesioner yang di berikan. Kuesioner dengan skala likert untuk mengetahui pola tidur atlet futsal pon jatim yakni “*Athletes Sleep Behaviour Questionnaire*” yang di adopsi dari “*Journal Sleep Science*” dengan skor global yang diperoleh dari hasil yang telah dijumlahkan untuk mengetahui

nilai rata-rata yang dapat menghasilkan nilai dari keseluruhan.

Tabel 1. Profil subjek Tim Futsal Pon Jawa Timur

Profil Subjek	Rata-Rata & Standar Deviasi
Usia	21 Tahun ± 1,86
Berat Badan	64 kg ± 4,48
Tinggi Badan	168 cm ± 3,24
IMT	22,8

Berdasarkan Dari tabel 1 dapat diketahui bahwasannya rata-rata usia pemain futsal Pon jawa timur yakni 21 tahun dengan berat badan rata-rata 64 kg serta tinggi badan pemain futsal pon jatim 168 cm dan IMT pada subjek penelitian memperoleh rata-rata 22,8 sehingga pada subjek penelitian termasuk kategori berat badan yang ideal.

Tabel 2. Hasil Dari Skor Global Responden

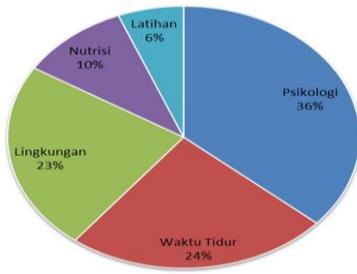
Total	549
Minimal	27
Maksimal	49
Mean	39
Standar Deviasi	6

Berdasarkan tabel 2 yakni yang diperoleh hasil data dalam penelitian” dengan kuisioner skala likert dengan skor terbalik *Athletes Sleep Behaviour Questionnaire* yang dapat menggambarkan bahwasannya pola tidur yang dilakukan oleh pemain futsal pon jatim yakni memiliki nilai rata-rata 39 dengan kategori cukup baik, serta minimal nilai 27 dalam kategori baik dan nilai maksimal 49 dalam kategori tidak baik.

Tabel 3. Persentase Lima Aspek Pola Tidur

NO	KETERANGAN	SKOR GLOBAL	PERSENT ASE
1.	Kualitas Tidur	549	57%
2.	Psikologi	199	36%
3.	Waktu Tidur	133	24%
4.	Lingkungan	129	23%
5.	Nutrisi	53	10%

6.	Latihan	35	6%
----	---------	----	----



Gambar 1. Presentasi Lima Aspek Pola Tidur

Berdasarkan pada tabel 3 dan gambar 1 merupakan data persentase yang menggambarkan lima aspek pola tidur atlet futsal Pon Jawa timur yang diperoleh pada saat penelitian dengan menggunakan angket *Athletes Sleep Behaviour Questionnaire* yakni hasil data kualitas tidur tim futsal Pon Jawa timur dengan skor global 549 dengan persentase 57% termasuk kualitas tidur cukup baik, adapun pengaruh pola tidur memiliki beberapa aspek yang meliputi aspek psikologi dengan skor global 199 dengan persentase 36% “termasuk kriteria baik, dan aspek waktu tidur dengan skor gkor global 133 dengan persentase 24% termasuk kategori baik, dan aspek lingkungan dengan skor global 129 dengan persentase 23% termasuk kriteria baik, lalu aspek nutrisi skor global 53 dengan persentase 10% termasuk kategori sangat baik, serta aspek latihan dengan skor global 35 dengan hasil persentase 6% termasuk kriteria cukup baik.

Tabel 4. Hasil Data Persentase Waktu Tidur Tim Futsal Pon Jatim.

NO	KETERANGAN	PERSENTASE
1.	Waktu Tidur Malam	100%
2.	Waktu Tidur Siang	100%
3.	Kualitas Tidur Malam	51%
4.	Kualitas Tidur Siang	59%

Berdasarkan tabel 4 yang diperoleh hasil persentase dengan memakai angket waktu tidur

dengan skala *Guttman* yang dapat menggambarkan waktu tidur siang hari dan malam hari pemain futsal pon Jatim dengan hasil persentase waktu tidur pada malam hari pemain futsal pon jatim yakni 100% dengan kualitas tidur malam hari 51% sedangkan hasil persentase tidur pada siang hari yakni 100% dengan kualitas tidur siang hari 59% .

Menurut (Nugraha dkk., 2019) tidur menjadi salah satu cara untuk menghilangkan rasa lelah dengan mengembalikan stamina dalam tubuh agar dapat menjalankan aktivitas dengan optimal. Beberapa ilmuwan berasal dari amerika, menyebutkan bahwasannya tidur yang kurang secara langsung yang berkelanjutan akan dapat mempengaruhi kesehatan badan (Badi’ah, 2019).

Hasil penelitian menggunakan angket “*Athletis Sleep Behaviour Questionnaire*” memiliki skor global 549 dengan rata-rata 39 termasuk dalam kategori cukup baik, tentunya pemain harus meningkatkan pola tidurnya agar dapat memperoleh pola tidur yang baik.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Widiyanto (2016) menyatakan pola tidur memiliki pengertian sebagai komponen perubahan kesadaran yang akan terjadi sesuai kurun waktu tertentu oleh tubuh untuk beristirahat. Penelitian yang dilakukan oleh Pancotto dkk (2019) menyatakan pola tidur yang tidak teratur dalam menentukan waktu tidur akan berakibat pada kondisi tubuh yang tidak baik, akan tetapi pola tidur yang yang dilakukan dengan teratur maka kondisi tubuh akan terjaga dengan baik.

Menurut Saputra dkk (2019) tidur menjadi salah satu proses kebutuhan manusia untuk melakukan pemulihan kondisi tubuh serta menghilangkan rasa lelah yang

berlebihan. Dalam hal ini menurut Fahmi & Ashadi (2019) bahwasanya pemulihan menjadi salah satu kebutuhan yang sangat penting yang harus dipenuhi.

Menurut Abdillah & Ashadi (2018) pemulihan dibedakan menjadi dua jenis antara lain *Physiological Recovery* dan *Psychological Recovery*. adapun menurut Musthofa & Kafrawi (2019) ada berbagai cara teknik dalam pemulihan yang dapat di kasihkan *coach* kepada atletnya salah satunya dengan cara pemulihan fisioterapi antara lain pijat, *compression garment*, hidrasi, *thermotherapy*.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Marlianti (2015) menyebutkan bahwasanya tidur memiliki dua tahapan yakni “tidur REM (*Rapid eye movement*)” dan “Non REM (*Non Rapid Eye Movement*)”. Seseorang yang tidur tanpa ada gangguan menjadi suatu hal yang baik maka di esok saat seseorang itu bangun dari tidurnya tubuh akan merasa segar dan bisa beraktivitas kembali dengan baik dibandingkan seseorang yang kurang tidurnya atau istirahat (Widiyanto, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Saputra dkk (2019) menyatakan tidur seorang yang berkualitas akan merasa puas terhadap tidurnya sehingga seseorang tidak sering menguap, merasa lelah, tidak ada kehitaman yang ada disekitar mata yang diakibatkan sering bergadang, tidak merasa gelisah, akan tetapi dalam kulit tidur dapat dipengaruhi dari berbagai faktor antara lain gaya hidup, motivasi, usia, kelelahan, stress, psikologi, obat, lingkungan, penyakit.

Akan tetapi tidak semuanya orang memiliki kualitas tidur yang baik, ada juga yang mempunyai hambatan salah satunya aktivitas yang sangat padat sehingga akan

terjadi kelelahan yang berlebihan dan dapat menjadi ketegangan otot (Andriana & Ashadi, 2019). Kurangnya kualitas tidur dapat berpengaruh kepada penurunan kinerja fisik, kebutuhan sosial, bahkan kematian (Novthalia dkk., 2020).

Menurut Driller et al (2018) melakukan penelitian dengan memakai kuisioner “*Athletes Sleep Behaviour Questionnaire*” dari beberapa item yang dapat memberikan berbagai informasi terkait dengan aspek-aspek pola tidur atlet yang dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur antara lain aspek psikologi, aspek waktu tidur, aspek lingkungan, aspek nutrisi, aspek latihan. Hasil dari persentase yang di dapatkan dari ke lima (5) aspek mempunyai nilai global dengan menggunakan skala *likkert* dengan hasil persentase.

Dalam penelitian dengan pendekatan beberapa aspek pola tidur salah satunya aspek psikologi yang terdapat pada item 6, 7, 9, 10, 13, 14 dengan hasil skor global 199 dengan persentase 36%. Dari hasil persentase tersebut dapat membuktikan bahwasanya kondisi psikologi pemain mempunyai hasil persentase yang tinggi dari keempat aspek pola tidur, maka aspek psikologi sangat penting untuk diperhatikan agar dapat membantu untuk meningkatkan kondisi fisik yang prima pada saat pertandingan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Marlianti, 2015) bahwasanya pada saat kondisi psikologi, seseorang dapat terjadi apabila pada orang tersebut mengalami ketegangan jiwa, hal ini dapat diketahui ketika seseorang memiliki permasalahan psikologi yang dialaminya sehingga seseorang tersebut sulit untuk melakukan tidur. Menurut Nedelec et al (2018) aktivitas yang sangat padat tanpa

adanya kontrol dapat mengurangi waktu tidur yang juga akan berdampak kepada gangguan tidur atlet, sehingga banyak faktor yang mempengaruhi tidur atlet mulai dari teknologi, psikologi, fisiologi, dan faktor suasana lingkungan.

Menurut Budi (2021) aspek psikologi yang dimiliki oleh pemain tidak dapat di miliki secara langsung, tentunya pemain perlu ada pendampingan dalam menjalankan program latihan yang dibuat oleh pelatih, serta melakukan uji coba pertandingan atau kompetisi sehingga pemain memiliki mental yang kuat. Menurut Dongoran dkk (2020) bahwasanya Atlet yang memperoleh kondisi psikologi yang baik dengan menerapkan ketrampilan mental yang di rencanakan untuk dapat menunjang performa pada saat bertanding.

Dengan pendekatan aspek waktu tidur yang terdapat pada item 1, 5, 12, 15 dengan hasil skor global 133 dengan persentase 24% . dalam aspek waktu tidur pemain harus terus memperhatikan dan menjaga pola tidurnya agar memiliki waktu tidur yang baik. Menurut Samuels & Alexander (2019) atlet dengan usia 16 tahun ke atas memiliki durasi tidur yang baik antara 8-10 jam dalam sehari serta tidur siang dilakukan dengan durasi 30-60 menit.

Menurut Fitria & Aisyah (2020) setiap orang dapat mengalami resiko banyak tidur dan kurang tidur dapat berisiko pada kondisi badan dan muda terjangkau penyakit seperti irama jantung yang terganggu, diabetes, hipertensi maupun kesehatan yang tidak baik. Menurut Widiyanto (2016) seseorang yang tidur tanpa ada gangguan menjadi suatu hal yang baik maka diesoknya saat seseorang itu bangun dari tidurnya tubuh akan merasa segar dan bisa

beraktivitas kembali dengan baik dibandingkan seseorang yang kurang tidurnya atau istirahat.

Menurut Fariska & Rumiati (2017) gangguan pada tidur yang seringkali dipengaruhi rasa cemas yang berlebihan. Gangguan tidur yang dialami oleh atlet pada umumnya dapat dipengaruhi dari meningkatnya beban latihan, memakai obat-obatan, cedera, penyakit, lingkungan tidur, stress pada kompetisi (Samuels & Alexander, 2019).

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2017) menyatakan bahwasanya penyakit jantung yang tidak beraturan dapat dipengaruhi dari gangguan pada tidurnya, bisa terjadi di siang hari dengan durasi tidur yang panjang serta sering bangun pada saat malam hari karena adanya gangguan pernafasan.

Dengan pendekatan aspek lingkungan yang terdapat pada item 8, 16, 17, 18 dengan hasil skor global 129 dengan persentase 23%. Hasil persentase dari aspek lingkungan dapat diketahui bahwasanya pemain perlu adanya dukungan lingkungan yang nyaman tanpa adanya gangguan agar mendapatkan tidur yang berkualitas. Hasil penelitian oleh Samuels & Alexander (2019) gangguan tidur pada lingkungan dapat dipengaruhi oleh gerakan tidur (tidur gelisah), kebisingan cahaya)mendengkur atau ramai), suhu tempat tidur (panas atau dingin), dan yang sangat penting atlet pada saat tidur gangguan dapat dipengaruhi dari cahaya teknologi pada saat menjelang tidur.

Menurut Febrianto (2017) lingkungan yang bising dapat disebabkan dari alat transportasi yang terjadi pada kota maju, sehingga gangguan tidur terjadi dalam kesehariannya. menurut Samuels & Alexander

(2019) atlet harus memiliki lingkungan tidur yang nyaman dan kondusif agar tidak ada gangguan lingkungan tidur dari dalam maupun dari luar. Sehingga atlet memiliki kualitas tidur yang baik dengan lingkungan hidup yang mendukung.

Dengan pendekatan aspek Nutrisi yang terdapat pada item 2, 4, 11 dengan hasil skor global 53 dengan persentase 10%. Hasil dari aspek nutrisi dapat membuktikan bahwasanya atlet sudah memperhatikan asupan makanan dan minuman yang akan di konsumsi agar kesehatan selalu tetap terjaga dengan baik. Menurut Kurnia dkk (2020) nutrisi yang baik sebagai pendorong utama pada saat pemain melakukan pertandingan dengan kondisi yang prima yang menjadi sumber energy pada saat menjelang latihan.

Menurut Arimbi dkk (2018) sel yang rusak dapat diperbaiki dengan asupan nutrisi yang baik. Penelitian yang telah dilakukan oleh Zahra & Muhlisin (2020) nutrisi olahraga dapat memberikan peningkatan kinerja pada saat dalam latihan atau dalam kompetisi sehingga dapat mengurangi rasa lelah dengan resiko cedera yang mengakibatkan timbul rasa sakit.

Menurut Budiawan dkk (2020) pada umumnya pemain membutuhkan asupan makanan dengan jumlah yang banyak karena pemain akan mengeluarkan tenaga yang harus maksimal. Menurut Tahir dkk (2019) asupan nutrisi yang baik dapat diketahui dari segi kualitas dan kuantitas nutrisinya yang nantinya akan berdampak pada aktivitas yang dilakukan.

Dengan pendekatan aspek latihan yang terdapat pada item 3 dengan skor global 35 dengan hasil persentase 6%. Hasil dari aspek latihan dapat diketahui bahwasanya pemain harus terus melakukan latihan sesuai dengan

arahan pelatih serta harus memperhatikan pada saat waktunya istirahat. Menurut Arifudin & Prianto (2018) olahraga yang dilakukan malam hari tentunya menyehatkan akan tetapi kalau dilakukan secara berkelanjutan dengan jangka waktu yang panjang berpengaruh terhadap resiko kesehatannya.

Menurut Rahadiani (2019) pada masa istirahat setelah latihan yakni fase selesai disertai otot yang berkontraksi dengan adanya perubahan metabolisme yang mempengaruhi ketika sedang melakukan latihan. Pada saat berolahraga tanpa disadari tubuh akan memerlukan energi yang banyak sehingga dapat menyebabkan badan menjadi lemas (Fahmi & Ashadi, 2019). Salah satu cara untuk istirahat setelah latihan yakni tidur atau duduk karena cara ini tidak memerlukan aktivitas fisik (Musthofa & Kafrawi, 2019).

Dalam penelitian ini juga untuk mengetahui waktu tidur pemain Futsal Pon Jawa Timur yang dilakukan penelitian menggunakan angket waktu tidur yang telah di validasi oleh ahli dalam bidangnya. Hasil dari penelitian waktu tidur pemain Futsal Pon Jatim yakni waktu tidur yang dilakukan pada saat malam hari memperoleh hasil persentase 100% dengan kualitas tidur malam hari 51% serta hasil dari waktu tidur pada siang hari memperoleh persentase 100% dengan kualitas tidur malam hari 59%, sehingga dapat diketahui bahwasanya waktu tidur pada malam dan siang mempunyai kategori cukup baik.

Menurut Widiyanto (2016) menyatakan bahwasanya tidur yang dilakukan dengan kualitas dan kuantitas tidur yang baik akan memperoleh efek yang segar saat melakukan aktivitas di pagi hari dengan durasi tidur yang sesuai dengan umur dan dapat dikatakan

sebagai tidur yang ideal. Dalam hal ini aspek waktu tidur yang sesuai dengan usia lebih dipertegas dan diperkuat dalam penelitian yang dilakukan oleh Samuels & Alexander (2019) menyatakan bahwasanya rekomendasi tidur atlet dengan usia 16 tahun ke atas memiliki durasi tidur yang baik antara 8-10 jam dalam sehari serta tidur siang dilakukan dengan durasi 30-60 menit dengan waktu tidur siang hari pukul 13.00 – 14.00 atau pukul 14.00 – 15.00.

Menurut Kusumawardhana & Pratama (2018) pada saat malam hari atlet tidak diperbolehkan tidur melebihi pukul 10 malam. Dengan adanya dukungan hasil penelitian pola tidur yang telah dilakukan oleh Nayaga & Kusuma (2020) menyatakan bahwasanya pola tidur yang dilakukan oleh CLS U-18 Putra Surabaya memperoleh hasil persentase 73,80% dan memperoleh rata-rata 36,9 yang memiliki kategori baik dengan penerapan pola tidur yang berkualitas. Pemain futsal yang memiliki kualitas tidur baik akan berdampak positif sehingga konsentrasi lebih maksimal dan dapat terhindar dari cedera (Saputra dkk., 2019).

SIMPULAN

1. Hasil penelitian pola tidur pemain Futsal Pon Jawa Timur dengan menggunakan angket Athletes Sleep Behaviour Quistionnaire dengan hasil rata-rata 39 dengan skor global 549 dengan hasil persentase kualitas tidur 57%. Hal ini membuktikan bahwasanya pemain Futsal Pon Jawa Timur memiliki pola tidur yang cukup baik.
2. Hasil penelitian waktu tidur malam hari pemain Futsal Pon Jawa Timur dengan hasil persentase 100% dengan kualitas tidur malam hari 51% . Hal ini membuktikan

bahwasanya pemain Futsal Pon Jawa Timur termasuk dalam kategori waktu tidur malam hari yang cukup baik.

3. Hasil penelitian waktu tidur siang hari pemain Futsal Pon Jawa Timur dengan hasil persentase 100% dengan kualitas tidur siang hari 59%. Dalam hal ini dapat membuktikan bahwasannya pemain Futsal Pon Jawa Timur termasuk dalam kategori waktu tidur siang hari yang cukup baik.

SARAN

1. Pemain Futsal Pon Jawa Timur harus terus meningkatkan pola tidurnya dengan baik agar memperoleh kualitas tidur dengan cara memperhatikan aspek psikologi, waktu tidur, lingkungan, nutrisi dan latihan.
2. Pemain Futsal Pon Jawa Timur harus memperhatikan arahan dari pelatih terkait dengan jam istirahat “baik pada siang hari maupun pada malam hari”.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, G. D., & Ashadi, K. (2018). Pemahaman pelatih sekolah sepakbola se kota Madiun tentang physiological recovery. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 1–8. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/24138>
- Andriana, L. M., & Ashadi, K. (2019). Perbandingan dua jenis olahraga pada pagi dan malam hari terhadap kualitas tidur. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 98. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i1.12800
- Arifudin, R., & Prianto, D. A. (2018). PENGARUH LATIHAN PADA MALAM HARI TERHADAP KUALITAS TIDUR (STUDI PADA CLUB FUTSAL ESPIRITO FUTSALISMO SURABAYA). In *Jurnal Prestasi Olahraga* (Vol. 1, Nomor 4).
- Arimbi, Rahman, A., & Saharullah. (2018). Pengaturan nutrisi tepat bagi atlet. *Prosiding Seminar Nasional*, 442–444.

- Badi'ah, A. (2019). HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN DURASI TIDUR DENGAN KEGEMUKAN PADA REMAJA DI SMP ISLAM AL-AZHAR 29 SEMARANG SKRIPSI. In *Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang* (Vol. 126).
- Besedovsky, L., Lange, T., & Haack, M. (2019). The sleep-immune crosstalk in health and disease. *Physiological Reviews*, 99(3), 1325–1380. <https://doi.org/10.1152/physrev.00010.2018>
- Budi, D. R. (2021). *Membangun Prestasi Atlet Tenis Lapangan Melalui Pendekatan Psikologis*. 1–7.
- Budiawan, M., Sulyastini, N. K., Enrico, P., & Okaniawan, P. (2020). *Penyusunan Menu Gizi Sehat Seimbang Bagi Atlet Dan Pelatih Kelompok Cabang Olahraga Beladiri Pon Bali 2020*. 1829–1833.
- Dewi, I. P. (2017). Kualitas Tidur Pasien Gagal Jantung Dan Penanganannya. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 3(1), 18. <https://doi.org/10.33755/jkk.v3i1.80>
- Dongoran, M. F., Kalalo, C. N., & Syamsudin. (2020). Profil Psikologis Atlet Pekan Olahraga Nasional (PON) Papua Menuju PON XX Tahun 2020. *Journal Sport Area*, 5(1), 13–21. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4621](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4621)
- Driller, M. W., Mah, C. D., & Halson, S. L. (2018). Development of the athlete sleep behavior questionnaire: a tool for identifying maladaptive sleep practices in elite athletes. *Sleep Science*, 11(1), 37.
- Fahmi, H., & Ashadi, K. (2019). The Comparison of Sport Massage and Hydrotherapy Cold Water to Physiological Recovery. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 4(2), 196. <https://doi.org/10.33222/juara.v4i2.566>
- Fariska, & Rumiati, F. (2017). Artikel Penelitian Gambaran Kadar Alfa Amilase Saliva pada Stres Psikologik Saat Seleksi Calon Atlet Sepak Bola Sekolah Atlet Ragunan Tahun 2016 Fariska. *Jurnal Kedokteran Medika*, 23(63), 25–32.
- Febrianto, D. S. (2017). Profil Strategi Pemulihan Secara Fisiologi Sepak Bola PSBI Blitar Senior. In *Skrripsi Unesa*.
- Fitria, A., & Aisyah, S. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur. *Jurnal Gentle Birth*, 3(1), 1–11.
- Hastuti, D. T., Prastiani, D. B., & Khodijah. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bhamada Slawi. *Bhamada, JITK*, 10(1), 73–78.
- Imardiani, Sari, A. N., & C.N, W. A. (2019). PENGARUH TERAPI DZIKIR ASMAUL-HUSNA TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PASIEN INTENSIF DI RUMAH SAKIT ISLAM SITI KHADIJAH PALEMBANG. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan STIKes Muhammadiyah Palembang*, 7(2), 535–542.
- Jarnawi, J. (2020). Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona. *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(1), 60. <https://doi.org/10.22373/taujih.v3i1.7216>.
- Kurnia, D. I., Kasmiyetti, & Dwiyantri, D. (2020). PENGETAHUAN PENGATURAN MAKAN ATLET DAN PERSENE LEMAK TUBUH TERHADAP KEBUGARAN JASMANI ATLET Dilla. *Spor and Nutrition Journal*, 2(2), 56–64.
- Kusumawardhana, B., & Pratama, D. S. (2018). *Fisologis Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (Pplop) Sepak Takraw Jawa*.
- Lee, K. Y., & HS Lam, M. (2017). Physical Activity Measurements in Sport Field: Objective or Subjective Measures? *Sports Nutrition and Therapy*, 02(02). <https://doi.org/10.4172/2473-6449.1000122>.
- Lubis, R. F., & Siregar, N. S. (2017). Pengaruh Pemberian Semangka Terhadap Denyut Nadi Pemulihan Setelah Melakukan Aktivitas Fisik. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.24114/so.v1i1.6127>.
- Mashudi, M. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Kemandirian Activity of Daily Living dengan Risiko Jatuh Pada Lanjut Usia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(1), 237. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i1.879>
- Maulana, E., Wahyuningsih, S., & Putriningtyas, N. D. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Kombinasi Sari Kurma (Phoenix dactylifera) dan Garam NaCl terhadap Tekanan Darah dan Lama Periode Pemulihan Denyut Nadi pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Gizi*, 8(2), 59. <https://doi.org/10.26714/jg.8.2.2019.59-69>
- Nayaga, S., & Kusuma, D. A. (2020). Analisis Kebiasaan Tidur Pada Fase Latihan Atlet Bola Basket. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(4). <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/35860>

- Nedelec, M., Aloulou, A., Duforez, F., Meyer, T., & Dupont, G. (2018). The variability of sleep among elite athletes. *Sports medicine-open*, 4(1), 1–13.
- Novthalia, J., Puruhito, B., Pramono, D., & Kumaedah, E. (2020). the Difference of Attention Level Before and After Skipping Exercise in Medical Faculty of Diponegoro University Students. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 9(1), 61–67.
- Nugraha, A. W., Sartono, A., & Handarsari, E. (2019). Konsumsi Fast Food dan Kuantitas Tidur Sebagai Faktor Risiko Obesitas Siswa SMA Institut Indonesia Semarang. *Jurnal Gizi*, 8(1), 10–17.
- O'donnel, S., & Driller, M. W. (2017). Sleep-hygiene education improves sleep indices in elite female athletes. *International Journal of Exercise Science*, 10(4), 522.
- Pancotto, H. P., Silva, A. N., & Esteves, A. M. (2019). Extension and restriction of sleep time in the physical performance of athletes with visual and intellectual disabilities: new possibilities. *Brazilian Journal of Motor Behavior*, 13(4), 104–112. <https://doi.org/10.20338/bjmb.v13i4.132>
- Rahadiani, D. (2019). Peranan Karbohidrat Dan Protein Pada Fase Pemulihan Pasca-Latihan. *Jurnal Kedokteran*, 4(1), 643. <https://doi.org/10.36679/kedokteran.v4i1.53>
- Rahmawati, R. D. (2020). Perbedaan Tingkat Ketelitian, Kecepatan, Dan Konstansi Kerja Pada Pekerja Shift Pagi, Siang Dan Malam Di Pt. Dan Liris Sukoharjo. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Safaringga, E., & Herpandika, R. (2018). HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN KUALITAS TIDUR. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 235–247.
- Samuels, C., & Alexander, B. (2019). HUMAN PERFORMANCE A Comprehensive Strategy for. *Canadian Sport for Life*, 1–20. http://www.usyouthsoccer.org/assets/968/15/sleep_recovery_jan2013_en_web.pdf.
- Saputra, J. J., Candrawati, E., & Ahmad, Z. S. (2019). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Kram Pada Atlet Futsal. *Nursing News*, 4(1), 209–2018. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/1504>.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian & Pengembangan. In *Bandung*. Brazilian Association of Sleep and Latin American Federation of Sleep.
- Sugiyono. (2017). Metode Riset Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. In *Bandung; Alfabeta*. Springer.
- Sulistia, T., Djamahar, R., & Rahayu, S. (2018). Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik Dengan Hasil Belajar Kognitif Sistem Koordinasi Manusia. *Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi*, 2(2), 113–120.
- Tahir, A. F., Basith, I., & Arimbi. (2019). *Survei Status Gizi Atlet PPLP Provinsi sulawesi selatan*. 1–9.
- Walsh, J. A., Sanders, D., Hamilton, D. L., & Walshe, I. (2019). Sleep profiles of elite swimmers during different training phases. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(3), 811–818. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000002866>.
- Widiyanto, A. H. S. (2016). Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih Dan Tidak Terlatih. *Medikora*, 15(1), 85–95. <https://doi.org/10.21831/medikora.v15i1.10073>.
- Zahra, S., & Muhlisin, M.-. (2020). Nutrisi Bagi Atlet Remaja. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 81–89. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.25097>.