

## **ABSTRAK**

Hubungan Antara Durasi Tidur dengan Daya Tahan kardiorespirasi pada Pemain Sepakbola Tim Pormas FC Muarokalaban

**Oleh: Jefry Sabta Yudha Prasetya**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat daya tahan kardiorespirasi pemain Pormas FC Muarokalaban yang diduga terjadi akibat durasi tidur pemain yang masih kurang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara durasi tidur dengan daya tahan kardiorespirasi pemain sepakbola Pormas FC Muarokalaban. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola Muarokalaban pada tanggal 13 Maret 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola Pormas FC yang berjumlah 20 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampel jenuh atau total sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang pemain. Variable penelitian ini adalah durasi tidur dengan menggunakan kuesioner PSQI dan tingkat daya tahan kardiorespirasi diukur dengan menggunakan *yo-yo recovery intermitten test* Teknik analisis data dianalisis menggunakan rumus statistik korelasi product moment atau korelasi sederhana.

Hasil penelitian ini adalah: secara signifikan durasi tidur memiliki hubungan yang signifikan terhadap daya tahan kardiorespirasi pemain sepakbola Pormas FC Muarokalaban dibuktikan dengan nilai  $t_{hitung} 5,30 > t_{tabel} 1,72$ . Artinya terdapat hubungan yang positif antara durasi tidur dengan daya tahan kardiorespirasi atlet sepakbola pormas FC Muarokalaban

**Kata kunci: DURASI TIDUR, KEBUGARAN TUBUH, SEPAKBOLA**