

**“HUBUNGAN ANTARA DURASI TIDUR DENGAN DAYATAHAN  
KARDIORESPIRASI PADA PEMAIN SEPAKBOLA  
TIM PORMAS FC MUAROKALABAN”**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or)*



**OLEH :**  
**JEFRY SABTA YUDHA PRASETYA**  
**16089053 / 2016**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2021**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

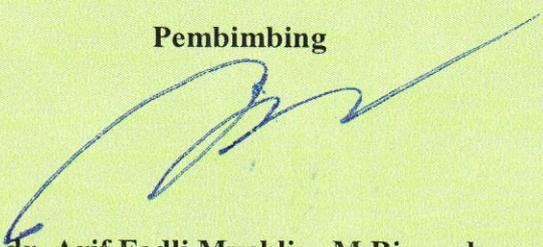
**Judul** : Hubungan Antara Durasi Tidur Dengan Dayatahan Kardiorespirasi Pada Pemain Sepakbola Tim Pormas FC Muarokalaban

**Nama** : Jefry Sabta Yudha Prasetya  
**Nim/BP** : 16089053 / 2016  
**Program Studi** : Ilmu Keolahragaan  
**Jurusan** : Kesehatan dan Rekreasi  
**Fakultas** : Fakultas Ilmu Keolahragaan

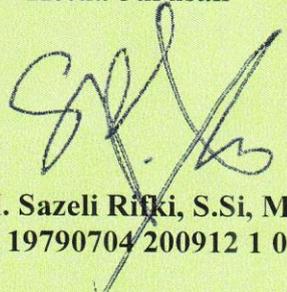
Padang, Juli 2021

**Disetujui Oleh:**

**Pembimbing**

  
dr. Arif Fadli Muchlis., M.Biomed  
NIP. 19730822 200604 1 001

**Ketua Jurusan**

  
Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd  
NIP. 19790704 200912 1 004

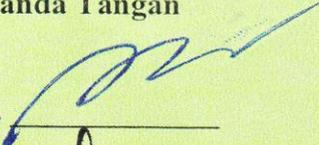
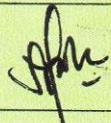
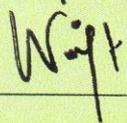
**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**Nama : Jefry Sabta Yudha Prasetya**  
**NIM : 16089053 / 2016**

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji**  
**Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan**  
**Jurusan Kesehatan dan Rekreasi**  
**Universitas Negeri Padang**  
**dengan judul**

**Hubungan Antara Durasi Tidur Dengan Dayatahan Kardiorespirasi Pada**  
**Pemain Sepakbola Tim Pormas FC Muarokalaban**

**Padang, Juli 2021**

<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
<b>4. Ketua : dr. Arif Fadli Muchlis., M.Biomed</b>	1. 
<b>5. Anggota : Sonya Nelson, S.Si, M.Pd</b>	2. 
<b>6. Anggota : Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd</b>	3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Hubungan Antara Durasi Tidur Dengan Dayatahan kardiorespirasi Pada Pemain Sepakbola Tim Pormas FC Muarokalaban**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juni 2021

Yang membuat pernyataan



**Jefry Sabta Yudha Prasetya**  
**NIM. 16089053/2016**

## ABSTRAK

### **Jefry Sabta Yudha Prasetya. 2021. Hubungan Antara Durasi Tidur Dengan Dayatahan kardiorespirasi Pada Pemain Sepakbola Tim Pormas FC Muarokalaban**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat dayatahan 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 dayatahan 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 dayatahan 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 dayatahan 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 dayatahan kardiorespirasi atlet sepakbola pormas FC Muarokalaban

**Kata kunci: Durasi Tidur, Kebugaran Tubuh, Sepakbola**

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ **Hubungan Antara Durasi Tidur Dengan Dayatahan kardiorespirasi Pada Pemain Sepakbola Tim Pormas FC Muarokalaban**”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang.

Ucapan terimakasih terdalam untuk orang tua tercinta Mama dan Papa, yang menjadi motivator utama dalam menyelesaikan skripsi ini.

Tidak lupa penulis ucapkan terimakasih untuk pihak-pihak yang secara integratif memiliki andil dalam penyelesaian skripsi ini:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
4. Bapak dr. Arif Fadli Muchlis, M.Biomed selaku Dosen Pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah banyak memberikan masukan dan arahan sehingga skripsi ini bisa selesai seperti saat sekarang ini.

5. Dosen Penguji saya Ibu Sonya Nelson, S.Si, M.Pd dan Bapak Windo Wiria Dinata, M.pd yang telah banyak memberikan arahan dan masukan kepada penulis.
6. Bapak dan Ibu staf pengajar pada jurusan kesehatan dan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Staf kepustakaan dan staf administrasi jurusan kesehatan dan rekreasi dan staf administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Seluruh keluarga besar dan sahabat-sahabat penulis yang penulis cintai.
9. Rekan-rekan seperjuangan di fakultas ilmu keolahragaan, khususnya mahasiswa kesehatan dan rekreasi 2016 terimakasih atas semua kebersamaan, kebaikan dan semangat yang telah di berikan.
10. Terimakasih kakak-kakak senior yang selalu memberi saya memotivasi, mengarahkan, membimbing, serta tidak bosan selalu mengingatkan penulis akan Skirpsi ini. Semoga semua bimbingan, bantuan, petunjuk, arahan, motivasi dan kerjasama yang telah di berikan di berkahi oleh Allah SWT, amin.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masi jauh dari kesempurnaan baik Dari segi materi maupun dalam teknik penulisan. Untuk itu saran dan kritikan sangat di harapkan untuk kesempurnaan di masa yang akan datang.

Padang, April 2021

**Jefry Sabta Yudha Prasetya**  
**NIM. 16089053/2016**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABLE</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Sepak Bola .....	7
2. Tidur .....	8
3. Kebugaran .....	15
4. <i>Yo-yo intermittent recovery test</i> .....	21
B. Kerangka konseptual .....	23
C. Hipotesis .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	26
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	26
C. Variable Penelitian .....	26
D. Populasi dan sampel .....	27
E. Instrumen Penelitian dan teknik pengumpulan data .....	27
F. Teknik analisis data .....	32

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	33
1. Durasi Tidur (X) .....	35
2. Dayatahan kardiorespirasi (Y) .....	37
B. Uji Persyaratan Analisis .....	38
C. Pengujian Hipotesis .....	39
D. Pembahasan .....	40

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	46
B. Saran .....	44

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	45
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	47
-----------------------	----

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pembangunan di bidang olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan masyarakat saat ini, dalam kehidupan saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik itu olahraga prestasi, olahraga pendidikan, dan begitu juga dengan olahraga kebugaran. Sesuai dengan Undang-Undang No 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional. Pelaksanaan olahraga itu dibagi menjadi 5 bagian dilihat dari segi maksud dan tujuannya, yaitu:

- 1) Olahraga prestasi, penekanannya pada pencapaian prestasi;
- 2) Olahraga rekreasi, penekanannya pada rekreasi ataupun hiburan;
- 3) Olahraga kesehatan, penekanannya pada pencapaian kesehatan;
- 4) Olahraga kebugaran, penekanannya pada pencapaian kebugaran dan kesegaran jasmani;
- 5) Olahraga pendidikan, penekanannya pada pencapaian tujuan dari pendidikan.

Salah satu cabang olahraga yang bisa menghasilkan prestasi adalah sepakbola. Sepakbola adalah olahraga yang tidak asing lagi. Berkenaan dengan sepakbola Luxbacher (2012: 1) mengemukakan bahwa:

Permainan sepakbola membangkitkan luapan keinginan dan emosi yang tidak sama dengan olahraga lainnya. Sepakbola merupakan sesuatu yang umum diantara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan, dan agama.

Luxbacher (2012: 1) menyatakan bahwa “Organisasi sepakbola dunia adalah *the Federation Internationale de Football Association (FIFA)*, lebih dari 170 negara yang tergabung sebagai anggota FIFA”. Indonesia menjadi salah satu negara yang berada dibawah naungan FIFA.

Permainan sepakbola indonesia juga berkembang pesat. “Dibawah naungan organisasi Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) yang didirikan pada tahun 1930 di Yogyakarta. Indonesia berupaya menjaga eksistensinya di dunia sepabola. Segala macam kompetisi pun diikuti agar persepakbolaan Indonesia bisa diakui dikancah internasional” (Rengga dan Tribinuka, 2016: 13).

Menurut (Wirnantika, Pratama, & Hanief, 2017). “Aktivitas fisik tidak terlepas dari pengaruh kebugaran jasmani, dimana dalam setiap aktivitas yang dilakukan secara rutin dan mempunyai tingkatan aktivitas yang stabil juga akan berpengaruh dengan kebugaran jasmani”. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan, dengan demikian kebugaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan.

Menurut (Sarfriyanda, Karim, & Dewi, 2015), “Sedangkan pada umumnya manusia juga membutuhkan istirahat dengan cara tidur untuk mengembalikan kebugaran ataupun sekedar mengistirahatkan organ-organ tubuh setelah melakukan aktivitas olahraga”. Pada kondisi tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal.

Menurut (Sulistiyani, 2012), ‘‘Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu kondisi lingkungan, fisik, aktivitas, dan gaya hidup. Kebiasaan olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tidur seseorang’’.

Permainan sepakbola merupakan aktivitas fisik yang memerlukan kebugaran jasmani yang baik dan berbagai macam faktor pendukung yang lainnya untuk dapat bermain sepakbola dengan baik pula, salah satu faktor pendukung supaya kebugaran jasmani baik adalah *recovery* tubuh yaitu salah satu caranya dengan tidur, tidur dapat membantu tubuh beristirahat dan mengembalikan kondisi tubuh kembali bugar, oleh karena itu pemain sepakbola diharuskan memiliki durasi tidur yang baik supaya terjaga kondisi kebugaran tubuh dan supaya mengistirahatkan tubuh setelah melakukan latihan/pertandingan agar mengembalikan kondisi tubuh seperti semula dan memperbaiki otot yang bekerja saat latihan/pertandingan.

Beberapa klub dibawah naungan PSSI berkiprah diliga Indonesia, mulai dari Liga 3, Liga 2, hingga Liga 1. Terlepas dari itu ada juga klub berdasarkan masing-masing provinsi. Seperti klub sepakbola dari Sumatera Barat yaitu tim sepakbola pormas fc muarokalaban yang mengikuti kompetisi daerah yang dinamakan Walikota Cup Kota Sawahlunto. ‘‘Walikota Cup adalah kompetisi antar klub se Kota Sawahlunto yang diadakan setiap tahun oleh Pemerintah Kota Sawahlnto dan bekerjasama dengan PSSI Kota Sawahlunto.

Tim sepakbola pormas fc muarokalaban yaitu tim sepakbola yang berasal dari kota sawahlunto yang terdiri dari pemain-pemain yang berasal dari kota sawahlunto dan sering mengikuti pertandingan atau turnamen di dalam dan diluar kota sawahlunto, pada saat sekarang tim sering mengalami kekalahan saat bertanding, kekalahan tersebut berkemungkinan di sebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor internal dan eksternal tim maupun pemain, Seperti kurang nya latihan yang di lakukan oleh tim dan individu pemain, kurang nya kebugaran jasmani pemain dan beberapa faktor lainnya.

Kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satu faktornya yaitu istirahat, cara tubuh beristirahat adalah dengan tidur, tidur merupakan salah satu proses pengistirahatan tubuh setelah melakukan kegiatan sehari-hari termasuk kegiatan olahraga. Menurut Irianto (2006: 9) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, antara lain : 1) Makan Setiap manusia memerlukan makanan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas untuk mendapatkan kebugaran yang berimbang. 2) Istirahat Tubuh manusia tersusun dari organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan terbatas, untuk itu sangat diperlukan istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan), sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. 3) Berolahraga Olahraga mempunyai manfaat antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah rasa percaya diri dan sarana berintraksi).

Berdasarkan Observasi yang dilakukan peneliti pada saat latihan, terlihat beberapa pemain tidak disiplin dengan hadir terlambat dan beberapa pemain datang dengan wajah yang mengantuk. Dari hasil wawancara dengan beberapa pemain pormas fc beberapa waktu lalu banyak pemain yang kekurangan waktu tidur yang seharusnya dan hal tersebut disebabkan oleh berbagai macam faktor salah satunya kebiasaan begadang dikarenakan bermain ponsel sampai larut malam dan menyebabkan banyak pemain yang mengalami kekurangan waktu tidur dan menyebabkan tubuh kurang beristirahat hal tersebut berdampak pada kebugaran tubuh pemain dan menyebabkan tim sering mengalami kekalahan saat pertandingan.

Hasil wawancara dengan pelatih, menyatakan bahwa ketika latihan di pagi hari, memang terdapat beberapa pemain yang tidak bersemangat saat latihan berlangsung, misalnya pemain dengan wajah yang lesu dan tidak fokus dengan arahan yang diberikan pelatih. Begitu juga dari hasil observasi ketika permainan sepakbola sedang berlangsung, peneliti juga melihat dari keaktifan pemain, banyak diantara pemain yang tidak cekatan dalam latihan, bahkan dari pengamatan peneliti hampir seluruh pemain terlihat kelelahan walaupun permainan sedang berlangsung beberapa menit. Peneliti menganggap perlu untuk mengkaji tingkat kebugaran siswa dari permasalahan di atas.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan sebelumnya, maka perlu dilakukan penelitian mengenai dampak durasi tidur terhadap tingkat kebugaran tubuh pada pemain sepakbola tim pormas fc

muarokalaban. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi ada tidaknya hubungan antara kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani. Hasil penelitian ini diharapkan mendapatkan hasil positif untuk dapat dijadikan sebagai wawasan tentang pentingnya kualitas tidur seseorang.

## **B. Identifikasi Masalah**

1. Kurangnya waktu tidur pemain pormas fc muarokalaban
2. Kurangnya kebugaran jasmani pemain pormas fc muarokalaban
3. Beberapa pemain terlihat mengalami kelelahan yang berlebih pada saat bertanding maupun latihan
4. Belum diketahui hubungan antara durasi tidur dengan tingkat kebugaran tubuh pemain tim sepakbola pormas fc Muarokalaban

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan yang memengaruhi prestasi pemain sepakbola, maka peneliti membatasi masalah penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara durasi tidur dengan tingkat kebugaran tubuh pemain tim sepakbola pormas fc muarokalaban.

## **D. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan pembatasan masalah diatas, maka perumusan masalah adalah sebagai berikut: “Terdapat hubungan antara durasi tidur terhadap tingkat kebugaran tubuh pada pemain tim sepakbola pormas fc Muarokalaban.

## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan peneliti yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui “Terdapat hubungan antara durasi tidur terhadap tingkat kebugaran tubuh pada pemain sepakbola tim pormas fc muarokalaban”

**F. Manfaat Penelitian**

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar Sarjana Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pemain sepakbola agar dapat mengatur waktu tidur dengan baik, sehingga dapat menjalani aktivitas saat latihan/pertandingan dengan baik serta memiliki kebugaran tubuh yang baik pula.
3. Bagi Masyarakat Dapat memberikan pengetahuan tentang durasi tidur yang baik agar dapat meningkatkan kebugaran tubuh dan kedepannya dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.